

Фарид Алекперли

**ТЫСЯЧА И ОДИН СЕКРЕТ
ВОСТОКА**

том 1

*Рекомендовано к печати Учёным советом
Института рукописей АН Азербайджана*

Р е д а к т о р:
доктор фармацевтических наук
Ю.Б.Керимов,

Алекперли Фарид Урхан оглы. Тысяча и один секрет Востока. Баку, Издательско-полиграфический центр “Т”, 2001. - 494 с., с иллюстрациями.

Фарид Алекперли (1964 г.) является специалистом в области истории Восточной медицины, биологии и истории, доктором исторических и кандидатом биологических наук, автором более 60 научных статей, 9 книг и брошюр, в том числе: “Сравнительный анализ лекарственных растений средневекового (XII-XVIII вв.) и современного Азербайджана” (Баку, 1992), “Язхг чзбабзчк вз ркпк ыухзнпзхкркй” (Банл, 1994), “Охрана здоровья в сред-невековом (X-XVIII вв.) Азербайджане” (Баку, 1999). В настоящей книге, в доступной, популярной форме, рассказывается о богатом наследии древней медицины, науки, философии и культу-ры Востока. В книге приводятся советы средневековых авторов о том, как предотвратить и лечить различные заболевания, описыва-ются сотни лекарственных растений, повествуется о лечебных ваннах, бальзамах, массаже, физкультуре, ароматерапии, йоге, пра-вильном питании и т.д. Отдельная глава посвящена целебным свойствам камней, средневековой магии и астрологии. Издание рассчитано на широкий круг читателей.

З 4702060200
104 - 2000

© - Алекперли Ф.У., Агабейли Н.Т., 2001

ВВЕДЕНИЕ

В чем заключается секрет долголетия? Как сохранить здоровье и достичь внутренней гармонии? В разные эпохи ученые и философы отвечали на эти вопросы по-разному. Азербайджанские ученые эпохи средневековья считали, что для гармоничного существования в этом мире люди должны бережно относиться к окружающей среде, следить за чистотой воздуха, воды и почвы, разумно использовать животные и растительные ресурсы, создавать вокруг себя здоровую среду обитания (следить за правильной планировкой и чистотой населенных пунктов, жилых помещений и т.д.), заботиться о своем телесном совершенстве (физкультура, спорт, рациональное питание, правильный режим труда и отдыха), а также о духовной гармонии (регулирование эмоций, аутотренинг), уметь бороться с болезнями (медицина и фармация).

Еще 700 лет тому назад азербайджанский ученый Юсиф ибн Исмаил Хойи (Ибн Кабир) предложил теорию рационального питания (больше фруктов и зелени, меньше соли и животных жиров!) которая во многом перекликается с современными рекомендациями Американского Фонда Здоровья (1982) и других диетологических и медицинских организаций. Махмуд ибн Ильяс (XVIII в.) писал о принципах психотерапии, лечении музыкой, цветом и запахом. Гасан ибн Рза Ширвани (XVII в.) составил рецепты более 800 многокомпонентных лекарственных средств. Хад-жи Сулейман Каджар Иревани (XVII в.) описал более 600 видов лекарственных растений, а Мухаммед Юсиф Ширвани (XVIII в.) утверждал, что здоровье и долголетие людей зависят от правильной планировки домов в которых они живут.

Эти ученые написали солидные труды посвященные различным методам врачевания. Их книги столетиями переписывались каллиграфами и хранились в библиотеках ученых, священников, государственных чиновников и правителей.

С древнейших времен в Азербайджане существовали большие библиотеки. Например, в библиотеке Марагинской обсерватории (XIII в.) хранилось более 400 тысяч научных книг. В квартале Раб-и Рашиди города Тебриза в ту же эпоху существовала библиотека насчитывавшая 60 тысяч книг. Многие из них погибли во время многочисленных во-енных конфликтов, затерялись или были уничтожены в годы сталинизма.

Но некоторые старинные книги все же дошли до на-ших дней, и большинство их хранится в Институте рукопи-сей АН Азербайджана. В фондах этого учреждения содер-жится около 40 000 средневековых источников, в том числе около 390 трудов в области медицины и фармации.

Основу настоящей работы составили исследования, проведенные на материале средневековых источников, в том числе рукописных. Среди них необходимо отметить труды следующих авторов: Абу Али ибн Сина (980-1037 гг) “ал-Канун фи-т-тибб”, Абу-л-Хасан Мараги *"Муалиджат-и мун-фарида"* (1775/6 г.), Абу Рейхан Бируни (973-1048 гг.) “Китаб ас-сайдана фи ат-тибб”, Юсиф ибн Мухаммед Хара-ви *"Джам' ал-фава'ид"* (*"Тибб-и Юсифи"*/1511 г.), Мансур ибн Мухаммед *"Кифайат ал-муджахид"* (*"Кифайат-и ман-сурийа"* /1423г.), Сеид Мир Мухаммед Му'мин *"Тухфат ал-му'минин"* (1669 г.), Музаффар ибн Мухаммед Хусейн Шафа'и *"Карабадин"* (XVII в.), Мухаммед Хусейн хан “Махзан ал-адвиййа” (XVIII в.), Муртазагулу Шамлу *"Хир-га"* (конец XVII века) Мухаммед Юсиф Ширвани *"Тиббна-ме"* (1712г.), Хаджи Сулейман ибн Салман Иревани *"Фа-ва'ид ал-хикмат"* (XVII в.), Хасан ибн Рза Ширвани *"Си-раджд ат-тибб"* (XVII в.) и др.

В ту эпоху труды в области медицины и фармации писались преимущественно на староазербайджанском (тюрк-ском), персидском и арабском языках с использованием арабского алфавита, средневековой научной терминологии и в рамках средневековых научных представлений, отличных от современных. В старинных трудах встречаются названия лекарственных средств на 27 языках и диалектах, в том

числе, на *арабском, персидском, тюркском, древнегреческом, арамейском (древнесирийском), коптском, берберском, хинди, санскрите, китайском* и др. Причем, древние названия растений и животных не всегда соответствуют современным и зачастую ни о чем не говорят исследователю. В этих случаях, приходилось определять виды лекарственных растений, животных и минералов по их рисункам и описаниям, приведенным в старинных трактатах. Для этого понадобились специальные книги (определители) по ботанике, зоологии и минералогии.

Несколько слов о причине написания этой книги. Несмотря на значительный прогресс во всех областях знания, в последние года сильно возрос интерес к древним, традиционным и народным знаниям. Прогресс сделанный человечеством за последние десятилетия действительно поражает воображение. Изобретены и внедрены в производство сотни новых и очень эффективных лекарств, медицинских приборов и методов лечения. К сожалению, не все из них хорошо проверены и достаточно безопасны: недостаточно испытанные лекарства, вредные для здоровья пищевые добавки, опасные игрушки заполняют современный рынок потребительских товаров.

Все это происходит потому, что мы не всегда успеваем упорядочить и осмыслить добытые учеными факты, все-сторонне проверить новые изобретения и технологии. Оценивая современные достижения, мы должны помнить, что современной эпохе научно-технического прогресса всего 100-150 лет, в то время как человечество существует, мыслит и созидает уже многие тысячелетия. Не секрет, что мудрость накапливается только с возрастом. Учитывая младенческий возраст современной цивилизации, почему бы нам не поучиться мудрости у наших предков? Ведь отдаем же мы дань их достижениям в области философии, литературы и изобразительного искусства. Люди до сих пор слушают прославленный азербайджанский мугам и гениальную музыку Моцарта, восхищаются бессмертными картинами Рафаэля и Леонардо да Винчи, читают неувядающие поэмы Шекспира и

Низами, поражаются философскому уму Сократа, Платона, Бахманьяра и Канта.

Их современники, выдающиеся врачи и ученые прошлого, также оставили после себя богатое наследие: труды о том как наладить здоровый образ жизни, предотвратить и лечить различные заболевания. Думается, будущее именно за синтезом традиционных восточных и современных методов профилактики и терапии, которые призваны взаимно дополнять и обогащать друг друга.

В настоящей автор попытался в общедоступной форме изложить основные моменты, составляющие суть средневековой науки о здоровье, сравнивая попутно ее достижения с успехами современной науки.

В книге освещены также принципы средневековой азербайджанской диетологии. Приведены рецепты древних национальных блюд и указаны их лечебные свойства согласно старинным источникам. Впервые освещена проблема взаимосвязи медицины с оккультными науками в средневековом Азербайджане. С этой целью проанализированы магические и астрологические тексты из медицинских трактатов “Тиббнаме” (1712 г.), “Тибби-Джалинус” (XVIII в.) и др. Приведены данные по истории таких оккультных наук, как френология и хиромантия, а также данные средневековых авторов Востока по физиогномике и графологии. Приведенные сведения представляют интерес для изучения истории оккультных наук на Востоке и, в частности, в Азербайджане. Книга предназначена для широкого круга читателей.

КНИГА 1

**СЕКРЕТЫ ВОСТОЧНОЙ
МЕДИЦИНЫ**

ГЛАВА I

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ БОЛЕЗНЬ?

Ученые средневекового Востока считали, что все беды и болезни людей связаны с неправильным образом жизни который они ведут. Если человек живет как ему вздумается, в соответствии со своими прихотями и сиюминутными желаниями, то и органы его тела будут функционировать как попало.

Следовательно, человек должен жить по определенной системе, направленной на сохранение его здоровья. Мудрые рекомендации по организации здорового образа жизни мы встречаем в религиозных, философских и научных доктринах тысячелетиями складывавшихся в различных регионах мира, в том числе и в Азербайджане.

С древнейших времен наши предки верили, что физическое здоровье человека связано с его духовной и религиозной чистотой. “Добрая мысль, доброе слово, доброе дело!” - так выражен этот принцип в древней книге зороастрийцев “Авесте” (середина II тыс. до н.э.). Кроме того, жители Древнего Азербайджана призывали заботиться о здоровье не только своего тела, но и о “здоровье” окружающей среды, все стихии которой (воздух, вода, земля, огонь) считались священными. О том, как наши предки лечили различные раны, повествуется и в раннесредневековом азербайджанском эпосе “Китаб-и Деде Горгуд” (VII в.): “...Сорок стройных дев побежали, горных цветов нарвали, с молоком матери смеша-

ли, к ранам юноши приложили... врачевателям юношу поручили”(80, с. 41).

Однако, это всего лишь предыстория формирования подлинно научной концепции охраны здоровья, которая сложилась в Азербайджане уже после распространения исламской религии (т.е. после VIII века). Так, Юсиф ибн Мухаммед, один из наиболее почитаемых в средневековом Азербайджане ученых сформулировал 6 основных правил сохранения здоровья. В написанной им в 1511 году книге “Тибб-и Юсифи” утверждается следующее: *“Медицина имеет две цели: одна из них - сохранение здоровья, другая - излечение болезней. Ясно, что сохранение здоровья гораздо легче и важнее, чем излечение болезней... А сохранить свое здоровье доступно каждому, для этого нужно лишь соблюдать шесть необходимых условий: правильное использование окружающей среды, режим питания и питья, режим движения и покоя, психическая деятельность и психический покой, сон и бодрствование, очищение организма от шлаков”* (74, с.123).

Таким образом, исследование средневековых рукописей в области медицины и фармации позволило реконструировать концепцию здорового образа жизни, распространенную в средневековом Азербайджане. Ключевые положения этой теории изложены не только в книге Юсифа ибн Мухаммеда, но и во многих других средневековых трудах в области медицины и фармации, созданных в период с X по XVIII век. Ниже мы остановимся на ключевых положениях этой концепции:

ОХРАНА ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ. Чтобы быть здоровым, нужно жить в здоровой среде, дышать здоровым воздухом, пить здоровую воду и есть здоровую пищу. Все это было хорошо известно нашим предкам жившим много веков назад. Обратимся к старинным источникам:

Загрязнение воздуха. Это самый опасный вид загрязнения, потому, что воду и землю можно привезти из других мест, а воздух заменить невозможно. Из воздуха вредные вещества всасываются через легкие в кровь и распрос-

транжаются по всему организму. Юсиф ибн Мухаммед в “Тибб-и Юсифи” (1511 г.) писал: *“Первым условием сохранения здоровья является правильное использование окружающей среды, в первую очередь, воздуха, который необходим для постоянного поддержания жизненных функций организма, а также удаления вредных веществ путем дыхания. И пока воздух будет чистым и умеренным по температуре, он будет сохранять здоровье человека. И чтобы он не изменил своих свойств и не причинил бы вреда, и не послужил бы причиной болезней, нужно чтобы на него не распространялись испарения дыма, копоти, пыли и т.д. Если воздух будет испорчен подобными веществами, он послужит причиной появления болезней и в то же время будет создавать частую непреодолимые трудности для их излечения”* (74, с.118).

- **Загрязнение воды** также опасно, особенно если речь идет о химических загрязнителях. Даже если не использовать эту воду для питья, она проникает в почву и питает растения. Таким образом, вредные вещества накапливаются в плодах, овощах и фруктах, которые мы едим.

- **Загрязнение земли.** Как мы уже знаем, вредные вещества, накапливаясь в почве, попадают в растения, а затем в организм человека. Вместе с молоком матери, они способны проникать в тело грудного ребенка. Все это было хорошо известно нашим предкам, жившим более 2000 лет назад. Еще в середине II тыс. до н.э. древние азербайджанцы считали священными все четыре стихии природы (огонь, воду, землю и воздух). За загрязнение почвы и водных ресурсов полагалось самое жестокое наказание, вплоть до смертной казни. Подобное почитание окружающей среды составляло основу религии древних азербайджанцев и было закреплено в законодательном порядке.

Охрана растительных и животных ресурсов. Общеизвестно, что леса - легкие нашей планеты. Уничтожение растительности, вырубка лесов ведет к уменьшению содержания кислорода в воздухе, а это напрямую отражается на нашем здоровье. В эпоху средневековья вопросы охраны

природы, бережного отношения к животным и растительным ресурсам, ограничения хищнической охоты волновали не только ученых но также литераторов и поэтов. Так, великий азербайджанский поэт Низами Гянджеви (1141-1203 гг.) в своей знаменитой поэме “Искендернаме” (“Книга об Александре Македонском”) характеризует гуманное, “идеальное” общество писал:

*Серн, онагров, газелей сюда иногда,
Мы берем из степи, если в этом нужда.
Но пускай разной дичи уловится много,
Лишь потребная дичь отбирается строго.
Мы ненужную дичь отпускаем. Она
Снова бродит в степи, безмятежна, вольна...*
(47, с.673)

Из этих слов видно, что поэт призывает разумно ограничивать охоту и не уничтожать животных понапрасну. Современные ученые подтверждают, что в природе все взаимосвязано в рамках единой *экологической цепи*. Например, когда мы бесконтрольно уничтожаем хищных птиц, размножаются грызуны, на которых те прежде охотились. Поскольку грызуны наносят вред нашим полям, люди начинают травить их ядохимикатами. Эти опасные вещества просачиваются в землю, а оттуда попадают в растения, которые мы едим. В итоге страдает Человек.

РАЦИОНАЛЬНОЕ УСТРОЙСТВО ЖИЛИЩА.

Здоровье и долголетие человека зависит также от того где и как построен его дом. Мухаммед Юсиф Ширвани в "Тиббнаме" пишет:

Где построить дом? “В горных местностях с каменистым рельефом воздух бывает менее вреден, а климат более здоровый... Если местность расположена в горах и стоящие там дома смотрят в восточную сторону, то воздух в этой местности бывает превосходным, а люди живущие там, как правило, сильные, долголетние и с приятным голосом...” -

так писал в 1712 году Мухаммед Юсиф Ширвани (60, с.201). Современная наука также подтверждает, что:

Высокогорные районы вредны для людей с повышенным давлением. Низин следует избегать гипотоникам. Влажный климат неблагоприятен для всех людей, но особенно для ревматиков, больных артритами и миокардитом. Холодный климат также вреден для ревматиков. Жаркие районы особенно опасны для страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Ибн Сина (980-1037 гг.) отмечает: “Тому, кто выбирает себе место жительства, следует разузнать, какова там почва, насколько земля возвышена или низменна, открыта или закрыта, какова там вода, какова субстанция воды... Ему надлежит дознаться, каково состояние местных жителей в отношении здоровья...” (1, с.175-176). Очень важно чтобы дом располагался на открытом, хорошо проветриваемом месте, а не в жаркой и душной низине.

Как построить дом? “Тот, кто хочет обосноваться в какой-либо местности и построить себе там жилище, должен строить высокий дом, окна и двери его расположить в восточной стороне, с северной стороны также открыть дверь и окно, так, чтобы в них попадали солнечные лучи. Потолок делают высоким, это очень хорошо и полезно для жителей”, так писал Мухаммед Юсиф Ширвани (60, с.201).

Таким образом, потолки должны быть высокими, окон должно быть много, так чтобы в дом всегда проникали чистый воздух и солнечные лучи. Следует обратить внимание на расцветку стен и интерьера: *белый, голубой, светло-зеленый* - для спальни и комнат отдыха, *розовый, оранжевый, коричневый, красный* - для гостиной, мастерской или кабинета.

РЕЖИМ РАБОТЫ И ОТДЫХА. Физическое и умственное переутомление, недосыпание или, напротив, пассивный образ жизни и чересчур длительный сон являются одними из основных причин нарушения здоровья. Поэтому ученые средневекового Востока рекомендовали тщательно планировать режим работы и отдыха, а именно:

- При выполнении работы избегать физического и психического перенапряжения.

- Периодически устраивать перерывы в работе.

- Чередовать различные виды деятельности.

- Вовремя засыпать и просыпаться

Автор “Габуснаме” (XI в.) пишет: “Сутки состоят из 24 часов, две трети из которых (16 часов) нужно бодрствовать, а одну треть (8 часов) - спать. Из 16 часов бодрствования, 8 часов следует уделить работе и служению Богу, в оставшиеся 8 часов - отдыхать и развлекаться. Затем спят в течение восьми часов... Таким образом, каждые восемь часов нужно проводить по-разному... Необходимо приучить себя вставать с утра пораньше, еще до рассвета. Тот, кто встает после восхода солнца, не достигнет успеха в жизни” (77, с.85-87).

РЕГУЛИРОВАНИЕ ЭМОЦИЙ. Вряд ли кто-нибудь будет спорить с тем, что хорошее настроение залог крепкого здоровья. Древние римляне говорили: “в здоровом теле - здоровый дух!”. Ученые средневекового Востока, напротив считали, что главное - это здоровье духа, поскольку большинство болезней происходит от нашего легкомыслия, невежества и неправильного образа жизни. Одним из необходимых условий сохранения здоровья считался контроль за эмоциями (то, что сегодня называют аутотренингом). Согласно восточной медицине:

- **Злопамятность.** Приводит к тяжелым заболеваниям, которые могут окончиться смертью. Необходимо уметь ценить добро и радоваться жизни. Если же вас что-то не устраивает, нужно сразу же дать выход своим чувствам и успокоиться - так считал выдающийся азербайджанский ученый Насиреддин Туси (1201-1274 гг.).

Гнев. Как и всякая сильная отрицательная эмоция, гнев вреден для сердечно-сосудистой и нервной системы. Иногда, правда, небольшой стресс, напротив, тонизирует нервную систему. Приступ гнева бывает полезен для людей, находящихся в состоянии меланхолии и апатии. В таких случаях, *кратковременная* вспышка гнева устраняет тоску,

улучшает кровоток, поднимает кровяное давление, активизирует жизненную энергию.

- **Завистливость.** В той или иной степени присуща всем людям. Белая зависть заставляет человека работать над собой и совершенствоваться. Черная зависть, - напротив, это червь который съедает человека изнутри. Она портит ваши отношения с окружающими людьми, вызывает многочисленные болезни души и тела, приводит к преждевременной старости.

- **Тоска.** Ученые Востока считали, что жизнь человека питается от источника под названием "оптимизм". Тоска - нечто противоположное жизнерадостности. Следовательно, она сокращает жизнь.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ. “Скажи, что ты ешь, и я скажу чем ты болен!” - так можно образно охарактеризовать подход средневековых медиков к правильному питанию. Согласно “Джам ал-фаваид” (1511 г.), “Тухфат ал-му’минин” (1669 г.), “Тиббнаме” (1712 г.) и др.: Если хотите жить долго и не болеть, не переedayте, не ешь-те жирное и пережаренное мясо, продукты варите, тушите или готовьте на пару. Жарить еду нужно редко и только на растительном масле. Летом ешьте легкую пищу (овощи и фрукты). Обязательно заедайте мясную пищу свежими овощами и фруктами. Используйте такие приправы как сумах, наршараб, лимонный и гранатовый сок (45, с.60).

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ. “Укрепив свой дух, необходимо браться за укрепление своего тела”, - так считали ученые средневекового Востока. Юсиф ибн Мухаммед (XV-XVI вв.) пишет следующее: “От умеренных телесных движений и физической нагрузки появляется потребность в пище и выводятся отходы из организма, укрепляются суставы, сухожилия и связки. Телесные движения, физическая работа и упражнения предохраняют организм от всех болезней (74, с.142).

Регулярные занятия утренней гимнастикой снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, снимают невроз, улучшают настроение снижают вес, нормализуют

пищеварение. Напротив, профессиональный спорт не всегда полезен: чрезмерные перегрузки вредны для сердца, суставов и других органов.

В средневековых азербайджанских источниках упоминаются следующие виды спортивных упражнений: *национальная борьба (гюлеш), кулачный бой, фехтование на саблях и мечах, метание копья, стрельба из лука, поднятие тяжестей, скачки и джигитовка, конное поло, гребля, игра в мяч и др.*

В городах средневекового Азербайджана существовали своеобразные стадионы (*зорхана*), где проводились зрелищные спортивные мероприятия (борьба, фехтование на саблях и мечах, поднятие тяжестей и т.д.).

ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА. Многие болезни являются следствием чрезмерного накопления вредных веществ и отходов обмена веществ в нашем организме. Поэтому, очень важно своевременно проводить процедуры очищения. Юсиф ибн Мухаммед в “Джам ал-фава’ид” (“Тибб-и Юсифи”) (1511г.) пишет: “*Чрезмерная задержка веществ в организме, их загнивание, вызывает потерю аппетита, ощущение тяжести в теле и является причиной появления закупорок в органах*” (74, с.99).

Очищение кишечника. Накопление вредных веществ в толстой кишке ведет к хроническому отравлению организма и нарушению деятельности практически всех органов. Для профилактики нужно регулярно и вовремя очищать кишечник. Для этого надо пить соки (яблочный, персиковый, грушевый и т.д.), есть растительные продукты, регулярно делать клизмы с отварами *ромашки* (цветки), *подорожника* (листья) (1 столовая ложка травы на 1/2 л кипятка) и других растений.

Очищение желудка. Переедание приводит к застою пищи в желудке, частичному или полному его несварению. Непереварившаяся пища портится в желудке, в ней размножаются гнилостные бактерии, выделяющие токсины, отравляющие организм. В этих случаях нужно прочистить желудок с помощью отвара ромашки (1,5 чайной ложки цветков на

стакан кипятка) и целый день ничего не есть. На следующий день - принимать легкую пищу.

Очищение желчного пузыря. Застой желчи, наблюдающийся при заболеваниях желчного пузыря ведет к нарушению пищеварения. С целью профилактики средневековые врачи рекомендовали различные желчегонные средства: *бес-смертник* (цветы), *тысячелистник* (трава, цветы), *одуванчик* (корень), *исканджабин* (кипяченая смесь уксуса и меда). Из указанных трав заваривали и пили чай (1/2-1 столовая ложка травы на стакан кипятка).

Профилактическое кровопускание. В средние века кровопускание проводилось с лечебной и профилактической целью. Считалось, что умеренное кровопускание омолаживает организм, стимулирует процессы кроветворения, полезно при гипертонии. В настоящее время альтернативой профилактическому кровопусканию является *донорство*. Это не только благородное, но и полезное для здоровья дело (если у вас нет очень сильной близорукости, очень пониженного давления и т.д.)

Баня. Во время пребывания в паровой бане, через поры из организма выводятся многие шлаки и продукты обмена веществ. Недаром считается, что баня какбы омолаживает человека. Более подробно см. главу IX (*Лечебные свойства воды*) и главу 11 (*Очищение организма от шлаков*).

Наряду с профилактикой заболеваний, большое значение уделялось также их лечению. Ниже речь пойдет об основных методах лечения, которые применяли наши предки.

???? П

ЛЕЧИМ НЕ БОЛЕЗНЬ, А ЧЕЛОВЕКА

Подход врачей средневекового Востока заключался в следующем: нужно лечить не один какой-либо орган, а человека в целом, применяя при этом совокупность разнообразных методов лечения, воздействующих как на его

физическое, так и на эмоциональное состояние. При этом различные виды терапии взаимно подкрепляли положительные действия друг-друга.

Великий тюркский ученый Абу Наср ал-Фараби (873-950 гг.) в связи с этим писал: "...Врач лечит каждый орган, только соотнося его со всем телом и органами, примыкающими к нему и связанными с ним. От такого лечения извлекает пользу все тело... Иногда врач не соблюдает этого. Стремясь обеспечить здоровье тому или иному органу, он лечит его не принимая во внимание состояние других, примыкающих к нему органов. Либо же излечивая один орган, попутно вредит всем остальным. В этом случае, организм не извлекает от лечения никакой пользы. Больной орган и связанные с ним части организма постепенно ослабевают и вред от них передается другим органам, пока все тело не оказывается пораженным" (67, с.117-118).

Таким образом, врачи средневекового Азербайджана старались лечить больного путем воздействия не на один лишь больной орган, а на целый ряд связанных с ним частей организма. При этом они последовательно применяли несколько видов лечебных процедур. Речь идет о следующих видах терапии:

- **Питье препаратов из лекарственных растений и других натуральных лечебных средств.**
- **Ванны из отваров лекарственных растений.**
- **Оздоровительный массаж (профилактический и лечебный с использованием целебных ароматических масел).**
- **Втирание лекарственных мазей, употребление порошков и компрессов из природных средств.**
- **Лечебное кровопускание**
- **Лечение запахами (ароматерапия).**
- **Психотерапия (лечение музыкой, цветом, ауто-тренинг и т.д.)**
- **При необходимости - хирургическое вмешательство.**

Очень часто перечисленные выше методы лечения осуществлялись не по отдельности, а вместе, что еще более усиливало их эффект. К примеру, Мухаммед Юсиф Ширвани в "Тиббнаме" (1712 г.) пишет:

ПАРАЛИЧ. "Для помощи больному параличом, врач должен собрать немного травы **лаванды греческой**, семян **сельдерея**, **аниса**, **фенхеля**, **лакричного корня**, премешать их друг с другом, вскипятить, профильтровать, добавить немного лепестков розы и меда. Необходимо давать пить это больному каждое утро. Затем нужно через каждые три дня ходить в баню и (после принятия водных процедур) растирать тело маслом из сока **молочая**, или маслом **ромашки**, или травой **чернушки**, или же другими подобными им слабодобьями" (28, с.119). Сходные мысли можно найти в труде Абу Али Ибн Сины (980-1037 гг.) "Канон врачебной науки":

УТОМЛЕНИЕ. "Для устранения утомления от физической работы необходимо два-три раза в день принимать ванны и смазывать тело *специальными* мазями" (1, 344). Обратим внимание на слово *специальные*. Речь идет не об обычных ваннах и мазях. Для лечения заболеваний применялись специальные травяные сборы для ванн и бальзамы для растирания.

КАМНИ В МОЧЕВОМ ПУЗЫРЕ. "При наличии камней в мочевом пузыре принимают ванну с отваром следующих растений: листья **багрянника**, **адиантум**, **полынь обыкновенная**, **роза**, а также растений, обладающих вяжущим свойством (**кора дуба**, **кожура плодов граната** и т.д.). Непосредственно после принятия ванны тело пациента растирается специальными ароматными мазями. В состав этих мазей обязательно должны входить **сосновая смола**, **сок молочая** и **бделлий**" (4, с.121). Как уже отмечалось выше, при лечении ряда заболеваний наряду с ваннами и массажем рекомендовалось пить отвары и настои лекарственных растений. Например, придворный врач шаха Сулеймана Сефевидского, Мухаммед Му'мин в своем труде "Тухфат ал-му'минин" (1669 г.) писал:

ВОСПАЛЕНИЕ МОЧЕТОЧНИКА. “При воспалении мочеполовых путей необходимо пить отвары **ромашки**, принимать ванну в отваре **бузины** и, сразу после этого, растереть тело специальными мазями из мяты, перца и т.д.” (45, с.432).

О том же пишет и Ибн Сина (980-1037 гг.) в "Каноне врачебной науки":

ЖЕЛТУХА. “Страдающий желтухой больной должен принять ванну в отваре **адиантума**, в это время ему необходимо дать выпить сок **репы**” (4, с.121).

Как видим, средневековые ученые были сторонниками комплексного лечения ряда заболеваний. Основные звенья этого комплекса таковы: прием натуральных лекарственных препаратов, растительные ванны и массаж с использованием лечебных масел на натуральной основе, целебное кровопускание, лечение вдыханием ароматов трав и цветов, применение ранозаживляющих и болеутоляющих мазей, подходящая диета и образ жизни, лечение музыкой и цветом, при необходимости - хирургическое вмешательство и т.д.

В ЧЕМ ПРЕИМУЩЕСТВО КОМПЛЕКСНОГО ЛЕЧЕНИЯ? Смысл комплексного лечения заключается в том, что каждый из его последующих этапов закрепляет преимущества предыдущего. К примеру, сочетание **травяных ванн с лечебным массажем** улучшает циркуляцию крови в организме, способствует снабжению внутренних органов кровью и питательными веществами. Растворенные в воде растительные вещества через кожу попадают в организм человека и оказывают свое лечебное действие. Последующий **массаж** с применением растительных, минеральных и животных масел улучшает кровоснабжение тканей, успокаивает нервную систему, избирательно влияет на функцию многих внутренних органов. Во время лечения больной пьет **отвары лекарственных растений**, что еще больше подкрепляет, усиливает целебное действие травяных ванн и массажа.

Теперь попробуем охарактеризовать каждое из упомянутых выше звеньев в отдельности.

Глава III

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА НЕКОТОРЫХ РАСТЕНИЙ

Некоторые средневековые рукописи напоминают ботанические атласы - они буквально заполнены красочными изображениями, а также описаниями и подробными сведениями по применению лекарственных растений. В результате многолетней работы, автором настоящей книги была установлена видовая принадлежность 724 видов лекарственных растений, описанных в средневековых источниках (9, с.37-48). Выяснилось, что средневековые ученые пользовались растениями гораздо шире, чем современные. Для сравнения можно отметить, что в таком добросовестном современном труде как “Лекарственные растения Азербайджана” описано всего около 400 видов растений (28). Ниже приводятся сведения средневековой и современной науки о лечебных свойствах некоторых растений.

АДИАНТУМ ВЕНЕРИН-ВОЛОС (*ADIANTUM CAPIL-LUS-VENERIS*). Это разновидность папоротника с ползучим корневищем. В Азербайджане он распространен на Абшере и в горах Лянкярани. Согласно Мухаммеду Му'мину (ум. 1697 г.), повязка с отваром адиантума полезна при выпадении волос, золотухе, геморрое. При наружном применении трава адиантума помогает при облысении и помогает отрастить новые волосы. Отвар сушеных "волос" адиантума полезен при расстройстве желудка (поносе). Свежая мазь из листьев этого растения рассасывает гнойные язвы, полезна при укусах насекомых. Питье отвара, компресс и мазь из порошка листьев растения с костным мозгом коровы очень полезны при головной боли. Сухой жженный порошок адиантума показан при язвах и чесотке. Отвар адиантума полезно пить при астме, одышке, болях в груди, желтухе, камнях, послеродовом кровотечении. При

чрезмерном употреблении, адиантум вредит селезенке. Исправляет его камедь мас-тикового дерева. Дозировка при приеме внутрь свежих листьев - до 21 г, отвара - до 60 г. Заменяют его в лечении болезней легких, равное количество (по весу) - фиалки душистой, полвеса - солодкового корня (45,с.311).

Информация об этом растении приводится также в труде Абу Рейхана Бируни "Китаб ас-Сайдана фи ат-тибб" ("Фармакогнозия в медицине"). Сведения, аналогичные данным Му'мина, указываются во втором томе "Канона" Ибн Сины. Средневековый арабский ученый Ибн Масавайх утверждал, что снадобья из адиантума послабляют желудок (2, с.149). Под названиями "*балдырыгара*" и "*парсийавушан*" адиантум упоминается в тюркоязычном медицинском труде средневековья "Тиббнаме" ("Медицинская книга").

Один из видов адиантума применяют в Северной Америке в качестве освежающего, отхаркивающего и тонизирующего средства. Два других вида этого рода издавна используются в традиционной медицине Индии и Цейлона. Их листья применяют при лечении диабета, кашле и лихорадке. Наружно их используют при заболеваниях кожи. Отвар из листьев принимают внутрь при лихорадках. Наружно используют при рожистом воспалении. Растение употребляется при дизентерии, заболеваниях крови, язвах и эпилепсии. В народной медицине современного Азербайджана адиантум используется в виде водного отвара листьев и корневищ с сахаром как отхаркивающее, противокашлевое, слабительное и мочегонное средство. Женщины моют голову отваром этого растения для придания блеска волосам (28, с.83).

Научная медицина. В научной медицине адиантум широкого применения не получил. Его химический состав не изучен.

БЕЗВРЕМЕННОК ВЕЛИКОЛЕПНЫЙ (*COLCHICUM SPECIOSUM*). Безвременник - целебное растение. Но не посоветовавшись с врачом принимать внутрь его нельзя - **можно сильно отравиться!** Согласно Мухаммеду Му'мину,

луковицы безвременника сохраняют целебную силу до 7 лет. Они обладают отхаркивающим действием, вытягивают гной, полезны при желтухе, болезнях селезенки. Компресс с луковицей безвременника и алоэ испытан при ишиасе (воспалении седалищного нерва). Повязка с соком или отваром безвременника очень полезна при ревматизме. Компресс с отваром безвременника, шафраном и сырыми яйцами полезен при травмах костей и рассасывает опухоли. Тампоны с отваром безвременника и старым овечьим жиром испытаны при геморрое. Порошок корнеклубней безвременника высушивает язвы. “При приеме внутрь, безвременник вредит желудку, печени, вызывает спазмы”, - отмечает автор “Тухфат алму’минин” (1669 г.).

Ибн Сина пишет, что безвременник послабляет желудок. При наружном применении он хорош против застарелых язв, подагры, болей в суставах. Ядовит. В "Тиббнаме" безвременник упоминается под названием *савринджан*, как противоревматическое и ранозаживляющее средство. Мухаммед Юсиф Ширвани (XVII-XVIII вв.) пишет: "Отвар безвременника полезен при параличе лицевого нерва, общем параличе, нервных заболеваниях. Если наложить на болящие ноги компресс с соком безвременника - боль устранилась. Испытано" (60, с.173).

Научная медицина. В луковицах безвременника великолепного содержится ядовитый алкалоид *колхицерин* (эквимолекулярное соединение *колхицина* и *колхамина*), 1% раствор которого подавляет митозы в клетках тканей и задерживает рост раковых клеток. Колхамин менее ядовит, его используют при лечении рака кожи 1 и 2 стадий. Корнеклубни и семена в виде водного отвара и настоя применяют для лечения хронических лейкозов.

БУЗИНА ТРАВЯНИСТАЯ (*SAMBUCUS EBULUS*). Это многолетнее травянистое растение с мощным ползучим корнем. Оно растет почти по всему Азербайджану. Согласно средневековым источникам, отвар из листьев и стебля бузины является отхаркивающим средством. Компресс с соком

или отваром корней или 8 граммами их порошка используют наружно при переломах конечностей и сильных ушибах. Наружное применение отвара корня с вином, полезно при укусах змей, ревматических болях, питье - открывает закупорки внутренних органов. Фитили с отваром бузины полезны при болезнях матки. Наружная повязка с листьями бузины полезна при геморрое. Ванны с отваром бузины полезны при затвердениях матки. Компрессы с отваром бузины и ячменной мукой полезны при острых опухолях, ожогах, укусах собаки. Компресс отвара бузины с жиром полезен при подагре. Отвар плодов бузины при наружном употреблении укрепляет и чернит волосы. Бузина вредит легким. Исправляет е, мед. Дозировка - до 6 г, - отмечает автор "Тухфат ал-му'минин" (XVIII в.).

В тибетской медицине бузина употребляется как жаропонижающее и желчегонное средство, а также при простудных заболеваниях, болезнях легких и печени.

Другой вид - бузина маньчжурская, часто используется в народной медицине Монголии. Кору и древесину этого кустарника, в смеси с другими снадобьями используют как жаропонижающее средство, а также при нарушениях функции печени и желчевыделения (66, с.83-85).

В народной медицине современного Азербайджана высушенные цветки, листья и ягоды бузины широко используют как потогонное и противовоспалительное средство. Сок является лекарством против малярии. Водно-спиртовый дистиллят применяют при болях в животе и лихорадках. Цветки, плоды и листья - при сахарном диабете. Бузина употребляется также как успокаивающее, антидепрессивное средство, антисептик, при лихорадке, крапивнице, краснухе.

Рекомендуется одну-две чайных ложки сухих цветков залить 400 мл кипятка, накрыть крышкой и настаивать около часа. Горячий настой процедить и принимать по кофейной чашке 3-4 раза в день. Следует избегать передозировки, так как возможны токсические явления! (54, 277).

Научная медицина. Плоды бузины оказывают слабительное действие. Цветы другого вида (бузины черной) при-

няты во всех европейских фармакопеях. В виде водного настоя, их применяют как потогонное средство при простуде, для полоскания рта, при ангине и стоматите. Сушеные ягоды готовят в виде киселя - это легкое слабительное средство. Сок ягод обладает фитонцидным действием (убивает микробов).

ВАСИЛЕК СИНИЙ (*CENTAUREA CYANUS*). Это однолетнее растение с фиолетовыми, голубыми или синими цветками. В Азербайджане василек распространен на Абшероне, в горах Малого Кавказа и Лянкярани. Мухаммед Му'мин пишет, что корень василька сохраняет целебную силу до 10 лет. Экстракт корня гонит месячные и вызывает выкидыш плода. Пить экстракт корня василька полезно при застарелом кашле и астме. Компресс с экстрактом или отваром корня применяют при повреждениях сухожилий и нервов, переломе конечностей. Повязка со свежим корнем василька или его сухим порошком полезна при глубоких ранах. При чрезмерном употреблении внутрь, василек вредит органам головы. Исправляет его мед. Дозировка отвара при приеме внутрь - до 6 г.

Ибн Сина отмечает, что сок василька и золототысячника полезен при слезной фистуле, катарах, рассасывает опухоли. В этом случае, его применяют наружно. Кроме того, при приеме внутрь, отвар корня василька гонит месячные, изгоняет плод, убивает кишечных червей. При резах в кишках и болях в матке рекомендуется пить 6 г отвара василька (2, с.211).

В народной медицине василек обыкновенный применяют при маточных кровотечениях, нервных заболеваниях, испуге у детей, зубной боли, как желчегонное и мочегонное средство, спазмолитик.

Научная медицина. Основное действие - стимулирует аппетит, тонизирует и действует диуретически. Спиртовые и водные экстракты цветов слабо снижают кровяное давление, нормализуют нарушения сердечного ритма. Цветки василька синего в виде водного настоя применяют как мочегонное и желчегонное средство. Настой цветков василька обладает

диуретическим действием при отеках почечного и сердечного происхождения (54, с.131).

Способ применения. 1-2 чайные ложки истолченного сырья залить двумя стаканами кипятка. Остывший настой процедить и принимать 3-4 раза в день до еды (33, с.131).

ВЕРБЛЮЖЬЯ КОЛЮЧКА (*ALHAGI PERSARUM, A.PSEUDALHAGI*). Распространена почти по всему Азербайджану, растет в засушливых местах. В средневековой азербайджанской медицине широко применялся загустевший сок (манна) верблюжьей колючки - е, называли *таранджубин*. Мухаммед Му'мин (ум. 1697 г.) пишет, что манна верблюжьей колючки возбуждает половое влечение, полезна при кашле, болях в груди, тошноте, острых лихорадках и жажде. Манна со сливочным маслом полезна при задержке мочи. Вредит селезенке. Исправляют е, семена тамаринда и унаби. Дозировка - 32-135 г. Заменяет е, манна ивы - отмечает автор "Тухфат ал-му'минин" (XVIII в.).

Ибн Сина утверждает, что манна верблюжьей колючки помогает от кашля, смягчает грудь, утоляет жажду, обладает мягким желчегонным действием. За один раз пьют 45-90 г с водой.

В традиционной медицине Индии и Цейлона настойка растения используется как потогонное средство, отвар корня верблюжьей колючки применяют наружно при опухолях и абсцессах. Из смеси этого растения с черным дурманом, табаком и семенами аджуана готовят состав для курения, который применяют при астме.

Научная медицина. Ученые установили, что отвары травы и корней верблюжьей колючки убивает микробов и задерживают их размножение, а также обладает вяжущим и кровоостанавливающим свойствами. Жидкий экстракт и 10%-ный отвар из корней могут применяться в качестве желчегонного и мочегонного средства. У верблюжьей колючки летом в сильную жару на листьях и ветвях выделяется буровато-желтая, сладкая, затвердевающая за ночь жидкость,

известная под названием "манна". Она содержит: камедь, *маннит*, сахара, лимонную кислоту, горькие вещества.

ДЕВЯСИЛ ВЫСОКИЙ (*INULA HELENIUM*). Мухаммед Му'мин (ум.1697 г.) отмечает, что экстракт из листьев девясила полезен при скоплении газов, укрепляет желудок, устраняет боли органов пищеварения. Двенадцать грамм девясила с опопанаксом - сильное слабительное. Чтобы устранить спазмы желудка возникающие от холода, необходимо смешать 4,5 г девясила с 0,05 г опопанакса и принять. Из девясила, экстракта руты, масла горького миндаля готовят капли для введения в нос. Они очищают носоглотку, полезны при забывчивости, вялости, насморке. Порошок из листьев девясила при наружном применении зарубцовывает язвы. Наряду с этим, девясил вредит кишечнику. Исправляет его гуммиарабик. Заменяют девясил майораном. Дозировка экстракта девясила - до 23,5 г, свежих листьев - до 9 г - отмечает автор "Тухфат ал-му'минин" (XVIII в.).

Ибн Сина утверждает, что девясил полезен при воспалении седалищного нерва и болях в суставах, помогает при простуде и разрыве мышц. Отвар девясила способствует отхаркиванию. Отвар корня, особенно сироп из него, гонит мочу и месячные.

В традиционной тибетской медицине девясил используется при несварении желудка, нарушении аппетита, а вместе с ферулой, костусом и серым миробаланом применяется при болезнях сердца, селезенки и коликах в подреберье.

Другой вид девясила используется в монгольской народной медицине. Цветы применяют при опухолях и цинге. Девясил входит в состав сложной смеси, применявшейся в традиционной монгольской и тибетской медицине как средство от ноющей боли в затылочной области, частой зевоты, головной боли, помрачения сознания, быстрой забывчивости и сильного переутомления.

В современной азербайджанской народной медицине цветы девясила в виде водного настоя (чая) применяются как отхаркивающее средство. Корень и цветы в виде водного

настоя и отвара используются при болезнях желудочно-кишечного тракта как смягчительное средство и при болях в животе. Листья и корень в виде настоя применяются как мочегонное средство при водянке. Порошок из сухого корня в виде присыпки используется для лечения трофических язв, а также в виде мази применяется при фурункулах.

Болгарские ученые рекомендуют две чайные ложки измельченного сырья залить 2100 мл воды, и настоять в течение 10 часов (экстракция на холоду). Затем профильтровать и пить в течение одного дня. Другой способ (горячая вытяжка): 5-10 г сырья (измельченного в порошок корневища) варить в 400 мл воды, пока не выкипит половина воды. Отвар остудить, профильтровать и принимать по столовой ложке каждые два часа.

Научная медицина. Основное действие девясила - противовоспалительное, отхаркивающее, глистогонное. Он оказывает спазмолитическое действие на гладкую мускулатуру пищеварительного тракта. Отвар из корней и корневищ девясила применяется при кашле, бронхитах и простуде. Суммой сексвитерпеновых лактонов из корней девясила представлен препарат *аллантон*, который показан при лечении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

ДОННИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ (*MELILOTUS OFFICINALIS*). Это двулетнее растение, распространено по всему Азербайджану. Согласно Хаджи Сулейману Иревани (XVII в.), при наружном применении донник рассасывает опухоли и нарывы. При употреблении внутрь полезен против головной боли и мигрени. Мазь из донника применяется при опухлях глаз. Отвар пьют при водянке и опухлях печени. Экстракт донника закапывают в ухо как обезболивающее средство. Экстракт травы донника с шафраном используют наружно при ушибах. Питье отвара помогает при астме, дробит камни. Наряду с этим, донник вредит яичникам. Исправляет его мед, дикий виноград и инжир. Дозировка травы - до 9 г, экстракта - до 62 г. Заменяет его ромашка - пишет автор "Фава'ид ал-хикмат" (XVII в.).

Ибн Сина утверждает, что компресс с отваром донника полезен при горячих и твердых опухолях, влажных язвах, опухолях в ушах, головной боли, опухолях глаза, заднего прохода, матки. Отвар из его стеблей и листьев, если его выпить, гонит месячные и изгоняет плод.

Донник используется в традиционной тибетской медицине при интоксикациях и жаре. Донник зубчатый применяется в монгольской народной медицине для лечения болезни сердца, расстройства крови, отеках.

Болгарские ученые рекомендуют использовать донник в виде горячего настоя - две чайные ложки измельченного или толченого сырья заливают двумя стаканами кипятка. Через 2-3 часа процеживают и выпивают в течение одного дня малыми порциями. При головной боли рекомендуют отвар донника и хмеля - по чайной ложке от каждого на стакан воды. Варить в течение пяти минут и пить по кофейной чашечке три раза в день перед едой. Ввиду опасности пить отвары донника следует только под контролем врача (54, с.353). Для наружного применения (компрессы, промывания) используют горячий настой из 2 столовых ложек сырья на поллитра кипятка, который выдерживают в закрытом сосуде в течение 20 минут.

Научная медицина. Основное действие донника - болеутоляющее. Наружно его применяют при фурункулах. Кумарин, содержащийся в траве донника угнетает центральную нервную систему. У больных с лейкопенией кумарин увеличивает количество лейкоцитов. Трава донника применяется для припарок и идет на изготовление мелилотно-зеленого вытяжного пластыря (54, 353).

ДУБ (*QUERCUS SP.*). В Азербайджане произрастает 12 видов дуба. Юсиф ибн Исмаил Хойи в 1311 г. писал, что желуди обладают вяжущими свойствами и используются для лечения застарелого поноса, кровотечения и кровохарканья. Есть желуди полезно при задержке мочеиспускания, язвах кишок, сердцебиении, тошноте. Повязка с мукой из желудей и свиным салом помогает при гнойных опухолях. Пепел

полезен при афтах и язвочках в полости рта - пишет автор "Джам ал-багдади" (1311 г.).

Ибн Сина также отмечает, что желуди с жиром козленка или соленой свининой употребляются в качестве наружного средства для лечения твердых опухолей. Зола желудей накладывалась на язвы для их излечения. Листья дуба, если их растереть и посыпать на раны, склеивают их. Желуди, если их поесть, помогают от кровохарканья, закрепляют желудок, помогают от ссадин и язв в кишках и от кровотечения, усиливают отделение мочи, являются противоядием.

Наросты на стволе дуба (так называемые галлы или турецкие дубильные орешки, в просторечии - рак дуба) широко применялись на Востоке как сильное вяжущее и кровоостанавливающее средство. Их называли *мазу* или *мазы*. Порошок из галлов сыпали в воду и пили при язвах в кишках и при хроническом поносе. Иногда их отваривали и использовали отвар в виде компресса для лечения геморроя. Галлы жгли на углях, гасили в уксусе и толкли. Полученный порошок останавливал любое кровотечение (2, с.492).

В средневековой тибетской медицине порошок из коры дуба и желудей использовался как противопроносное, жаропонижающее, противохолерное средство.

В традиционной медицине Индии и Цейлона издавна применяются ввозимые из Передней Азии кора, желуди и галлы дуба лузитанского. Настоянные на спирте кора и желуди используются при экземе и других кожных заболеваниях. Отвар галлов пьют при кровотечениях, дизентерии и как противоядие при отравлении растительными алкалоидами. Мазь, приготовленная из галлов дуба и опиума, известна как эффективное средство при геморрое.

Наружное применение: 1-2 столовых ложки измельченной коры дуба варить в течение 15-30 минут в 1/2 л воды, затем процедить и остудить. Отвар следует готовить ежедневно и применять наружно для компрессов. Внутрь: чайную ложку измельченной коры залить 2 стаканами холодной воды и настаивать в течение 8 часов. Пить в течение суток. Детям не назначать!

Научная медицина. В научной медицине используется кора дуба черешчатого и дуба зимнего. Кора дуба применяется в виде 10%-ного водного отвара, иногда в смеси с квасцами для полоскания рта, ротовой полости при стоматитах, гингивитах, разрыхленных и кровоточащих деснах и других воспалительных процессах. Отвар корня дуба применяется внутрь при желудочно-кишечных заболеваниях как вяжущее и антисептическое средство а также в виде клизм как противоядие при отравлении солями тяжелых металлов и другими ядами. Отвар корня применяют для лечения ожогов, а также при потении рук и ног. Желуди применяются при детских поносах. Жидкий экстракт желудей обладает сахароснижающими свойствами и применяется при легкой форме сахарного диабета.

ДЫМЯНКА АПТЕЧНАЯ (*FUMARIA OFFICINALIS*).

Это однолетнее растение довольно широко распространено в Азербайджане. Юсиф ибн Исмаил Хойи в 1311 г. писал, что е, листья лучше всех остальных частей. Дымянка обладает желчегонным действием, укрепляет желудок, гонит мочу, очищает кровь, улучшает аппетит. Питье отвара листьев дымянки с уксусом устраняет желчную рвоту. Свежий сок дымянки с плодами тамаринда очищает желудок и кишечник. При наружном применении - устраняет лишай. Экстракт дымянки закапывают в глаза как антисептическое средство. Если смешать его со смолой хвойных деревьев - препятствует образованию ячменя. Полоскание отваром дымянки полезно при воспалениях языка, укрепляет десны. Компресс с сухой травой дымянки, хной и амомом очень полезен при укусе осы. При чрезмерном употреблении - вредит легким. Исправляет его цикорий. Дозировка в сухом виде - 9 -15 г, сока - 90-190 г дирхамов, отвара - до 32 г. Заменяет е, желтый миробалан - пишет автор "Джам ал-Багдади" (1311 г.).

Мухаммед Юсиф Ширвани пишет, что дымянка выводит желчь, обладает мочегонным действием, при наружном применении излечивает паршу (60, 180). Ибн Сина отмечает,

что полоскание отваром дымянки укрепляет десны. Питье отвара - закрепляет желудок, гонит желчь и мочу.

Болгарские ученые рекомендуют готовить настой из 2-3 чайных ложек травы дымянки на стакана воды. Смесь выдерживают 3-4 часа для получения настоя. Затем процеживают и принимают по столовой ложке 3-5 раз в день. Применяется также и смесь из растительного сырья, в состав которой входит и дымянка. Рекомендуют смешать сок из дымянки и сахара (в равных частях) и применять ежедневно по 2-5 столовых ложек (54, с.206).

Научная медицина. Ученые установили, что дымянка оказывает желчегонный и спазмолитический эффект, тонизирует гладкую мускулатуру пищеварительного тракта, мочевые и желчные пути. Кроме того, она снижает давление при внутривенном введении, оказывает положительное инотропное и хронотропное действие на сердце, стимулирует дыхание, купирует спазмы гладких мышц и антагонизирует эффекты серотонина. Дымянку лекарственную и некоторые полученные из нее препараты применяют при желчных коликах, холилетиазе, мигрени, хроническом запоре, геморрое.

ЖАСМИН ЛЕКАРСТВЕННЫЙ (*JASMINUM OFFICINALE*). Этот лазящий кустарник с душистыми цветками в дикорастущем виде встречается в горах Лянкярани. Согласно Мухаммеду Му'мину, вдыхание его запаха полезно при головной боли, укрепляет мозг. Настойка жасмина при наружном применении также полезна от головной боли. Компресс с цветками жасмина полезен при веснушках, румянит лицо. Мазь из листьев жасмина при наружном применении способствует эрекции. Настойка жасмина обесцвечивает волосы. При чрезмерном употреблении вызывает головную боль. Исправляют его фиалка, роза и уксус. Дозировка в чистом виде - до 9 г.

Ибн Сина отмечает, что свежие и сухие цветки жасмина при наружном применении сводят веснушки. Втирание жасминового масла полезно при невралгиях и головных болях.

В традиционной медицине Индии и Цейлона издавна применяются два вида жасмина. Порошок из корней жасмина стрелолистного смешивают с толчеными корнями айра болотного, лимонным соком и готовят лекарство для лечения стригущего лишая. Листья жасмина большого являются средством от кожных болезней, болячек во рту и зубной боли. Свежий сок листьев используется для размягчения мозолей. Водный отвар цветов, настоянный в течение ночи используется для промывания глаз, а настойка цветов - в косметике.

Научная медицина. В современной научной медицине жасмин широкого применения не получил. Из цветов жасмина получают жасминовое масло, содержащее *кетон, жасмон* и *индол*. Употребляется в парфюмерии и косметике.

ЖЕРУХА ЛЕКАРСТВЕННАЯ (*NASTURTIUM OFFICINALE*). Известна также под названием *водяного кресса*. Хаджи Сулейман Иревани (XVII в.) пишет, что ванны в отваре жерухи выводят шлаки из организма, смягчают кожу, полезны при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и ревматизме. Питье отвара жерухи бодрит, укрепляет внутренности, мозг, сердце, гонит месячные и мочу, выводит глисты из кишечника. Отвар жерухи, смешанный с уксусом и розовым маслом, полезен при головной боли, болях в груди и желудке, опухолях печени, водянке. Повязка жерухи с медом полезна при укусе скорпиона, с *исканджабином* (смесью уксуса и меда) - при укусах пчелы. Кроме того, питье отвара жерухи дробит камни мочевого пузыря. Жеруха с уксусом полезна при кровохарканье. Чрезмерное употребление жерухи вредит легким. Исправляет е, кориандр. Дозировка жерухи в сухом виде - до 4,5 г. Заменяет е, майоран. Масло жерухи получают путем кипячения е, сока с кунжутным маслом, или же помещают е, цветы в растительное масло и держат на солнце. Втирание этого масла согревает и укрепляет члены, придает хороший запах волосам и укрепляет их, - пишет автор "Джам ал-фава'ид" (XVII в.).

В народной медицине кресс водяной известен как глистогонное и противогрибковое средство. Его применяют при желчнокаменной и почечнокаменной болезнях, при хронических нефритах, гастритах и как легкое слабительное. Используют при зобе, кожных экземах, воспалении слизистой оболочки полости рта.

Самый обычный способ применения - листья в свежем состоянии как витаминный салат - по 1-2 пригоршни в день в течение 3-4 недель. При желчнокаменной болезни и гастритах рекомендуют пить по чайной ложке свежего сока 3 раза в день. Можно использовать также и отвар кресса водяного (обязательно свежего!) - из 20-40 г на литр кипятка. Принимать по одному стакану 3 раза в день (особенно подходящее средство при кожных заболеваниях). Наружно (для лечения ожогов) используют мазь из 2-3 столовых ложек сока растения и 50 г сливочного масла. При изготовлении следует тщательно размешивать масло с соком, для получения однородной смеси (54, с.406).

Научная медицина. Широкого применения кресс в ней не получил. Основное его действие - витаминное. Желтуха содержит значительное число каротинов, витамин С, провитамин А, витамины В, В₁, В₂, и Е. Вытяжка из жерухи вызывает умеренное понижение кровяного давления. Кроме того, жеруха оказывает глистогонное действие.

ЗВЕРБОЙ ПРОДЫРЯВЛЕННЫЙ (*HYPERICUM PERFORATUM*). Распространен по всему Азербайджану. Мухаммед Му'мин пишет, что сила его корня сохраняется до четырех лет. Паста из корня зверобоя с медом является глистогонным средством. Ванны в отваре зверобоя полезны при пролапсе и рассасывают затвердения матки. Втирание мази из зверобоя и оливкового масла полезно при геморрое. При чрезмерном употреблении зверобой порождает закупорки внутренних органов. Исправляет его фиалковое масло. Он может также повредить мочевому пузырю. В этом его исправляет анис. Дозировка зверобоя - до 3 дирхамов. Заменяет

его половинное количество миндаля и 2/3 часть плодов можжевельника, - пишет автор "Тухфат ал-му'минин" (XVII в.).

В современной азербайджанской народной медицине надземная часть растения назначается при расстройствах кишечника, как болеутоляющее средство при болях в животе, язве желудка и 12-перстной кишки, легких формах сахарного диабета, кашле, болезнях печени и как мочегонное средство. При заболеваниях нервной системы принимают водный настой по ложке 3 раза в день как стимулирующее, тонизирующее, успокаивающее средство.

Обычно используют все растение, высушенное в виде порошка: две ложки сырья на 5 л воды варить в течение 5 минут. Принимать по рюмке для вина до еды 3-4 раза в день.

Научная медицина. В научной медицине используется трава, которая обладает бактерицидными и фитонцидными действиями. Применяется зверобойное масло (отвар травы в подсолнечном масле) и спиртовая настойка травы при ожогах 2 и 3 степени как средство способствующее заживлению. Водные отвары показаны при простуде как потогонное средство. Водный настой и спиртовая настойка применяются для укрепления десен и полоскания рта как вяжущее противовоспалительное и антисептическое средство. На основе катехинов зверобоя создан препарат *нефлавит*, обладающий Р-витаминной активностью. Зверобой благоприятствует заживлению дистрофических процессов в слизистой оболочке желудка. Современные исследования показали, что зверобой помогает при легких формах депрессии.

ИВА (SALIX SP.). Четырнадцать видов ивы распространены почти по всему Азербайджану. Мухаммед Му'мин в 1669 г. писал, что отвар из цветов и листьев ивы обладает желчегонным действием и устраняет нарушения сердечного ритма. Кроме того, ивовый отвар очень полезен при лихорадках, ознобе, различных заболеваниях, сопровождающихся жаром и головной болью. Спиртовая настойка ивы действует мягче свежих листьев и цветов. Мазь из перетертых листьев ивы с уксусом полезна при онемении, опухолях

женской груди и наружных половых органов. Экстракт листьев ивы, если его выпить, оказывает желчегонное и мочегонное действие. Поэтому он полезен при закупорке желчных путей, желтухе, водянке. Будучи противолихорадочным средством, он устраняет озноб, применяется при ревматизме и подагре. Ивовый отвар является также противоядием - он полезен при укусах скорпиона и отравлениях ядовитыми снадобьями. Желательно пить ивовый отвар с розовой водой и сахаром в количестве 65 г. Плоды ивы едят при кровавом поносе, дизентерии. Ванны с отваром листьев и ветвей ивы очень эффективны при болячках и язвах на теле, - пишет автор "Тухфат ал-му'минин" (1669 г.).

В народной медицине современного Азербайджана применяют отвар тычиночных сережек ивы козьей как сердечное средство, а также как жаропонижающее и потогонное лекарство при малярии и других заболеваниях, сопровождающихся высокой температурой.

Ибн Сина пишет, что перетертые плоды и листья ивы служат лекарственной повязкой при ранениях костей. Отвар соцветий и сок ивы успокаивают головную боль, а сок, выжатый из листьев, хорошо действует при гноетечении из уха. Ивовый сок пьют при закупорках желчного пузыря и при желтухе.

Монголы лечили отваром ивовой коры водянку и различные отравления. Тибетские врачи назначали отвар ивовой коры при женских воспалительных заболеваниях, отравлениях и водянке.

10-20 г растертых в порошок частей коры ивы варят вместе с 500 г воды; отвар следует принимать каждые два часа по столовой ложке или использовать для спринцевания (54, с.313).

Научная медицина. Несмотря на содержание в коре иве салицилатов (соединений, близких по составу к аспирину), она оказывает кровоостанавливающий эффект. После внедрения в медицинскую практику аспирина (ацетилсалициловой кислоты) кора ивы совсем ограниченно применяется в медицине. Спиртовые и водные вытяжки из коры ивы

обладают выраженным противовирусным действием и помогают при гриппе. При простуде кора ивы назначается внутрь как потогонное средство. Отвар из мужских соцветий ивы козьей показан при сердечной аритмии и тахикардии, обезболивает при невралгиях, головной боли и т.д.

КИПАРИС ВЕЧНОЗЕЛЕНЫЙ (*CUPRESSUS SEMPERVIRENS*). Это вечнозеленое дерево издавна культивируется в Азербайджане. Мухаммед Хусейн Хан (XVIII в.) пишет, что 9 г хвои кипариса, перетертой с 2,25 г мирры бальзамической, при приеме внутрь, укрепляют мочевой пузырь, полезны при задержке мочеиспускания. Промытый пепел хвои полезно накладывать на ожоги, не промытый - на свежие раны. Сок свежих зеленых плодов кипариса капывают в нос при болячках внутри него. Для удаления веснушек, лишая, белых пятен на ногтях применяют компрессы с лекарством следующего состава: хвоя кипариса сваренная в уксусе и смешанная с пометом. Кроме того, наружное применение хвои кипариса укрепляет слабые конечности, останавливает кровотечение, высушивает язвы, рассасывает опухоли. Компресс с измельченной хвоей и ячменной мукой помогает при онемении и ожогах. Полоскание отваром хвои и шишек полезно при зубной боли, язвах десен. Ингаляция отваром шишек полезна при укусах ядовитых насекомых. Мазь из шишек кипариса и меда при приеме внутрь устраняет кашель и укрепляет желудок, - пишет автор "Мах-зан ал-адвийа" (XVII в.).

Согласно Ибн Сине, хвоя кипариса и его шишки обладают сильным вяжущим свойством. Последние склеивают раны, останавливают кровь, устраняют гниение. Хвоя кипариса сводит лишай, помогает при воспалительных заболеваниях кожи, нарывах. Отвар шишек кипариса в вине дают пить при кровохарканье, астме, застарелом кашле, затрудненном мочеиспускании, а также при язвах в кишках.

В Азербайджанской народной медицине шишки кипариса применяют в виде водного отвара при геморрое и как противопроносное средство.

Научная медицина. В ней кипарис широкого применения не получил. Хвоя и шишки кипариса, произрастающего в Баку, подвергались экспериментальному исследованию. Препараты, изготовленные из хвои и шишек, показали сильное мочегонное, антибактериальное и ранозаживляющее действие (28, с.121).

ЛИЛИЯ БЕЛАЯ (*LILIUM CANDIDUM*). Культивируется с древних времен по всему Средиземно-морью. В Азербайджане встречается в комнатной культуре и как декоративное растение. Согласно Мухаммеду Мумину, повязка из клубней или цветков лилии с уксусом и ячменной мукой полезна при воспалительных опухолях яичников. Запах лилии возбуждает половое желание у женщин. Отвар клубней лилии сваренный в медной посуде и смешанный с 1/5 частью уксуса и меда очищает и высушивает раны и по действию близок к маслу ириса. Этот состав необходимо применять при болях в матке и невралгиях. В этих случаях полезно также накладывать компресс с маслом лилии. Если пожевать корень лилии, то это устраняет запах вина. Компресс с листьями лилии, а также прием внутрь е, семян полезны при укусах насекомых. Дозировка в чистом виде: до 9 г, отвара и масла: до 30 г, - пишет автор “Тухфат ал-му’минин” (1669 г).

В народной медицине масло из лилии применяют для лечения ожоговых ран, его закапывают при боли в ушах, используют в парфюмерии. Настой и отвар из луковиц растения накладывают на раны для их заживления. Хороший эффект наступает при смазывании ран и ожогов вытяжкой из цветов, настоянных на оливковом масле.

Научная медицина. Экспериментальные исследования показали, что растение оказывает мочегонное действие (54, с.381-382).

ЛЮЦЕРНА ПОСЕВНАЯ (*MEDICAGO SATIVA*). Люцерна культивируется в поливных районах Азербайджана. Согласно Юсифу ибн Исмаилу Хойи (XIII-XIV вв.), повязка с

варной травой люцерны, накладываемая 2 раза в день, помогает при трясении головы. Если постоянно есть траву и семена люцерны с сахаром, то это полнит тело и способствует кроветворению. Компресс из порошка травы люцерны и меда рассасывает холодные опухоли, а с уксусом - горячие. Семена люцерны более эффективны чем другие ее части. Они укрепляют желудок, порождают сперму, молоко, гонят месячные, полезны при кашле. Их можно хранить до 5 лет. Дозировка - 9-23,5 г. Компресс с маслом семян конопли, солью и оливковым маслом помогает при дрожательном параличе и парезах. Цветы люцерны действуют ее слабее семян, - отмечает автор "Джам ал-багдади" (1311 г.).

Научная медицина. Высушенная и превращенная в порошок трава люцерны хмелевидной используется как кровоостанавливающее и ранозаживляющее средство. Люцерна посевная применяется при сахарном диабете и понижении функции щитовидной железы, люцерна серповидная - при пневмониях, диаррее, сердцебиениях.

МАРЕНА ГРУЗИНСКАЯ (*RUBIA IBERICA*). Распространена в низменных и горных районах Азербайджана. Согласно Хаджи Сулейману Иревани (XVII в.), отвар корня марены обладает желчегонным, мочегонным действием, способствует месячным и образованию молока у кормящих женщин, укрепляет желудок, вызывает выкидыш плода. Отвар корня марены, смешанный с медом, полезен при ишиасе (воспалении седалищного нерва), ревматических болях, желтухе, параличе, общей слабости. Пить отвар корня марены с *исканджабином* (кипяченая смесь уксуса и меда) полезно при болезнях печени, желчного пузыря и при водянке. Умеренное употребление марены вредит мочевому пузырю. Исправляет ее смола трагаканта. Дозировка сырой марены - 4,5 г, отвара - 13,5 г. Полезно пить отвар марены во время купания в бане. Отвар взятых вместе листьев, плодов и стеблей этого растения помогает от укусов ядовитых насекомых, а каждая часть в отдельности этого эффекта не оказывает. Отвар плодов марены полезен при водянке. Изготовленные из

них свечки гонят месячные и вызывают выкидыш плода. Компресс с плодами марены полезен при невралгиях, лишае, парше, - отмечает автор "Фава'ид ал-хикмат" (XVII в.).

Ибн Сина (1080-1137 г.) пишет, что 3 г марены с 6 г ревеня дают пить с чашкой вина при ушибах и падении. Кроме того, е, пьют в подслащенной медом воде, и это помогает при воспалении седалищного нерва, параличе.

В традиционной тибетской медицине, марена сердцелистная входит в состав сложного снадобья "Миробалан-7", излечивающего повреждения печени, водянку, колики (70, с.37) В традиционной медицине Индии и Цейлона отвар корней марены применяют наружно при переломах. Паста из корней с медом используется для устранения веснушек и других пятен на коже. В Африке отвар из корней и листьев марены дают пить при плеврите и других воспалительных заболеваниях легких.

Научная медицина. В научной медицине порошок корней, отвар и сухой экстракт марены в виде таблеток применяется при желчнокаменной и почечнокаменной болезнях. Препараты марены способствуют выведению фосфорнокислых, щавелекислых и других солей из организма и растворению оксалатов, фосфатов и уреатов (28, с.186).

МОГИЛЬНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ (*PEGANUM HARMALA*). Могильник, или гармала растет преимущественно в полупустынных районах. В Азербайджане он известен под названием *узерлик*. Не посоветовавшись с врачом принимать это растение внутрь не следует - при передозировке можно отравиться. Согласно автору XVII века Хаджи Сулейману Иревани, могильник можно хранить до 4 лет, после чего он теряет свои целебные свойства. Отвар травы и семян могильника обладает желчегонным и мочегонным действием, усиливает потенцию. Он также обладает отхаркивающим эффектом и полезен при простудных заболеваниях. Кроме того, отвар могильника укрепляет память, полезен при невралгиях и головных болях. Берут 30 г толченого могильника, смешивают с 120 г воды и кипятят. Затем отвар смешивают с

90 г меда и 60 г кунжутного масла. Могильник - эффективное рвотное и отхаркивающее средство. Он полезен при астме и влажном кашле. Для устранения хронической головной боли берут 340 г семян могильника и кипятят в 1 л вина или виноградного сока до тех пор, пока смесь не превратится в густой сироп. Затем ежедневно пьют по 60 г этого сиропа в течении трех дней - это устраняет головную боль. Дозировка в сухом виде до 9 г. Заменяет его дикий тмин, - пишет автор "Фавай'ид ал-хикмат" (XVII в.).

Ибн Сина (980-1037 гг.) пишет, что при болях в суставах и при воспалении седалищного нерва, полезно смазывать их отваром плодов могильника (гармалы). Отвар - опьяняет и вызывает сильную тошноту.

В монгольской народной медицине применяется наземная часть гармалы чечевицеобразной как общеукрепляющее и повышающее сопротивляемость к болезням средство. На Тибете отвар могильника пьют при болезнях легких, сопровождающихся температурой.

Научная медицина. Выделенный из семян и корней могильника алкалоид *гармалин* используется при нервных заболеваниях, в частности при паркинсонизме, последствиях эпидемического и летаргического энцефалита. Разрешен к применению *пеганина гидрохлорид* для лечения мышечной слабости (миопатии и миастении) (28, с.146).

МОЖЖЕВЕЛЬНИК (*JUNIPERUS SP.*). В Азербайджане произрастает 6 дикорастущих видов можжевельника. Согласно автору XVII века Мухаммеду Му'мину, отвар можжевельника обладает мочегонным действием, помогает при водянке, устраняет некоторые виды глистов из кишечника. Компресс с растертой хвоей можжевельника полезен при язвах, онемении тела, чесотке. Втирание мази из растертых плодов с уксусом полезно при выпадении волос. Втирание смеси плодов можжевельника с инжиром применяют для лечения обморожения. При одышке рекомендуется есть смесь из 30 г растертых плодов можжевельника, 15 г сливочного масла и 60 г меда. При чрезмерном

употреблении можжевельник вредит печени. Исправляет его галгант. Чтобы можжевельник не повредил желудку, его смешивают с медом. Заменяют его плодами кипариса или цейлонской корицей. Дозировка - до 10 г, - пишет автор "Тух-фат ал-му'минин" (1669 г.).

Ибн Сина (980-1037 гг.) пишет, что присыпка из можжевеловых ягод с медом помогает при язвах. Тибетские врачи включили можжевельник в состав смеси "Гранат-8" для лечения воспаления почек и болей поясницы.

Научная медицина. Плоды *можжевельника обыкновенного* используются в качестве мочегонного средства. Экспериментально установлено, что они обладают антибактериальным эффектом. Можжевеловое эфирное масло из хвои в виде спиртового раствора и в виде мази применяется для растирания при ревматизме, невралгиях, как болеутоляющее средство. Можжевеловый деготь входит в состав ранозаживляющей мази Вишневого. Эфирное масло обладает слабым гипотензивным эффектом. Настой плодов входит в сбор микстуры по прописи Здренко М.Н. (28, 98).

РОЗА (*ROSA SP.*) Широко применялась в средневековой медицине и парфюмерии. Мухаммед Му'мин пишет, что если пить розовую воду, то это помогает при болезнях сердца, бодрит, полезно для печени. Мазь и капли из розового масла применяются при болях головы, глаз и ушей. Полоскание отваром лепестков розы укрепляет десны. Повязка с порошком сухих цветков полезна при царапинах кожи, оказывает ранозаживляющее действие. Компресс со свежими лепестками розы вытягивает металлические занозы и колючки, засевшие в коже. Отвар из семян розы полезен при поносе и кровохарканье. Свечки с отваром семян и листьев укрепляют матку. При чрезмерном употреблении роза вредит половым органам, вызывает жажду. Исправляет ее анис. Согласно "Тухфат ал-му'минин" (XVII в.), Дозировка свежих лепестков - до 31 г, сухих - до 12 г, отвара - до 24 г.

Мухаммед Юсиф Ширвани в 1712 году писал, что розовая вода (*гюлаб*) обладает желчегонным действием, помо-

гает при высокой температуре, утоляет жажду, бодрит. Ибн Сина пишет, что медовое варенье из лепестков роз (*джулан-джубин*) укрепляет желудок, полезно для пищеварения. Розовое масло, в виде мази, успокаивает боли в прямой кишке. Пить его полезно при язвах кишок.

В Азербайджане свежие лепестки розы смешивают с сахаром и готовят массу под название *гюльганд*, которая применяется при кашле, туберкулезе, ревматизме.

Научная медицина. В ней роза широкого применения не получила. Тем не менее, установлено, что роза является антисептиком, успешно лечит труднозаживающие раны. Цветки красной розы обладают вяжущим и крепительным действием при поносе. Розовое масло оказывает спазмолитическое действие и успокаивает нервную систему (28, с.104-105).

РОМАШКА ОБЫКНОВЕННАЯ (*MATRICARIA CHAMOMILLA*). Согласно автору XV века Али ибн Хусейну Ансари, отвар цветов ромашки гонит мочу, обладает лактогенным действием, успокаивает нервную систему. Жевание цветов ромашки полезно при болячках во рту. Отвар ромашки гонит желчь, выводит камни из мочевого пузыря, полезен при колите и других желудочно-кишечных заболеваниях. Дозировка цветов - до 14 г. Корень ромашки действует сильнее е, соцветий. Если принять 4,5 г корня ромашки с медом, то это очень сильно возбуждает половое влечение. Втирание ромашкового масла рассасывает холодные опухоли и заживляет язвы. Кроме того, мазь из ромашки полезна при высокой температуре, лихорадках, ознобе, дрожи. Эта мазь полезна также при тугоухости, болях в пояснице, ревматизме, подагре - отмечает автор "Ихтийарат-и бад'и" (XIV в.).

Рекомендуется столовую ложку корзинок ромашки залить 200 мл воды. При язвенной болезни приготовленный настой следует выпивать сразу же за 15 минут до еды, после чего рекомендуют лежать последовательно на всех четырех сторонах тела, чтобы настой ромашки равномерно воздейст-

вовал на слизистую оболочку желудка, благодаря чему наступает болеутоляющий эффект (54, с.46).

Научная медицина. Ромашка содержит вещество *хамазулен*, обладающее противовоспалительным и спазмолитическим действием. Цветки ромашки аптечной применяются внутрь в виде отвара как спазмолитик. Ромашка также входит в состав успокоительных сборов. Водный отвар в виде клизмы используют при вздутиях живота, гастритах, энтеритах и т.д.

СЛЮНОГОН РЕСНИТЧАТЫЙ (*ANACYCLUS CILIATUS*). Это однолетнее растение распространено в Куро-Араксинской низменности Азербайджана. Согласно Юсифу Ибн Исмаилу Хойи, корень слюногона сохраняет целебную силу до 7 лет. Его отвар укрепляет половую способность, гонит мочу, полезен при кашле, воспалении легких. Втирание мази из измельченного корня слюногона с наша-тырем полезно при ожогах. Она используется также в качестве мази возбуждающей половую способность у мужчин. Полоскание отваром слюногона с укусом полезно при слабости десен и шатании зубов. Ингаляция отваром корня слюногона помогает при насморке. При чрезмерном употреблении слюногон вредит легким. Исправляют его горный виноград и смола трагаканта. Дозировка - до 3,2 г. Заменяет его стручковый перец, - пишет автор "Джам ал-Багдади" (1311 г.).

Ибн Сина пишет, что если смешать отвар корня слюногона с оливковым маслом и натереться им, то это гонит пот и помогает от озноба (2, с.486). В традиционной медицине Индии и Цейлона паста из корней слюногона с отличным результатом используется при фурункулах и нарывах. Корень, в виде мази, применяется также при зубной боли, пропаже голоса, парезах. На Цейлоне он используется как один из важнейших ингредиентов состава против тифозной лихорадки, судорог у детей, ревматизма, кожной сыпи, болезней бронхов, импотенции.

Научная медицина. В ней слюногон широкого применения не получил.

СОСНА (*PINUS SP.*). Согласно Мухаммеду Му'мину, кора корня сосны обладает вяжущей и сушащей силой. Десять граммов этого снадобья, принятые внутрь, полезны при поносе, а если натереть им кожу - заживляет неглубокие раны и царапины. Порошок коры корня в виде мази или присыпки полезен при ожогах горячей водой, синяках или ушибах. Отвар из хвои пьют при болезнях почек и легких. Мазь из перетертой хвои прекращает кровотечение из носа и свежих ран. Мазь из перетертой хвои и миртового масла полезна при язвах на коже, а с красным купоросом - при гнойных язвах. При опухолях и хронических заболеваниях печени следует выпить 4,5 г сосновой хвои с медовой водой. Ванны с отваром сосновой хвои полезны при болезнях матки и прямой кишки. Отвар хвои удаляет грязь, пот и придает приятный запах телу. Полоскание отваром хвои с уксусом помогает при зубных болях. Ингаляция паром хвои способствует abortу и стимулирует месячные. Окуривание дымом хвои полезно при выпадении ресниц и бровей, слезотечении и слабости зрения. "Дозировка сока - до 10 г, отвара - до 30 г", - отмечал Мухаммед Му'мин в 1669 г.

Ибн Сина пишет, что орешки сосны пинии полезны при хроническом кашле, запирают желудок. За один раз едят до 30 г орешков. Семена сосны с семенами огурца принятые с сиропом из уваренного вина гонят мочу и помогают при воспалении почек и мочевого пузыря.

Можно приготовить отвар из молодых сосновых почек (побегов) в соотношении 15 почек на 250 мл воды. Принимать по несколько столовых ложек в день при хронических бронхитах. Другой способ применения: 100 г сосновых почек, 10 г корицы, 5 г гвоздики (*пряность*) и 1 мускатный орешек добавить в 2,5 л воды и варить, пока не останется 0,5 л. Отвар процедить и смешать с 250 г кристаллического сахара, а после остывания - с 250 г меда. Пить по кофейной чашке три раза в день после еды.

Научная медицина. В научной медицине сосновые почки применяются, в виде отвара от кашля. Хвоя входит в

состав препаратов, применяемых для лечения почек. Из хвои изготавливают сосновый экстракт для ванн и хвойно-каротиновую пасту для лечения ран. Подсечкой стволов сосны получают густую смолу-живицу, называемую *терпентином* и представляющую собой раствор смолы в эфирном масле. Применяется как ранозаживляющее средство (28, с.124).

ХЛОПЧАТНИК (*GOSSYPIUM HIRSUTUM*). Согласно Хаджи Сулейману Иревани, тридцать грамм отвара цветов хлопчатника успокаивают сердцебиение, истерию у женщин, беспокойство. Если наложить повязку с его перетертыми цветами и листьями смешанными с жженым хлопком, то она рассасывает опухоли, устраняет зуд, полезна при ожогах. Сок из листьев хлопчатника останавливает понос, особенно если выпить 85 г этого сока с яблочным отваром. Компресс с перетертыми листьями хлопка и маслом розы полезен при подагре. Ношение одежды из хлопка укрепляет тело и полезно при паркинсонизме и параличе. Ванны с отваром хлопковых листьев успокаивают нервную систему, полезны при истерии у женщин. Ингаляция паром хлопковых листьев помогает при насморке. Хлопковый пепел останавливает кровотечение. Хлопковые семена с китайской корицей возбуждают половое влечение, полезны при кашле и спазмах. “Дозировка цветов - до 560 г, семян - до 185 г”, - отмечает автор “Джам ал-фава’ид” (XVII в.).

Ибн Сина пишет, что выжатый сок хлопчатника полезен от детского поноса. Тибетские врачи готовят из семян хлопчатника мазь для лечения опухолей и болезней носоглотки.

Болгарские ученые рекомендуют одну-две чайных ложки измельченных в порошок или нарезанных корок корня залить стаканом кипятка. Остывший настой процедить и принимать в течение одного дня под наблюдением врача (54, 367-368).

Научная медицина. Хлопчатник используется для получения медицинских препаратов - *фурацилина*, *фурацила*, *фурадонина* и др. Экстракт корней входит в состав препарата

госси́пол, обладает кровоостанавливающим действием. Препараты хлопчатника не разрешено применять во время беременности ввиду риска наступления выкидыша. Жирное масло из семян характеризуется высоким содержанием витамина Е, в связи с чем оказывает лечебный эффект при нарушении функции половых желез и жирового обмена. Оно содержит компоненты снижающие артериальное давление (28, с..50).

ХНА (*LAWSONIA INERMIS*). Мухаммед Му'мин в 1669 году писал, что при начальной стадии проказы полезно ежедневно принимать 14 г процеженного отвара хны с 315 г сахара. Если проводить такое лечение месяц, то это остановит прогрессирование проказы. Отвар хны полезен при желтухе, водянке, камнях в почках и мочевом пузыре, задержке мочеиспускания. Он способен вызвать выкидыш плода у беременных женщин. Если регулярно принимать 9 г сухой хны, то это излечивает колит. При чрезмерном применении хна вредит горлу и легким, может привести к смерти. Исправляют е, смола трагаканта, семена подорожника блошного. Настойка и отвар полезны при ожогах и покраснении кожи. Полоскание отваром хны показано при язвах рта и афтах (язвочках) у детей. Мазь из хны рассасывает острые гнойные опухоли. Смешанная с маслом - снимает зуд. Мазь из хны с соком листьев клещевины полезна при незаживающих трещинах на коже и ревматизме. Заменяет е, масло ма-йорана, - отмечает автор "Тухфат ал-му'минин" (XVII в.).

В азербайджанской народной медицине хну используют как болеутоляющее средство при зубных болях - е, разводят в воде и закладывают в дупло болящего зуба. Хну с квасцами, яичным желтком, дистиллятом травы дымянки используют наружно при различных кожных заболеваниях (28, 262).

Ибн Сина (980-1037 гг.) пишет, что хну в чистом виде или в восковой мази прикладывают на переломы костей. Хной с уксусом натирают лоб при головной боли.

Народные целители Индии и Цейлона рекомендуют пить отвар из хны при наличии глистов. Отвар и сок корней хны используется для лечения истерии и нервных расстройств. Мазь из растертых листьев хны стимулирует рост волос. В Восточной Африке листья хны используются как средство против проказы, а семена едят как наркотик-стимулятор. В Камбодже отвар из корней хны пьют как мочегонное средство, а также при гонорее и бронхите (98, 67).

Научная медицина. В ней хна широкого применения не получила. Экспериментальные исследования показали, что желто-красный пигмент этого растения обладает сильными бактерицидными свойствами. Мазь и паста, полученные из хны, оказались эффективными при экземе (28, с.262).

ЧАБРЕЦ (ТИМЬЯН) (*THYMUS SP.*). Несколько видов этого растения распространены по всему Азербайджану. Хаджи Сулейман Иревани писал, что тимьян улучшает аппетит, способствует пищеварению, очищает желудок и печень, полезен для легких. Девять грамм цветов чабреца, смешанные с уксусом и солью, принимают в качестве желчегонного средства. Отвар чабреца устраняет спазмы желудка, выводит глистов, излечивает несварение, тошноту, колит. Мазь из чабреца с медом прикладывают при укусах ядовитых насекомых. Отвар чабреца с инжиром пьют при астме и кашле. Сок чабреца смешанный с соком кориандра полезен при камнях в мочевом пузыре и задержке мочеиспускания. Мед, уксус, чабрец и унаби кипятят вместе до получения кисло-сладкой смеси и пьют при водянке. Если употреблять чабрец со свежим сыром, то это способствует увеличению массы тела. Сок чабреца закапывают в глаз при бельме. Мазь из перетертых листьев чабреца с медом рассасывает твердые опухоли, полезна при воспалении седалищного нерва. Дозировка: до 22,5 г? - отмечает Хаджи Сулейман Иревани (XVII в.).

Ибн Сина (980-1037 гг.) пишет, что чабрец жуют, и это прекращает зубную боль и излечивает рыхлость десен. В народной медицине современного Азербайджана для лечения гипертонии готовят смесь из свежей травы чабреца и подо-

рожника. В виде водного настоя, чабрец применяется при бессоннице. Порошок дают при обмороках в качестве нюхательного средства (28, с.114).

Монголы пьют отвар тимьяна как отхаркивающее и противокашлевое средство. Врачи Тибета рекомендуют мазь из перетертых листьев тимьяна в качестве ранозаживляющего средства.

Научная медицина. Тимьян - спазмолитик, он возбуждает центральную нервную систему, умеренно снижает давление крови. Тимьян входит в состав препаратов *пертуссол*, *тусирол*, *фитодонт*, *армазол*, *колинтол*, *бронхолинд*, *тимипин*, *пульмонал* и др. Входящий в состав эфирного масла чабреца *тимол* обладает антисептическим и дезинфицирующим эффектом (54, с.442).

Способ применения. Горячий настой получают, заливая 5 чайных ложек измельченной травы тимьяна стака-ном кипятка. Это - суточная доза, которую пьют небольшими глотками (54, с.240-241).

ЧЕРНУШКА ПОСЕВНАЯ (NIGELLA SATIVA). Это растение распространено в Карабахской зоне Азербайджана и по берегам Алазани и Агричая. Семена чернушки (*гарачо-рекоту*) издревле используются в кулинарии и медицине Азербайджана.

Юсиф ибн Исмаил Хойи пишет, что срок хранения е, семян - до 7 лет. Ингаляция парами отвара чернушки полезна при укусах насекомых, колите, болях в груди, кашле, кровавой рвоте, тошноте. Чернушка является желчегонным средством, е, отвар пьют при заболеваниях печени и желчного пузыря. Если каждое утро пить отвар чернушки с оливковым маслом, то это придает румянец лицу. Отвар чернушки с уксусом выводит глистов из кишечника. Девять грамм семян чернушки кипятят в 16 граммах воды и пьют в течение трех дней - это полезно при укусах фаланги. При ознобе и лихорадках принимают смесь из *исканджабина* (кипячая смесь меда и уксуса) и отвара чернушки. Отвар чернушки в медовой воде полезен при камнях в почках и мочевом пузыре.

Пепел чернушки в виде мази накладывают при ге-моррое. Повязка с перемолотыми семенами чернушки вымо-ченными в уксусе полезна при головной боли и ревматизме. Дозировка отвара - до 6,2 г, масла - до 3,1 г. Заменяет е, анис и половинное количество (по весу) семян укропа. Так описывает целебные свойства чернушки автор "Джам ал-багдади" (1311 г.)

Ибн Сина пишет, что отвар чернушки, если пить его с содой, полезен при астме. В качестве мази сводит лишай, паршу, рассасывает опухоли.

Мухаммед Юсиф Ширвани пишет: "Если отварить чернушку (семена) в небольшом количестве уксуса и прополоскать отваром рот, то это успокоит зубную боль. Испытано" (60, с.41). "Тот, кто истолчит семена чернушки, смешает с медом и каждый день будет принимать по 3 г этой смеси на голодный желудок, избавится от ревматизма" (60, с.97).

Тибетские врачи прописывали отвар чернушки при болезнях печени и рвоте. В Индийской медицине она используется как заменитель тмина. Лекарки Индии и Цейлона назначают отвар чернушки при скоплении газов в кишечнике и как стимулирующее аппетит средство.

В народной медицине семена чернушки успешно применяются при метеоризме (скоплении газов), а также как противоглистное средство и при желтухе. Во Франции плоды чернушки используются как заменитель черного перца.

Современная медицина. Чернушка устраняет газы, оказывает легкое слабительное действие, выводит глистов. Современными исследованиями установлено, что семена чернушки посевной подавляют развитие микробов. Выделенный из семян *тимохинон* обладает желчегонным действием, а *нигелон* - действует спазмолитически (54, с.181).

Способ применения. 10 г семян отваривают в литре воды и пьют по рюмке утром, днем и вечером. Горячий настой: 0,5-1 г семян заливают тремя стаканами кипятка. Принимают по стакану три раза в день (54, с.181).

Глава IV

КОРОТКО О РАСТЕНИЯХ

В данной главе приводится перечень рецептов для лечения различных заболеваний. С этой целью обобщены сведения ряда средневековых и современных источников о лечебных свойствах некоторых лекарственных растений.

АИР

- **Стоматит.** Одну чайную ложку мелконарезанного корня аира заливают 1,5 стакана кипятка, настаивают 2 ч и процеживают. Применяют для полосканий при воспалении слизистой оболочки полости рта. Можно использовать и такой рецепт: аир (корень) - 10 г, шалфей (листья) - 8 г, дуб (кора) - 10 г, крапива (листья) - 10 г. Все компоненты заливают 1 л воды, кипятят 5-10 минут и процеживают. Отвар используют для полосканий при воспалении десен, язвенном и афтозном стоматите.

АЛОЭ

- **Астма.** Для приготовления бальзама необходимо взять 250 г алоэ, 0,5 л сладкого красного вина, 350 г незасахаренного меда. Перед срезанием листьев растение не поливать в течение недели. Срезанные листья вытереть от пыли (не мыть), порезать в стеклянную банку, залить вином и медом. Все хорошенько перемешать и настаивать девять дней в прохладном месте, затем процедить и отжать. Принимать первые 2 дня по 1 столовой ложке 3 раза в день, потом по 1 чайной ложке 3 раза в день.

- **Бронхит.** Срезают листья алоэ в возрасте 3-5 лет, выдерживают их в темном месте две недели при температуре 4-8°C, промывают, измельчают и заливают на 1-1,5 ч кипяченой водой в соотношении 1:3. Затем отжимают 1/2 стакана сока и смешивают с 500 г измельченных грецких орехов и 300 г меда. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 мин до еды при бронхиальной астме.

- **Мозоли.** Кусочек листа алоэ древовидного разрезают вдоль, накладывают на мозоль и закрывают компрессной клеенкой на ночь. Утром мозоль соскабливают тупым концом ножа и смазывают вазелином. Процедуры необходимо продолжать до исчезновения мозоли.

- **Пневмония.** 300 г меда, 1/2 стакана воды и мелко нарезанный лист алоэ варить на очень медленном огне 2 часа, остудить, перемешать. Хранить в прохладном месте. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

АНИС

- **Лактация.** Одну чайную ложку измельченных плодов аниса заливают стаканом кипятка, настаивают в течение 30 минут и процеживают. Рекомендуется принимать по 1 стакану настоя 2-3 раза в день для усиления лактации.

- **Метеоризм (скопление газов).** 15-20 г плодов (семян) аниса отваривают в 1 л воды и пьют по 1/2 стакана 3-4 раза в день как ветрогонное средство.

АРНИКА

- **Миокардит.** 10 г цветков арники горной заливают стаканом кипятка, нагревают на водяной бане, охлаждают, процеживают и отжимают остаток. Отвар принимают по 1 столовой ложке, разводя его небольшим количеством молока, 3 раза в день после еды в качестве вспомогательного средства при воспалении сердечной мышцы и стенокардии.

- **Склероз.** Арника горная (цветы) - 5 г, тысячелистник (трава) - 25 г, зверобой (трава) - 20 г. Одну столовую ложку смеси настаивают в стакане холодной воды 3 часа, затем кипятят 5 минут, после чего настаивают еще 15 минут. Дозу выпивают в течение дня при склерозе сосудов головного мозга и атеросклерозе.

АСТРА

- **Депрессия.** 1 столовую ложку цветков астры ромашковой залить 1 стаканом кипятка, охладить, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3-4 раза в день. Применяется как тонизирующее и укрепляющее нервную систему средство.

АСТРАГАЛ

- **Гипертония.** 10 г травы астрагала заливают стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 15 минут, охлаждают 45 минут, процеживают, отжимают и доводят объем до 200 мл. Принимают по 2-3 столовые ложки 2-3 раза в день при начальных формах гипертонической болезни.

БАГУЛЬНИК

- **Насморк.** Багульник (листья) - 1 стол. ложка, оливковое (подсолнечное) масло - 100 г. Смешивают масло с измельченными листьями багульника, настаивают 21 день в темном месте, ежедневно взбалтывая, процеживают, отжимают. Закапывают по 2-3 капли в каждую ноздрю: 3 раза в первый день, затем по 1 капле 3-4 раза в день. Процедуры проводят не дольше недели.

- **Полиартрит.** 25 г травы багульника заливают 1 л крутого кипятка, настаивают под крышкой в течение 15-20 минут. Пьют как чай в теплом виде по 1/2 стакана 5-6 раз в день. Можно использовать и такой рецепт: 1 чайную ложку сухого сырья заливают 2 стаканами остуженной кипяченой воды, настаивают в закрытой посуде 8 ч,

отжимают и процеживают. Пьют по 1/3-1/2 стакана 4 раза в день.

БАДАН

- **Кровотечение.** Три столовые ложки измельченного корневища бадана заливают стаканом кипятка и кипятят на медленном огне до выпаривания половины объема жидкости. Принимают по 30 капель экстракта 2-3 раза в день при кровотечениях после аборта.

- **Колит.** Одну столовую ложку измельченного корневища бадана заливают стаканом кипятка, оставляют на водяной бане в течение 30 минут, охлаждают и процеживают. Принимают по 2 столовые ложки 3-4 раза в день при колитах и других неинфекционных расстройствах желудочно-кишечного тракта.

БАРБАРИС

- **Воспаление глаз.** 1/2 чайной ложки коры барбариса заливают стаканом горячей воды, кипятят 30 минут, настаивают 10 минут, процеживают и доводят объем до 200 мл. Отвар применяют наружно для промывания воспаленных глаз.

- **Холецистит.** 10 г измельченных листьев барбариса заливают стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 15 минут, охлаждают 45 минут, процеживают, отжимают и доводят объем до 200 мл. Принимают по 3-4 раза в день при воспалении желчного пузыря.

БЕРЕЗА

- **Авитаминоз.** 100 г хорошо промытых и измельченных молодых листьев березы залить двумя стаканами горячей кипяченой воды, настаивать в течении 3-4 часов, процедить. Пить по стакану 2-3 раза в день при недостатке витамина С.

- **Камни в печени.** Две столовые ложки сухих листьев березы весеннего сбора заливают стаканом кипятка, оставляют на слабом огне до испарения половины

объема жидкости, охлаждают и процеживают. Принимают по 1 десертной ложке 3 раза в день за 1 ч до еды. Курс лечения - 3 месяца. Можно использовать и такой рецепт: 1 столовую ложку заливают стаканом кипятка, кипятят 20 минут, настаивают 1 ч и процеживают. Пьют утром и вечером по 1 стакану отвара за 30 минут до еды.

- **Малокровие.** Береза (листья) - 1 часть, крапива (листья) - 1 часть. Две столовые ложки смеси заливают 1,5 стакана кипятка, настаивают 1 час, процеживают и добавляют 1/2 стакана свекольного сока. Пьют в течении дня в 3-4 приема за 20 минут до еды. Курс лечения - 8 недель.

- **Несварение.** Тридцать грамм березовых почек заливают 1 л 70%-ного спирта, настаивают 7 дней. Принимают три раза в день по 15-20 капель. Можно употреблять и отвар из 5-10 г березовых почек на стакан воды. Пьют отвар по 3 стакана в день за 30 минут до еды.

- **Почечные болезни.** Две столовые ложки листьев (1 столовую ложку почек) березы заливают 1/2 л кипятка, добавляют пищевой соды на кончике ножа, настаивают 1 час и процеживают. Пьют по 1/2 стакана 4 раза в день до еды как мочегонное средство. С этой же целью можно использовать другой рецепт: хвощ (трава) - 1 часть, береза (листья) - 1 часть. Одну столовую ложку смеси заваривают стаканом кипятка, настаивают 15 минут. Принимают по 1 столовой ложке 3-4 раза в день.

- **Одышка.** Две чайные ложки измельченных листьев березы заливают стаканом кипятка, настаивают 30 минут, фильтруют, добавляют на кончике ножа пищевой соды. Дозу пьют 3-4 раза в день через каждые 3-4 часа для уменьшения одышки вызванной сердечной недостаточностью, а также при холецистите.

БОРЩЕВИК

- **Кишечная колика.** 2 чайные ложки сухой травы заливают 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивают 30 минут и процеживают. Пьют по 1/2 стакана 3-4

раза в день. Можно употреблять и настой из корней: 1 столовую ложку корней заливают 2 стаканами холодной воды. Настаивают 8 часов и процеживают. Дозу выпивают равномерно в течение дня.

- **Несварение.** Две чайные ложки сухой травы борщевика заливают 1,5 стакана кипятка, настаивают 8 ч и процеживают. Пьют по 1/2 стакана 3-4 раза в день. Можно применять и настой из корней растения: 5 чайных ложек измельченного сырья заливают 2 стаканами холодной воды, настаивают 8 часов и процеживают. Выпивают равномерно в течение дня.

БОЯРЫШНИК

- **Аритмия.** 5 г цветков боярышника заливают стаканом кипятка, закрывают крышкой, нагревают на водяной бане 15 минут, охлаждают, процеживают, отжимают остаток и доводят объем жидкости до 200 мл. Пьют по 1/2 стакана 2-3 раза в день за 30 минут до еды при мерцательной аритмии.

- **Атеросклероз.** 4 столовые ложки цветков боярышника заливают стаканом 70%-ного спирта, настаивают в темном месте в течение 10 дней, периодически встряхивая посуду, после чего процеживают. Принимают по 1 чайной ложке настойки, разбавляя ее небольшим количеством воды, перед каждой едой. Можно использовать и такой рецепт: 500 г зрелых плодов тщательно перетирают деревянной толкушкой, добавляют 1/2 стакана воды, нагревают до 40°C и отжимают сок. Сок оказывает благотворное действие на сердце, особенно в пожилом возрасте.

- **Климакс.** Сок из свежих цветков боярышника смешивают с двойным количеством 90%-ного спирта, настаивают 15 дней и фильтруют. Принимают по 40 капель 3 раза в день. Другой рецепт: 5 г цветков заливают стаканом кипятка, закрывают крышкой, нагревают на водяной бане 15 минут, охлаждают 45 минут, процеживают,

отжимают и доводят объем до 200 мл. Пьют по 1/2 стакана настоя 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

БРУСНИКА

- **Грипп.** 1 столовую ложку листьев брусники заливают стаканом кипятка, настаивают 30 минут и процеживают. Принимают по 2 столовые ложки 3-4 раза в день. Можно употреблять и такой отвар: брусника (листья) - 1 часть, земляника (листья) - 1 часть. Одну столовую ложку смеси заливают стаканом воды, доводят до кипения, процеживают и добавляют мед по вкусу. Пьют горячим по 1 стакану 3-4 раза в день.

- **Пародонтоз.** 6 г сухих листьев брусники заливают стаканом горячей воды, кипятят 20 минут, слегка охлаждают, процеживают, доводят объем до 200 мл. Полощут рот через каждые 2-3 часа при пародонтозе, воспалении десен, стоматите.

- **Ревматизм.** 100 г листьев брусники настаивают 2 часа в 2,5 л крутого кипятка, процеживают, к настою добавляют 1,25 стакана 40%-ного спирта. Затем, не доводя до кипения, 15 минут томят на слабом огне. Пьют по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения - 6 месяцев.

БУЗИНА

- **Геморрой.** Молодые листки бузины, собранные весной, варят в меду и принимают в качестве легкого слабительного при хронических запорах. Молодые листья бузины, слегка отваренные в молоке, прикладывают на места ожогов, опрелостей, а также на геморроидальные узлы.

- **Кашель.** 1 столовую ложку сухих цветков бузины травянистой с вечера заливают 1/2 л кипятка, настаивают 40 минут и процеживают. Пьют на ночь по 1/2-1 стакану в теплом виде с медом и молоком.

БУКВИЦА

- **Отложения солей.** 5 г травы буквицы с цветками заливают стаканом кипятка, добавляют 2 столовые ложки кагора или портвейна, выдерживают 15 минут и процеживают. Пьют по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой. Используют и такой рецепт: 1 столовую ложку травы буквицы заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 2 часа и процеживают. Принимают по 1-2 столовые ложки 3-4 раза в день до еды.

ВАЛЕРИАНА

- **Бессонница.** При бессоннице 1 столовую ложку измельченных корней валерианы заливают стаканом горячей воды, кипятят 15 минут на слабом огне, настаивают 10 минут и процеживают. Принимают по 1 столовой ложке отвара 3 раза в день.

ВАСИЛЕК

- **Воспаление глаз.** С лечебной целью используют краевые, синие цветки василька без корзинок. Их собирают в период полного распускания и сушат в теплом затемненном помещении. Одну-две чайные ложки цветков заваривают стаканом кипятка, настаивают 1 час, процеживают. Применяют как противовоспалительное и дезинфицирующее средство в виде примочек при воспалении слизистой оболочки глаз.

ВЕРЕСК

- **Отложение солей.** 2 столовые ложки листьев вереска заливают 1 л воды, кипятят 10-15 минут на слабом огне, настаивают на ночь и процеживают. Пьют как чай в течение дня. Курс лечения - 3 месяца, затем перерыв 2-3 недели и повторение курса.

ГОРЕЦ ПТИЧИЙ

- **Кашель.** 1 столовую ложку измельченной травы горца птичьего заливают стаканом кипятка, нагревают на

водяной бане 5-10 минут, настаивают 1-2 часа и процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3-4 раза в день.

ГОРЧИЦА

- **Диарея.** Перегородки из 100 г грецких орехов заливают стаканом 70%-ного спирта. Настаивают в темном месте при комнатной температуре в течении 6-8 дней, после чего настойку процеживают. Принимают по 6-8 капель, разведенных в 1 столовой ложке охлажденной кипяченой воды, 3-4 раза в день.

- **Запоры.** При запорах рекомендуется принимать натощак размолотые семена горчицы (или готовый порошок) по 10-12 семян (или 1/4 -1/3 чайной ложки порошка), запивая водой или молоком. Постепенно дозу увеличивают до 20 семян или 3/4 чайной ложки порошка.

ГРЕЦКИЙ ОРЕХ

- **Глистогонное средство.** Четыре столовые ложки измельченных незрелых орехов заливают стаканом слегка подсоленного кипятка, настаивают 30 минут и процеживают. Дозу выпивают в течение дня, на ночь принимают солевое слабительное. Это средство поможет изгнать солитера и круглых глистов.

- **Диабет.** 1 столовую ложку измельченных листьев грецкого ореха заливают стаканом горячей воды, кипятят 20-30 м, настаивают до охлаждения и процеживают. Дозу выпивают равномерно в течение дня. Можно использовать и перегородки: стаканом кипятка заливают перегородки от 40 орехов, выдерживают на водяной бане 1 ч, остужают и процеживают. Принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день.

- **Несварение.** Тридцать незрелых, мелко нарезанных плодов грецкого ореха вместе с кожурой заливают 1 л 40%-ного спирта и настаивают на солнце 14 дней. Затем настойку фильтруют и принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день, разбавляя ее, охлажденной кипяченой водой.

ДЕВЯСИЛ

- **Женские болезни.** Одну чайную ложку измельченного корня девясила заливают стаканом крутого кипятка, оставляют на слабом огне в течение 10-15 минут, настаивают 4 часа и процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3-4 раза в день при болезненных и нерегулярных менструациях

ДРОК КРАСИЛЬНЫЙ

- **Плохое кровообращение.** Одну чайную ложку сухой травы дрока красильного заливают 2,5 стаканами воды, кипятят до выпаривания трети объема, охлаждают и процеживают. Пьют по 1-2 столовые ложки несколько раз в день для расширения сосудов головного мозга.

ДУБ

- **Воспаление глаз.** 1-2 столовые ложки измельченной коры дуба заливают 1/2 л воды и кипятят в течение 15-30 минут, процеживают и остужают. Отвар используют для промываний и компрессов при воспалении глаз. Курс лечения 4-5 дней.

ДУШИЦА

- **Бронхит.** 1 чайную ложку травы душицы заваривают стаканом кипятка, настаивают 2 ч и процеживают. Пьют по 1/4 стакана 3 раза в день.

ЖАБНИК

- **Гипертония.** 3 столовые ложки листьев жабника полевого заливают 2 стаканами холодной воды, кипятят в течение 30 минут, охлаждают до комнатной температуры и

процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 6 раз в день при гипертонической болезни.

ЖЕНЬШЕНЬ

- **Отеки.** Корень весом 40-50 г заливают холодной кипяченой сладкой водой на 3-4 часа, затем вынимают из воды, нарезают, опускают в 1/2 л 40%-ного спирта и настаивают 17-20 суток в темном месте. Принимают по 2 чайные ложки 1 раз в день за 30 минут до еды, не запивая водой, при отеках, связанных с функциональными нарушениями сердечно-сосудистой системы. Курс лечения - 90 дней с 2 перерывами на 10 дней. Повторный курс - через год.

ЗАЙЦЕГУБ

- **Диатез.** 10 г листьев зайцегиба опьяняющего заливают стаканом кипятка, нагревают на водяной бане в течение 15 минут, охлаждают до комнатной температуры, процеживают, отжимают и доводят объем до 200 мл. Пьют по 1/3-1/2 стакана 3-4 раза в день. Отвар можно использовать и для теплых компрессов, которые накладывают на пораженные места.

ЗВЕРОБОЙ

- **Плохой запах изо рта.** Крепкий напар из травы зверобоя используют в качестве полосканий. Можно использовать и такой рецепт: 1 столовую ложку сырья заливают 1/2 л 40%-ного спирта, настаивают 7 дней и процеживают. 40 капель настойки разводят в 1/2 стакана воды и ежедневно полощут рот.

- **Язвенная болезнь.** Взять стеклянную банку, заполнить ее мелко нарезанной травой зверобоя и залить оливковым маслом. Поставить банку в небольшую, но достаточно высокую кастрюлю и налить в последнюю воду вровень с содержимым банки. Эту кастрюлю поместить в большую, также с водой, и поставить на огонь. Варить в течение 6 часов, добавляя в кастрюлю воду по мере ее

выкипания до прежнего уровня. Готовое лекарство процедить. Хранить в прохладном месте. Принимать по 2 стол. ложки за полчаса до еды. Применять при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

ЗЕМЛЯНИКА

- **Атеросклероз.** Одну столовую ложку листьев земляники заливают стаканом кипятка, кипятят 10 мин на водяной бане, настаивают 2 ч и процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3-4 раза в день. Можно употреблять и настой, который готовят следующим образом: 1 столовую ложку измельченных листьев (можно смеси листьев и корней) заливают стаканом кипятка, настаивают 45 минут и процеживают. Пьют по 1 стакану утром и вечером при повышенном давлении, атеросклерозе и бронхиальной астме.

- **Кровотечение.** 1 столовую ложку листьев земляники заливают 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивают 6-8 часов и процеживают. Пьют по 1/2 стакана настоя в день при обильных менструациях. Можно использовать и такой рецепт: 1 стол. ложку листьев заливают стаканом кипятка. Настаивают 30 минут и процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3-4 раза в день.

ИСТОД

- **Ларингит.** Десять грамм измельченных корней истода заливают стаканом кипятка, кипятят на водяной бане 30 минут, охлаждают 10 минут, процеживают, отжимают и доводят объем до 200 мл.

КОЛАНХОЭ.

- **Расширение вен.** Половину поллитровой бутылки заполняют резаными листьями каланхоэ, заливают доверху 40%-ным спиртом, настаивают 7 дней в темном месте, периодически встряхивая, затем процеживают. На ночь натирают ноги настойкой снизу вверх. Процедуру продлевают в течение 4 месяцев.

КАЛЕНДУЛА

- **Язва желудка.** 20 г цветков календулы заливают стаканом кипятка, выдерживают на водяной бане 15 минут, процеживают, доливают до 200 мл. Принимают по 1-2 столовые ложки 2-3 раза в день при язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

КАЛИНА

- **Диатез.** 15 г сухой измельченной коры калины заливают 2 стаканами крутого кипятка, оставляют на плите в течение 30 минут, затем процеживают и доводят объем до 200 мл. Дают детям по 1 чайной ложке 3 раза в день при диатезе.

- **Меноррагия.** Готовят указанным выше способом. Принимают отвар по 1-2 столовые ложки 3-4 раза в день после еды при болезненных и обильных менструациях, а также при неврастении.

- **Отеки.** Готовят указанным выше способом. Пьют по 1/3 стакана 3-4 раза в день при отеках как сердечного, так и почечного происхождения, а также как тонизирующее средство.

КАШТАН

* **Радикулит.** Плоды каштана вместе с кожурой размалывают в муку. Ломтики черного хлеба намазывают сливочным несоленым маслом и сверху посыпают мукой из плодов каштана. Их накладывают на больное место и завязывают теплой тканью.

КИРКАЗОН

- **Гипертония.** 1 чайную ложку нарезанных корней кирказона заливают стаканом холодной воды, настаивают 8 ч и процеживают. Выпивают настой равномерно в течение дня.

- **Туберкулез.** Готовят указанным выше способом. Принимают по 1 столовой ложке 3-4 раза в день.

- **Ревматизм.** 1-2 чайные ложки сухих листьев кирказона заливают стаканом кипятка, оставляют на огне в течение 15 минут, охлаждают и процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3-4 раза в день. Другой ре-цепт: такое же количество сухих листьев заливают 1/2 стакана 40%-ного спирта, настаивают 7 дней и процежи-вают. Принимают по 20 капель 3-4 раза в день.

КЛЕВЕР

- **Атеросклероз.** 40 г листьев красного клевера настаивают в 1/2 л 40%-ного спирта 10 суток, процежи-вают и отжимают осадок. Принимают по 2 чайные ложки 1 раз в день перед обедом или сном при атеросклерозе, сопровождающемся болями и шумом в ушах. Курс ле-чения - 3 месяца с перерывами на 10 дней после каждого месяца.

КОНОПЛЯ

- **Лактация.** На 1 часть семян берут 20 частей во-ды, растирают семена в глиняной или эмалированной по-суде, постепенно добавляя воду мелкими порциями до по-лучения однородной массы, процеживают. Полученную эмульсию принимают по 1-2 столовой ложки 3-4 раза в день для улучшения секреции молока у кормящих жен-щин.

КРАПИВА

- **Аллергия.** В апреле-мае на 20 см срезают вер-хушки молодой крапивы, тщательно их промывают, мелко режут и рыхло заполняют полученным сырьем лит-ровую банку, куда затем наливают остуженную кипяченую воду. Настаивают 10 ч и процеживают. Настой дают ре-бенку в качестве самостоятельного напитка или в сочета-нии с фруктовыми или овощными соками. Это средство

помогает очистить кровь от аллергенов и является успокоительным средством.

- **Близорукость.** 5 столовых ложек молодой крапивы заливают стаканом воды, доводят до кипения, кипятят 3-5 минут, процеживают. Пьют равными дозами 3 раза в день за 30 минут до еды. Одновременно 2 раза в день после еды принимают по 1-2 чайной ложке муки из ячменного солода. Такое лечение помогает при прогрессирующей близорукости.

- **Для кормящих матерей.** 3 чайные ложки сухих листьев заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 10 минут и процеживают. Выпивают в течение дня глотками. При использовании свежих листьев достаточно настаивать жидкость в течении 1-2 минут.

- **Геморрой.** Две столовые ложки сухих листьев крапивы двудомной заваривают стаканом кипятка, настаивают 1 час и процеживают. Пьют по 1/2 стакана 2 раза в день. Можно использовать и такой рецепт: 1 столовую ложку сухих листьев крапивы заливают стаканом кипятка, кипятят 10 минут на слабом огне, остужают и процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 4-5 раз в день. При геморроидальных кровотечениях принимают по одной чайной ложке свежего сока крапивы 4 раза в день.

- **Ревматизм.** Крапива жгучая (сок свежего растения) - 1 часть, мед - 1 часть, 90%-ный спирт - 1 часть. Свежевыжатый сок крапивы смешивают со спиртом и медом, ставят в холодильник на 14 дней, затем процеживают. Принимают по 2 столовых ложки 3 раза в день за 30 минут до еды при ревматизме и полиартрите.

КРЫЖОВНИК

- **Для желудка и кишечника.** 1 столовую ложку ягод крыжовника заливают стаканом кипятка, кипятят 10 м на слабом огне, охлаждают и процеживают. Пьют по 1/4 стакана 4 раза в день при заболеваниях желудочно-кишечного тракта как болеутоляющее и слабительное средство.

КУКУРУЗА

- **Холецистит.** 1 столовую ложку кукурузных столбиков ("рылец") заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке каждые 3 часа.

ЛАНДЫШ

- **Болезни сердца.** 1) 3/4 банки засыпают свежими цветками ландыша и заливают их 90%-ным спиртом. Настаивают 3 недели, фильтруют и принимают по 10-15 капель не менее 5 раз в день. 2) 30-35 капель ландышевой настойки вливают в 1/2 стакана напара травы пустырника. Выпивают за 5 приемов при сердечных недугах.

ЛАПЧАТКА

- **Воспаление десен.** Приготовить настойку из корня лапчатки прямостоячей (калгана). Для этого 20 г корневищ залить 100 мл 70%-ного спирта. Настаивать неделю, периодически встряхивая сосуд. Смешать 10 частей настойки с 5 частями глицерина. Мазь применять для лечения воспаленных, рыхлых и кровоточащих десен.

- **Стоматит.** Одну столовую ложку сухого измельченного корневища лапчатки прямостоячей заливают стаканом горячей воды, кипятят в течение 15 минут, настаивают 2 ч, процеживают и доводят объем до 200 мл. Используют для полоскания рта (1 стол. ложка отвара на стакан воды) через каждые 2 часа при воспалении десен, стоматите.

ЛИМОН

- **Ангина.** При начинающейся ангине рекомендуется очень медленно жевать половину лимона вместе с желтой цедрой. После этого в течение часа ничего не есть, чтобы дать возможность эфирным маслам и лимонной кислоте воздействовать на слизистые оболочки горла. Процедуру повторить через 3 часа.

ЛИПА

- **Стоматит.** Три-четыре столовые ложки сухих цветков липы заливают 2 стаканами горячей воды, кипятят 20 минут, остужают до 36-37⁰С и доводят объем до 400 мл. Используют для полоскания рта (с добавлением 5 г соды на всю дозу) при воспалении десен и стоматите.

ЛОПУХ

- **Радикулит.** Свежий лист лопуха смачивают водой, накладывают тыльной стороной на больное место и обвязывают теплой тканью. Высушенные листья предварительно размачивают в теплой воде.

ЛУК

- **Болезни печени.** При заболеваниях печени едят лук, пропаренный с сахаром (1 кг репчатого лука толкут с 2 стаканами сахара и выдерживают в духовке до появления желтой окраски сиропа). Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день в течение нескольких месяцев.

- **Бронхит.** Можно вдыхать свежеприготовленную кашицу из протертого лука в течении 10 минут. Курс лечения - 30-40 дней, повторный - через месяц.

ЛЮБИСТОК

- **Кашель.** 30-40 г корней любистока лекарственного заливают 1 л сырой воды, напаривают на ночь в духовке или термосе. Утром кипятят 5-7 минут и вновь напаривают 20 минут, затем процеживают и отжимают. Пьют в течение дня в 5 приемов.

МАРЕНА

- **Камни в почках.** 1 чайную ложку измельченного корня марены заливают стаканом холодной воды, настаивают 10 ч, кипятят 5 минут и процеживают. Дозу выпивают утром в горячем виде при фосфатных камнях в почках.

МЕЛИССА

- **Метеоризм и колит.** При вздутии кишечника и коликах употребляют напар из 20 г листьев мелиссы в 1 л кипятка или спиртовую настойку, которую готовят следующим образом: 1 часть листьев заливают 3 частями 40%-ного спирта, настаивают 7 дней, после чего фильтруют. Принимают 3 раза в день, разводя по 1 чайной ложке напара или настойки в 1/3 стакана кипяченой воды.

МОРКОВЬ

- **Болезни почек.** Для растворения камней в почках и их выведения приготовьте настой семян моркови. Одну столовую ложку семян залейте стаканом кипятка, настаивайте 12 ч. Пейте по 1/2 стакана 5-6 раз в день до еды.

МЫЛЬНЯНКА

- **Простатит.** Мыльнянка обыкновенная (корень) - 2 столовые ложки, вероника (трава) - 2 стол. ложки. Компоненты измельчают и заливают 1/2 л кипятка, настаивают на ночь и процеживают. Пьют по 3/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при простатите. Курс лечения - 20 дней.

- **Фурункулы.** 50 г корней мыльнянки отваривают 10-15 минут в 1 л воды. Пьют по 3-4 стакана в день. Можно употреблять и настой: 1 чайную ложку корня заливают стаканом холодной кипяченой воды, настаивают 8 часов и процеживают. Принимают по 1-2 столовые ложки 6-8 раз в день.

МЯТА

- **Желчнокаменная болезнь.** Одну чайную ложку сухих листьев мяты залить в фарфоровом чайнике стаканом кипятка, настоять 10-12 минут и пить за полчаса до

еды по 1/2 стакана 2-3 раза в день при нарушениях пищеварения, желчнокаменной болезни, бессоннице, нервных, сердечных и других заболеваниях. Через 2-3 недели сделать перерыв в лечении.

ОВЕС

- **Воспаление легких.** стакан промолотого овса с шелухой залить литром молока и варить час на тихом огне. Процедив, пить в горячем виде, можно с маслом и медом. Отвар очень вкусный, его можно принимать в течение всего дня вместо чая, особенно на ночь. В термосе отвар хранить нельзя, так как он быстро скисает.

- **Задержка мочеиспускания.** 1 стакан зерен овса и 2 стакана воды кипятят на водяной бане до выпаривания половины объема жидкости. Добавляют 1 столовую ложку меда. Пьют по 1/2 стакана 3 раза в день. Другой рецепт: 40 г овсяной соломы заливают 1 л кипятка, кипятят 10 минут, процеживают. Пьют по 1 стакану 3 раза в день.

ОГУРЕЦ

- **Воспаление глаз.** Полстакана кожуры свежих огурцов залить 1/2 стакана кипятка и добавить 1/2 чайной ложки питьевой соды. Применять как примочки.

ОДУВАНЧИК

- **Геморрой.** 2 столовые ложки измельченного корня одуванчика заливают стаканом холодной кипяченой воды, настаивают 8 ч и процеживают. Пьют по 1/4 стакана 4 раза в день.

ОЛЬХА

- **Заболевания желудочно-кишечного тракта.** 50 г шишек (соплодий) ольхи заливают 1 л воды и кипятят в течение 15-20 минут на водяной бане. Пьют по 3 стакана горячего отвара в день при острых и хронических гастритах и энтероколитах, сопровождающихся поносами.

ОМЕЛА

- **Нарушения моторики желудка.** 40 г молодых веток омелы с листьями (или ягодами) заливают 1 л воды и готовят настой или отвар. Принимают по 1 столовой ложке 3-4 раза в день. Можно использовать и такой ре-цепт: 1 столовую ложку измельченных молодых побегов омелы и 1 столовую ложку корней валерианы заливают стаканом воды, кипятят 5 минут, охлаждают и процежи-вают. Пьют по 1 столовой ложке 3-4 раза в день.

ОСОКА

- **Отложения солей.** 30 г корней осоки парвской заливают 3/4 л воды и кипятят в закрытой посуде до испарения 1/3 объема жидкости. Настаивают 2 часа и процеживают. Пьют по 1/4 стакана 3 раза в день. Можно использовать и настой. Для его приготовления берут 2 чайные ложки сырья, заливают 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивают 8 часов и процеживают. Пьют по 1/2 стакана 2-3 раза в день при отложениях солей и фурункулах, а также при болезнях кожи.

ОСОКОРЬ

- **Нарушения пищеварения.** 2 чайные ложки сухих измельченных почек осокоря заливают 1-1,5 стаканами кипятка, выдерживают 15 минут и процеживают. Пьют по 1/3 стакана 3 раза в день. Можно применять и настойку: 1-2 чайные ложки сырья заливают 1/2 стакана кипятка, выдерживают 15 минут и процеживают. Пьют по 1/3 стакана 3 раза в день. Можно применять и спиртовую настойку: 1-2 чайные ложки сырья заливают 1/2 стакана 40%-ного спирта, настаивают в течение 7 дней и процеживают. Принимают по 20 капель настойки 3 раза в день в качестве средства, улучшающего пищеварение, и при цистите.

ПОДОРОЖНИК

- **Астма.** Одну столовую ложку сухих или свежих листьев подорожника большого залить стаканом кипятка, настоять в течение 15 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день до еды. Можно использовать и такой рецепт: 3 столовые ложки свежих измельченных листьев смешивают с 3 столовыми ложками меда или сахарной пудры и нагревают 4 ч в закрытой посуде на теплой плите. Принимают сироп по 1 чайной ложке 4 раза в день за 30 минут до еды. Применяется как противокашлевое средство при заболеваниях дыхательных путей с обильной мокротой, в том числе при бронхиальной астме, коклюше, туберкулезе.

- **Атеросклероз.** Одну столовую ложку сухих измельченных листьев подорожника заливают стаканом кипятка, настаивают 10 минут и процеживают. Дозу выпивают глотками в течении 1 ч. Можно использовать и такой рецепт: свежие листья тщательно моют, режут и выжимают из них сок. Смешивают 1/2 стакана сока с таким же количеством меда, кипятят 20 минут. Принимают по 2-3 столовой ложке в день.

- **Цистит.** Две столовые ложки плодов (семян) промывают, заливают стаканом кипятка, настаивают 10 минут. Принимают натощак по 1 столовой ложке.

ПОЛЫНЬ ГОРЬКАЯ.

- **Алкоголизм.** Взять по 50 г листьев полыни горькой и травы золототысячника малого. Растительную смесь измельчить и залить 1/2 л крутого кипятка, настаивать в течении 30 м, после чего процедить. Принимать до еды мелкими глотками по 1/4 стакана настоя 3-4 раза в день при алкоголизме.

- **Нарушения менструального цикла.** 1 столовую ложку порошка из верхушечек веток полыни запивают 1/2 л кипятка, настаивают несколько часов и процеживают. Пьют по 1/2 стакана 3 раза в день при нарушениях менструального цикла. При болезненных

менструациях используют отвар из листьев и корней растения.

- **Дурной запах изо рта.** 1 чайную ложку листьев полыни горькой заваривают 2 стаканами крутого кипятка, настаивают 20 минут и процеживают. Пьют по 1/2 стака-на 3 раза в день за 30 минут до еды.

ПУСТЫРНИК

- **Плохое зрение.** 15 г сухой измельченной травы пустырника заливают стаканом крутого кипятка, настаивают 40 минут и процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 2-3 раза в день во второй половине дня для улучшения зрения.

ПЫРЕЙ

- **Отложения солей.** 2 чайные ложки корневищ пырея заливают стаканом холодной воды, кипятят 10 минут на водяной бане, настаивают 1 час, после чего процеживают. Принимают по 1-2 столовые ложки 3-4 раза в день. Можно использовать и такой рецепт: 4 чайные ложки сухих корневищ растения заливают стаканом холодной воды, настаивают в течение 12 ч, затем процеживают. Отжатые корневища заливают стаканом крутого кипятка, настаивают 1 час и также процеживают. Затем оба настоя смешивают и принимают по 1 стол. ложке 3 раза в день.

РЕДЬКА

- **Ревматизм.** Натирают на терке очищенный корнеплод черной редьки и тонким слоем наносят массу на льняное полотно, сверху накрывают другим полотном. Накладывают компресс на больное место, укрывают калькой и теплой тканью. Держат до тех пор, пока есть возможность терпеть. Суставы и позвоночник также можно натирать свежим соком редьки.

РУТА

- **Нарушение пищеварения.** Одну часть сока свежих листьев руты пахучей заливают 6 частями 40%-ного спирта, выдерживают 10 дней в темном месте, отжимают и процеживают. Принимают 3 раза в день по 10 капель, разведенных в 1 столовой ложке воды, за 15 минут до еды при вялом пищеварении.

- **Плохой аппетит.** Можно принимать 3 раза в день спиртовую настойку сока руты по 10 капель, разведенных в ложке воды. Настойку готовят так: 1 часть сока из свежих листьев заливают 6 частями 40%-ного эфирного спирта, выдерживают 10 дней в темном месте, отжимают и процеживают.

РЯБИНА

- **Гипертония.** Свежий сок плодов аронии (черноплодной рябины) пьют по полстакана в день в течение двух недель. Другой рецепт: 1 кг промытых и слегка просушенных плодов растереть с 700 г сахарного песка. Принимать по 75-100 г два раза в день

СВЕКЛА

- **Ангина.** Полоскание горла соком свеклы оказывает положительное действие при воспалении миндалин. Для этого необходимо натереть свеклу на мелкой терке и отжать сок. К стакану сока добавить 1 столовую ложку столового уксуса (не эссенции!), полоскать горло этой смесью 5-6 раз в день.

СЕЛЬДЕРЕЙ

- **Аллергия.** Свежий сок из корней сельдерея пьют по 1-2 чайной ложки 3 раза в день за 30 минут до еды при аллергической крапивнице. Это лечение улучшает пищеварение и показано при бронхите и отложениях солей.

- **Отложение солей.** 3-4 г измельченного корня сельдерея заливают 1 л воды, настаивают 8 ч, процеживают.

ют. Принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день при аллергии, отложениях солей, пиелонефрите.

- **Пиелонефрит.** 1 стол. ложку семян сельдерея заливают 2 стаканами остуженной кипяченой воды, настаивают 2 ч, процеживают. Пьют по 1 стол. ложке 3 раза в день.

СИРЕНЬ

- **Радикулит.** Одну столовую ложку цветков сирени заливают стаканом кипятка, настаивают 1 ч и процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3-4 раза в день. Можно использовать и такой рецепт: сирень (цветки) - 1 часть, 40%-ный спирт - 5 частей. Смесь настаивают 7 дней, процеживают. Принимают по 30 капель 3 раза в день при диарее, радикулите.

СОЛОДКА

- **Бронхит.** 10 г корня солодки заливают стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 20 минут, охлаждают 45 минут, процеживают, отжимают и доводят объем до 200 мл. Принимают по 1 столовой ложке 3-4 раза в день в качестве отхаркивающего средства.

- **Коклюш.** 6 г сухого измельченного корня солодки заливают стаканом горячей воды, кипятят 30 минут, процеживают и доводят объем до 200 мл. Принимают при коклюше по 1 чайной ложке 3 раза в день после еды вместе с молоком.

СПАРЖА

- **Цистит.** 60 г корней спаржи заливают 1 л кипятка, нагревают на водяной бане, кипятят 15 минут, охлаждают 45 минут и процеживают. Принимают по 1-2 столовой ложке 3 раза в день. Можно использовать и такой рецепт: 3 чайные ложки молодых побегов заливают стаканом кипятка, настаивают 2 часа и процеживают. Принимают по 1-2 стол. ложки 3 раза в день в течение 3-4 не-

дель. Этот рецепт оказывает успокаивающее действие при тахикардии.

СУШЕНИЦА

- **Гипертония.** 10 г травы сушеницы заливают стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 15 минут, охлаждают 45 минут, процеживают, отжимают и доводят объем до 200 мл. Пьют по 1/3-1/2 стакана после еды при гипертонии и стенокардии. Прием отвара сочетают с ножными ваннами: 150 г травы заваривают 3 л кипятка, томят 30 минут на медленном огне или в духовке, охлаждают и делают ванну. Длительность процедуры - 30 м.

ТАТАРНИК

- **Гипертония.** Четыре столовые ложки листьев татарника колючего, или обыкновенного заливают 4 стаканами кипятка, настаивают 2 часа и процеживают. Пьют по 1/2 стакана 6 раз в день.

ТМИН

- **Атония кишечника.** 10 г плодов тмина настаивают на стакане кипятка. Принимают по 1 столовой ложке 3-5 раз в день при атонии кишечника. В аналогичных случаях можно принимать по 1 г порошка плодов тмина 2-3 раза в день. При метеоризме 5-6 раз в день необходимо принимать по 1 чайной ложке напара, который готовится в термосе в течение как минимум 2 ч из 1 столовой ложки плодов, залитых стаканом крутого кипятка.

ТОЛОКНЯНКА

- **Воспаление почек.** Настой травы толокнянки, известной под названием медвежье ушко, - заваривать и пить как чай. Это средство обладает мочегонным и антисептическим действием, применяется при воспалении почек.

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК

- **Ревматизм.** Одну столовую ложку сухой травы тысячелистника заливают 1 стаканом кипятка, настаивают, укутав, 1 ч, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3-4 раза в день до еды при болях в пояснице, ревматизме, невралгии.

ФЕНХЕЛЬ

- **Кишечные спазмы.** 10 г плодов фенхеля заливают стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 15 минут, охлаждают 45 минут, процеживают, отжимают и доводят объем до 200 мл. Выпивают равномерно в течение дня при кишечных коликах и спазмах.

ФИАЛКА ТРЕХЦВЕТНАЯ

- **Кожные заболевания.** Из 20 г фиалки трехцветной в 1 стакане кипятка готовят напар, который принимают по 1/2-1 стакану 3 раза в день при кожных заболеваниях с целью очищения крови. Можно использовать и так называемый "аверин чай": фиалка трехцветная (трава) - 1 стол. ложка, череда (трава) - 1 стол. ложка. Смесь заливают стаканом крутого кипятка, настаивают 1 ч и процеживают. Принимают по 1 стол. ложке 3 раза в день.

- **Пародонтоз.** Одну столовую ложку сухой травы фиалки трехцветной заливают стаканом воды, кипятят 15 минут, охлаждают и доводят объем до 200 мл. Используют для полоскания рта при пародонтозе и зубной боли.

ХМЕЛЬ

- **Бессонница.** Одну часть измельченных шишек хмеля настаивают 2 недели на 4 частях 40%-ного спирта, затем процеживают и отжимают. Принимают по 5 капель настойки на 1 столовую ложку воды 2 раза в день до еды (второй раз - на ночь). Это лечение также эффективно устраняет глистов.

- **Желтуха.** стакан горячего молока разбавляют стаканом горячей воды и вливают туда 2 столовые ложки растертых в порошок шишек хмеля. Все это напаривают

ночь в духовке или термосе. Выпивают в течение дня в теплом виде.

- **Расширение вен.** Одну столовую ложку измельченных шишек хмеля заливают стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 15 минут, охлаждают 45 минут, процеживают, отжимают и доводят объем до 200 мл. Пьют по 1 стакану 3 раза в день перед едой. Отвар можно использовать и для компрессов.

ЦИКОРИЙ

- **Общая слабость.** Взять 20 г корней цикория обыкновенного на 200 мл кипятка. Приготовить отвар обычным способом. Принимать по 1 столовой ложке 5-6 раз в день. Можно также использовать настойку корней цикория: 20 г корней на 100 мл спирта. Принимать по 20-25 капель 5 раз в день. И отвар, и настойку применяют как общеукрепляющее средство.

- **Экзема.** 20 г корня или 40 г травы цикория заливают 1 л воды, ставят на огонь и отваривают в течение 30 минут, после чего процеживают. Применяют для примочек при экземе.

ЧЕРЕДА

- **Диатезы.** 20 г сухой травы череды заливают стаканом холодной воды, доводят до кипения и процеживают. Принимают при диатезе по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды. Настой можно использовать для компрессов и примочек.

- **Рахит.** Траву череду (4 стол. ложки) заливают 1 л кипятка и настаивают в термосе в течение 10-12 ч, утром кипятят 10 м на водяной бане, остужают до комнатной температуры, процеживают и дают детям по 1/2 стакана 3-4 раза в день при рахите и кожных заболеваниях.

ЧЕСНОК

- **Глисты.** Варят в молоке большую головку чеснока до мягкости, процеживают и остужают. Из отвара делают клизму (1/4-1/2), оставляя ее на всю ночь.

- **Мозоли.** Для приготовления чесночного уксуса взять 3 зубчика чеснока и залить их 3-4 стаканами винного уксуса, настаивать 2 недели. Смочить небольшой лоскуток хлопчатобумажной ткани холодным чесночным уксусом, отжать избыток жидкости и приложить ткань к больному месту (мозоль или бородавка), обвязать и оставить компресс на ночь. Утром сделать новый компресс.

- **Омолаживающее средство (тибетская настойка).** В приготовленную пол-литровую бутылку положить 1 головку предварительно очищенного и измельченного чеснока и залить ее 2 стаканами водки. Настойку нужно настаивать в период между фазами новой и полной луны. Встряхивать бутылку дважды в день - утром и вечером. По истечении указанного срока тщательно профильтровать настойку и поставить в прохладное место. Принимать по 10-12 капель утром и вечером, запивая 1/2 стакана молока.

- **Понижение работоспособности.** Чеснок (зубчики) - 400 г, лимон (плоды) - 24 шт. Чеснок очищают, моют, натирают на терке. Выжимают сок из 24 лимонов, смешивают с чесноком, помещают в стеклянную банку и завязывают горлышко марлей. Принимают 1 раз в день по 1 чайной ложке, разводя смесь в стакане кипяченой воды. Средство улучшает самочувствие и повышает работоспособность.

ЧИСТЕЦ

- **Женские заболевания.** Чистец лесной (травя) - 1 часть, 40%-ный спирт - 9 частей. Компоненты смешивают и настаивают в течение 7 дней, ежедневно взбалтывая, после чего процеживают. Принимают по 20-25 капель 3 раза в день при атонии матки.

ЧИСТОТЕЛ

- **Аллергия.** Одну столовую ложку травы чистотела большого заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 4 часа. Пить за 15-20 минут до еды 1/4-1/2 стакана утром и вечером.

- **Мозоли.** Свежее растение пропускают через мясорубку, отжимают сок и заливают в небольшие флаконы так, чтобы уровень жидкости не доходил до пробки на 2 см. Флакон герметично закрывают и оставляют при комнатной температуре на 6-7 дней. Когда начинается брожение, регулярно, через день, открывают пробку выпуская скопившиеся газы. После прекращения брожения сок может долго храниться. Приготовленным таким образом соком обильно смазывают мозоли в течение 2-3 минут, делают перерыв на 3-5 минут и вновь смазывают. Процедуру проделявают 2-3 раза в сутки. Повязку как правило не накладывают.

- **Экзема.** Половину пол-литровой банки заполняют свежей нарезанной травой чистотела (сушеного сырья берут 1/4 банки), заливают до краев крутым кипятком, настаивают до комнатной температуры и процеживают. Пьют по 1/3 стакана 3 раза в день за 10-15 минут до еды. После каждых 7 дней приема делают перерыв на 2 дня. Настой пьют до полного выздоровления.

ШАЛФЕЙ

- **Атеросклероз.** 90 г свежих листьев шалфея заливают 4 стаканами 40%-ного спирта и 2 стаканами воды, настаивают на свету 40 дней в закрытой стеклянной посуде и отфильтровывают. Принимают по 1 столовой ложке пополам с водой утром перед приемом пищи.

- **Зубная боль.** Теплым отваром листьев шалфея (5 г сырья на стакан воды) полощут рот, стараясь держать жидкость на больном зубе. Процедуру выполняют от 3 до 5 раз в день в течение 30 минут.

ШИПОВНИК

- **Полиартрит.** 1,5 стакана корней шиповника настаивают на 1,5 л 40%-ного спирта в течении 2 недель в темном месте при комнатной температуре. Первые 3 дня принимают по 1 столовой ложке настойки 3 раза в день, в последующие дни - по 2 столовой ложке.

- **Малокровие.** При анемии пьют напар из 40-50 г плодов в 1 л кипятка. Можно применять и отвар: 5 столовых ложек измельченных плодов заливают 1 л воды, кипятят 10 минут, настаивают ночь и процеживают. Принимают в течение дня вместо чая. При гриппе принимают по 1/2 стакана с утра через каждые 2-3 часа в течение суток.

ЭВКАЛИПТ

- **Ожоги.** 10 г листьев эвкалипта заливают стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 30 минут, охлаждают 45 минут, процеживают и отжимают. Применяют наружно в виде примочек при ожогах.

ЭФЕДРА

- **Высокая температура.** 10-20 г мелко нарезанной травы эфедры заливают двумя стаканами воды и оставляют на огне до испарения половины объема жидкости, после чего охлаждают и процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

- **Язва желудка.** 15-20 г мелко нарезанной травы эфедры двухколосковой заливают 2 стаканами холодной воды и нагревают на водяной бане до испарения половины объема жидкости, после чего остужают и процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 10 минут до еды. Сбор полезен при язве желудка, астме и насморке.

ЯСНОТКА

* **Астма.** Четыре столовые ложки измельченной травы яснотки заливают 1 л кипятка, кипятят 10 минут, настаивают на ночь и процеживают. Пьют по 1/2

стакана 3 раза в день. Можно использовать и цветки этого растения: 2 столовые ложки цветков заливают 2 стаканами воды комнатной температуры, настаивают 1 час и процеживают. Пьют по 1/2 стакана 3-5 раз в день.

Глава V

ЦЕЛЕБНАЯ ФАУНА

В одном из старинных медицинских трактатов сказано буквально следующее: *“Все животные, что ходят по земле, летают по небу и плавают в воде могут быть использованы в лечебных целях”* (13, с.48). Руководствуясь этим подходом, врачи средневекового Азербайджана применяли в медицине органы 150 видов животных. Их видовую принадлежность впервые удалось определить автору настоящей книги (13, с.48-61).

Средневековые фармакопеи столь подробно описывают животных, что, порой, напоминают справочники по зоологии. Ученые той далекой эпохи, сообщая о лечебных свойствах представителей фауны, указывали также названия животных на различных языках, описывали их внешний вид, включали в свои книги иллюстрации с изображениями птиц и зверей.

Столь подробное описание животных мы можем найти в наиболее фундаментальных фармакопеях: “Джам ал-Багдади” (1311 г.) Юсифа ибн Исмаила Хойи, “Тухфат ал-му’минин” (1669 г.) Мир Мухаммеда Му’мина, “Фава’ид ал-хикмат” (XVII в.) Хаджи Сулеймана Иравани, “Махзан ал-адвиййа” (1777 г.) Мухаммед Хусейн Хана Алави и др.

Ниже речь пойдет о лечебных свойствах некоторых продуктов, получаемых от животных. В главе обобщены данные как средневековой, так и современной науки.

АМБРА. Ароматное вещество, образующееся в кишечнике кита кашалота. Его собирают со дна океана, сушат и

используют в медицине и косметике. Амбра и поныне широко популярна на мусульманском Востоке. В Европе она иногда используется в парфюмерной промышленности. Му-хаммед Му'мин отмечает: “Амбра придает бодрость, возбуждает аппетит и половое влечение, является противоядием, полезна при простудных заболеваниях, астме и т.д.” (45, с.530).

Астма

* Вдыхать запах амбры и пить 0,5 г этого вещества с медовой водой полезно при одышке и астме (65, с.61).

Желудочно-кишечные заболевания.

* “Если в течении трех дней ежедневно принимать по 1/2 г амбры, то это полезно при желудочно-кишечных расстройствах” - писал Мухаммед Му'мин.

Половые расстройства.

“Если выпить амбры с медовой водой, то это усилит половое влечение”, - цитата из “Тухфат ал-му'минин” (1669 г.) (45, с.71).

БЕЗОАР.

В старину ни один правитель или знатный вельможа не обходился без безоарового камня в перстне или медальоне. Если гость не доверял хозяину, то прежде чем выпить предложенный ему напиток, предварительно опускал в него безоар. Подержав его там немного, можно было спокойно пить шербет или вино - считалось, что яд обезврежен. Об этом удивительном камне, образующемся в кишечнике жвачных животных (особенно горных коз) писал Юсиф ибн Исмаил Хойи, Хасан ибн Рза Ширвани и другие средневековые азербайджанские авторы (45; 61; 65; 73).

Современные исследования полностью подтвердили способность безоара обезвреживать один из опаснейших ядов - мышьяк. Установил это профессор Арениус из Института морской биологии и прибрежных исследований (Колумбия, США). Оказалось, что если безоаровый камень поместить в напиток, где находится мышьяк, или всыпать в напиток порошок из этого камня, то безоар поглощает ядовитое соединение (37, с.124).

БОБРОВАЯ СТРУЯ. Это секрет пахучих желез самца бобра. В настоящее время это вещество используют в парфюмерии для приготовления самых лучших духов. В старину его использовали и как лекарство.

Желудочно-кишечные заболевания.

“Бобровая струя, если пить ее с уксусом, прекращает рези в кишечнике” (2, с.170).

Легких заболевания.

* “Вдыхание паров бобровой струи помогает от опухолей и заболеваний легких” (2, с.170).

Опухоли.

* “Бобровая струя, если ею натереться, рассасывает опухоли и согревает тело” (2, с.170).

В 1954 г ученые установили химический состав бобровой струи. Позднее Голодушко Б.З., Хруцкий А.Е., Смоловик И.К. успешно применили ее для лечения гнойничковых заболеваний кожи и других болезней (37, с.101).

БОДЯГА (пресноводная губка)

Ревматизм.

- Растопить 1 чайную ложку сливочного масла и смешать его с 2 чайными ложками порошка бодяги до кашицеобразного состояния. При ревматизме и полиартрите смесь необходимо втирать в больные места перед сном, накладывая поверх нее мягкую фланелевую повязку. Процедуру можно повторять не раньше чем через неделю.

ВОСК

Кожные заболевания

- Расплавленным воском натирают кожу при зуде. Берут 50 г воска, 70 г меда, сок одной луковицы белой лилии. Все компоненты помещают в глиняную посуду и нагревают на медленном огне. Полученной мазью смазывают кожу при ее загрузении.

Опухоли

- Воск, если им смазывать, рассасывает и смягчает опухоли.

Пчелиный воск содержит значительное количество витамина А, необходимого для нормального развития клеток кожи. Он хорошо всасывается кожей, придает ей гладкий и нежный вид. Воск применяется в современной медицине и парфюмерии. Он входит в состав пластырей, мазей и кремов, косметических и отбеливающих средств. После применения препаратов, содержащих воск, кожа становится бархатистой и мягкой.

ЖЕЛЧЬ. В старину желчь считалась эффективным средством против глазного бельма. Особенно широко применялась желчь коровы. Более высоко ценилась желчь куропатки, гиены, медведя, козы и овцы. Желчь хищных зверей и птиц считалась особенно острой и разъедающей. К приме-ру:

Бельмо глазное.

- “Если смазать застарелое глазное бельмо козлиной желчью, то это устранил его”, - сказано в трактате “Тибб-и Джалинус” (59, с.15).

- “Чтобы вылечить глазное бельмо, на него наносят лисью желчь” (59, с.15).

- “Если закапать в глаз желчь куропатки, то она сводит глазное бельмо” - отмечал Мухаммед Юсиф Ширвани.

Боль.

- “Желчь быка обезболивает опухоли, раны и обладает антисептическим действием” (73, с.212).

Язвы.

- Следует взять желчи - 3 части, соду - 1 часть, сосновую смолу - 1 часть, смешать и прикладывать к язвам (2, с.399).

Утверждение о том, что желчь снимает глазное бельмо пока что не проверено современной наукой. В наше время из желчи крупного рогатого скота изготавливаются энзимные препараты - *фестал, дигестал, мезим, аллахол, панзинорм* и др. Кроме того, медицинскую консервированную желчь применяют наружно в виде компрессов при заболеваниях

суставов и радикулите как обезболивающее и рассасывающее средство (37, с.120).

ЖИР

Астма, бронхит, кашель.

* Свежий (еще горячий) курдюк овцы едят при кашле, болях в груди и астме (85, с.21).

Невралгии и ревматизм:

* “Возьмите овечье курдючное сало - 10 частей, смешайте с зеленью тархуна - 5 частей, добавьте имбиря - 1 часть, и наложите компресс на болящие места” - писал Мухаммед Му’мин в 1669 г. (45, с.118). Рекомендовалось также растирать тело барсучьим жиром (37, с.130). Козий жир в виде мази снимает боль и помогает при простуде (85, с.21).

Туберкулез.

* Следует растопить барсучий жир, смешать с горячим молоком и выпить. Это помогает при воспалении легких, астме и туберкулезе (37, с.130).

Язвы и струнья.

* “Куриный жир употребляют для смягчения твердых опухолей. Смазывание головы теплым расплавленным куриным жиром рекомендуется при струпьях и язвах на голове, а также при сухости кожи” - сказано в “Махзан ал-ад-вийа” (46, с.134).

Современные исследования подтвердили, что жир животных исцеляет раны. Например, профессор П.А. Манфейтель пишет, что жир медведей и сусликов добытых осенью оказывает заживляющий эффект при смазывании ран. Целебные свойства жира пропадают если его растопить при высокой температуре (37, с.130).

ЛЕГКИЕ. По свидетельству Хаджи Сулеймана Иревана наиболее полезными являются легкие козленка и ягненка (65, с.39).

Опухоли.

* “Компресс со свежим легким животного рассасывает опухоли глаза” - пишет Мухаммед Му’мин (ум.1687 г.) (45, с.311).

Раны.

* “Легкое верблюда, приложенное горячим излечивает ссадины” - отмечает Ибн Сина (980-1037 гг.) (2, с.582)

Желудочно-кишечные заболевания.

* Легкое слегка закрепляет желудок (73, с.432).

Современные ученые установили, что легкие содержат разжижающее кровь вещество (*гепарин*). Поэтому, они полезны при тромбозах, расширении вен и для профилактики инфаркта миокарда.

М.Д. В гробницах египетских фараонов обнаружены кувшины с медом, которому уже 4000 лет. Еще в те далекие времена мед использовался с лечебной целью. Мухаммед Му’мин в 1669 году писал: “Полоскание медовой водой полезно при опухолях горла и болячках во рту. Мед укрепляет десны и зубы, улучшает состояние сосудов, полезен при усиленном сердцебиении, выводит шлаки из организма. При язвах кишечника в течении трех дней полезно делать клизмы с применением меда и отвара подорожника” (45, с.334). Кроме того, народная медицина рекомендует мед при следующих заболеваниях.

Гипертоническая болезнь.

* стакан свекольного сока, стакан морковного сока, стакан хрена или редьки (натертый хрен предварительно настаивают в воде в течение 36 ч.) и сок одного лимона тщательно перемешать со стаканом меда. Принимать по 1 столовой ложке 2-3 раза в день за час до еды (41, с.62)

Кашель, бронхит.

* На стакан чая или горячего молока 1 столовую ложку меда. Принимать на ночь.

* Сок одного или половины лимона на 100 г меда. Употреблять перед сном по 1 столовой ложке с горячим чаем или молоком.

* Сок хрена и меда в соотношении 1:1. Принимать 2 раза в день по 1 столовой ложке утром и вечером.

* Смесь из 1 чайной ложки меда, 2 столовых ложек аниса и щепотки соли залить стаканом воды, довести до кипения и процедить. Принимать при кашле по 2 столовые ложки каждые 2 часа.

Коклюш

* Рецепт для маленьких детей: 1 часть меда смешать с 1 частью теплого оливкового масла. Давать ребенку по 1 чайной ложке несколько раз в течение дня.

Насморк

* В народной медицине применяют 30%-ный раствор меда в соке сырой красной свеклы. Закапывают по 5-6 капель сока в каждую ноздрю 4-5 раз в день.

Печени и желчного пузыря заболевания.

* Смешать стакан меда и стакан сока черной редьки, принимать 3 раза в день по 0,5 стакана. Смесь при систематическом употреблении предупреждает образование камней в желчном пузыре, полезна для печени и пищеварения.

Почек заболевания.

* На стакан отвара шиповника добавляют 1 ложку меда. Рекомендуется принимать систематически.

Ревматизм

* Следует взять 5 частей меда, смешать с 1 частью масла из семян чернушки и натирать этим суставы.

Слабость сердечной мышцы.

* Одну столовую ложку сухих плодов шиповника залить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 минут. После охлаждения процедить и добавить 1 столовую ложку меда. Принимать по 1/4-1/2 стакана 2-3 раза в день. Напиток хранить в хорошо закрывающейся посуде.

Сосудистые заболевания ног (раширение вен).

* 250 г очищенного, натертого или размятого в ступе чеснока залить 350 г жидкого меда, тщательно перемешать и

настаивать в течение недели. Принимать по 1 столовой ложке за 40 минут до еды 3 раза в день.

МОЛОКО. О полезных свойствах молока будет сказано в главе о пищевых продуктах. Ниже приводятся некоторые медицинские рекомендации и рецепты из средневековых источников.

Ангина.

- Молоком (особенно овечьим и козьим) полезно полоскать горло при ангинах и опухолях языка, отмечал Хаджи Сулейман Иревани в XVII в.

Туберкулез.

* Цитата из Ибн Сины: “Молоко ослицы или козы хорошо помогает от кашля, чахотки и кровохарканья; овечье молоко более полезно при кровохарканье. Молоко является одним из лекарств от язв в легких и от чахотки” (2, с.379).

* Следует крошить в козье молоко мелко растертого чеснока, настоять несколько часов и выпить. Лекарство принимать по стакану три раза в день в течение длительного времени.

Отравления.

* Молоко - лучшее противоядие против мышьяка, если выпить его сразу после отравления. Кроме того, старинные источники сообщают, что оно спасает от отравления ядовитыми растениями (аконитом, беленой, болиголовом).

МОЧА. В старину наиболее целебной считалась верблюжья моча, самой слабой - человеческая. Детская моча считалась более качественной. Для наружного применения (смазывания) использовали старую мочу.

* **Бельмо глазное.** Мочу выпаривали на огне и полученным густым экстрактом смазывали глазное бельмо. Иногда мочу кипятили вместе с луком пореем (65, с.211).

* **Болезни внутренних органов.** При заболеваниях печени, желчного и мочевого пузыря, а также лихорадках пили человеческую или верблюжью мочу, иногда с верблюжьим молоком (40, с.122).

* **Кожные заболевания.** “Моча сводит лишай, помогает при язвах, чесотке, шелушении кожи. Мочевой осадок накладывают на рожистое воспаление”, - пишет Хаджи Сулейман Иревани (65, с.312).

* **Язвы.** Мочой смазывали различные язвы. Ибн Сина пишет: “На язвы стопы мочатся и оставляют так, пока они не заживут” (2, с.163).

* **Спазмы.** “Если смазывать мышцы мочой козы, то это помогает от их спазмов” - пишет Юсиф ибн Исмаил Хойи (ум. 1311 г.) (74, с.412).

Моча широко применяется с лечебной целью и в наше время. Существует целое направление в медицине называемое *уринотерапией*. В начале сороковых годов в СССР выпускали несколько препаратов из мочи: *уротоксин*, *урогормон*, *урогормон Ф*. Из мочи беременных женщин получали *гравидан*, *эндокридан* и *гравидоль*. Автор препарата *гравидан* А.А.Замков утверждал, что это лекарство помогает при резком истощении и общей слабости, ускоряет заживление ран, повышает или восстанавливает потенцию, в ряде случаев устраняет седину, повышает эластичность кожи, обостряет слух и зрение (37, с.128). В последние годы ряд ученых Саудовской Аравии (М.М. аль-Харби, С.Куреши, М.М.Ахмед и др.) выдвинули гипотезу о том, что верблюжья моча может подавлять развитие опухолевых клеток (93, с.129).

МУРАВЬИ. Эти насекомые издавна используются как болеутоляющее средство при ревматизме и невралгии.

Боли в ухе.

* “Возьмите муравьев - 1 часть, оливкового масла - 3 части, вскипятите, процедите отвар и приготовьте ушные капли” (73, с.212).

Ревматизм, невралгии.

* В мае месяце набирают муравьев, наполняют ими бутылку, вливают спирт или водку и, плотно закрыв бутылку ставят в теплое место. Настаивают от нескольких дней до нескольких недель (37, с.70).

* В муравейник ставится до уровня отверстия пустая бутылка. Когда она наполняется муравьями, ее закупоривают и парят в теплом месте. Получившуюся массу толкут, а сок выжимают в тряпице или пропускают через сито. Составом натирают суставы (37, с.70).

Современные ученые установили, что муравьи содержат муравьиную кислоту, которая обладает болеутоляющим и противовоспалительным свойством. В настоящее время в аптеках продают муравьиный спирт, приготовленный путем растворения 14 г муравьиной кислоты в 70-ном спирте. Выпускается также смесь, состоящая из равных частей муравьиного и 2%-ного камфорного спирта (37, с.70-71).

МУСКУС. Сильно пахучее, ароматное вещество выделяющееся мускусной железой самца оленя кабарги. В средние века на Востоке использовалось как благовоние и лекарство. С целью получения мускуса ежегодно убивали тысячи оленей. Их каждой сотни убитых животных добывали примерно 3,5 кг мускуса. Абу Рейхан Бируни (973-1046 гг.) писал: “Охотник ловит это животное и режет его; при этом он непрерывно массирует его члены, чтобы имеющаяся в его сосудах кровь стекалась к пупку. Когда он наполнится, это место вырезают и вешают, чтобы содержимое его претерпело изменение и превратилось в мускус” (7, с.811). Внутри принимают до 1,6 г мускуса (45, с.411).

Глазные болезни.

* Если закапать мускус в глаз, то он укрепляет его и сводит тонкое бельмо (40, с.234)

Головная боль.

* “Если вводить в нос мускус с шафраном и небольшим количеством камфары, то это помогает от головной боли...” (2, л.386).

Нервные и сердечные заболевания.

* “Мускус укрепляет сердце, бодрит, помогает от аритмии и чувства тоски” (2, л.386).

Целебные свойства мускуса доказаны современной наукой. Но в настоящее время он употребляется лишь в парфюмерии. В научной медицине его не используют, так как разработаны более эффективные лекарства. В частности, камфора имеет примерно те же лечебные свойства (37, с.102).

ПЕЧЕНЬ. Считалось, что печень благотворно влияет на зрение, сердце, печень, кишечник, способствует кроветворению. Самая полезная печень - куриная, утиная и гусиная, на втором месте - козья. Отмечалось, что печень трудно переваривается, поэтому, рекомендовалось есть ее с *абгорой* (соком незрелого винограда) или уксусом (45, с.617).

Желудочно-кишечные заболевания.

- “Шашлык из печени с солью полезен при сильном поносе. Полезно есть печень при язвах кишок”, - отмечал в 1669 г. Мухаммед Му’мин (45, с.617).

Кроветворение.

- При регулярном употреблении, печень способствует кроветворению, полезна при анемии и усиленном сердцебиении (85, с.22).

Куриная слепота.

- Козью печень с перцем ели и прикладывали к глазам при куриной слепоте, или же держали глаза над паром ее, сока (2, с.347).

Современные исследования установили, что содержащийся в печени витамин А благотворно влияет на зрение. В настоящее время из печени получают целый ряд лекарственных средств: *витогепат* (содержащий большое количество витамина В₁₂), *неопергепар*, *феркупар*, *гепазон*, *абион*. Их назначают для лечения заболеваний печени, желудка, поджелудочной железы. Печень содержит разжижающий кровь *гепарин* и потому полезна при тромбозах.

ПИАВКА. В последние годы *гирудотерапия* (лечение пиявками) вновь обретает былую популярность. Оказывается, что иногда пиявки эффективны там, где бессильна официальная медицина. Вопреки распространенному мнению, пиявка не только отсасывает “дурную кровь”. Вместе со слюной, она вводит в организм человека около сотни целебных веществ помогающих при тромбофлебите, снижающих кровяное давление и уровень холестерина в крови. Эти вещества помогают восстанавливать клетки нервной системы, эффективны при детском церебральном параличе. Больным гипертонической болезнью и расстройствами мозгового кровообращения их ставили за уши, а при кровоизлиянии в мозг - к затылку и копчику. Рекомендовалось использовать не более 20 пиявок, обычно 4-12 (37, с.93).

ПОМЕТ. Этот крайне неэстетичный продукт издавна входит в арсенал народной медицины. Еще Диоскорид (I в. н.э.) посвятил лечебным свойствам помета целую главу своего сочинения. В европейской медицине помет животных применялся до конца XVII в. На Востоке особенно ценился помет голубей и других птиц, считалось, что он смягчает кожу и лечит кожные заболевания. В начале XX века из помета птиц и собак готовилась “шакша” для смягчения кожи при е, выделке. Вероятно, голубиный и куриный помет содержат биологически активные вещества воздействующие на кожу. Какова их химическая природа, пока не установлено (37, с.125-127).

Бельмо глазное

* Помет хищных птиц, если нанести его внутрь глаза, разъедает и сводит бельмо (45, с.311)

Кожные заболевания

* “Голубиный помет и помет дрофы помогают от лишая, так же как и помет скворца, которого кормят рисом” (2, с.249).

Ожоги.

* “Козий и овечий помет с уксусом, воском и розовым маслом прикладывают на ожоги огнем” (2, с.249).

* “Голубиный помет с медом и льняным семенем прикладывают к струпьям от язв и ожогам огнем” (2, с.249).

Опухоли и прыщи

• “Сухой коровий помет прикладывают вместе с уксусом на горячие нарывы и это их успокаивает” (2, с.249).

• “Козий и овечий помет применяют с уксусом, воском и розовым маслом”.

ПОЧКИ. Наиболее целебной считалась почка молодого козленка.

Кожные заболевания.

* Следует взять почку шестимесячного козленка, разрезать в середине, насыпать внутрь серы, сложить, пожарить на вертеле, затем собрать сок [капающий с этого мяса] и обработать им пятна и лишай на коже”, - писал Мухаммед Му’мин в 1669 г. (45, с.117).

В настоящее время из почек выделены вещества повышающие артериальное давление (*ангиотензины*) и стимулирующие кроветворение (*эритропоэтин*).

РОГА. В средние века в Азербайджане измельченным в порошок пеплом рогов коровы, оленя, коз, оленя и джейрана останавливали кровотечения, снимали боль, лечили дизентерию и водянку. Особенно высоко ценились рога оленя и лани. В китайской медицине неокостеневшие рога пятнистого оленя (*панты*) применялись при анемии, истощении, сердечных заболеваниях, медленном заживлении ран, половой слабости и т.д.

Заболевания десен.

* “Порошок жженого рога оленя или козы хорошо отбеливает зубы, укрепляет десны и снимает их боль”, - считал Мухаммед Хусейн хан.

Кожные заболевания.

* “Следует измельчить рог в порошок и сжечь его в глиняной посуде. Как только пепел станет белого цвета, следует смешать его с уксусом, нанести на места пораженные

лишаем или паршой и подержать их под солнцем”, - писал в 1669 г. Мухаммед Му’мин (45, с.460).

Кровотечения

* Если посыпать кровоточащую рану порошком рога оленя или козы, то он остановит кровотечение (45; 61).

Туберкулез.

* При кровохарканье следует выпить 4 г жженого рога оленя с небольшим количеством воды (2, л.566).

Заболевания печени и водянка.

* 3,5 г жженого пепла из рогов запивают четвертью стакана воды или сока цикория. Считалось, что это устраняет вздутия живота и полезно при желтухе (73, с.312).

Дизентерия

* Жженный и промытый пепел рога пьют с небольшим количеством воды при дизентерии (2, 566)

Долгие годы европейские ученые не верили в целебную силу лекарств из рогов. Однако в 1932 г. из молодых рогов пятнистого оленя был получен препарат *пантокрин* который тонизирует организм, стимулирует половую функцию и ускоряет заживление ран. Кроме того, в настоящее время из рогов и копыт убойного скота получают *глутаминовую кислоту* укрепляющую нервную систему, а также *тирозин* излечивающий заболевания щитовидной железы (зоб) (37, с.108-114).

СЕРДЦЕ. Наиболее полезным считалось сердце птиц и овцы. Обычно его готовили на оливковом масле и ели с уксусом.

Глазные болезни.

- Брали сок приготовленного из сердца шашлыка и использовали как мазь при катаракте и куриной слепоте (85, с.31)

Сердечно-сосудистые заболевания

- В старину считали, что если регулярно есть сердце, то это помогает при сердечно-сосудистых заболеваниях, тахикардии (85, с.31).

Вплоть до недавнего времени в Венгрии выпускали препарат *когормон* из экстракта сердца телят. Он применялся для стимуляции обменных процессов при слабости сердечной мышцы. В России из сердец крупного рогатого скота получают лекарство *цитохром С*. Его используют для лечения астмы, сердечной недостаточности, стенокардии, гепатита, отравлений. Эффективность лекарств из сердца против заболеваний глаз также подтверждена современной наукой: *цитохром С* входит в состав капель для лечения катаракты (37, с.138).

ЯЙЦО. О пищевых свойствах яиц будет рассказано в *Книге Второй*, посвященной питанию. Ниже приводятся несколько рецептов лекарств из яиц.

Веснушки

* “Если поджарить желток, растереть его с медом и нанести на лицо, то это устранил веснушки и темные пятна на коже” (2, с.138)

Загар

* “Если смазать лицо яичным белком, то это предохранит лицо от загара”, - пишет Зейналабдин Аттар в XIV в. (14, с.213).

Ожог

* “Сырым белком смазывают места, обожженные огнем или водой, и это способствует быстрому заживлению ожога”, - писал Мухаммед Хусейн хан в XVIII в. (46, с.190).

Опухоли

* Берут яичный желток - 5 частей, розовое масло - 1 часть, ромашковое масло - 1 часть, смешивают, изготавливают компресс и накладывают на опухоли.

* Берут яичный желток - 2 части, воск - 1 часть, смешивают и готовят противоопухолевую мазь (65, с.112).

Универсальный рецепт

* “Круто сваренные желтки растолочь, поставить на малый огонь в сковороде и нагревать, помешивая. Затем отжать масло которое лечит ожоги и раны, успокаивает боль геморроя, лечит трещины сосков у кормящих женщин, сгоняет с лица веснушки и пятна, лишай, рубцы и огненные следы” (37, с.122).

Поскольку современной медициной разработаны более эффективные препараты для лечения ожогов и кожных болезней, лекарственные мази из яиц постепенно вышли из употребления. В 1937 и 1939 годах Г.А.Дудкевич опубликовал результате успешного лечения переломов с помощью яичной скорлупы (37, с.122-123).

Глава VI

ЛЕЧЕБНЫЕ МИНЕРАЛЫ

Знаете ли вы, что серебро врачует раны, нефть полезна для суставов, кир рассасывает опухоли, а железо лечит диспепсию? Об этих и многих других минералах повествуют в своих трудах ученые средневекового Азербайджана. Исследование старинных трудов показало, что наряду с животными и растениями, наши предки применяли в лечебных целях 115 видов различных минералов. В этой книге описаны только некоторые из них.

ЖЕЛЕЗО. “Железистая вода (т.е. вода, в которую кузнецы опускают раскаленное железо) полезна при расстройстве желудка, опухолях печени, несварении и слабости желудка, различных опухолях, а также при водянке и лихорадках”, - писал Мухаммед Юсиф Ширвани (60, с.121).

Желудочно-кишечные заболевания

* Следует опустить раскаленное железо в воду или айран и выпить. Железистый напиток полезен при хроническом поносе, геморрое, язвах кишок и опухоли селезенки (45, с.212).

Опухоли

* "Берут старое, насквозь проржавевшее железо, собирают и толкут ржавчину, смешивают с уксусом и накладывают на воспаленные опухоли", - писал Мухаммед Му'мин в 1669 г.

ЗОЛОТО. "Золото не только радует глаз и душу, но и исцеляет тело", - так считали древние фармацевты, добавлявшие золото в дорогие лекарства для царей и знати. Считалось, что золотой порошок принятый внутрь обладает желчегонным действием (2, с.266), а смешанный с камфорой - является противоядием (85, с.139). Лечебное прижигание осуществлялось золотой спицей. Кончик косметического пера для нанесения на ресницы сурьмы (косметической краски) также делали из золота (85, с.139).

КИР, БИТУМ. В средние века считали, что кир обладает ранозаживляющими и противоопухолевыми свойствами.

Опухоли

* Кир, если его прикладывать, способствует быстрому созреванию фурункулов и гнойных опухолей, - отмечают средневековые авторы (46;73).

МУМИ.

Качество муми: Мухаммед Азам хан (XIX в.) писал: "Лучшее муми, - черного цвета, блестящее, с легким запахом нефти. Муми, хорошего качества испытывается так: берется небольшое количество муми, кладется на ладонь. Если от теплоты руки муми, начинает слегка плавиться, делается мягким, подобно воску, значит муми, хорошего качества. Если муми, твердое и от тепла ладони не делается мягким, - качество этого муми, низкое. Самое же лучшее испытание - это быстрое лечебное действие при переломах костей, излечении болезней и укрепление сил" (44, с.203-204).

* **Ангина.** Принимают 0,3 г муми, в столовой ложке *исканджабина* (кипяченая смесь уксуса с медом) (45, с.432). Состав пьют три раза в день в течении трех дней.

* **Аритмия.** Принимают 0,3 г муми, в чайной ложке сока (или крепкого спиртового настоя) фенхеля (*разйана*), аниса и тмина (73, с.118).

* **Кашель.** Пьют 0,3 г муми, со столовой ложкой сока унаби (*иннаба*) и отвара ячменя три дня подряд натощак (73, с.311).

* **Головная боль, мигрень, головокружение.** В этих случаях, берут 0,05 г муми, растворяют в чайной ложке со-ка майорана (или розового масла) и закапывают в нос (2, с.405).

* **Переломы, вывихи, ушибы.** Следует растворить 1,5 г муми, в 4 столовых ложках горячей воды и выпить, а также смазать им пораженное место (44, с.204)

* **Туберкулез.** Согласно Ибн Сине (980-1037 гг.), берут 0,2 г муми, добавляют в крепкое плодово-ягодное вино (*на-биз*) и пьют - это останавливает кровотечение из легких (2, с.405).

НАШАТЫРЬ. Это вещество применялось для лечения внешних и внутренних язв, остановки кровотечения и как отхаркивающее средство.

Веснушки

* Теплый компресс нашатыря с яичными белками полезен против веснушек.

Зуд кожи

* “Смесь нашатыря и кунжутного масла мажут на кожу против зуда”, - отмечается в “Тухфат ал-му’минин” (1669 г.).

НЕФТЬ. Издавна в Азербайджане нефть использовалась не только в качестве топлива, но и как лекарство. Мазь из нефти применялась для лечения опухолей. Из нефти готовили глазные капли для лечения катаракты, а также ушные болеутоляющие капли. Нефть входила в состав лекарств от астмы, колита, диспепсии, глистов... О лечебных свойст-

вах нефти повествуется в “Джам ал-багдади” (XIVв.) (73, с.105) и других старинных источниках (45;46;74).

Кожные заболевания

* Смазывание кожи нефтью предохраняет от парши и чесотки (60; 65)

Суставы

* Нефть, особенно белая, помогает от болей в суставах (2, с.432)

В настоящее время в азербайджанском курорте Нафталан широко применяется лечебная белая нефть, а бензин включен во многие фармакопеи мира.

СЕРА. В средние века сера славилась как противоядие. Е, использовали для обесцвечивания волос и принимали внутрь при различных заболеваниях.

Кожные заболевания

* “Теплый компресс со смесью серы (1 часть), корня тархуна (эстрагона) - 1 часть, меда (2 части) и уксуса (1 часть) рекомендуется при сыпи и прыщиках на теле”, - отмечается в “Тухфат ал-муминин” (1669 г.).

* Смесью равного количества серы и хны натирали кожу при парше и пятнах на ней (85, с.141).

СЕРЕБРО

Инфекционные заболевания

* Если пить и есть из серебряной посуды, то это уменьшает риск заражения инфекционными заболеваниями

Кожные заболевания.

* Опилки серебра помогают от зуда, язв и чесотки (45, с.132).

Опухоли

* Мазь из серебряных опилок и уксуса рассасывает опухоли и полезна против геморроя.

СОЛЬ.

Кровотечения.

* Следует смочить шерсть уксусом и приложить к ране (85, с.140).

Ожоги

* Смесь соли и оливкового масла используется для лечения ожогов от огня и солнца (85, с.140).

Укусы насекомых

* “Компресс с солью, уксусом и медом полезен против укусов пчел и других насекомых”, - отмечается в “Тухфат алму’минин” (1669 г.).

ОЛОВО

Опухоли, кожные заболевания

* Согласно Мухаммеду Му’мину, из олова делали лечебную мазь: “Следует взять равные части порошка олова, сока кинзы, сока подорожника, *абгоры* (сока незрелого винограда), сока паслена и розового масла. Все это смешивают и изготавливают мазь, которая эффективна против опухолей, зуда и краснухи”.

Глава VII

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ СБОРЫ

В средневековых азербайджанских источниках многокомпонентные лекарственные средства (сборы) называются “сложными лекарствами” (*мураккабат*). Среди них есть *маджуны*, *джувариши* (лекарственные составы замешанные на меду, сиропе, яичном желтке), *ийарад-жи* (желчегонные и слабительные средства), *тирйаки* (противоядия) и др. В результате исследования старинных рукописей, автору удалось выявить 866 таких рецептов, некоторые из которых приводятся ниже.

Старинные маджуны

МАДЖУН СУЛЕЙМАНА. “Лекарственная кашка называемая "маджуном Сулеймана" очень полезна, хорошо укрепляет организм, и усиливает половую способность”, - писал автор “Тиббнаме” в 1712 г. (60, 131).

Она состоит из равного количества (по 3 г.) следующих снадобий: семена репчатого лука, перец *кубеба* (можно заменить черным перцем), семена ясеня, кокосовый орех, мускатный орех, *аквилария* (можно заменить гвоздикой).

Следует взять все эти снадобья, истолочь и хорошенько смешать с яичным желтком. Мухаммед Юсиф Ширвани пишет: "Если затем примут пилюлю этого маджуна размером с грецкий орех, то смогут предаваться близости столь долго, сколько захотят. Испытано" (60, с.131).

ТОНИЗИРУЮЩИЙ МАДЖУН. Мухаммед Юсиф Ширвани отмечает: "Его называли также "смесью, избавляющей от тоски". Кроме тонизирующего эффекта, он также укрепляет желудок, устраняет кашель, обладает желчегонным действием, укрепляет мозг, рассасывает гнойные опухоли, излечивает простуду, насморк и мигрень. Наряду с этим, этот маджун увеличивает половую силу, и при этом доставляет такое удовольствие, что кто бы ни находился в близости, это не причинит ему вреда и не приведет к последующей слабости. Эта кашка полезна также при многих других заболеваниях. Испытана" (60, с.131).

Состав: ладан - 12,5 г, кардамон - 12,5 г, мускатный цвет - 12,5 г, черный перец - 25 г, *ферула сумбул* (можно заменить гвоздикой) - 9,5 г, амбра - 3 г, шафран - 30 г, алоэ - 3 г.

Необходимо взять все это, мелко истолочь и просеять. Затем берут трехкратное количество меда, отваривают на медленном огне, добавляют в него указанные выше пряности и хорошенько перемешивают. Маджун хранят в стеклянной посуде и используют в случае необходимости.

ИМБИРНЫЙ МАДЖУН. Лекарственная кашка, называемая "имбирным маджуном", обладает следующими полезными свойствами: она очень помогает при болях в почках, недержании мочи, а также обладает другими полезными свойствами. Для приготовления маджуна следует отбирать только снадобья отличного качества.

Состав: имбирь - 80 г, ядра миндаля - 80 г, гвоздика (пряность) - 20 г, *камедь мастикового дерева* (можно заменить камедью сосны) - 12,5 г, конопляное семя - 15,5 г, ка-чим (трава) - 15,5 г, шафран - 3 г, корица - 12,5 г.

Следует взять указанные вещества, истолочь, просеять и смешать с трехкратным количеством меда. Кашку хорошенько перемешивают, добавляют одну-две ложки воды и оставляют бродить не меньше месяца. Каждый раз принимают по 3-6 г.

ВЕСЕЛЯЩИЙ МАДЖУН. Этот маджун тонизирует, поднимает настроение, оказывает легкое слабительное и желчегонное действие.

Состав: сенна (лист) - 38 г, чернушка (семена) - 19 г, могильник (*узэрлик* - семена) - 19 г, ядра миндаля - 25 г.

Необходимо взять эти снадобья, истолочь отдельно друг от друга, смешать с тройным количеством меда, сделать кашку и есть по утрам и вечерам по кусочку размером с один грецкий орех (60, с.132).

МАДЖУН ПРОТИВ ЗАБЫВЧИВОСТИ. Согласно Мухаммеду Юсифу Ширвани, эта смесь укрепляет память, тонизирует и обладает многими другими полезными свойствами.

Состав: берут равное (по весу) количество имбиря, ка-чима (трава), могильника (*узэрлик* - плоды), сахара.

Следует хорошенько истолочь указанные выше снадобья, размешать и принимать каждое утро по 10 г.

ДРУГОЙ МАДЖУН ПРОТИВ ЗАБЫВЧИВОСТИ. Согласно "Тиббнаме": "Эта смесь полезна тем, что устраняет

забывчивость, обостряет разум, укрепляет желудок и печень, улучшает цвет лица, очень полезна больным застарелым кашлем, кишечной коликой, болями в спине. Этот маджун усиливает половую способность, снимает боль. Испытан. Кроме того, он, с соизволения Аллаха, избавляет от дрожания рук и ног. Если в течение недели ежедневно по утрам и вечерам принимать на голодный желудок по кусочку этого маджуна размером с лесной орех (*фундук*), то, с соизволения Аллаха, исцелятся от многих заболеваний" (60, 136).

Состав: имбирь - 32 г, черный перец - 43 г, гвоздика (пряность) - 43 г, *ферула сунбул* (можно заменить мятой) - 16 г, клоповник широколистный (трава) - 16 г, *слуногон* (можно заменить фенхелем) - 16 г, мускатный орех - 32 г, шафран - 3,2 г, *анакардиум* (лучше заменить его лесным орехом) - 43 г, ясень (семена) - 16 г, качим (трава) - 16 г.

Следует хорошенько истолочь указанные снадобья. Затем нужно сварить трехкратное (по весу) количество меда, снять с него пенку, добавить в мед указанные выше пряности и хорошенько размешать состав. Затем эту смесь хранят и используют по мере необходимости. Принимают по чайной ложке 1-2 раза в день (60, с.136).

РЕДКОСТНЫЙ МАДЖУН. Согласно "Тиббнаме": "Этот маджун очень полезен организму, способствует пищеварению, улучшает зрение, способствует сперматогенезу, обладает мочегонным действием, улучшает память, а также полезен при многих других заболеваниях, однако мы сократили их список" (60, с.134).

Состав: мускатный цвет - 4,5 г, галгант (пряность) - 4,5 г, *слуногон* (можно заменить фенхелем) - 22,5 г, шафран - 31,5 г, *анис* (можно заменить тмином) - 22,5 г, мускатный орех - 22,5 г, чернушка - 4,5 г.

Следует по отдельности истолочь указанные снадобья, просеять, добавить трехкратное по весу количество сваренного меда, размешать и хранить. Принимать по пилюле размером с орех 1-2 раза в день.

ЖЕЛЧЕГОННЫЙ МАДЖУН. Эта смесь обладает желчегонным, мочегонным и многими другими полезными действиями.

Состав: шафран - 10 г, мята - 10 г, корица - 20 г, *камедь мастикового дерева* (можно заменить е, камедью сосны) - 10 г, *мирра* (можно заменить мускатным орехом) - 10 г, копытень (трава) - 10 г, стручковый перец - 10 г, алоэ - 10 г, мед - 500 г.

Необходимо истолочь пряности, добавить к ним мед и хорошенько размешать. Затем смесь хранят в стеклянной или фарфоровой посуде и используют по мере необходимости. Испытано (60, с.136-137).

МАДЖУН ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ. Согласно "Тиббнаме": "Чрезвычайная польза этой смеси испытана на опыте. Она устраняет застарелую головную боль, возникшую от холода, мигрень, а также другие болезни. Обладает отхаркивающим действием, укрепляет желудок, стимулирует сердце, полезна при недержании мочи, воспалениях мочевого пузыря, заживляет раны, усиливает половую способность, улучшает зрение, полезна при геморрое и других болезнях. Многократно испытана" (60, с.137).

Состав: черный перец - 16 г, корица - 16 г, имбирь - 23 г, *мастиковая камедь* (можно заменить сосновой камедью) - 19 г, гвоздика (пряность) - 16 г, сахар - 23 г, *слиу-ногон* (можно заменить фенхелем) - 19 г, мускатный орех - 19 г, шафран - 26 г, тисс (хвоя) - 19 г, кардамон - 23 г.

Следует хорошенько истолочь эти снадобья, смешать с трехкратным количеством меда и регулярно принимать по чайной ложке этой смеси (1-2 раза в день натощак) (60, с.137).

Сборы против отдельных заболеваний

Настоящие сборы составлены с учетом богатого наследия традиционной медицины Востока и апробированы современными народными целителями и специалистами в области фитотерапии.

АНГИНА

- Шалфей (листья) - 20 г, эвкалипт (листья) - 15г, ромашка (цветки) - 10 г, мята (листья) - 10 г, сосна (поч-ки) - 15 г, девясил (корень) - 20 г, тимьян (травы) - 10 г. Одну столовую ложку смеси заливают стаканом крутого кипятка, настаивают 30 минут и применяют для ингаляций горла при ангине.

- Мальва лесная (цветки) - 2 части, ромашка (цветки) - 2 части, душица (травы) - 1 часть, шалфей (листья) - 1 часть. Одну столовую ложку смеси заваривают стаканом кипятка, настаивают 30 минут и процеживают. Теплым настоем полощут больное горло 4-5 раз в день.

- Ромашка (цветки) - 5 частей, лимонник китайский (побеги) - 5 частей, шалфей (листья) - 5 частей, мать-и-мачеха (листья) - 2 части. Две чайные ложки смеси заливают стаканом холодной воды, кипятят 2-3 минуты, настаивают в течение 1,5-2 часов и процеживают. Отвар пьют в теплом виде по 1/4 стакана 2 раза в день после еды, добавив в него одну чайную ложку меда.

- Душица (травы) - 40 г, алтей (корень) - 20 г, дуб (кора) - 60 г. Две столовые ложки смеси заливают стаканом кипятка, настаивают 20 минут, процеживают и остужают до комнатной температуры. Используют для полосканий при болезнях горла и гортани.

АППЕТИТНЫЕ СБОРЫ.

- Полынь - листья 1 часть, вахта (листья) - 1 часть. Одну столовую ложку смеси заваривают в стакане крутого кипятка, настаивают 20 минут, процеживают через марлю и принимают по 1 столовой ложке перед едой 3-4 раза в день для возбуждения аппетита.

- Рута пахучая (травы) - 2 части, дягиль (корень) - 1 часть, шалфей (листья) - 1 часть, золототысячник (травы) - 2 части. Три столовые ложки этой смеси настаивают за ночь в термосе в 3 стаканах кипятка.

АСТМА.

- Девясил (корень) - 20 г, фиалка трехцветная (травы) - 20 г, тимьян (отвар) - 20 г, анис (плоды) - 20 г., мать-и-мачеха (листья) - 20 г. Две столовые ложки смеси заливают 1/2 л кипятка, настаивают 1 ч процеживают и отжимают. Пьют в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день.

- Эфедра двухколосковая (травы) - 10 г, крапива (листья) - 10 г, девясил (корень) - 10 г, тысячелистник (травы) - 15 г, боярышник (цветки)- 15 г, подорожник (листья) - 15 г. Две столовые ложки смеси заливают стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 15 минут, охлаждают 45 минут, процеживают, отжимают и доводят объем до 200 мл. Пьют по 1/2 стакана 3-4 раза в день после еды.

БЕССОННИЦА

- Лист мяты перечной - 30 г, трава пустырника - 30 г, корневище валерианы лекарственной - 20 г, шишки хмеля обыкновенного - 20 г. Взять 10 г смеси, залить стаканом кипятка, нагревать на кипящей водяной бане 15 минут, охладить, процедить и довести кипяченой водой количество настоя до первоначального объема. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день при нервном возбуждении и бессоннице.

БРОНХИТ

- Алоэ (листья) - 20 г, черника (листья) - 20 г, брусника (листья) - 20 г, свекла красная (сок) - 20 г, брюква (сок) - 20 г, багульник (корни) - 20 г. Все компоненты заливают 1 л 40%-ного спирта, настаивают 10-12 дней, процеживают, добавляют 100 г растопленного меда и 100 г сливочного масла. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день при заболеваниях дыхательных путей.

- Верника (травы) - 60 г, бальзамин (листья) - 15 г, сенна (листья) - 15 г, солодка голая (корень)-10 г. 5-6 г

измельченной смеси заваривают 1,25 стакана кипятка и оставляют на 20 минут. Выпивают за 5 минут до приема пищи при бронхите.

- Земляника (листья) - 30 г, шалфей (листья) - 30 г, мелисса (листья) - 30 г, тимьян (трава) - 15 г. Одну столовую ложку смеси заливают стаканом кипятка, настаивают 30 минут, процеживают. Пьют по 1/4 стакана 4 раза в день при кашле, трахеите и бронхите.

- Алтей (корень) - 40 г, солодка голая (корень) - 25 г, мать-и-мачеха (листья) - 20 г, фенхель (плоды) - 15 г. В термос кладут 2 столовые ложки смеси, заливают стаканом крутого кипятка, настаивают 10-12 часов. Пьют по 1/4-1/3 стакана 3-5 раз в день.

- Душица (трава) - 4 части, багульник (листья) - 4 части, береза (почки) - 1 часть, крапива двудомная (листья) - 1 часть. Две столовые ложки хорошо измельченной смеси заливают 1/2 л кипятка, оставляют на огне в течении 10 м, настаивают 30 минут и процеживают. Пьют по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

- Солодка голая (корень) - 30 г, подорожник (листья) - 30 г, фиалка трехцветная (трава) - 20 г, мать-и-мачеха (листья) - 20 г. Отвар готовят так же, как и в предыдущем случае. Пьют по 1/4-1/3 стакана 3 раза в день.

- 500 г измельченных луковиц, 400 г сахара, 50 г меда смешивают и добавляют 1 л воды. Варят смесь на медленном огне 3 часа, остужают, процеживают и переливают в бутылку. Принимать по 1 столовой ложке 4-6 раза в день.

ВОСПАЛЕНИЕ ПРИДАТКОВ

- Взять 1 часть травы донника и 10 частей травы мать-и-мачехи. Одну столовую ложку смеси залить стаканом кипятка. Настаивать на водяной бане 15 минут, охладить, процедить. Пить по полстакана 3 раза в день при воспалении придатков.

ГЕМОРРОЙ

- Дуб (кора) - 50 г, хвощ (трава) - 20 г, валериана (корень) - 20 г. Две столовые ложки смеси заливают 1 л крутого кипятка и настаивают в течение 6 часов, процеживают. Применяют для ванн и припарок.

ГИПЕРТОНΙΑ.

- Зверобой (трава) - 100 г, ромашка (цветки) - 100 г, бессмертник (цветки) - 100 г, береза (почки) - 100 г. Компоненты смешивают, измельчают в кофемолке и хранят в стеклянной банке с крышкой. Суточную дозу готовят вечером: заваривают 1 столовую ложку смеси 1/2 л кипятка и настаивают 20 минут. Затем процеживают через полотно и отжимают остаток. Половину настоя с 1 чайной ложкой меда выпивают сразу, а остаток подогревают утром до 30-40⁰С и выпивают за 20 минут до зав-трака. Лечение проводят ежедневно до полного использования смеси. Применяют при инфаркте и гипертонической болезни.

- Аралия маньчжурская (корень) - 15 г, левзея (корень) - 15 г, боярышник (плоды) - 15 г, шиповник (плоды) - 15 г, календула (цветки) - 10 г, череда (трава) - 10г, арония (плоды) - 10 г, подорожник (листья)-10 г. Две столовые ложки смеси заливают стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 15 минут, охлаждают 45 минут, процеживают, отжимают остаток и доводят объем до 200 мл. Пьют по 1/4 - 1/3 стакана 3 раза в день.

- Вероника (трава) - 2 части, аир (корень) - 1 часть, девясил (корень) - 2 части, зверобой (трава) - 10 частей, кипрей (листья) - 2 части, мордовник (плоды) - 4 части, мята (листья) - 2 части, рута пахучая (трава) - 2 части, татарник колючий (листья) - 10 частей, шиповник (плоды) - 6 частей. Три столовые ложки растительного сбора заливают на ночь в термосе 1/2 л крутого кипятка, утром процеживают. Выпивают настой в теплом виде в 3 приема за 20-40 минут до еды.

ГИПОТОНΙΑ

- Аир (корень) - 1 часть, любисток лекарственный (корень) - 4 части, вероника (трава) - 2 части, зверобой (трава) - 14 частей, земляника (листья) - 2 части, можжевельник (ягоды) - 1 часть, рута пахучая (трава) - 4 части, цикорий (цветки) - 2 части, шиповник (плоды) - 4 части. Три столовые ложки смеси заваривают в термосе 1/2 л кипятка и оставляют на ночь. Утром процеживают, пьют настой в теплом виде в 3 приема за 20-30 мин до еды.

- Вероника (трава) - 2 части, аир (корень) - 1 часть, девясил (корень) - 2 части, зверобой (трава) - 10 частей, кипрей (листья) - 2 части, мордовник (плоды) - 4 части, мята (листья) - 2 части, рута пахучая (трава) - 2 части, татарник колючий (листья) - 10 частей, шиповник - 6 частей. Три столовые ложки растительного сбора заваривают на ночь в термосе 1/2 л крутого кипятка, утром процеживают. Выпивают настой в теплом виде в 3 приема за 20-40 минут до еды.

ГЛАУКОМА

- Ряска маленькая (растение) - 1 часть, сенна (листья) - 1 часть, пустырник (трава) - 1 часть. Три столовые ложки смеси заливают 1 л крутого кипятка, настаивают до охлаждения и процеживают. Принимают по 2 столовые ложки 6 раз в день при глаукоме.

ГЛИСТЫ

* Чеснок (зубчики) - 1 штука, яйцо (желток) - 1 штука, пшено - 2 столовые ложки, сельдка - 1 штука. Все компоненты измельчают в мясорубке и делают клизму.

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

- Кориандр (плоды) - 20 г, мелисса (листья) - 20 г, мята (листья) - 20 г. Смесь заливают 1/2 стакана 90%-ного спирта, настаивают сутки, процеживают и отжимают. Используют для компрессов на затылок и виски при головной боли, сопутствующей нервным заболеваниям.

ГРИПП

- Буквица (листья) - 1 часть, ромашка (цветки) - 1 часть. Одну столовую ложку смеси заваривают 1/2 кипятка, настаивают в течении 30-40 мин. Пьют при гриппе на ночь по 1/2-2 стакана настоя с медом, а дн_зм - вместо чая.

- Можно использовать и такой рецепт: шиповник (плоды) - 100 г, крапива (листья) - 50 г, малина (плоды) - 50 г, рябина красная (плоды) - 50 г, череда (трава) - 20 г. Одну столовую ложку смеси заливают 1,5 стакана кипятка, настаивают 2 часа под крышкой. Пьют по 1/4 стакана 4-6 раз в сутки в теплом виде.

ДЕСЕН ЗАБОЛЕВАНИЯ

- Щавель конский (листья) - 2 столовые ложки, лапчатка прямостоящая (трава) - 4 столовые ложки. Компоненты смешивают и настаивают на 1,5 стакана капустного рассола в течение суток, процеживают. Применяют для полоскания рта 6 раз в день для укрепления десен.

ДИАТЕЗ

- Череда (трава) - 20 г, орех грецкий (листья) - 1г, фиалка трехцветная (трава) - 40 г, лопух большой (ко-рень) - 30 г, яснотка белая (трава) - 20 г, тысячелистник (трава) - 20 г, смородина черная (листья) - 20 г, земля-ника (листья) - 30 г, толокнянка обыкновенная (листья) - 60 г, береза (листья) - 30 г. Двадцать грамм (четыре столовые ложки) смеси заливают 1/2 л холодной воды, настаивают 6-8 часов, кипятят 10 минут и процеживают. Дают ребенку по 2 столовой ложки 3 раза в день при диатезе.

ДИСПЕПСИЯ

- Ревень (корень) - 30 г, вахта (листья) - 30 г, золототысячник (трава) - 30 г, тысячелистник (трава) - 30 г. Одну столовую ложку смеси заваривают стаканом кипятка, настаивают до охлаждения, процеживают. Выпивают в течении дня в 3 приема при диспепсии.

ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА РАСТРОЙСТВА

- Ольха (шишки) - 1 часть, лапчатка прямостоящая (корневище) - 1 часть, крапива (корень) - 1 часть. Пятьдесят грамм смеси заливают с вечера 1 л воды, утром кипятят 10 минут. Отвар пьют горячим: 1 стакан натощак, остальное в 4 приема равномерно в течение дня.

- Щавель конский (корни) - 1 часть, горец змеиный (корень) - 1 часть. Две чайные ложки сухой смеси заливают стаканом крутого кипятка, настаивают в течение 30 минут, после чего процеживают и отжимают. Дозу выпивают за день в 3-4 приема при поносах.

ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ И ПЕЧЕНИ ЗАБОЛЕВАНИЯ

- Берут равные части корней дягиля, коры крушины, плодов тмина, листьев мяты и листьев шалфея. Две столовые ложки смеси заливают стаканом воды и готовят отвар. Пьют по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при желчнокаменной болезни.

ЖЕНСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

- Рута пахучая (трава) - 2 части, петрушка (плоды) - 1 часть. Полторы столовые ложки смеси заливают 2 стаканами воды и кипятят в течение 10 минут, охлаждают и процеживают. Пьют отвар по 1 стакану в течении дня мелкими глотками при слабых менструациях.

- Горец птичий (трава)-10 г, хвощ (трава) - 10 г, золототысячник (трава) - 30 г, лапчатка гусиная (трава) - 50 г. Одну столовую ложку смеси заливают стаканом кипятка, настаивают и процеживают. Выпивают по 1 стакану в день при растройстве менструального цикла.

ЗОЛОТУХА

- Будра (трава) - 10 г, ежевика (листья) - 10 г, девясил (корень) - 10 г, аир (корень) - 10 г. Две столовые

ложки смеси заливают 1/2 стакана растительного масла, кипятят 10 минут, настаивают 4 ч и процеживают. Применяют местно - для смазывания и компрессов.

ИНСУЛЬТ

- Зверобой (трава) - 100 г, ромашка (цветки) - 100 г, бессмертник (цветки) - 100 г, береза (почки) - 100 г. Все компоненты смешивают и хранят в стеклянной банке с крышкой. Суточную дозу настоя готовят с вечера: 1 столовую ложку смеси заваривают 1/2 л кипятка, настаивают 20 минут, процеживают через полотно и отжимают остаток. Сразу выпивают половину настоя с 1 чайной ложкой меда. Утром остаток подогревают до 30-40°C и выпивают за 20 минут до завтрака. Лечение проводят ежедневно до полного использования смеси.

ИСТОЩЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЕ

- Орех грецкий (плоды) - 300 г, курага - 300 г, изюм без косточек - 300 г, лимон - 2 шт., м_д - 300 г. Очищенные грецкие орехи, курагу, изюм и лимоны с цедрой пропускают через мясорубку, добавляют мед и тщательно все перемешивают. Смесь хранят в холодильнике. Принимают по 1-2 чайной ложке 1 раз в день.

ИШИАС

- Каштан (плоды) - 3 столовые ложки, спирт муравьиный - 4 столовые ложки, белена (спиртовая настойка) - 2 столовые ложки, растительное масло - 1 столовая ложка. Компоненты тщательно смешивают. Полученной настойкой натирают больные места.

КАШЕЛЬ

- Берут цветки первоцвета, листья мать-и-мачехи, корень девясила и солодки голой в равных пропорциях. Одну столовую ложку смеси заливают стаканом кипятка, настаивают 30 минут, процеживают. Пьют по 1/4-1/3 ста-

кана 3-4 раза в день после еды при кашле, трахеите, бронхите.

- Бузина травянистая (цветки) - 1 часть, верба (кора) - 1 часть, мать-и-мачеха (листья) - 1 часть, анис (плоды) - 2 части, шиповник (плоды) - 2 части. Четыре чайные ложки смеси заливают стаканом холодной воды, настаивают 2 часа, кипятят несколько минут, остужают и процеживают. Выпивают в течение дня.

- Горец птичий (трава) - 1 часть, анис (плоды) - 1 часть, укроп (плоды) - 1 часть. Четыре чайные ложки смеси заливают 1,5 стакана холодной кипяченой воды, настаивают 2 часа, затем кипятят 2-3 минуты, остужают и процеживают. Пьют по 1/2 стакана 3 раза в день за 10 минут до еды.

КОНЬЮКТИВИТ

- Подорожник большой (листья) - 1 часть, шиповник (цветки) - 2 части, ромашка (цветки) - 1 часть, василек (цветки) - 2 части. Бузина травянистая (цветки) - 1 часть. Три столовые ложки смеси заливают стаканом кипятка, настаивают до охлаждения, процеживают через марлю и вату. Закапывают 1 раз в день по 3 капли в оба глаза.

КОРОНАРНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

- Две чайные ложки плодов фенхеля, 1 чайную ложку плодов аниса заливают стаканом кипятка, нагревают на водяной бане, охлаждают, процеживают, отжимают отстой и доводят объем до 200 мл. Принимают по 1 столовой ложке 3-4 раза в день.

ЛАКТАЦИЯ (УСИЛЕНИЕ)

- Душица (трава), анис (плоды), фенхель (плоды), укроп (плоды) - все по 1 части. Одну чайную ложку измельченной смеси заливают стаканом кипятка, настаивают в течение 30 минут и процеживают. Рекомендуется

принимать по 1 стакану настоя 2-3 раза в день для усиления лактации.

- Анис (плоды) - 10 г, фенхель (плоды) - 10 г, душица (трава) - 10 г. Одну чайную ложку смеси заливают стаканом кипятка, настаивают 30 минут в плотно закрытой посуде или термосе и процеживают. Пьют по 1 стакану настоя 2-3 раза в день для повышения отделения молока у кормящих женщин.

МАЛОКРОВИЕ

- Зверобой (трава) - 3 столовые ложки, яснотка белая (цветки) - 2 столовые ложки, ежевика (листья) - 2 столовые ложки. Смесь измельчают, заливают 1 л кипятка и напаривают в течение 3 ч. Пьют горячим в течение дня равными порциями при малокровии.

МЕТЕОРИЗМ (СКОПЛЕНИЕ ГАЗОВ)

- Анис (плоды) - 20 г, фенхель (плоды) - 20 г, мята (листья) - 40 г. Две столовые ложки смеси заливают стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 45 минут, охлаждают, процеживают и доводят объем до 200 мл. Пьют по 1/3-1/2 стакана отвара за 30 минут до еды 3 раза в день.

МИОКАРДИТ

- Пуштырник (трава) - 30 г, лапчатка гусиная (трава) - 30 г, мелисса (листья) - 40 г. Одну столовую ложку смеси заливают стаканом кипятка, настаивают 30 минут и процеживают. Пьют по 1/3 стакана 3 раза в день в качестве вспомогательной терапии.

МОЧЕГОННЫЕ СРЕДСТВА

- Фенхель (плоды) - 20 г, петрушка (корень) - 20 г., сельдерей (корень) - 20 г, спаржа (корень) - 20 г. Одну столовую ложку смеси заливают стаканом холодной воды,

настаивают 6 ч, отваривают 15 минут и процеживают. Отвар выпивают за день в несколько приемов как мочегонное средство.

- Береза (листья) - 10 г, мать-и-мачеха (листья) - 10 г, ежевика (листья) - 30 г. Одну столовую ложку смеси заваривают стаканом кипятка. Пьют по 2-3 стакана в день для повышения диуреза.

ОЖИРЕНИЕ

- Ежевика (листья) - 80 г, береза (листья) - 10 г, мать-и-мачеха (листья) - 10 г. Смесь заливают кипятком в пропорции 1:20, нагревают 15 м на водяной бане под крышкой, остужают и процеживают. Пьют по 1 стакану утром и перед обедом.

- Крушина (кора)-30г, одуванчик лекарственный (корень) - 10 г, петрушка (плоды) - 10 г, мята (листья) - 10 г, фенхель (плоды) - 10 г. Две столовые ложки заливают 1/2 л кипятка, настаивают 30 минут. Настой пьют по уграм при ожирении.

ПИЩЕВАРЕНИЕ (СЛАБОСТЬ)

- Горечавка желтая (корни) - 10 г, апельсин (кожура) - 10 г, аир (корень) - 10 г, зверобой (трава) - 10 г, вахта (листья) - 10 г, пижма обыкновенная (цветки) - 10 г, валериана (корень) - 10 г, сушеница (трава) - 10 г. Все компоненты смешивают, заливают 1 л сладкого ви-на, настаивают на солнце 21 день, процеживают. Принимают по 2 столовой ложки 2 раза в день (утром - на-тощак, вечером - перед сном) при вялом пищеварении.

ПРОСТУДА

- Ромашка (цветки) - 20 г, бузина травянистая (цветки) - 20 г, мята (листья) - 20 г. Одну столовую ложку смеси настаивают на стакане кипятка до охлаждения и процеживают. Пьют по 2-3 стакана горячего настоя в день при простудных заболеваниях. Применяют и такой рецепт: ромашка (цветки) - 25 г, бузина травянистая (цветки) - 25 г.

Одну столовую ложку смеси заливают стаканом кипятка, настаивают 15 минут и процеживают. Принимают по 2-3 стакана горячего настоя в день при простуде, заболеваниях бронхов и легких.

ПУЛЬС (СЛАБОЕ НАПОЛНЕНИЕ).

- 10 г плодов калины, один грамм семян фенхеля заливают стаканом кипятка, нагревают под крышкой на водяной бане в течение 15 минут, охлаждают 45 минут, процеживают. Доводят объем до 200 мл. Настой пьют по 1/3 стакана 3-4 раза в день для повышения мощности сердечных сокращений. Такой настой можно хранить не более двух суток.

РАХИТ

- Горец птичий (трава) - 30 г, бессмертник (цветки) - 50 г, смесь заливают 2 стаканами горячей дистиллированной воды, напаривают на ночь и процеживают. Дают пить рахитичным детям без нормы (вместо воды) как укрепляющее средство.

РЕВМАТИЗМ

- стакан овсяных зерен заливают 1 л воды, томят в духовке до выпаривания 1/4 жидкости, процеживают. Слизистый отвар (со сливками или медом - по вкусу) пьют по 1/2 стакана 3 раза в день при болях в суставах.

- Сабельник (стебли) - 10 г, девясил (корень) - 25 г. Измельченное сырье засыпают в пол-литровую бутылку, заливают 40%-ным спиртом, настаивают в темном месте 21 день и отфильтровывают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой при ревматизме.

- Береза (кора) - 1 кг, осина (кора) - 1 кг, дуб (ко-ра) - 100 г. Из компонентов готовят крепкий отвар. Пьют по 1/3-1/2 стакана 3 раза в день при ревматизме. Боли сначала усиливаются, а затем пропадают. Требуется длительный курс лечения.

СПАЗМЫ

- Мята (листья) - 10 г, анис (плоды) - 10 г, тмин (плоды) - 10 г, фенхель (плоды) - 10 г. Две столовые ложки растительного сырья заваривают стаканом кипятка, настаивают в плотно закрытой посуде или термосе 1 ч, процеживают и отжимают. Напар выпивают в течении дня в несколько приемов небольшими глотками при спазмах желудка и метеоризме.

СТОМАТИТ

- Аир (корень) - 3 части, щавель конский (корни) - 1 часть, роза (лепестки) - 4 части, подорожник большой (листья) - 2 части, дуб (кора) - 2 части. Три столовые ложки смеси заваривают 1 л кипятка, настаивают 30 минут. Принимают по 2 столовые ложки 7 раз в день с одновременным полосканием рта при язвенном и афтозном стоматитах.

- Репешок (трава) - 1 часть, календула (цветки) - 1 часть, шалфей (листья) - 1 часть, паслен дольчатый (листья) - 1 часть. Три столовые ложки смеси заливают 1 л кипятка, настаивают. Принимают по 2 столовые ложки 9 раз в день при язвенном стоматите, который трудно поддается лечению.

ХОЛЕЦИСТИТ

- Береза (листья) - 1 часть, барбарис (листья) - 1 часть, можжевельник (ягоды) - 1 часть, полынь (трава) - 1 часть, тысячелистник (трава) - 1 часть. Две столовые ложки смеси заливают стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 15 минут, охлаждают, процеживают, отжимают и доводят объем до 200 мл. Пьют по 1 стакану 2-3 раза в день за 30 минут до еды.

ЦИСТИТ

- Береза(листья)- 25 г, толокнянка обыкновенная (листья) - 25 г, кукуруза (рыльца) - 25 г, солодка голая (корень) - 25 г. Две столовые ложки смеси заливают

стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 15 минут, охлаждают до комнатной температуры, процеживают, отжимают и доводят объем до 200 мл. Пьют по 1/3-1/2 стакана 3 раза в день.

- Любисток лекарственный (корень) - 10 г, петрушка (плоды) - 10 г, береза (листья) - 25 г, можжевельник (ягоды) - 25 г. Одну столовую ложку смеси заливают стаканом холодной воды, настаивают 6 часов, кипятят 15 минут и процеживают. Дозу выпивают за день в несколько приемов при заболеваниях мочевого пузыря.

- Солодка голая (корень) - 10 г, пырей (корневище) - 10 г, кукуруза (рыльца) - 10 г, береза (листья) - 10 г, толокнянка обыкновенная (листья) - 10 г. Одну столовую ложку смеси настаивают 6 ч, залив стаканом холодной воды, кипятят на слабом огне 15 минут и процеживают. Отвар выпивают в течение дня за несколько приемов.

ЭКЗЕМА

- Череда (трава) - 10 г, грецкий орех (листья) - 5 г, фиалка трехцветная (трава) - 20 г, лопух большой (корень) - 15 г, яснотка белая (цветки) - 10 г, земляника (листья) - 15 г, смородина черная (листья) - 10 г, тысячелистник (трава) - 10 г. Двадцать грамм смеси заливают 1 л сырой воды, кипятят 10 минут и процеживают. Пьют по 1/3 стакана каждый час.

- Одуванчик лекарственный (корень) - 1 стол. ложка, лопух большой (корень) - 1 стол. ложка. Смесь измельчают, с вечера заливают 2-мя стаканами воды, утром кипятят 7 минут, напаривают и процеживают. Пьют при экземе по 1/2 стакана 3 раза в день.

- Лопух большой (корень) - 10 г, календула (цветки) - 5 г, бессмертник (цветки) - 5 г, роза (лепестки) - 5 г, Melissa (листья) - 5 г, будра (трава) - 5 г, хвощ (трава) - 5 г, орех грецкий (листья) - 5 г, дуб (кора) - 5 г. Все компоненты смешивают, добавляют 1/4 л миндального (оливкового) масла, отваривают на слабом огне 15 мин,

настаивают на ночь в духовке, процеживают. Мазь применяют для лечения экземы.

ЭНУРЕЗ (НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ)

- Брусника (листья) - 3 части, репешок (трава) - 2 части, золототысячник (трава) - 2 части, укроп (плоды) - 3 части. Три столовые ложки смеси заваривают 1 л кипятка, настаивают 1 ч и процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день (взрослым - по 2 столовой ложки 7 раз в день) при ночном недержании мочи. Это средство эффективно и при вздутии кишечника.

Глава VIII

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ МАЗИ

В старинных источниках описываются самые разные мази: обезболивающие бальзамы, масла для массажа, ранозаживляющие, ароматические мази и т.д. Их свойства и способы получения описываются ниже:

Способы получения цветочных масел

Мухаммед Юсиф Ширвани в "Тиббнаме" (1712 г.) пишет следующее: "Тот, кто хочет получить **фиалковое, розовое масло** или масло из **желтой кувшинки**, должен взять 130 г необходимых цветов, смешать со 312 г сливочного масла, положить в стеклянный сосуд и в течение двадцати дней держать под прямыми солнечными лучами. После того как цветы достаточно настоятся, их процеживают, получают масло и хранят его. Из некоторых других цветов, например из цветов **алтея** и **земляники** масло получают таким же образом. Что касается таких цветов, как **ромашка** или **нарцисс**, то нужно взять 130 г этих цветов, положить в 312 г оливкового масла, хорошенько размешать, поместить в какой-нибудь стеклянный сосуд и в течении сорока дней держать на

солнцепеке. По истечении этого срока масло процеживают и хранят" (60, с.122)

Способы получения масел из семян

Согласно Мухаммеду Юсифу Ширвани, если необходимо получить масло из сухих продуктов, например, семян **миндаля, фисташки, тыквы**, то сначала необходимо взять нужный плод, очистить его от кожуры, извлечь чистое, белое ядрышко, хорошенько истолочь его, слегка смочить горячей водой и, нажав рукой или прессом извлечь из него масло. Еще лучше завернуть семена в материю и отжать под прессом. Чтобы получить масло из мелких семян, необходимо их измельчить, прокипятить и процедить. Затем, нужно добавить к семенам некоторое количество **кунжутного** или **миндального масла**, снова поставить их на огонь и кипятить до тех пор, пока вся вода не испарится. То, что воды не осталось определяют следующим образом: наматывают немного ваты на палочку, опускают ее в масло и держат на огне. Если масло будет гореть с треском, значит воды в нем не осталось. Затем, масло процеживают и хранят (60, с.122-123).

Лечебные свойства масел

ГОРЬКОЕ МИНДАЛЬНОЕ МАСЛО. Это масло подходит при болях в матке, перегибе и опухолях в ней. В старину им натиралась при боли в голове и в ушах, а также при шуме и свисте в них. Оно помогает также тем, кто страдает болью в почках и затрудненным мочеиспусканием. Отмечалось, что если смешать его с медом, корневищем касатика, маслом хны или розовым маслом, то оно помогает тому, кто страдает камнями, или астмой, или опухолью в селезенке. Эта мазь снимает пятна образующиеся на лице, помогает также от веснушек, разглаживает морщины лица, помогает от помутнения и утомления зрения.

Способ приготовления. Берут 3,4 кг горького миндаля, очищают, сушат и мелко измельчают в деревянной ступке, чтобы он стал однородным. Затем, на него наливают 90 г горячей воды и оставляют на полчаса, чтобы миндаль впитал в себя воду. Затем толкут и сильно выжимают рукой и сливают в сосуд то, что выходит сквозь пальцы. Потом на выжимки наливают 45 г воды и оставляют на час, чтобы они впитали в себя воду. Затем, повторяют описанные выше процедуры до тех пор, пока из 3,4 кг миндаля не выйдет 27 г масла (6, с.267).

ЖЕЛУДЕВОЕ МАСЛО. Считалось, что оно устраняет с лица пятна, веснушки и следы от заживших ран, послабляет живот, но вредно для желудка. Это масло подходит при болях и шуме в ушах. В этом случае в уши закапывают смесь желудевого масла и утиного жира. Готовится точно также, как и миндальное масло (6, с.267).

КРАПИВНОЕ МАСЛО. При принятии внутрь, помогает от поноса. Приготавливается также, как и масло из белены (6, 268).

ЛАВРОВОЕ МАСЛО. Оказывает болеутоляющее действие при невралгиях, болях в ушах, головной боли. Успокаивает, применяется при катаракте. При приеме внутрь вызывает тошноту.

Способ приготовления. Берут созревшие костянки лавра и варят в воде. В это время на их оболочке появляется масло, которое собирают в специальный сосуд. Ибн Сина (980-1037 гг.) отмечает, что некоторые люди сначала придают терпкость лавровому маслу посредством клубней сыти, ситника ароматного и душистого тростника, затем кладут в него свежих лавровых листьев и варят; другие же вместе с листьями добавляют и костянок лавра. Но все люди во всех случаях варят до тех пор, пока от масла не станет распространяться сильный запах. Самый подходящий лавр для приготовления масла - это горный, с широкими листьями. Самое лучшее лавровое масло - свежее, зеленое, очень горькое и острое. Оно обладает свойством согреть, смягчать и расширять сосуды (6, с.268).

МАЗЬ ИЗ КАЛЕНДУЛЫ. Календула - идеальное средство для ухода за угревой кожей. Она заживляет раны и способствует образованию новой ткани.

Способ приготовления: 125 г сливочного масла, горсть цветков календулы. Непрерывно помешивая распустить на водяной бане на слабом огне. После того как смесь остынет, процедить через ткань. Хранить в прохладном месте, в стеклянной посуде.

МАСЛО АВОКАДО. Ценный косметический продукт. Он способствует выработке коллагена в организме. А коллаген отвечает за упругость нашей кожи.

МАСЛО ИЗ БЕЛЕНЫ. Оно помогает при боли в ушах. Кроме того, оно входило в состав некоторых свечек, вводимых во влагалище.

Способ приготовления. Берут семян белены, сухих, белых и свежих, измельчают их и смешивают с горячей водой, затем, выставляют на солнце. То, что высохнет, перемешивают с остальной частью масла. Это проделывают до тех пор, пока масса не почернеет и не станет дурно пахнуть. Затем ее отжимают и получают масло (6, с.267).

МАСЛО ИЗ СИТНИКА АРОМАТНОГО. Его использовали при чесотке. Эта мазь помогает при всех разновидностях зуда. Нередко его примешивали к лекарствам для устранения изнурения.

Способ приготовления. Масло готовят из зрелых плодов ситника, так же как делают масло из костянок лавра, т.е. предварительно раздавив их (6, с.268).

РОЗОВОЕ МАСЛО. Согласно Ибн Сине, оно обладает вяжущим и охлаждающим свойством, годится для втирания, его добавляют в лекарственные повязки. Оно также сращивает мясо в глубоких язвах, подавляет вредоносность злокачественных язв. Им смазывали влажные язвы на голове. Из масла розы делали лекарственную повязку при зубной боли. Мазь из розового масла подходит также при утолщении век. Если делать клизму с этим маслом, то оно приносит пользу при жжении в кишках и матке.

Способ приготовления. Берут ситника ароматного - пять частей, оливкового масла - двадцать частей. Ситник ароматный измельчают, смачивают водой и варят в оливковом масле. Во время варки его нужно помешивать. Затем масло процеживают и кладут в него тысячу штук сушеных и отделенных от чашечек роз, не соприкасавшихся с водой. Рукой, смазанной ароматным медом, многократно перемешивают массу и слегка жмут ее. Затем ее оставляют на одну ночь, чтобы роза впитала в себя масло. Потом лепестки отжимают и процеживают в смазанный медом таз, а выжимки розы кладут в другой сосуд, наливают на них оливкового масла, которому придана терпкость двумя частями ситника ароматного. Затем, хорошенько отжимают второй раз, как это делалось в первый раз. Так поступают три-четыре раза. Некоторые же люди измельчали розы, размачивали их в оливковом масле и обновляли их каждые семь дней. Так делали три раза. Затем это масло хранят и употребляют (6, с/268-269).

РОМАШКОВОЕ МАСЛО. Оказывает согревающее, противовоспалительное, сосудорасширяющее, мочегонное действие. Согласно средневековым источникам, это масло полезно при свищах после их раскрытия. Оно помогает также от язв и их струпьев, подходит при затрудненном мочеиспускании и опухолях в заднем проходе. При геморрое полезно смазывать задний проход ромашковым маслом. Если ввести его в матку, то оно гонит месячные и рассасывает затвердения в матке. При ранении мягких тканей, полезно прикладывать к ним кусок материи с ромашковым маслом (6, 269).

Способ приготовления. Нужно взять 130 г этих цветков, положить в 312 г оливкового масла, хорошенько размешать, поместить в какой-нибудь стеклянный сосуд и в течение сорока дней держать на солнце. По истечении этого срока масло процеживают и хранят (60, с.122).

Втирание лечебных мазей

Лекарственные мази использовались как для массажа, так и для лечебного *втирания*. В последнем случае лекарственная мазь просто наносилась на тело больного (на раны, язвы, лишай) без последующего его растирания.

БОЛЕЗНИ ПОЛОСТИ НОСА. Согласно Мухаммеду Юсифу Ширвани, при сухости в носу, полезно несколько раз протереть его *фиалковым* маслом. Если сварить *косточки незрелого граната* в некотором количестве *меда* и смазать этим составом нарыв в носу, то это устранил его (60, с.37). При сильном нарыве в носу, следует обработать его мазью из *ярь-медянки, сахара* и семян *подорожника яйцевидного* (60, с.38).

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ. Мазь из *фиалкового масла* полезна при головной боли (60, с.22). Страдающему головной болью надлежит взять ладонь семян *тысячеглава* и, тщательно истолчив их, замешать в небольшом количестве *меда*. Затем, нужно втереть упомянутую мазь в голову (60, с.23). Если головная боль происходит от жара, следует взять кусок льняного полотна, вымочить в *розовом масле* и приложить к болящему месту (60, с.22). Если взять немного отвара *ветреницы* и, смешав с некоторым количеством укуса, втереть в голову, то мигрень устранился. Если истолчив семян *ветреницы*, смешать их с некоторым количеством оливкового масла, оставить стоять до трех дней, а затем вскипятить и нанести на голову, то головная боль успокоится (60, с.24). Тот, кто смешает некоторое количество египетского *опиума* с *розовой водой* и будет втирать в голову, исцелит головную боль. Мазь из листьев чабреца устраняет головную боль (60, с.25). Если размешать в *укусе* некоторое количество *санда* и *розового масла* и нанести мазь на голову, то она устранил головную боль. Если взять некоторое количество *горного винограда*, перетереть и, смешав с небольшим количеством *оливкового масла*, нанести на голову, то это устранил головную боль. Если отделить *белок* одного яйца от желтка, положить его на кусок ткани, затем истолочь некоторое количество *ладана*, положить его сверху белка, а затем приложить это все ко лбу человека страдающего

головной болью, то она устранилась. Лечение застарелой головной боли, сопровождающейся ознобом и трехдневной лихорадкой: нужно очистить *репу* от кожуры, хорошо ее вымыть, вскипятить в чистой воде, затем вылить эту воду и толочь репу до тех пор, пока она не сделается как масло. Затем следует намазать ее на голову, сверху налепить немного *перца*, продержать сутки и смыть. Это избавит больного от озноба и застарелой головной боли (60, с.26).

ЗУБНАЯ БОЛЬ. Тому, у кого заболит зуб, следует взять немного горчицы, перемешать ее с чистым **белым медом** и нанести на поверхность болящего зуба.

ПЕРЕЛОМЫ. Лук репчатый - 1 шт., масло оливковое - 50 г, еловая смола (живица) - 20 г, медный купорос (порошок) - 15 г. Все компоненты тщательно растирают и расплавляют на огне, не доводя до кипения. Используют местно при переломах.

РАНОЗАЖИВЛЯЮЩАЯ МАЗЬ. 30 г листьев грецкого ореха залить 200 мл оливкового, подсолнечного или любого другого растительного масла. Смесь настаивать в темном месте 7 дней, периодически взбалтывая ее. Затем поставить масло с листьями на кипящую водяную баню и нагревать в течение 3 ч. После этого смесь 2 раза процедить и кипятить 30 минут. В заключение добавить 30 г желтого воска, чтобы получилась мазь.

ФУРУНКУЛЫ. При нарывах и фурункулах можно использовать такой рецепт: 2 части печеной луковицы и 1 часть натертого мыла растирают и хорошо смачивают. Прикладывают в виде пластыря на больное место несколько раз в сутки.

ЧИРЕЙ. Если на голове появится чирей, следует протереть его маслом *мирты*, и чирей устранился. Если изготовить мазь из измельченных листьев *ежевика* и наложить ее на чирей головы, то это устранил его (60, с.35).

Глава XI

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА ВОДЫ

Чем полезна вода?

МОРСКАЯ ВОДА. Согласно "Тиббнаме": "Купание в морской или соленой воде делает человека худым. Это также очень полезно при дрожи, онемении, невралгиях, водянке, болезнях от избытка слизи. Если к некоторому количеству воды добавить немного соли, отварить ее, затем постоять немного на солнце и, согревшись, омыться этой водой, то получают ту же пользу, что и от купания в морской воде" (60, с.201-202).

Согласно Ибн Сине, морская вода полезна от трещин, появляющихся вследствие холода, прежде чем они изъязвятся; она убивает вшей и рассасывает кровь, запекшуюся под кожей. Морскую воду полезно употреблять от чесотки и лишаев. Морской водой обливают опухоли женской груди (2, с.393-395).

ЖЕЛЕЗИСТАЯ ВОДА. Железистая вода полезна для селезенки, почек и желудка (2, с.394-395). Вода, в которую кузнецы опускают железо, полезна при застарелом поносе, опухолях печени, селезенки, несварении желудка, различных опухолях, водянке, лихорадке (60, с.177).

СЕРНИСТЫЕ ВОДЫ. Купание в горячих сернистых водах очень полезно при болезнях и недугах почек, мочевого пузыря, а еще более при парше, чесотке, водянке, параличе, слизистых и черножелчных болезнях. Если истолочь 200 г серы, завязать в кусок материи и отваривать в 600 г пресной воды до тех пор пока часть воды не испарится, а затем снять эту воду с огня и омыться ею, то получают ту же пользу, что и от купания в естественной серной водт (60, с.202).

Купание в сернистых водах полезно при лишаях, болях в суставах и невралгиях. Сернистые воды полезны при опухолях селезенки и боли в ней, а также и для печени. Они помогают и при болях в матке (2, с.394-395).

Баня

В книге XI в. “Габуснаме” сказано: “Купание в бане очень полезно, и с тех пор как строители возводят здания, они не создали ничего более прекрасного чем баня” (77, с.83).

Считалось, что входить в баню на сытый желудок вредно. Однако, несмотря на всю пользу купания, ходить в баню ежедневно нельзя: это не только бесполезно, но и вредно для нервов, кожи, волос, сердца и других органов. Если человек приучит себя к ежедневному купанию, то потом он не сможет без него обходиться и, не посетивши баню хоть один день, будет чувствовать себя разбитым. Поэтому, автор “Габуснаме” рекомендует посещать баню через каждые два дня (77, с.83).

“Придя в баню, не заходи сразу в парную, сначала посиди в комнате с умеренным жаром, чтобы твой организм постепенно привыкал к высокой температуре” - советует Кейкавус ибн Искендер (XI в.). - “Если жар плохо на тебя подействовал, обдай голову прохладной водой. Не следует пребывать в бане долгое время и мыться слишком горячей или ледяной водой - лучше, чтобы вода была умеренной температуры... Кончив купаться, сначала тщательно высуши волосы, а затем уже выходи на улицу...” (77, с.83).

Лечебные ванны

Мухаммед Юсиф Ширвани и Ибн Сина отмечают, что ванны с травяными настоями чрезвычайно полезны при различных заболеваниях. Однако, у некоторых людей ванны вызывают дурноту и обморок, ослабляют сердце. Поэтому слабому больному рекомендовали пользоваться ванной с осторожностью. Если он принимал их, то около него находилось что-либо укрепляющее силы, например, благовонные плоды или духи, горячий хлеб и то, что ему приятно и успокаивает. “Нужно стараться, чтобы вода не покрывала больному грудь и сердце” - отмечает Ибн Сина (2, с.221).

Считалось, что ванну следует принимать до тех пор, пока кожа продолжает краснеть и набухать. Как только покраснение начнет исчезать, следует оставить баню (1, 320).

ВАННЫ С ВИНОГРАДНЫМИ ЛИСТЬЯМИ. Наполните ванну теплой водой, опустите в нее, примерно 50 г промытых листьев и полежите в ванне 10-15 минут. Эта ванна делает кожу эластичной и мягкой, полезна при кожных заболеваниях.

ВАННЫ С ВОДОРΟΣЛЯМИ. Современные исследования установили, что ванны с концентрированными добавками на основе водорослей повышают тургор кожи, делают ее гладкой. Температура воды не должна превышать 38°C. На первых порах ограничьте прием ванны 5 минутами. Впоследствии время процедуры можно постепенно увеличивать до 20 минут. Принимая ванну с экстрактом водорослей, не намыливайтесь и не вытирайтесь насухо. Закутайтесь в подогретое полотенце и отдохните. Эти ванны улучшают состояние кожи и укрепляют ткани. Современными учеными установлено, что высококонцентрированная энгергия моря содержится в водорослях и действует на разных уровнях. Кальций - повышает упругость кожи, магний - укрепляет мускулатуру, калий - выводит шлаки и излишки жидкости из тканей. Таким образом, эта ванна одновременно и стимулирует и успокаивает. Современные ученые рекомендуют завершить такое купание хорошо расслабляющим средством для нервной системы - так называемым душем Шарко.

ВАННЫ С ДУШИЦЕЙ. Укрепляющие ванны с отваром душицы полезны при многих заболеваниях кожи. Их назначают при кожных сыпях, скрофулезе.

ВАННЫ С ЖЕРУХОЙ. "Ванны в отваре жерухи, называемой также крессом водяным, выводят шлаки из организма, смягчают кожу, полезны при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и ревматизме" - отмечается в "Тухфат ал-му'минин" (1669 г.) .

ВАННЫ С ЛАВАНДОЙ. Лаванда обладает мочегонным действием. Ванны в отваре лаваны оказывают спаз-

молитическое, успокаивающее воздействие при неврастении и сердцебиениях.

ВАННЫ С МАЙОРАНОМ. Ванны с отваром майорана действуют против метеоризма (скопления газов), успокаивают нервы и оказывают мочегонное действие.

ВАННЫ С МЕЛИССОЙ. Ванны с отваром мяты перечной оказывают благоприятное действие на больных с сердечными заболеваниями, уменьшают тахикардию, снимают боли в области сердца, снижают кровяное давление. Вода в ванной должна быть теплой, но не горячей.

ВАННЫ С МОРСКОЙ СОЛЬЮ. Соляные добавки стимулируют кровообращение и, следовательно, обмен веществ в организме. Растворите 300 г соли в кипящей воде и добавьте полученный раствор в воду для ванны. Продолжительность ванны - 15 минут. Не вытирайтесь, закутайтесь в халат. Через полчаса примите теплый душ.

ВАННЫ С НУТОМ. Ванны в отваре нута (*нохуда*) полезны при болях в кишечнике и воспалениях матки (85, с.88).

ВАННЫ С ОВСЯНОЙ СОЛОМОЙ. 100-200 г соломы залить 5 л горячей воды, кипятить 30 минут. В остывший до 36-37 °С отвар погрузить ноги или руки на 20-30 минут. Процедуру принимать через день при ревматоидном артрите, подагре. Курс лечения - 5-6 ванн.

ВАННЫ С ПОРЕЕМ. Ибн Сина (980-1037 гг.) утверждает, что больных сажают в отвар из его листьев с водой и это помогает от спазма матки и затвердений в ней.

ВАННЫ С СОСНОВОЙ ХВОЕЙ. Мухаммед Му'мин (ум. 1697 г.) писал, что ванны с отваром сосновой хвои полезны при болезнях матки и прямой кишки. Отвар хвои удаляет грязь, пот и придает приятный запах телу. Из соснового лапника (ветвей с хвоей) готовят такое общеизвестное средство, как сосновый экстракт для ванн, служащий для укрепления нервной системы. Он представляет собой жидкость, оставшуюся при перегонке эфирного масла сосны, упаренную до концентрации густого экстракта или высушенную и спрессованную в таблетки (27, с.127).

ВАННЫ С СУШЕНИЦЕЙ. 150 г травы заваривают 3 л кипятка, томят 30 минут на медленном огне или в духовке, охлаждают и делают ножную ванну. Длительность процедуры - 30 минут.

ВАННЫ С ТЫСЯЧЕЛИСТНИКОМ. Тысячелистник (трава) - 50 г, манжетка (цветки и листья) - 50 г (сухих трав потребуется вдвое меньше). Смесь трав насыпают в мешочек, сшитый из ткани, и крепят его так, чтобы горячая вода, наполняющая ванну, проливалась через него. Длительность процедуры 15-20 минут. При температуре 30⁰С ванна снимает напряжение, а при 35⁰С - восстанавливает силы.

ВАННЫ С ШАЛФЕЕМ. 200 г шалфея и 5 л кипятка настаивают 2 ч, после чего вливают в ванну с температурой воды 35⁰С с постепенным снижением этого показателя до 26⁰С. Настой оказывает противовоспалительное и болеутоляющее действие, поэтому процедура эффективна при болях в спине и суставах.

ВАННЫ С УКРОПОМ. Ванны с отваром укропа полезны при резах в кишках.

ВАННЫ С ШЕЛКОВИЦЕЙ. При ревматизме делают ванны с плодами белого тута.

ВАННЫ С ХВОЦЕМ. Траву хвоща полевого заливают водой, кипятят 30 минут и полученный отвар добавляют в ванну (для полной ванны потребуется 800 г сухого сырья). Эту процедуру применяют при нарушениях в работе почек и мочевого пузыря.

ВАННЫ СО ЗВЕРОБОЕМ. Согласно Мухаммеду Му'мину, ванны с отваром зверобоя полезны при пролапсе и размягчают затвердения матки. Водные настои в виде ванн применяют также против геморроя. Ибн Сина рекомендовал ванны со зверобоем при воспалениях прямой кишки.

ГОРЧИЧНЫЕ ВАННЫ. Размешать 250-400 г горчичного порошка, подливая к нему теплую воду, до консистенции жидкой кашицы, растирать которую необходимо до появления резкого горчичного запаха. Вылить кашницу в ванну (на 180-200 л воды) и хорошо перемешать. Ванну принимать при температуре воды 35-36⁰С. После ван-

ны следует ополоснуться под теплым душем и закутаться в одеяло. Принимать при хроническом радикулите.

ИВОВАЯ ВАННА. Согласно Мухаммеду Му'мину, ванны из отвара листьев и ветвей ивы очень эффективны при болячках и язвах на теле.

КРАХМАЛЬНАЯ ВАННА. Крахмальные ванны служат в качестве смягчающего противозудного средства (у взрослых при нейродермите с расчесами, у детей - при экссудативном диатезе). Такую ванну можно приготовить, добавляя в воду пшеничный или картофельный крахмал (0,5-0,6 кг. на ванну) и пшеничные отруби (1-1,5 кг на ванну). Рекомендуемая температура воды 36-37 °С, длительность процедуры - до 1 ч для взрослых и до 15 минут для детей, количество процедур - от 10 до 20 на курс лечения.

МИНДАЛЬНАЯ ВАННА. Жмых и миндальные отруби применяются для умывания и ванн в качестве средства, смягчающего кожу.

МОЛОЧНАЯ ВАННА. Считается, что тайна необычайного обаяния Клеопатры заключалась в молоке. Молоко разглаживает морщинки, улучшает цвет лица и придает коже нежность, а волосам - блеск. Молоко, содержащее более 2000 различных веществ, необходимо для регенерации кожи и ухода за ней. Благодаря своему увлажняющему действию, молочные кислоты разглаживают складки на коже. Витамины защищают ее от воздействия свободных радикалов, а жиры устраняют кожные раздражения.

1. Один литр сыворотки выливают в ванну температура воды в которой равна температуре человеческого тела и ложатся в ванну. Эта процедура устраняет усталость, улучшает состояние тела. Достаточно проводить пару процедур в неделю.

2. Добавка для ванны из двух литров цельного молока и одной столовой ложки масла из ростков пшеницы сделает кожу необычайно мягкой. Молочный сахар и минералы предохранят ее от сухости.

ОВСЯНЫЕ ВАННЫ. Ванны с водой, в которой вымачивалась овсяная солома, являются облегчающим средством при ревматизме и подагре.

РОЗМАРИНОВЫЕ ВАННЫ. Рекомендуются людям с пониженным давлением. Розмарин стимулирует кровообращение и создает ощущение бодрости. 50 г травы залейте 1 литром кипящей воды, накройте и настаивайте в течение 30 минут, затем процедите и добавьте в теплую воду для ванны. Оптимальное время для процедуры - 30 минут.

РОЗОВЫЕ ВАННЫ. Еще царица Клеопатра принимала ванну с лепестками роз. Считалось, что такая ванна не только снимает усталость, но и усиливает половое влечение. Две горсти лепестков залейте 1,5 л кипящей воды, настаивайте в течение 40 минут, затем процедите и добавьте в ванну. Оптимальное время процедуры - 25-40 минут. Вместо лепестков можно использовать розовое масло. Рекомендуется добавить 10 капель розового масла в ванну. Температура воды в ванне должна быть равна температуре тела.

РОМАШКОВЫЕ ВАННЫ. Это универсальное растение, обладающее уймой полезных свойств, противовоспалительным, успокаивающим, потогонным, болеутоляющим эффектом. При раздраженной, нечистой коже хорошо помогают ромашковые ванны. Заварите пригоршню сухих цветков ромашки одним литром кипящей воды и настаивайте 15 минут. Процедите настой через марлю или ситечко и добавьте в воду для ванны. Оптимальная температура воды 38°C.

ТАЛАССОТЕРАПИЯ. В переводе с греческого *Thalassa* означает море. Особенность талассотерапии заключается в том, что для всех видов такого лечения применяется морская вода, взятая на некотором расстоянии от берега на глубине шести метров. Нагретая до температуры 33°C, она поступает в ванны лечебных учреждений и лечебные бассейны. Морская вода исключительно полезна для здоровья, так как богата минеральными веществами, микроэлементами и микроорганизмами, улучшающими обмен веществ. А морские водоросли благодаря разным солям, белкам, витаминам

и минеральным веществам, таким как йод, кремний, магний, медь, железо представляют собой прекрасное косметическое средство. Они выводят шлаки, очищают кожу и придают ей упругость. Талассотерапия, почерпнутые из моря биологически активные вещества, хорошо зарекомендовали себя в лечении аллергических реакций, заболеваний кожи, ревматизма, нарушений кровообращения и сна. Для приготовления искусственной морской воды необходимо взять 500 г морской соли, всыпать соль в воду, нагретую до 37°C, и принимать ванну в течении 20 минут.

ФАСОЛЕВЫЕ ВАННЫ. Согласно Мухаммеду Му'мину (ум. 1697 г.) ванны в отваре фасоли способствуют abortу.

ХЛОПКОВЫЕ ВАННЫ. Согласно Хаджи Сулейману Иревани (XVII в.) ванны с отваром хлопковых листьев успокаивают нервную систему, полезны при истерии у женщин (70, с.43).

ЧЕСНОЧНЫЕ ВАННЫ. Согласно Ибн Сине (980-1037 гг.), ванны с отваром чеснока гонят мочу, способствуют месячным, выводят глистов из кишечника.

ШЛЕМНИКОВЫЕ ВАННЫ. Шлемник растет на влажных лугах и по берегам водоемов. В смеси с валерианой или ромашкой шлемник облегчает волнение и снимает стресс. Ванны с обыкновенным шлемником и липовым цветом успокаивают и восстанавливают здоровый сон. Вскипятите 1 л воды, бросьте в воду каждой травы по горсти. Дайте настояться и вылейте в теплую ванну.

ЭФИРНЫЕ МАСЛА. После горячей ванны или душа медленно вотрите в кожу лица и тела смесь эфирных масел. Состав смеси: в любое растительное масло (лучше миндальное), не имеющее "пищевого запаха", добавьте несколько капель одного или нескольких эфирных масел. Эта смесь делает кожу нежной и шелковистой.

ЯЧМЕННЫЕ ВАННЫ. Для приготовления ванны берут 1,5 кг ячменного солода, заливают их в ведре 3 литрами крутого кипятка, настаивают полчаса-час, а затем процеживают полученный настой и выливают в ванну. Эти ванны улучшают состояние кожи, оказывают общеукрепляющее и

тонизирующее действие (особенно после перенесенных болезней). Они используются при простудных и желудочно-кишечных заболеваниях и для лечения целого ряда кожных заболеваний (53, с.73-74).

Целебные свойства травяных ванн

БОЛИ В МАТКЕ

- Ванна с отваром ситника ароматного полезна при воспалительных опухолях матки (2, с.70).
- Если посидеть в ванне из настоя лишайников рода *Usnea*, то это помогает от болей в матке и гонит месячные (2, с.74).
- Сидячие ванны с корневищем касатика помогают при болях в матке и гонят месячные (2, с.94).
- Ванны с настоем ромашки гонят месячные, изгоняют плод и послед (2, с.120).
- Полынь-чернобыльник в виде ванн способствует изгнанию плода (2, с.126).
- Сидеть в отваре прутняка (цветы, листья, плоды) полезно при болях в матке и опухолях ее (2, с.153).
- При жжениях в матке рекомендуется сидеть в отваре льняного семени (2, с.158).
- Человеческая моча сваренная с пореем, если садиться в нее пять дней по одному разу в день, полезна от болей в матке (2, с.163).
- В отваре пажитника сидят при опухолях в матке, болях в ней и сжати ее (2, с.279).
- Больных сажают в отвар листьев лука порея и это помогает от сжатия матки и затвердений в ней (2, с.351).
- Если посидеть в отваре корицы, то она при-носит пользу при расширении и скользкости матки (2, с.473).
- Переступень очищает матку если сидеть в его отваре (2, с.515).
- Тростник душистый помогает от болей в матке если принимать ванну в его отваре (2, с.543).

- Ванны с отваром костуса (*Saussurea lappa*) полезны при болях в матке (2, с.549).
- Воловик красильный если сидеть в его отваре сильно гонит месячные, изгоняет мертвый плод и убивает живой, а также помогает при твердых опухолях в матке (2, с.653).
- Ванна с отваром мальвы полезна при затвердениях матки (2, с.657).

ВОСПАЛЕНИЯ КИШЕЧНИКА

- Ванны с лекарственными травами очень помогают от болей при воспалении кишечника сопровождающегося запором и скоплением газов. Они расслабляют воспаление, а также вызывают расслабление мышц заднего прохода, благодаря чему выводятся газы и кал из кишечника. Считалось, что ванны с водой из горячих минеральных источников очень помогают страдающему воспалением кишечника, тогда как пресных вод ему лучше остерегаться (4, с.221).

- Семена зверобоя очень помогают от болей в заднем проходе и от его расслабления, если посидеть в их отваре (2, с.199).

- Ванны с млечным соком индийского кедра (*деодара*) устраняют расслабления заднего прохода (2, с.206).

- Ванна с плодами рожкового дерева полезна при недержании кала (2, с.654).

ГЕМОРРОЙ

- Шлак железа помогает от кровотечения и геморроя, особенно, если больного сажают в старое вино с этим шлаком (2, с.663).

ДИСПЕПСИЯ

- Ванны с отваром медвежьего корня (*Meum atamanthicum*) помогают от рези в кишках, урчания и вздутия (2, с.388).

ЗАДЕРЖКА МОЧЕИСПУСКАНИЯ

- Ванны с отваром ферулы *сумбул* обладают мочегонным действием (2, с.741).

- Если посидеть в отваре перьев чеснока, то это вызывает усиленное отделение мочи (противопоказано беременным женщинам) (2, с.629).

- Ванны с отваром плодов рожкового дерева и сгущенным соком винограда обладают мочегонным действием (2, с.654).

- Отвар мальвы, если в нем посидеть, обладает мочегонным действием (2, с.657).

КАМНИ В МОЧЕВОМ ПУЗЫРЕ

- Согласно Ибн Сине (980-1037 гг.), ванны которыми пользуются при камнях в мочевом пузыре должны быть более сильными. В них кладут листья прутняка, адиантум, чернобыльник, розу и кожуру граната (4, с.309).

- Отвар лавровых листьев, если сидеть в нем, полезен от заболеваний мочевого пузыря (2, с.677).

КАМНИ В ПОЧКАХ

- Показаны ванны в отварах ромашки, донника лекарственного, алтея и отрубей (4, с.301).

- Если посидеть в отваре полыни чернобыльника, то это дробит камни в почках (2, с.126).

- Млечный сок индийского кедра (деодара) дробит камни в мочевом пузыре если посидеть в его отваре (2, с.206).

КИШЕЧНАЯ КОЛИКА

- Купание в горячих источниках полезно при сильных болях. Показаны ванны с нашатырной водой (4, 216).

- При болях в почках садятся в отвар амома (дикого винограда) (2, 262).

ПЛОХОЕ КРОВООБРАЩЕНИЕ

- Ванны с экстрактами эвкалипта, ментола, сосны усиливают циркуляцию крови, мгновенно согревают тело.

ПОЧЕЧНАЯ КОЛИКА

- Ванны очень полезны при болях в почках. Они успокаивают боль, обладают мочегонным действием, способствуют выведению песка и камней из почек. Особенно полезно принимать ванны в отварах кумина, ромашки, укропа, сухой руты, жасмина (4, с.275). Но ванны следует принимать умеренно, ибо частое пользование ваннами ослабляет силу почки (4, с.294).

СПАЗМЫ

- Рекомендуются применять ванны из молока. Если же это невозможно, готовят ванну из отваров листьев ивы, фиалки, кувшинки, а также тыквы и огурца. Полезна также ванна из отваров лепестков розы. После ванны необходимо смазывать кожу лечебными маслами (3, с.191).

- Рекомендуются также сидеть в воде горячих источников. Другая ванна против спазмов: готовят отвар из таких трав как тысячелистник сантолиновый, листья сыти, лавровые листья. Ванны нужно принимать многократно но понемногу (3, с.192-193).

ССАДИНЫ И ЯЗВЫ В КИШКАХ

- При сильных болях рекомендуется принимать ванну с отваром гранатовой кожуры с небольшим количеством пажитника, укропа и алтея (4, с.184).

РЕВМАТИЗМ

- Следует отварить лисицу или гиену в оливковом масле и подолгу сидеть в этом отваре. Причем лучше делать это после прочищения желудка (2, с.632).

Глава X

ЛЕЧЕБНЫЙ МАССАЖ

Чем полезен массаж?

Любой массаж полезен. Он улучшает кровоток в организме, расслабляет мышцы, регулирует работу внутренних органов. Лечебный массаж в сочетании с водными процедурами широко применялся врачами средневекового мусульманского Востока для лечения самых различных заболеваний. Юсиф ибн Мухаммед отмечает, что имеется 6 видов массажа и описывает их в своем труде "Джам ал-фава'ид" (1511 г.): "Массаж также является хорошим физическим упражнением и бывает 6 видов:

1.**Грубый и шероховатый** - рассасывает излишки в организме, вызывает покраснение кожи лица, развивает мышцы, так как притягивает кровь к поверхности тела.

2.**Гладкий, поглаживающий, скользящий** - вызывает покраснение лица и развивает мышцы, но не в такой степени как шероховатый.

3.**Твердый** - укрепляет члены, рассасывает излишки жира и удаляет вредные вещества из организма.

4.**Мягкий** - расслабляет члены, успокаивает нервную систему.

5.**Малый по количеству** - незначительно рассасывает излишки жира.

6.**Большой по количеству** - значительно улучшает кровообращение, развивает мышцы, рассасывает излишки жира" (74, с.75).

В отличие от общеоздоровительного и спортивного массажа, лечебный массаж обычно осуществлялся с применением различных мазей и масел, втираемых в тело пациента. Впитываясь через кожу, эти мази оказывали определенный лечебный эффект. Обращает на себя внимание то, что растирание тела специальными маслами часто осуществлялось после применения специальных лечебных ванн.

ДИАБЕТ

- Больному предписывался легкий массаж, особенно умеренное растирание конечностей (4, с.342).

ДИСПЕПСИЯ

- Необходимо постоянно перед едой и после еды делать растирания больному. Если тело ослабело, то приходится сильно растирать спину и живот грубыми тряпичами. Иногда бывает необходимо смазывать ему тело *сосновой камедью* и веществами вызывающими покраснение кожи (4, с.188).

ИМПОТЕНЦИЯ

- Когда больного накормят возбуждающей пищей, ему дают выпить немного душистого вина, а после этого укладывают его в постель, обмывают ему ноги горячей водой и применяют мази и растирания, способствующие эрекции (масла *жасмина, касатика, нарцисса* т.д.). Лучше всего их применять после водяной бани (4, с..364).

КИШЕЧНАЯ КОЛИКА

- Нередко оказывается достаточным осторожное растирание живота при одновременном сильном растирании голеней (4, с.216).

ЛИХОРАДКИ

- Растирание тела - один из полезных способов лечения таких больных. В частности, показан массаж с применением мази из *паутины* и *оливкового масла*.

Употребляется также смесь паутины и *розового масла*. Следует распустить паутину в подогретом розовом масле и растирать полученной мазью пальцы на руках и ногах больного (5, с.93).

- При **дневной лихорадке** (когда лихорадит только днем) и **ночной лихорадке** (когда лихорадит только ночью) также применяют массаж. Способ растирания следующий: начинают от лопаток и от пахов, пока теплота не распространится по руке и ноге и они не согреются. Если больной почувствует при этом нечто вроде изнеможения, переходят к растиранию позвоноч-ника. Когда теплота усилится, то неврдно растирать больного маслами, пока данная часть тела не разогреется до необходимой степени, а затем, оставить ее и перейти к другой части тела. К числу хороших масел для массажа принадлежит пресное *оливковое масло, ромашковое масло и масло укропа*. Когда кончишь, оботри масло. Неплохо, если после растирания маслом последует расти-рание сухой рукой (5, с.97).

- При **обморочной лихорадке**, также показан массаж. Лучший способ растирания таких больных - когда начинают от бедер и голеней, спускаясь сверху вниз, причем для этого употребляют грубые, сдирающие кожу платки. Затем переходят к рукам, опускаясь от лопатки к кисти, чтобы кожа разогрелась, потом - к спине и груди, а после этого возвращаются к голеням и повторяют растирание в первоначальном порядке. Поло-вину времени отводят на растирание, а половину на усып-ление больных (5, с.9).

ОНЕМЕНИЕ ТЕЛА

- Показано растирание позвонков и головы, осо-бенно на голодный желудок (3, с.203). Натираться слю-ногоном и его отваром и маслом полезно от хронического расслабления и онемения нервов (2, с.486).

РАСТЯЖЕНИЕ

- При растяжении помогает растирание *жиром лани* или *медведя* (3, с.200).

Даосский массаж

Теперь перенесемся из средневекового Азербайджана на Дальний Восток, родину даосского массажа и точечной терапии. Практика китайского массажа тесно связана с самобытной философией даосизма. Примерно в VI в. до н.э. китайские мудрецы пришли к выводу, что в нашем организме взаимодействуют два разных начала: **Инь и Янь**. Инь рождает в человеке спокойное, умиротворенное настроение. Его символом является вода. Янь, напротив, активизирует, возбуждает и зовет к действию. Поэтому, его символ - огонь. Обе энергии свободно циркулируют по всему организму по невидимым проводам - меридианам. Теория о двух началах мироздания изложена в трактате "И-Цзин" (Книга Перемен) и составляет основу философии *даосизма*. Равновесие между Инь и Янь в организме обеспечивает душевную и телесную гармонию. Чтобы восстановить нарушенное равновесие, применяют специальный массаж.

ИЗБЫТОК ЯНЬ. Если вы чересчур раздражительны, нервозны, не можете нормально заснуть и часто потеете, значит в вашем организме скопилось слишком много Янь и не хватает Инь. Поскольку символом Янь является огонь, при его избытке организм перегревается. В этом случае вам поможет массаж. Выключите в комнате свет, поставьте тихую, приятную музыку и закройте глаза. Массируй переднюю часть тела: от ступней к бедру, животу и далее.

МАССАЖНОЕ МАСЛО. Для массажа китайцы применяли специальные масла. При выполнении активного Янь-массажа, на тело наносилось оливковое, кунжутное или подсолнечное масло в которое добавляли ароматные экстракты эфиромасличных растений. Считалось, что **розмарин** улучшает кровоток, **кедр** мобилизует энергию, **дягиль**

укрепляет иммунную систему. Перед массажем обязательно нужно согреть руки энергично потирая их друг о друга.

ИЗБЫТОК ИНЬ. Общая слабость, разбитость, меланхолия, низкое кровяное давление, бледный цвет лица говорят о том, что в организме много Инь и не хватает Янь. Ведь символ Инь - вода, и ее избыток охлаждает организм. В этом случае, нужно массировать спину. Массаж начинают с головы и заканчивают пальцами на ногах.

Точечная терапия

Этот древний способ лечения пользуется заслуженной популярностью и в наши дни. Тысячелетия назад народные целители обнаружили на поверхности человеческого тела "активные" точки. Воздействуя на них, врачи чудесным образом снимали боль и лечили многие серьезные заболевания. Родиной иглоукалывания (акупунктуры), точечного массажа (акупрессуры) и прижигания (каутеризации) является Китай. В середине III в. до н.э. врач Хуан Фу-ми (215-288 гг. до н.э.) написал первую специальную книгу "Цзя-и-цзин", которая стала основой всех последующих изданий и исследований по иглоукалыванию, точечному массажу и прижиганию (*чжень-цзю-терапия*). Современные китайские ученые знают точное расположение более 600 активных точек человеческого тела и умеют воздействовать на них.

Согласно китайской легенде, много веков назад, в эпоху династии Тан, Китаем правил император, страдавший мигренью. Он был мудрым и справедливым правителем - до тех пор пока у него не начиналась мигрень. Стоило лишь возникнуть головной боли, как он принимался подписывать один смертный приговор за другим. Согласно преданию, во время одного из таких приступов к императору подкрался сзади один из придворных мудрецов, неожиданно схватил правителя за уши и начал жать на какие-то точки. Через минуту головная боль императора прошла - он даже не успел разгневаться на дерзкого придворного. Согласно легенде, с

этих пор и начинается, история точечного массажа (*акупрессуры*).

На мусульманском Востоке точечная терапия широкого распространения не получила. Например, в "Каноне" Ибн Сины ничего не сказано о прижигании активных точек, лишь в одном месте ученый пишет, что при расстройстве памяти иногда бывает необходимо прижечь больному затылок в 2 местах (4, с.121).

Что касается Азербайджана, то точечная терапия не является для нашей страны чем-то совершенно новым. С давних пор население бакинских сел использует для лечения различных заболеваний метод прижигания активных точек тела (*чилдаг*). Прижигание осуществляется при помощи матерчатой "сигареты" начиненной полынью. К слову, в китайской медицине прижигание осуществляется также при помощи полынной "сигареты". Современные специалисты по *чилдагу* осуществляют прижигания нескольких точек, расположенных преимущественно на лбу, руках, ногах и груди. Лечение осуществляется преимущественно при заболеваниях нервного характера (особенно - испуге). После процедуры люди, как правило, чувствуют улучшение настроения, прилив энергии и бодрости.

Каким же образом и когда метод прижигания активных точек, столь похожий на китайскую каутеризацию, проник в Азербайджан? Как известно, предки азербайджанцев - древние тюрки, испокон веков жили вдоль великой китайской стены и общались с народом Китая. Таким образом, принести этот метод в Азербайджан могли кочевые тюркские племена, проникавшие в нашу страну из Китайского Туркестана, китайские и индийские ученые работавшие в научных центрах средневекового Азербайджана (Марагинская обсерватория - XIII в. и др.), или же мусульманские ученые того периода, переводившие книги с китайского и индийских языков.

Если иглотерапию и прижигание должен обязательно выполнять специалист, то точечным самомассажем может

заняться практически любой человек. Ниже перечисляются некоторые советы по выполнению точечного массажа.

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ. Надавливайте большим пальцем на щиколотку с внутренней стороны ноги 15 раз попеременно меняя ноги. Это избавит вас от боли, этот прием также помогает при бессоннице и проблемах с пищеварением.

ЗУБНАЯ БОЛЬ. Приложите мизинец к участку между верхней губой и носом и слегка надавливайте на точку в течение 2 минут.

НЕВРОЗ. Одну руку положите на точку под самой пупочной раковинкой, другую - повыше и чуть в сторону. Слегка надавливайте. Лучше всего делать это лежа.

БОЛИ В ПОЯСНИЦЕ. Необходимо прибегнуть к помощи массажиста. Большими пальцами он одновременно массирует две точки над тазовыми костями в течение 10 минут.

БЕССОННИЦА. Ложитесь в кровать и за несколько минут до сна подушечкой пальца осторожно помассируйте точку между бровями. Дышите ровно и спокойно.

ОТ НАСМОРКА. Средним пальцем обеих рук одновременно надавливайте 10 раз по несколько секунд на точки расположенные слева и справа от крыльев носа у ноздрей. Дыхание должно быть равномерным.

ПРИ ПРОСТУДЕ. Точка, которая позволит вам облегчить простудное состояние, находится на расстоянии двух пальцев от лучезапястного сустава с внутренней стороны руки.

ВО ВРЕМЯ СТРЕССА. Найдите на ступне место, где сходятся кости первого и второго пальцев. Легко надавливайте на эту точку 10 раз по несколько секунд на каждой ноге. Этот прием помогает также при состоянии нервного напряжения.

ПРИ БОЛЯХ В СПИНЕ. Надавливайте большими пальцами рук между 2 и 3 позвонками поясничного отдела на расстоянии 2 пальцев от позвоночного столба.

МАССАЖ РЕФЛЕКСОГЕННЫХ ЗОН СТОПЫ. О лечебном действии массажа рефлексогенных зон было известно еще за 2,5 тыс. лет до н.э. В ступнях насчитывается около 72 тысяч нервных окончаний, которые рефлекторно связаны с внутренними органами. Сейчас специалистами создана своего рода карта, на которой изображены рефлексогенные зоны внутренних органов на фоне подошвенной поверхности стопы. При головных болях, болях в суставах, нервозности, пониженной концентрации внимания можно успешно применять этот метод. Исключительное состояние - беременность, высокая температура, воспалительные процессы, тромбоз и ряд кожных заболеваний. Упражнения с роликовым массажером или шипованным мячиком стимулируют нашу жизненную энергию. Массаж длится 30 минут. При нажатии на рефлексогенные зоны нужно обратить внимание на болевые реакции и чувствительность к прикосновению. Подобные реакции указывают на нарушение соответствующих органов и систем организма. Через эти активные точки можно влиять на функцию внутренних органов.

Глава XI

ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА ОТ ШЛАКОВ

Своевременное очищение организма от отходов (продуктов обмена веществ) считалось непереносимым условием здорового образа жизни. Юсиф ибн Мухаммед в “Джам ал-фава’ид” (1511 г.) пишет: *“Чрезмерная задержка веществ в организме, их загибание, вызывает потерю аппетита, ощущение тяжести в теле и является причиной появления закупорок в органах (74, с.99).*

Очищение организма осуществлялось путем опорожнений. Под “опорожнением” подразумевались:

1. Очищение кишечника и желудка
2. Очищение мочевого пузыря
3. Очищение сосудов (кровопускание)

4. Очищение желчного пузыря.

Опорожнения осуществлялись различными способами в зависимости от конкретного случая: рвота, питье слабительных и мочегонных средств, клизмы и клистиры, кровопускание.

Средневековые авторы полагали, что опорожнения следует производить не только с лечебной, но и с профилактической целью. В соответствии с этим регулярно производились очищения внутренних органов (желудочно-кишечного тракта, мочевого, желчного пузыря, сосудов). При этом учитывалось состояние здоровья человека, климатические, сезонные и иные факторы. Мухаммед Юсиф Ширвани (XVII-XVIII вв.) пишет: *“В весенние дни человеку необходимо чаще пускать кровь, пить слабительные лекарства и вырывать... В холодные дни не следует пускать кровь людям с холодной натурой... Так же как, и другие способы лечения, кровопускание проводится в соответствии с природой (конкретного человека)”* (60, с.116). Ибн Сина (980-1037 гг.) пишет: *“Показания, указывающие на правильность решения о необходимости опорожнения следующие: переполнение, сила, натура, благоприятные показания, внешность, возраст, сезон, особенности климата страны, привычка к опорожнению, профессия”*. В азербайджанском трактате XVIII века “Рисала-и тибб” описаны основные клинические проявления преобладания той или иной материи (51, с.8). О том же пишет и Мансур Ибн Мухаммед (XV в.):

СКОПЛЕНИЕ ЖЕЛЧИ. Желтый цвет кожи, горький привкус и сухость во рту, шершавость языка. Отсутствие или слабость аппетита, тошнота и желчная рвота. Иногда дрожь и озноб.

СКОПЛЕНИЕ СЛИЗИ. Бледность лица, общая слабость, сонливость, апатия, озноб, обильное слюноотделение, отсутствие аппетита и жажды.

СКОПЛЕНИЕ ГАЗОВ. Твердость живота и урчание в нем, тяжесть в теле и отвращение к пище, порождающей газы.

СКОПЛЕНИЕ КРОВИ. Красный цвет лица, тело теплое, пульс наполненный, быстрый, моча красноватого цвета, больной сил,н... При чрезмерном избытке крови: тяжесть в голове, потягивание во всем теле, зевота, сонливость и дремота, плохое настроение, кровотечение из носа и десен.

СКОПЛЕНИЕ ЧЕРНОЙ ЖЕЛЧИ. Темно-мутный цвет лица, больной пребывает в подавленном, меланхолическом настроении. У него часто появляется ложный аппетит, опасения, страхи, снятся ночные кошмары.

Осмотрев больного врач определял какая материя находится в избытке и прописывал соответствующие очистительные процедуры:

ЖЕЛЧЕГОННЫЕ СРЕДСТВА.

- Смешайте и выпейте сок двух гранатов: кислого и сладкого (60, с.108-109).

- Смешайте 8-12 г смолы вьюнка стрелолистного (*скаммония*) с 35 г смолы мастикового дерева, растворите в небольшом количестве воды и выпейте. Согласно "Тиббнаме" (1712 г.), это резко уменьшит количество черной желчи в организме. Лекарство необходимо принимать 4-6 раз в день (60, с.108-109).

- Возьмите 12 г смолы вьюнка стрелолистного, добавьте немного воды, уксуса и выпейте. Это освободит организм от избыточного количества желчи (60, с.108-109).

СЛАБИТЕЛЬНЫЕ КЛИЗМЫ.

- "Для прочищения кишечника, возьмите 370 г листьев бурака, отварите их в небольшом количестве воды, добавьте 60 г листьев сенны, повторно отварите смесь, добавьте еще 60 г сахара, 18 г миндального масла (можно заменить его любым другим растительным маслом) и поставьте клизму", - советует Мухаммед Юсиф Ширвани (1712 г.) (60, 166).

- Кроме того, вы можете взять 76 г сока унаби (*иннаб*), по чайной ложке листьев алтея, мальвы и лепестков фиалки, смешать и отварить их. Затем, отвар процеживают, добавляют 3 г буры, 32 г сахара и ставят клизму (60, 165).

ЛЕЧЕНИЕ РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ. Опыт народной медицины свидетельствует, что если подолгу держать во рту растительное масло, то это оказывает на организм общеукрепляющее действие, усиливает иммунитет к инфекционным заболеваниям, оказывает противовоспалительное действие. Ученые установили, что интенсивное жевание растительного масла действительно выводит из организма всевозможные яды и шлаки.

Научиться этой процедуре нетрудно: нужно утром, на голодный желудок, подолгу жевать 1 столовую ложку подсолнечного масла. По мере жевания, густое поначалу масло становится все жиже и жиже, и меняет свой цвет из золотистого на молочно-белый. Оптимальная продолжительность процедуры - 15-20 минут. Закончив жевание, сплюньте масло, хорошенько прополощите рот и по-чистите зубы. Курс лечения - 1-1,5 месяца.

Чем же вызван лечебный феномен растительного масла? Ученые считают, что попадая в полость рта, подсолнечное масло раздражает е, и заставляет активно выделять накопившиеся в ней токсины, бактерии и вирусы. Затем, растительное масло вбирает в себя эти вредные вещества. Считается, что этот метод лечения эффективен против многих кожных заболеваний.

ВЫВЕДЕНИЕ ШЛАКОВ. Во все времена года, но особенно весной, необходимо освобождать организм от накопившихся в нем вредных веществ.

Для омолаживания клеток и выведения шлаков из организма, надо пить минеральную воду, фруктовые соки, травяные настои. Очень важно отказаться от курения и спиртного, хотя не каждый может найти в себе силу воли для этого.

Великолепно очищает от шлаков горячая паровая баня (восточная или сауна). Горячий пар расширяет поры на коже и способствует выведению через нее шлаков. Если баня недоступна или противопоказана, можно применить методы обертывания. Для этого полотенце смачивают в кипятке, отжимают и заворачиваются в него. Сверху обернитесь сухим

полотенцем, лягте в постель, накройте шерстяным одеялом и пропотейте. После этого примите теплый душ и завершите процедуру холодным обертыванием. Методы цигун, медитация, дыхательные упражнения поддержат процесс очищения.

Глава XII

ЛЕЧЕБНОЕ КРОВОПУСКАНИЕ

Этот способ лечения именуется в средневековых азербайджанских источниках *хаджамат*. Кровопускание осуществлялось из различных вен, причем кровопусканию из каждой вены приписывался особый лечебный эффект.

В средневековом азербайджанском трактате "Рисала-и тибб" (XVIII вв.) сказано следующее: *"Всего в организме человека имеется триста шестьдесят шесть сосудов. Из них, сто тридцать движущихся, которые называются артериями. Все сосуды созданы для орошения тела. Знай, что врачи выделили из всех них тридцать две вены, из которых пускают кровь. Врачи утверждают, что таким образом можно вывести из тела все излишки четырех материй организма (желчи, крови, слизи и черной желчи)"* (51, с.12).

ОТКУДА ПУСКАЛИ КРОВЬ? Мухаммед Юсиф Ширвани в "Тиббнаме" (1712 г.) пишет: "Если пустят кровь из вен головы, то это излечит все болезни выше пояса. Если пустить кровь с ног, то это полезно при заболеваниях нижней части тела. Если пустить кровь из пояса, то это очень полезно при болезнях тела выше и ниже талии вплоть до ног и не причиняет абсолютно никакого вреда (60, с.186). Ниже перечисляются сведения из трактата "Рисала-и тибб" (XVIII в.) о лечебных эффектах кровопусканий из отдельных сосудов:

ПЕРВЫЙ СОСУД. Расположен на темени и называется *йафух*, кровопускание из него устраняет головную

боль, головокружение, глазную боль и кровотечение из глаза (51, с.12).

ВТОРОЙ СОСУД. Расположен у орбитальной кости глаза и называется *худжджа*. Если пустить из него кровь, то это устраняет шум в ушах, кровоизлияние в глаз, головную боль (51, с.12).

ТРЕТИЙ СОСУД. Это лобная вена, расположенная между двумя бровями. Называется *арак ал-хаджабейн*. Если пустить из не, кровь, то это устраняет кровотечение из гла-за, потемнение в глазах, слезотечение, оволосение, язвы в глазу (51, с.12).

ЧЕТВЕРТЫЙ СОСУД. Согласно Ибн Сине (980-1037 гг.), это отросток полой вены, называемый внешней шейной веной. Две части е, сливаясь в области шеи, распадаются на маленькие ответвления, охватывающие голову. Называется *хулк ар-ра'с*. Польза кровопускания из него в том, что оно устраняет боли затылка, плеч, если натура человека холодная - сушит е, (51, с.12).

ПЯТЫЙ СОСУД. Отмечается, что это височная вена, называемая по-тюркски *тюлек дамары*, а по-арабски - *ара-кишакика*. Кровопускание из него устраняет головную боль и кровотечение в глаз. Автор "Рисала-и тибб" пишет, что при кровопускании из этого сосуда не делают большого раз-реза и сверху производят прижиг размером с фасолину. Это одно из опасных мест - необходимо соблюдать большую осторожность (51, с.12).

ШЕСТОЙ СОСУД. Это один из трех маленьких сосудов, расположенных у мочки уха. Называется *хулк ал-узн*. Кровопускание из него устраняет шум в ушах, забывчивость, укрепляет селезенку (51, с.12).

СЕДЬМОЙ СОСУД. Это глазной сосуд, называемый *маки ал-айни*. Кровопускание из него устраняет кровоте-чение, чирьи, чесотку глаза, а также истечение гноя из носа (51, с.12).

ВОСЬМОЙ СОСУД. Это вена, расположенная на самом кончике носа, там, где он слегка раздваивается. Назы-вается - *арак ал-анф*. Кровопускание из него полезно при

чирьях в носу или на лице. Если на лице появляются красные прыщики - устранил их (51, с.12).

ДЕВЯТЫЙ И ДЕСЯТЫЙ СОСУДЫ. Относятся к четырем сосудам, расположенным попарно на каждой губе. По-персидски называются *чахар раг*, а по арабски - *арак ашшафатейн*. Кровопускание из них устраняет раны десен, губ, а также чирьи (51, с.16).

ОДИНАДЦАТЫЙ И ДВЕНАДЦАТЫЙ СОСУДЫ. Расположены под языком, их называют *арак ал-лисан*. Кровопускание из них полезно при жаре сердца, фурункулах, при опухолях языка, непрекращающемся кровотечении из носа, дифтерии (51, с.16).

ТРИНАДЦАТЫЙ И ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ СОСУДЫ. Расположены в горле, их называют *аджин*. Кровопускание из них помогает при менингите, боли в ушах, осыпани волос и бороды, называемом *да' ас-са'лаб*, а также устраняет все подобные им заболевания (51, с.16).

ПЯТНАДЦАТЫЙ СОСУД. Это отросток лопаточной вены, который поднимается к плечевой кости и далее к голове и виску. Называется *кифал* (от греческого *cephal* - "голова"). Автор "Рисала-и тибб" отмечает, что это главный сосуд, расположенный в правом ухе. Кровопускание из него устраняет болезни горла и все болезни тела выше спины, вплоть до носа (51, с.16).

ШЕСТНАДЦАТЫЙ СОСУД. Называется *акхал* ("черная вена"). Это отросток *кифала*, дельтовидно разделяющийся в области запястья руки. Кровопускание из него приносит пользу всему телу, устраняет все болезни с головы, до самых пят (51, с.16).

СЕМНАДЦАТЫЙ СОСУД. Расположен под *акхалом* и называется *басилик* ("царская вена"). Это поверхностная вена руки, тянущаяся вдоль локтевой стороны предплечья и плеча. Кровопускание из не, полезно при болезнях печени, высокой температуре, желудочной и кишечной колике (51, с.16).

ВОСЕМНАДЦАТЫЙ СОСУД. Расположен под *басиликом* и называется *васлум*. Кровопускание из него

полезно при болях спины, крестца, паха, кровавом мочеиспускании (51, с.16).

ДЕВЯТНАДЦАТЫЙ СОСУД. Расположен на большом пальце и называется *хабли-зара*. Кровопускание из него полезно при болях спины, плеч и парше (51, с.20).

ДВАДЦАТЫЙ СОСУД. Расположен на мизинце и называется *усилам*. Кровопускание из него полезно при желтухе и болях в груди (51, с.20).

21 - 26 СОСУДЫ. Это отростки бедренной вены, расположенные на правой и левой сторонах тела. Кровопускание из них полезно при болях бедер и спины (51, с.20).

26-32 СОСУДЫ. Это отростки седалищной вены. Е, открывали около пятки, ниже не, либо между пяткой и бедром. Автор "Рисала-и тибб" пишет, что эти сосуды расположены под коленом и называются *арак ан-ниса*. Кровопускание из них также полезно при болях бедер и спины (51, с.20).

33 и 34 СОСУДЫ. Расположены на щиколотке и называются *сафейн*. Кровопускание из них полезно при болях бедер и спины (51, с.20).

35 и 36 СОСУДЫ. Расположены под ногтем и называются *арак ал-кадам*. Кровопускание из них полезно при болях, опухолях и чесотке лодыжек и ног. При кровопускании не следует проявлять небрежности (51, с.20).

ДИЕТА ДО И ПОСЛЕ КРОВОПУСКАНИЯ. Чтобы не ослабеть после кровопускания, перед тем как пустить кровь, рекомендовалось выпить немного яблочного, айвового или же гранатового сока. Считалось, что в тот же день после кровопускания ни в коем случае не следует есть соленую пищу. Если тот, кто пустил кровь, поест два плода иссопа, сверху выпьет немного сахарного шербета или поест блюда с бараниной, то это очень полезно (60, с.189).

КОМУ НЕЛЬЗЯ ПУСКАТЬ КРОВЬ. Не следует пускать кровь старым, пожилым людям и очень маленьким детям. Согласно "Тиббнаме" (1712 г.), не рекомендуется также пускать кровь тем, кто недавно поднимал тяжести, принимал массаж, предавался интимной близости, был в бане,

принимал слабительное лекарство или очень слаб и истощен. Это опасно. Есть вероятность, что больной может погибнуть (60, с.187).

Глава XIII

ЛЕЧЕНИЕ ЗАПАХАМИ

Неприятные запахи могут испортить настроение любому человеку. Тонкие ароматы, например, запахи трав и цветов, напротив, поднимают эмоциональный тонус человека и улучшают настроение. Но запахи бывают еще и лечебными. Целебные свойства ароматов трав обусловлены, в основном, содержащимися в них эфирными маслами. Например, тем, кто пребывает в дурном расположении духа, тоске и неудовлетворенности помогут эфирные масла бергамота, лаванды, мяты, апельсина, розмарина и т.д. Достаточно нанести всего лишь пару капель на одежду или запястье - и вы вновь бодры и веселы. Эфирные масла можно добавлять и в ароматические ванны. Средневековые авторы (Хаджи Сулейман Иревани, Мухаммед Му'мин и др.) в своих трудах пишут о лечебных свойствах запаха. Например:

АНИС. “Анисом окуривают помещения и вдыхают его пар через нос. Это успокаивает головную боль и снимает головокружение” (2, с.59).

БАЗИЛИК. “Нюхать сухой порошок базилика полезно при усиленном сердцебиении, обмороках, затрудненном дыхании” (43, с.47).

БЕЗВРЕМЕННОСТЬ. “Нюхать его цветки полезно при головной боли” (26, с.10)

ГРАНАТ. Согласно “Тиббнаме” (1712 г.), запах граната тонизирует нервную систему. Считалось, что он придает силы старым и пожилым людям (60, с.173).

ДУБРОВНИК БЕЛОВОЙЛОЧНЫЙ. Им окуривали помещения или расстилали его под постелью, чтобы отпугнуть змей (2, с.181).

"ДУШИСТЫЕ НОГОТКИ" (створки моллюска *Strombus lentiginosus*). Их использовали для окуривания. Считалось, что запах душистых ноготков помогает при эпилепсии и обмороках (2, с.75).

ДУШИЦА. Все виды душицы помогают от головной боли. Но сильно пахучий вид, напротив, может сам вызвать головную боль, особенно, если его понюхать, выпив вина. При головных болях простудного происхождения душицу нюхали и держали голову над ее паром (2, с.391).

ЖАСМИН. "Если нюхать *жасмин*, то он устраняет головную боль происходящую от слизи, черной желчи и ветров" писал Мухаммед Юсиф Ширвани в 1712 г. (60, с. 22). Ибн Сина (980-1037 гг.) добавляет: "Однако, если нюхать его часто, то лицо становится желтым. Очень сильный запах жасмина вызывает головную боль, но умеренный - полезен от головной боли простудного характера. Чистое жасминное масло вызывает кровотечение из носа у людей с горячей натурой, как только его понюхают"(2, с.317). Согласно Мухаммеду Му'мину (ум. 1697 г.) "Вдыхание запаха жасмина полезно при головной боли, укрепляет мозг" (45, с.412).

ЖЕЛТАЯ КУВШИНКА. "При головной боли полезно нюхать цветы *желтой кувшинки*, а затем принять сна-добья, устраняющие желчь", - так сказано в "Тиббнаме" (1712 г.) (60, с.23).

ИВА КОЗЬЯ. Запах листьев и соцветий ивы помогает от головной боли (2, с.142).

ЛАВАНДА. Запах лаванды помогает от меланхолии и эпилепсии (2, с.82).

ЛЕСНЫЕ ОРЕХИ. Вдыхать запах лесных орехов, толченных вместе с перцем, полезно при насморке, очищает нос (45, с.118).

ЛИЛИЯ БЕЛАЯ. Согласно Мухаммеду Му'мину (1697г.), ее запах возбуждает половое влечение у женщин и помогает от головной боли (45, с.345).

ЛОХ. Считалось, что нюхать его цветы полезно тем, кто страдает параличом. Но у некоторых этот запах вызывает аллергию (85, с.72).

ЛЬНЯНОЕ СЕМЯ. Окуривание льняным семенем помогает от насморка. Так же действует окуривание самим льном (2, с.158).

МАК. Запах цветков мака устраняет бессонницу (45, с.79).

МИНДАЛЬ. Вдыхание запаха миндаля укрепляет и за-пирает желудок (45, с.97).

МИРРА. Согласно Галену (I в.н.э.), запах мирры вызы-ывает головную боль даже у здоровых, не говоря уже о страдающих головными болями (2, с.407).

ОГУРЕЦ. Ибн Сина пишет, что нюхать огурец полезно при обмороках (2, с.432). Мухаммед Му'мин утвер-ждает, что он полезен при головных болях (85, с.66).

ОПИУМ. “Если головная боль происходит от избытка крови, следует пустить больному кровь и дать понюхать ему египетский *опиум*. Он в ту же минуту устраняет боль”, - так писал в 1712 г. Мухаммед Юсиф Ширвани (60, с.23).

ПУПАВКА. Запах листьев пупавки помогает от головной боли (2, с.144).

РОЗА. Свежие розы, если их понюхать, успокаивают головную боль (2, с.225).

РОМАШКА. Снотворное средство. Если нюхать е, свежую, она усыпляет (2, с.78).

САРАНЧА. Считалось, что если ею окуривать, она помогает от задержания мочи, особенно у женщин. Это средство использовалось также при геморрое (2, с.184).

ТАБАК. “Если головная боль происходит от жара, полезно вдыхать дым *табака*”, так сказано в “Тиббнаме” (1712 г.) (60, с.23).

ФИАЛКА. Если ее нюхать или применять в виде мази, успокаивает головную боль от высокого кровяного давления (2, с.123).

ЦИТРОН. Запах цитрона бодрит и улучшает настроение (2, с.99).

ЧЕРНУШКА. “При простуде надлежит истолочь немного семян чернушки, завернуть их в тряпицу и нюхать,

пока запах не достигнет носоглотки. Это устраняет нас-морк”, - рекомендует Мухаммед Юсиф Ширвани (60, с.75).

ШАФРАН. “Нюхать шафран полезно при плеврите, это действует также и усыпляюще” - считает Мухаммед Хусейн Хан (XVIII в.) (27, с.187). Согласно О.Ибадлы: “Бе-рут одно яблоко сорта Гызыл Ахмеди и отрезают верхнюю часть мякоти. Вовнутрь очищенного яблока кладут 10 высушенных нитей шафрана. Затем накрывают отрезанной верхушкой, как крышкой, и оставляют на 24 часа. Через каждые 3 часа снимают верхушку и нюхают содержимое яблока. Эта процедура дает хороший эффект при головной боли, бессоннице, простуде и сердцебиениях” (18, с.14). Автор “Тиббнаме” (1712 г.) утверждает: “При простуде полезно вдыхать дым шафрана жженого с сахаром” (60, с.75).

ЯБЛОКИ. “Вдыхание запаха душистых яблок полезно при усиленном сердцебиении (тахикардии). Есть яблоки и вдыхать их запах полезно при хронических заболеваниях нервной системы”, - считает Мухаммед Хусейн Хан (27, с.189).

АРОМАТИЗИРОВАННАЯ ПОДУШКА. Для борьбы с бессонницей, нервными заболеваниями, рекомендуется использовать подушку, начиненную пахучими лекарственными травами: лавандой, мелиссой, тимьяном, лепестками розы и фиалки. Такая подушка снимает нервное напряжение и способствует лучшему засыпанию.

АРОМАТНЫЕ МАСЛА. Еще в древнем Египте было принято умачаться ароматными мазями и бальзамами. Большинство из этих благовоний получали из богатых эфирными маслами душистых растений. В настоящее время такие масла и ароматные эссенции имеются в продаже. Их капельками наносят на лицо или тело. Лимонное масло - бодрит, улучшает настроение, розовое - снимает головную боль, мятное и лавандовое - успокаивает нервы.

ПАХУЧИЕ ОЖЕРЕЛЬЯ. Мухаммед Юсиф Ширвани в 1712 г. писал, что если повесить и носить на шее пахучую корку цитрона или апельсина, это бодрит и улучшает настроение. Мешочек с сушеными лепестками лаванды, носимый

на шею, способствует хорошему сну. Фиалка в петлице предотвращает головную боль.

ЦВЕТНИК ИСЦЕЛЯЕТ БОЛЕЗНИ. Средневековый вельможа, страдавший от головной боли, прежде всего направлялся в цветник. Расположившись в тени персиковых деревьев, напротив кустов розы и жасмина или живописных клумб с фиалками, он вдыхал запах ароматных цветов. Ведь, согласно Хаджи Сулейману Иревани (XVIII в.), запах этих растений исцеляет головную боль. Сохранилась турецкая книжная миниатюра XV в., изображающая султана Мехмета II Завоевателя, нюхающего цветок фиалки. Таким способом султан боролся с головной болью.

Глава XIV

ЛЕЧЕНИЕ ЭНЕРГИЕЙ ЦВЕТА

Еще в древности было замечено, что цвет может влиять на настроение человека. Например, красный цвет возбуждает, голубой - успокаивает нервную систему, зеленый - повышает настроение и т.д. Однако цвет может не только улучшить настроение, но и лечить многие заболевания тела. Жители Древнего Китая и Египта лечили больных, натирая их разноцветными магическими красками или облачая в одежду различных цветов. Так же поступают и многие племена современной Африки и Южной Америки.

Ученые средневекового Азербайджана также знали о лечебном действии цвета. Для успокоения нервов и борьбы с меланхолией Мухаммед Юсиф Ширвани рекомендует любоваться цветами (розами, жасмином, фиалками) различной расцветки. Цветники существовавшие при дворцах восточных правителей и знати служили местом отдыха и расслабления нервной системы. Некоторые элементы цветотерапии применяются и современными учеными. Например, синяя лампа используется физиотерапевтами для лечения многих воспалительных заболеваний.

Почему цвет лечит? По мнению ученых, это связано с тем, что каждый цвет излучает свою энергию, влияющую на наше умственное, душевное и физическое настроение. Каждый человек с рождения, до самой смерти окружен своеобразным энергетическим полем. Ученые называют его биополем, а экстрасенсы *аурой*. Болезнь нарушает нормальную структуру биополя и направление энергетических потоков в организме. Цветотерапия может помочь восстановить поврежденную ауру. Ведь цвет, это поток волновой энергии, оказывающей специфическое воздействие на живой организм.

Для лечения больных можно использовать все цвета и оттенки солнечного спектра. Но обычно применяют три основных цвета - красный, желтый и синий, а также смешанные тона - оранжевый, фиолетовый и зеленый. Белый и черный не подходят, так как первый отражает весь пучок лучей, а последний поглощает все световые лучи.

КРАСНЫЙ ЦВЕТ оказывает стимулирующее действие, активизирует жизненные процессы. Он полезен для сердечно-сосудистой системы, улучшает кровообращение. Замечено, что красные носки лучше согревают ноги.

ОРАНЖЕВЫЙ приносит с собой оптимизм, жизнелюбие и веселье. Этот цвет показан при меланхолии, тоске и депрессии. Стимулирует аппетит и повышает творческую активность.

ЖЕЛТЫЙ успокаивает нервную систему, улучшает настроение, положительно влияет на внутренние органы.

ЗЕЛЕНЫЙ эффективно снимает стресс и усталость, успокаивает нервы. Такой же эффект оказывает и прогулка в лесу, созерцание зеленых трав и деревьев.

СИНИЙ обладает противовоспалительным и снотворным действием, снимает головную боль. Врачи используют синюю лампу в кабинетах физиотерапии. Созерцание голубого неба или моря успокаивает нервную систему.

ФИОЛЕТОВЫЙ Успокаивает, снимает психическое напряжение, способствует лучшей концентрации внимания.

Цветотерапию можно осуществлять самому. Для этого достаточно иметь обычный настольный светильник и разноцветные (тонированные) лампочки. При отсутствии тонированных ламп, перед светильником ставят разноцветные стекла или пластинки. Можно также положить на тело специальную пленку определенного цвета и направить на нее свет. При неправильном подборе цвета, он не только не вылечит, но может даже навредить пациенту. Ведь для каждого человека цвет подбирается индивидуально. При этом учитывается частота колебания и влияние цвета на те или иные внутренние органы. Курс лечения продолжается несколько недель. Один сеанс длится примерно час.

ЦВЕТОВЫЕ ВАННЫ. Добавив в ванну специальную цветовую добавку, вы можете значительно улучшить результаты лечения. Через воду ваша кожа воспринимает мельчайшие колебания каждого цвета.

ЦВЕТНАЯ ОДЕЖДА. Цвет одежды, в которую вы одеты, прямо влияет на ваше настроение и здоровье. Красная одежда стимулирует, зовет к деятельности, в то время как голубая, напротив, успокаивает. Это заметили еще жители древней Индии. Они обращали внимание на настроение человека после пробуждения. Если человек вставал "не с той ноги", был не в настроении, грустным и вялым, ему рекомендовали облачиться в одежду согревающей, светлой, радостной расцветки. Напротив, человек проснувшийся полным сил и энергии, надевал успокаивающие одежды прохладного голубого или зеленого цвета. Хорошо, если ночная рубашка или постельное изготовлены из хлопчатобумажной ткани зеленого цвета.

РАСЦВЕТКА ЖИЛЫХ ПОМЕЩЕНИЙ

- **Спальня.** Никогда не красьте стены спальни в розовый, оранжевый или красноватый цвет. Избегайте вешать в ней красные ковры, стелить простыни этих цветов, ставить красновато-коричневую мебель. Эти цвета возбуждают нервную систему и могут нарушить нор-

мальный сон. Спальня должна быть оформлена в холодных (белых, зеленоватых, голубоватых) тонах.

- **Гостинная.** При оформлении места, где вы в течение дня проводите больше всего времени, постарайтесь использовать контраст стимулирующих и успокаивающих тонов. Например, стены могут быть выкрашены в стимулирующий розовый цвет, но на одной из них можно повесить картину с изображением природного пейзажа (лес, луг, река, море), выполненного в успокаивающих голубых и зеленых тонах. Или напротив, стены могут быть белыми или голубоватыми, а картина, мебель и утварь - яркой, возбуждающей окраски. Иногда бывает достаточно повесить в гостинной какую-нибудь картину или поставить небольшой предмет, цвет которого позволит вам регулярно заряжаться энергией.

- **Рабочий кабинет, мастерская.** Все в этой комнате должно быть направлено на активизацию вашей жизненной энергии. Поэтому, используйте в оформлении стимулирующие, яркие цвета (оттенки красного и оранжевого). Солидный коричневый цвет настроит вас на рабочий лад, а небольшие вкрапления зеленого цвета помогут поддержать хорошее настроение во время работы.

Глава XV

ЛЕЧЕНИЕ СМЕХОМ

Не секрет, что наше самочувствие сильно зависит от нашего настроения. Бахва ибн Хавасхан в труде “Ма’дан аш-шифа” (1512 г.) так характеризует взаимосвязь между настроением и физическим здоровьем человека: *“Человек состоит из тела и духовной, психической материи. Эта совокупность и является объектом заболевания, так как одно лишь тело или одна лишь духовная, психическая материя не обладают способностью к заболеванию”* (21, с.73).

Из средневековых источников следует, что каждая эмоция вызывает специфические функциональные изменения в организме:

1. **Гнев.** Приводит в движение желчь, придает желтизну лицу, очень вреден людям с горячей натурой. Однако, тем, у кого влажная и холодная натура, он приносит определенную пользу.

2. **Радость.** Улучшает цвет лица, способствует поправке и полноте тела.

3. **Сильная печаль, тоска, сильный страх.** Могут привести к сердечному удару и смерти, так как заставляют внутреннее тепло устремиться в сердце, где оно может угаснуть.

4. **Смушение и стыд.** Вызывают покраснение лица, гонят пот и, в конце концов, на лице появляется желтизна.

5. **Надежда.** Оказывает такое же влияние, как и умеренная радость.

6. **Отчаяние.** Вред от него такой же как и от тоски и печали (24, с.34).

Отмечается пагубность чрезмерного эмоционального и психического напряжения. Юсиф ибн Мухаммед в 1511 г. писал: "Длительный психический покой действует охлаждающе и успокаивающе. Чрезмерная психическая деятельность и возбуждение губительны, как например, чрезмерные переживания, горе или печаль, или же наоборот, чрезмерная и внезапная радость" (74, с.76)

Наряду с этим средневековые ученые рекомендовали не подавлять негативные эмоции, что считалось вредным для организма, а устранять их причину.

НЕ БУДЬТЕ ЗЛОПАМЯТНЫ! Насиреддин Туси (1201-1274 гг.), в своем труде "Ахлак-и насири" писал следующее: "Иногда бывает так, что человек подавляет, прячет свой гнев и долгое время носит его в своем сердце. В результате у него развиваются тяжелые болезни, которые могут окончиться смертью. Лечение гнева заключается в устранении его причин, ибо если усиливается причина, усиливается и следствие" (86, с.91).

Согласно средневековым источникам, уберечься от отрицательных эмоций и психического перенапряжения помогают:

1. Физические упражнения
2. Аутотренинг
3. Регулярные занятия любимым делом.
4. Своевременный отдых.

Тогда как пренебрежение здоровьем, плохое воспитание, праздный образ жизни являются питательной средой для чрезмерно бурного развития эмоциональной сферы сознания, что является препятствием на пути здорового образа жизни. Наилучшим лекарством от гнева, тоски, депрессии и других отрицательных эмоций считался труд (занятие любимым делом), а также активный отдых. Султан Али (XVI век) пишет: *“Увлеченные занятия, путешествия по городам и странам, узнавание нового и неизвестного повышает тонус организма и предохраняет от болезней”* (56, с.89).

В указанных источниках отмечается также большое влияние внешних факторов (зрительных, слуховых, обонятельных и др.) на эмоциональный тонус человека. Так, по Мухаммеду Юсифу Ширвани, слушание приятной музыки, шелест листьев в саду, журчание ручейка или фонтана, созерцание цветов и картин, живописного природного пейзажа улучшает настроение и повышает жизненный тонус человека.

СМЕХОТЕРАПИЯ. Многие ученые и мыслители древности писали о целительной силе смеха. Считалось, что смех отгоняет сглаз, порчу и борется с нечистой силой. Аристотель (IV в. до н.э.) посвятил смеху обширный труд. Писатель-юморист Абу Осман аль-Джахиз (775-868 гг.) отмечал: *“Смех есть первое благо, которое ощущает ребенок, благодаря смеху он чувствует себя хорошо. Смех способствует накоплению жира и увеличению количества крови, которая и составляет источник его силы и радости... Если бы смеяться и вызывать смех считалось бы безобразным, то не говорили бы о цветке, или о разноцветной*

ткани, или о драгоценном украшении, или о выстроенном дворце, что он как бы смеется” (15, с.23-24).

Целительная сила смеха подтверждается и современными учеными, например В.Бахтиным, исследовавшим различные грани "смеховой культуры". Британские и ин-дийские ученые установили, что смехом можно лечить даже импотенцию у мужчин. Результаты эксперимента, проведенного над группой больных показали, что 60% пациентов подвергшихся специальному "лечению смехом" выздоровели, в то время как остальные продолжали страдать своим недугом. Дальнейшие клинические наблюдения подтвердили, что смех эффективно борется против различных заболеваний, повышает иммунитет человека, приближает его выздоровление, ускоряет восстановление организма после заболеваний.

Глава XVI

ЛЕЧЕНИЕ МУЗЫКОЙ

То, что музыка лечит, известно давным-давно. Семьсот лет назад азербайджанский ученый Сафиаддин Урмави (XIII в.) создал трактаты о теории музыки: “Послание Шарафадину” и “Книга музыкальных тональностей”. Читая его произведения, мы узнаем о мелодиях той далекой эпохи: *метаиль, эраны, танджига, сейгях* и др. Для снятия усталости и невроза, улучшения настроения и сна, наши предки слушали музыку исполняемую под аккомпанемент старинных восточных инструментов - *рубаба, уда, дутара, танбура, нея, мизмара, сурнаи, чанга, шахруда, кануна* и др.

В Иране и арабских странах Сафиаддин Урмави считается “отцом мугама”. Ведь именно он впервые разработал

научную теорию этого жанра, усовершенствовал музыкальную терминологию и учение о гаммах, писал о благотворном влиянии музыки на здоровье человека (43, с.24). Столетием позже, его дело продолжил другой азербайджанский музыко-вед - Абдул-Кадыр Мараги (1353-1433 гг.) (32, с.218).

В IX-XIV вв. о лечебных свойствах музыки писали прославленные ученые: ал-Фараби, ал-Хорезми, Бируни, Ибн Сина, Сафиаддин Урмави и др. В чем же заключается целебная сила мелодий? Великий тюркский энциклопедист Абу Наср ал-Фараби (873-950 гг.) в "Большой книге о музыке" отмечает: "Музыка способствует хорошему настроению, нравственному воспитанию, эмоциональной уравновешенности и духовному развитию... Она полезна и для физического здоровья, ибо когда заболевает тело, то чахнет и душа.. Хорошая же музыка, исцеляя душу, возвращает здоровье телу..." (67, с.134).

"У вас болит голова? Попробуйте расположиться в цветнике, у журчащего фонтана, пригласить музыканта и уснуть под нежные звуки дутара!", - советовал великий Ибн Сина (980-1037 гг.). Семью веками позже Мухаммед Юсиф Ширвани "прописывал" мелодии струнных инструментов против меланхолии и бессонницы.

Знаменитый врач Султан Гиясаддин в "Китаб ас-синаат" (XVIII в.) призывает своих коллег учиться музыке, так как: "Ученые Индии рекомендуют врачам разучивать мелодии и изучать теорию музыки. Эта наука необходима врачу, так как во многом определяет полное постижение тонкостей пульса. Кроме этого, некоторые болезни излечиваются посредством слушания определенного рода мелодий" (57, с.65). Некоторые индийские мелодии, видоизменившись, до сих пор звучат в Азербайджане: это мугамы *хумаюн* и *маур-хинди* (18, с.192).

Следуя совету Султана Гиясаддина, врачи средних веков пытались постичь теорию музыки (*елм ал-мусиги*). Но это оказалось не простым делом. Музыка была настолько тонкой и точной наукой, что среднеазиатский ученый ал-Хорезми

(783-850 гг.) посчитал e , разделом математики и включил в свой знаменитый труд по алгебре!

Не следует удивляться такому решению: в то время музыкальная теория и впрямь была сложна. Не всякий врач решался сесть за e , изучение. Если бы дело ограничивалось только тем, что в музыке имеется три звука - высокий, низкий, промежуточный, и три корня - метр, мелодия и жесты. Но ведь, кроме того, врачу надо было освоить теории о музыкальной акустике, музыкальных тонах и их соотношениях, о видах и группах интервалов, правилах их образования, музыкальных ритмах и т.д. Обо всех этих сложных материях повествуется в “Музыкальном трактате” Абдул-Кадыра Мараги (1353-1433 гг.) и “Большой книге по медицине” Абу Рейхана Бируни (973-1048 гг.). Все эти книги буквально насыщены цифрами, геометрическими фигурами, рисунками и чертежами. Тем не менее, врачи не жалели времени для изучения музыки - ведь речь шла о здоровье пациентов!

Какой музыкой “лечили” в средневековом Азербайджане? В то время было известно двенадцать основных видов мугама и двенадцать музыкальных ладов. Абдул-Кадыр Мараги (1353-1433 гг.) пишет: “тюрки предпочитают сочинять в мугамах *ушшаг*, *нава* и *бусалик*, хотя и другие мугамы входят в их сочинения” (18, с.193). Шараф-хан Бидлиси (XVI в.) так описывал пир азербайджанского правителя шаха Исмаила Сефеви: “Среброногие кравчие с хрустальными плечами и сияющими ликами, рабыни в златотканых одеждах и с плавною поступью величаво взяли в руки бокалы с чистым вином, подобным воде из вечного источника, и призвали к веселию и винопитию. Прекрасноголосые певцы и сладкозвучные музыканты высокими и низкими голосами завели мелодию *ушшаг* и стенаниями арф и лир похищали разум и рассудок из голов великих и малых” (18, с.193).

Музыка способствовала развитию и ряда оккультных наук. В XIII веке “Кружащиеся дервиши” (*мевлеви*), считали, что познание Бога возможно лишь в состоянии транса, в который они входили слушая особую музыку и медленно кружась в мистическом танце. Близкий к мистикам-суфиям

философ Сухраварди (ум.1191 г.) писал: “Знай, что лица занимающиеся упражнением духа... иногда используют нежную мелодию, благоухающий аромат... в результате чего у них появляется духовный свет, что в дальнейшем становится привычкой и утверждается” (72, с.28). В конце X века, группа шиитских философов (“Братья чистоты”) разработала науку соответствий между музыкой и элементами природы, животным, растительным миром, неживой природой и цветом (43, с.24).

Считали, что музыкальные инструменты все равно что лекарственные растения и душистые пряности. *Тар* сравнивали с целительным, ароматным шафраном, *нагару* - с гвоздикой или женьшенем, *уд* - с валерианой, *ней* - с мятой, *зурну* - с крепким кофе. О лечебных свойствах этих и других инструментов мы узнаем ниже.

ИСТОЧНИКИ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИИ

САЗ. Музыка, исполняемая на сазе, тонизирует нервную систему, бодрит, улучшает настроение, поднимает боевой дух. Она полезна при меланхолии и апатии, отгоняет дурные мысли. Средневековые авторы рекомендовали слушать саз и тар (особенно негромкие, “тонкие” мелодии) для тренировки и улучшения слуха. Юсиф ибн Мухаммед в “Джам ал-фаваид” (1511 г.) отмечал: “Упражнения для органа слуха - это слушание приятной музыки, будь то быстрая музыка, медленная или смешанная” (74, с.74). Саз - исконно азербайджанский национальный инструмент, популярен он и у других тюркских народов.

ЗУРНА. Этот инструмент рождает в человеке боевой дух, порою вселяет в него агрессивность и воинственность.

Звучание зурны устраняет апатию, безразличие, поднимает кровяное давление. Если *ней* побуждает слушателя к благо-душному созерцанию, то зурна, напротив, зовет к быстрым и решительным действиям. Но помните: не рекомендуется долго слушать зурну людям, страдающим бессонницей и нервными расстройствами. Чересчур

возбуждаемых людей громкий звук зурны способен привести в состояние крайнего раздражения.

НАГАРА. Этот инструмент помогал врачам бороться с меланхолией, хандрой, умственным и физическим утомлением, гипотонией. Считалось, что она заменяет собой некоторые лекарственные растения и тонизирует подобно гвоздике. Раскатистый ритм нагары властно подчиняет себе наше настроение и самочувствие. Он улучшает эмоциональный настрой, вселяет оптимизм, отвлекает от дурных воспоминаний. Нагара укрепляет в людях решительность, устраняет сомнения, колебания и разброд в мыслях. Делая слушателя бодрее, нагара не раздражает и не утомляет его. Ее звучание задает нашему организму определенный ритм. Порою кажется, что вся внутренняя энергия нашего тела начинает колебаться в такт ударам этого инструмента. В итоге, улучшается не только настроение, но и работа внутренних органов человека. Нагара исконно азербайджанский инструмент, описан он и в средневековом эпосе “Китаби Деде Горгуд” (VII-XIII вв.). На самом деле, история ударных инструментов Востока еще древнее: вот уже 2600 лет как изображения маленьких, похожих на нагару, барабанов украшают стены древнеегипетских гробниц.

МУЗЫКА ПРОТИВ СТРЕССА

ТАР. Мелодии, исполняемые на таре, полезны при головной боли, бессоннице и меланхолии, снимают нервное напряжение и мышечные спазмы. Звучание этого инструмента рождает у слушателя спокойное, философское настроение, заставляет задуматься о жизни. Если торжественные мелодии создают спокойный и приподнятый настрой, то минорные - расслабляют и усыпляют. Автор “Габуснаме” (XI в.) рекомендует при подборе музыкальных тонов (*перде*) учитывать темперамент слушателя: низкие тона (*бем*) предназначены для сангвиников и флегматиков, высокие (*зил*) - для холериков, средние - для меланхоликов. “Дальний предок” тара был известен в Азербайджане еще около 3-х тысяч

лет назад. Его изображение найдено на кувшине VIII в. до н.э., обнаруженном во время раскопок в Южном Азербайджане, на территории бывшего Маннейского царства. Рисунки инструмента, похожего на азербайджанский тар, украшают стены древнеегипетских гробниц XIV в. до н.э. Это доказывает, что музыкальные инструменты Востока родственны друг-другу и имеют древнюю историю.

КЕМАНЧА. Музыка, исполняемая на кеманче, обладает сильным лечебным действием: она успокаивает нервы, повышает настроение, хороша при меланхолии и депрессии. Нежное звучание этого инструмента настраивает человека на лирический лад, пробуждает положительные эмоции, позволяет тоньше прочувствовать и лучше оценить красоту окружающей природы. В изысканном звучании этого инструмента можно уловить тонкий аромат Восточной культуры. Повествуя о средневековых прообразах кеманчи, Султан Али в "Дастур ал-аладж" (1527 г.) отмечал, что для релаксации нервной системы и вызвания хорошего сна нужно слушать приятную музыку струнных инструментов..." (56, с.83).

НЕЙ. Нежный звук *ней* (свирели) расслабляет нервную систему, снимает напряжение и усталость, способствует хорошему сну. Чаще всего, *ней* рождает в человеке радость и безмятежное настроение, побуждает наслаждаться природой, а иногда склоняет к философским размышлениям. Свирель была известна еще в Древнем Египте, где ее делали из болотного тростника. Изображение этого инструмента сохранилось на росписях египетских гробниц XIV в. до н.э. На протяжении столетий в Азербайджане *ней* был любим и почитаем как среди простого народа, так и в знатной, аристократической среде.

УД. Наши предки считали, что звучание *уда* - отличное средство от головной боли и меланхолии, снимает мышечные спазмы, обладает сильным успокаивающим действием. *Уд* был одним из самых распространенных и любимых в средневековом Азербайджане инструментов. Он родственен древнегреческой арфе. Похожие на *уд* инструменты изображены и на фресках древнеегипетских гробниц.

СТАРИННЫЕ МУЗЫКАЛЬНЫЕ ЖАНРЫ

МУГАМ. Нежные мелодии мугама, исполняемые на таре и кеманче, успокаивают нервную систему, снимают напряжение, способствуют крепкому сну. Мугам полезен при неврозе, создает у слушателя спокойный, безмятежный, философский настрой. Считалось, что слишком печальный мугам может пробудить у слушателя грусть и меланхолию, навести на него тоску и пробудить дурные воспоминания. Автор “Габуснаме” (XI в.) советует музыканту: “Чтобы поднять настроение молодежи, исполняй легкие мелодии (*ха-фиф*), воспевающие любовь и вино... Для повидавших виды пожилых людей играй серьезные, грустные мелодии (*рах*) - им это понравится” (77, с.167). Из старинных источников следует, что азербайджанский мугам состоит из разделов (*ш, бе*) каждый из которых по-разному влияет на настроение и самочувствие слушателя: *дерамед* (песенно-танцевальное вступление) и *бердашт* (инструментальное вступление) - поэтапно расслабляют и умиротворяют слушателя, *майе* (импровизация) и *тасниф* (песня) - полностью успокаивают, иногда вводят в состояние психологического транса, а иногда рождают приподнятое настроение, *ренг* (танцевальная мелодия) - бодрит, “пробуждает” слушателя и как-бы возвращает его “с небес на землю”.

ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ МЕЛОДИИ. В отличие от мугама, они бодрят, активизируют человека и поднимают его жизненный тонус. При плохом настроении, неврозе, пониженном артериальном давлении рекомендовалось слушать мажорные танцевальные мелодии. Оптимистический настрой этой музыки оказывает оздоравливающее влияние на организм. Сам танец также полезен, помогает человеку освободиться от накопившейся отрицательной энергии, улучшает кровоток, тонизирует нервную систему. О древней истории азербайджанского танца свидетельствуют рисунки, высеченные много тысячелетий назад на скалах Гобустана.

На одном из этих рисунков изображены люди, исполняющие танец, напоминающий азербайджанский *яллы*.

СОВРЕМЕННАЯ МУЗЫКА

КЛАССИЧЕСКАЯ СИМФОНИЧЕСКАЯ МУЗЫКА.

Музыка Шопена, Бетховена, Моцарта, Чайковского, Гаджибекова и т.д. создает умиротворенное настроение, пробуждает тонкие чувства, способствует духовному развитию личности. Это отличное средство против невроза, хандры, бессонницы. Во время прослушивания хорошей классической музыки, душа человека как бы отрывается от земли и устремляется ввысь, к небесам. Поэтому, такую музыку часто называют божественной.

РИТМИЧЕСКАЯ ПОП МУЗЫКА. Рок, рокн-ролл, диско и т.д. оказывают на организм почти такое-же воздействие, как кофе, то есть тонизируют организм, усиливают работу сердца, активизируют психическую деятельность, улучшают настроение. Они импонируют молодым людям, поскольку помогают им временно отключиться от проблем, отдаться во власть сильных эмоций и расслабиться. Однако, у поп-музыки те же побочные действия, что и у кофе. При слишком длительном прослушивании, она вызывает усталость, раздражительность, вредна для сердца и нервной системы.

МУЗЫКА И ЖИВАЯ ПРИРОДА

Некоторые люди не верят в лечебные свойства музыки. Однако недавно стало известно, что музыка не только исцеляет людей, но даже стимулирует рост и развитие растений. Профессор В.Дубров в своей книге “Музыка и растения” сообщает об открытии американских ученых, которые установили, что регулярное проигрывание классической музыки (Моцарта, Шопена, Бетховена и др.) значительно ускоряет рост и развитие растений. Более того, плоды растений

“наслушавшихся” Моцарта и Бетховена бывают значительно крупнее и вкуснее, чем у обычных трав и деревьев (29, с.23). На первый взгляд, выводы ученых кажутся странными и парадоксальными - ведь растения не имеют “ушей”. Однако речь идет об установленных научных фактах. Если хорошая музыка столь благотворно влияет на растения, то не удивительно, что она так полезна для человека.

Глава XVII

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА ТКАНЕЙ

Азербайджанский ученый Махмуд ибн Ильяс (XIII в.) среди основных методов сохранения здоровья называл “приспособление одежды”. Наши предки одевали естественные ткани из хлопка, льна, шелка, шерсти и кожи. Например, древние ассирийские источники сообщают, что еще в IX в. до н.э. в Южном Азербайджане (царстве Манна) изготавливали: “разноцветную льняную одежду с узором, темно-фиолетовые и алые нити из овечьей и козьей шерсти” (78, с.100). В начале нашей эры в Азербайджане широко распространилась также хлопковая одежда, а китайские купцы завезли сюда шелковичного червя. В XV веке ширванский шелк считался самым лучшим и качественным, он экспортировался во все соседние страны, закупался венецианскими и генуэзскими купцами.

Спустя столетия, научно-технический прогресс ввел в обиход новые синтетические ткани - креплин, нейлон, капрон и др. Они дешевы, легки и удобны, но современные ученые считают, что натуральные ткани намного полезнее синтетических.

Современные исследования установили, что нательное белье из синтетики не впитывает пот и не пропускает кислород. В итоге, кожа не дышит, организм переохлаждается, а суставы подвергаются опасному воздействию сырости. Постепенно это может привести к целому ряду заболеваний: кожным и грибковым болезням, ревматизму, циститу, заболеваниям почек и т.д. Как предотвратить эту

опасность? Ответ прост: надо правильно одеваться и научиться подбирать подходящие ткани для шитья одежды и постельного белья.

ПРАВИЛЬНЫЙ ПОДБОР ТКАНЕЙ. В старину нательное (нижнее) белье шили исключительно из хлопка, льна и других, пропускающих воздух и хорошо впитывающих влагу тканей. Кроме того, они легкие, мягкие, не вызывают механического раздражения и заgrubения кожи. Шелк, шерсть и кожу, напротив, использовали для пошива верхней одежды. Эти ткани сохраняют тепло и препятствуют переохлаждению организма, но для изготовления нательного белья они не годятся, так как не дают коже “дышать” и не впитывают пот. Вдобавок к этому, шерсть раздражает кожу, а у некоторых людей вызывает аллергию.

ПОСТЕЛЬНОЕ БЕЛЬЕ

* **Матрацы и одеяла** следует набивать шерстью. Исключения составляют люди у которых шерсть вызывает аллергию. Изделия из ваты, губки, соломы, надувные матрацы обходятся изготовителю дешевле, но все они небезопасны для здоровья.

* **Наволочка, простыня и пододеяльник** должны быть изготовлены из хлопка или льна: очень важно, чтобы они впитывали влагу. Не рекомендуется использовать с этой целью шелковые или синтетические материалы.

ОДЕЖДА

* **Плотная ткань.** Мухаммед Юсиф Ширвани в 1712 г. отмечал, что: “Если носить одежды из толстой ткани, то это делает тело человека худым и слабым, а кожу - грубой” (60, с.201). Чересчур теплая, плотная, не пропускающая воздух ткань действительно способствует похуданию. Это подтверждают и современные исследования. Разработаны даже специальные “комбинезоны для похудения”. Некоторые специалисты утверждают, что такие “потогонные” одеяния частично полезны для здоровья, поскольку вместе с потом из

организма выводятся вредные шлаки. Однако, одежда из толстой, плотной ткани ухудшает доступ кислорода к поверхности тела и, поэтому, вредна для кожи.

* **Тонкая ткань.** Летом следует одевать легкую, пропускающую воздух и впитывающую влагу одежду (желательно, из хлопка, льна, фланели). Мухаммед Юсиф Ширвани отмечал, что: “Если носить рубашку из тонкой ткани, то кожа делается тонкой и мягкой” (60, с.201). Это происходит потому, что кожа хорошо “дышит” кислородом и улучшается обмен веществ в поверхностных тканях тела.

* **Шелк.** Считалось, что шелковая ткань восстанавливает внутреннее равновесие организма и оказывает положительное влияние при нервном напряжении. Её преимущество в том, что она тонкая, легкая и не вызывает аллергии. Кроме того, шелк хорошо сохраняет тепло. Мухаммед Юсиф Ширвани в 1712 г. писал: “Шелковые ткани теплее льняных, а льняные холоднее хлопковых” (60, с.201). Однако шерсть плохо пропускает воздух и не впитывает влагу. Поэтому, её редко использовали для изготовления нательного белья. Шелковое белье противопоказано при болезнях почек, суставов и кожи.

* **Шерсть.** Шерстяная одежда очень полезна ревматикам, помогает при полиартрите, остеохондрозе. Это самая теплая ткань. Людям с заболеваниями суставов рекомендовалось обвязывать их сначала хлопковой, а затем шерстяной материей. Но у некоторых людей шерсть вызывает аллергию. Кроме того, шерсть не впитывает пот. Поэтому, шерстяную одежду рекомендовалось одевать поверх рубашки или нижнего белья из хлопка или льна. Мухаммед Му’мин (ум.1697 г.) отмечает, что: “Шерсть полезна тем, что держит человека в тепле и сухости” (45, 452). И действительно, зимой шерстяная одежда особенно хорошо сохраняет тепло.

* **Хлопок.** Хлопковая одежда полезна при кожных заболеваниях, сохраняет кожу молодой и эластичной, пропускает кислород и впитывает влагу. В старину считалось, что под шелковую рубашку нужно одевать нижнее хлопковое белье - это не допускает переохлаждения организма.

Ношение носков из хлопка уменьшает риск развития кожных грибковых заболеваний. Хлопковая одежда поможет предотвратить простуду, циститы и заболевания почек. Эта ткань обычно не вызывает аллергии.

Глава XVIII

ЙОГА И МУСУЛЬМАНСКАЯ МЕДИЦИНА

Хотя учение и практика йоги сформировались в древней Индии, они хорошо были известны ученым средневекового Мусульманского Востока.

Например, Абу Рейхан Бируни в X веке выбрал для перевода на арабский язык труд об индийской философской школе *йогов* (“Книга Патанджалы об освобождении от уз”). Эта книга посвящена, в основном, *карма-йоге* и *раджа-йоге* (развитию сознания и укреплению воли). Эти вопросы Бируни рассматривает и в своей книге “Индия”. Великий Ибн Сина (980-1037 гг.) в “Каноне врачебной науки” описывает дыхательные упражнения *хатха-йоги*. Благодаря Бируни, Ибн Сине и другим ученым, йога стала известна на всем мусульманском Востоке, в том числе и в Азербайджане. Особенно важное значение придавалось дыхательным упражнениям йогов.

В "Китаб ас-синаат" Султана Гиясаддина (XIV в.) сказано:

"Ученые Индии рекомендуют врачам изучать...науку о дыхании. Эта наука имеет непосредственное отношение к сохранению здоровья и продлению жизни человека. В частности, этому служит система задержки дыхания, которой владеют *йоги*... Если врач изучит эту науку и применит ее в своей практике, он окажет большую пользу людям в сохранении здоровья, так как овладевшим *йогой* доступны такие удивительные достижения, которые недоступны обыкновенным врачам. Поэтому совершенствование в науке медицины должно включать и овладение учением *йогов*" (57, с.65). Ни-

же вы узнаете о том, как сами индусы представляют себе учение йогов.

ЧТО ТАКОЕ ХАТХА-ЙОГА?

- Хатха-йогой могут заниматься люди любого возраста (дети не младше 6 лет), пола, профессии. Исключение составляют тяжело больные, которым на время запрещены всякие движения и лечебная гимнастика.

- Вся лечебная гимнастика йогов носит волевой характер и связана с концентрацией внимания. Бесплезно выполнять упражнения хатха-йоги, если вы при этом будете думать о закончившемся вчера футбольном матче или вспоминать неприятный разговор с шефом по службе. Необходимо сосредоточить внимание на самом упражнении, на его стадиях и на тех органах которые участвуют в выполнении упражнения.

- Дышать при выполнении упражнений йоги нужно только носом.

- Перед выполнением упражнений нужно обязательно очистить кишечник, умыться прохладной водой, желательно обтереться полотенцем, вымоченным в холодной воде. Глубоко втяните в каждую ноздрю немного прохладной (из под крана) воды и выпустите обратно. Это освежает и тонизирует нервную систему.

- Упражнения нужно выполнять или на воздухе, или же в хорошо проветренном помещении. Йоги выполняют свои упражнения на коврике одетые лишь в набедренную повязку. Не рекомендуется заниматься йогой в одежде.

- Выполнять упражнения нужно систематически, ежедневно, желательно рано утром, без суеты и спешки и, по возможности, в изолированном помещении (наеди-не).

- В отличие от обычных спортсменов, йоги никогда не делают упражнения через силу. К сложным упражнениям надо привыкать постепенно. Если процесс выполнения упражнения не сопряжен с удовольствием, а нап-

ротив, наносит боль, то пользы от этого упражнения не будет.

- Йогой лучше заниматься по специальной программе. Ниже приводятся примеры некоторых относительно несложных упражнений хатха-йоги (не полной программы!):

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (ПРАНАЯМЫ)

УСПОКАИВАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ (ПОЛНОЕ ДЫХАНИЕ ЙОГОВ) (сидя, стоя, лежа). Медленно, считая до семи, носом набрать полную грудь воздуха и также медленно полностью выдохнуть. Вдыхая выпячиваете живот, растягиваете ребра вширь (распрямляете плечи), выдыхая - сильно втягиваете живот вовнутрь. Между вдохом и выдохом можно удержать дыхание пока не появится естественное желание сделать вдох. Йоги утверждают, что дышать нужно *с удовольствием*. Вдыхая, представляете себе как вместе с воздухом в ваш организм проникает живительная космическая энергия *прана*. Попав в легкие, воздух насыщает ваш организм кислородом, который проникая в кровь разносится по всему вашему телу, питает каждую клеточку, каждый орган. Вы чувствуете как ваши мысли проясняются, сердце и другие органы набираются живительной энергии. Вы испытываете удовольствие от дыхания. **Терапевтическое действие:** чувство полного покоя, приток кислорода в кровь. Это упражнение успокаивает нервную систему, улучшает пищеварение, массирует все внутренние органы.

ТОНИЗИРУЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ (КУМБАКХА) (стоя, сидя, лежа). Сосредоточить внимание на сердце. Носом сделать вдох на 8 счетов, задержать дыхание на 31 счет и выдохнуть. Но к этому упражнению надо привыкать постепенно. Сначала задержите дыхание на 8 счетов, на следующий день на 10 и т.д., пока не научитесь задерживать его на 31 счет без вреда для сердца. *Это самое сильное упражнение, дисциплинирующее нервную систему и делающее е,*

сознательной, способствует укреплению силы воли и решительности.

АКТИВИЗИРУЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ (СУКХА-ПУРВАК). Сесть в позе лотоса (т.е. по-турецки, скрестив ноги). Положить указательный палец правой руки в центр лба между бровями, после энергичного выдоха зажать правую ноздрию большим пальцем. Вдох на счете 4 через левую ноздрию. Задержать дыхание на 16 ударов сердца, после отпустить правую ноздрию и зажать средним пальцем левую ноздрию. Выдохните через правую ноздрию на 8 ударов пульса. Пальцы на своих местах. После вдоха правой ноздрей в течение 4-х ударов, задерживаем дыхание на 16 ударов, зажимаем правую ноздрию и делаем выдох левой ноздрей в течение 8 ударов. Затем упражнение повторяем. При слабых легких 8-8-8, при сильных 4-16-8. *Это упражнение придает силы, бодрости, активизирует жизненную энергию, полезно при апатии, усталости, меланхолии, пониженном кровяном давлении.*

ДЫХАНИЕ, УКРЕПЛЯЮЩЕЕ НЕРВЫ. Стоя, ноги на ширине плеч. Сделать вдох, сделать медленный выдох с одновременным подниманием рук перед собой до уровня плеч ладонями вверх, сжать кисти в кулак и, задержав дыхание, быстро согнуть руки в локтях, кулаки к плечам, разогнуть и снова согнуть. Сделать несколько раз. Во время выдоха руки опускаются вниз и отдыхают, туловище наклоняется вперед. Руки сгибать быстро, а разгибать медленно с большим усилием до дрожания в руках. Выполнить 3 раза. Терапевтическое действие: *усиливает сопротивляемость нервной системы, вселяет уверенность в себе, укрепляет духовные силы.*

ДЫХАНИЕ "ХА". Стоя, ноги врозь. Сделать вдох, как при полном дыхании, и с выдохом медленно через стороны поднять руки вверх над головой, задержать на несколько секунд дыхание, резко наклониться вперед и опустить руки перед собой. Одновременно сделать выдох ртом и произнести звук "ХА", за счет выдыхания воздуха, а не голосовых связок. Выпрямляясь с медленным вдохом, напряженно поднять руки

над собой и с медленным выдохом опустить руки. Терапевтическое действие: *помогает бороться с холодом, очищает легкие, тонизирует.*

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (АСАНЫ)

УПРАЖНЕНИЕ ПОСЛЕ ПРОБУЖДЕНИЯ ОТО СНА. Перед тем как встать с постели, ложитесь на спину вытянув ноги вместе, а руки вдоль туловища. Сделайте потягивающее движение левой ногой (пяткой вперед), затем расслабьте ее. Точно такое-же потягивающее движение сделайте правой ногой и, наконец, двумя ногами вместе. Напрягать и расслаблять ноги нужно не менее пяти раз. *Это упражнение нормализует кровообращение, благоприятно влияет на симпатическую нервную систему, снимает боль в пояснице.*

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ КИШЕЧНИКА (САРПАСАНА). Сидя на стуле, не торопясь, медленными глотками выпейте два стакана горячей воды, такой температуры, чтобы не она обжигала губы (можно с вечера налить воду в термос). После этого сразу же ложитесь на коврик лицом вниз. Пятки и носки вместе, ноги упираются в носки, руки согнуты в локтях, лежат на уровне плеч, ладонями вниз, пальцы рук вместе, подбородок упирается в коврик. Опираясь на руки, приподнимите, как можно выше, верхнюю часть туловища, ни в коем случае не отрывая нижнюю половину живота от пола. Голову откиньте назад настолько, насколько это возможно, смотрите вверх. Дыхание произвольное через нос. Не сдвигая рук и ног, не отрывая нижней части живота от пола, повернитесь влево настолько, чтобы можно было увидеть через левое плечо пятку правой ноги. Затем вновь прогнитесь вверх-назад и опуститесь вниз. Упражнение повторяется, но в другой последовательности: вверх-вправо-влево-вверх-вниз. Упражнение выполняйте плавно, с задержкой в каждом положении от 2-3 до 30 секунд. Вначале внимание сосредоточте на щитовидной железе, с подъемом

корпуса на средней части позвоночника, а потом на почках. Во время выполнения упражнения прямые мышцы живота напряжены. Происходит обильный приток крови к позвоночнику и симпатическим нервам. Терапевтический эффект упражнения заключается в том, что исправляются искривления позвоночника, восстанавливается его гибкость, устраняется сутулость, восстанавливается красивая осанка, оказывается благоприятное влияние на спинные и брюшные мышцы. Поза змеи (сарпасана) усиливает перистальтику кишечника, улучшает работу желудочно-кишечного тракта, способствует излечению радикулита, люмба-го, ишиаса. В Индии поза змеи применяется для предотвращения образования камней в почках, а также для ликвидации гипофункции щитовидной железы (при гиперфункции - это упражнение противопоказано).

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ЖИВОТА (ПАШИМАТА-САНА). Выполняется лежа на полу (на коврик), на спине, руки вытянуты вдоль тела. Медленно поднимаем руки вверх и опускаем их за голову на пол. Одновременно делаем полный вдох. Затем производим медленный выдох, садимся и наклоняемся вперед, до касания лбом колен. Руки обхватывают колени, колени прямые. Делаем вдох, ложимся на пол, опускаем руки вдоль тела.

Это прекрасное упражнение для брюшной полости. Прямые и косые мышцы живота будучи сокращены до предела, чрезвычайно хорошо укрепляются и развиваются. Упражнение оказывает прекрасное действие на нервы поясницы, укрепляет их. Оно предотвращает функциональные расстройства желудка, печени и кишечника. *Это упражнение - бесценное лекарство против катара кишечника и запоров. Вылечивает потерю аппетита и плохую деятельность печени, почек, геморрой, диабет, улучшает состояние яичников, предстательной железы, мочевого пузыря, благодаря обильному снабжению их кровью.*

Придает гибкость позвоночнику, удаляет жир с живота, талии и бедер, делает фигуру стройной.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ГОЛОВЫ (САРВАНГАСАНА). Это настолько полезное упражнение, что его рекомендуют выполнять по несколько раз в день. Лежа на спине, вдыхая, поднимаем туловище и ноги вверх до тех пор, пока туловище не составит прямую перпендикулярную к полу линию, а подбородок не будет прижат к груди. Сарвангасана напоминает хорошо известное гимнастическое упражнение *свечку*. Дыша животом, остаемся в этом положении до появления усталости, после чего медленно, как мешок, опускаемся в исходное положение. Лежа отдыхаем несколько секунд, дыша спокойно и ритмично, для восстановления кровообращения. По окончании упражнения немного полежите, резкое вставание вредно для сердца.

Двухмесячное занятие этим упражнением принесет больше пользы кровообращению, обмену веществ, психике, чем дорогие лекарства. Оно дает отдых сердцу, укрепляет кровеносные сосуды брюшной полости, полезно при варикозном расширении вен. Резко улучшает кровоснабжение и работоспособность мозга, уменьшает близорукость. Упражнение противопоказано при гипертонии, глаукоме, повышенном внутричерепном давлении.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ СПИНЫ (ВИПАРИТАКАРАНИ). В позе *випарита-карани* мы омолаживаемся. Лежа на спине, медленно делаем выдох и затем поднимаем ноги вверх. При этом, поддерживаем руками бедра и туловище. Поднимаем туловище до тех пор, пока оно не упрется в лопатки. Ноги слегка наклонены к голове, именно в этом различие между *випарита-карани* и *сарвангасаной*. Другое различие - нужно поддерживать только ребра, а не туловище. Медленным брюшным дыханием мы препятствуем излишнему притоку крови к голове. Удерживаем себя в этой позе до тех пор, пока нам приятно в ней пребывать. Затем медленно опускаемся в исходное положение. Перед тем как встать, расслабляемся при помощи глубокого дыхания *йогов*.

Это упражнение разглаживает морщины на лице, лечит зуб, базедову болезнь и даже слабоумие у детей.

УПРАЖНЕНИЕ "ПЛУГ" (ХАЛАСАНА). Ложитесь на пол, руки протяните вдоль тела ладонями вниз. Делаем глубокий выдох, поднимаем туловище и ноги как в упражнении випарита-карани (см. выше), но при этом забрасываем ноги за голову пока пальцы ног не коснутся пола за головой. Руки остаются на месте ладонями вниз. Упражнение можно разделить на несколько этапов. Первая фаза длящаяся 10-15 секунд. Поднимаем ноги вверх. Дыхание медленное и правильное. Вторая фаза. Ноги протягиваем как можно дальше за голову, стараемся не согнуть их в коленях, дышим глубоко и ровно, центр тяжести перемещаем к вершине позвоночника, и весь позвоночник принимает участие в движении. Третья фаза: ноги вытягиваем еще дальше за голову, а руки закладываем за шею. Сохраняем позу до тех пор, пока можем держать ее, без усилий, а затем медленно раскручиваемся обратно до исходного положения. Руки вытянуты вдоль тела.

Это упражнение полезно для позвоночника, омолаживает половые органы, улучшает функции поджелудочной железы, почек, печени, селезенки, полезно при расстройстве менструации, при диабете. Благодаря этому упражнению, исчезает скопление жира в области живота и бедер. Для сохранения хорошей фигуры полезно выполнять халасану ежедневно. Если ваш живот не позволяет вам полностью закинуть ноги за голову и коснуться пальцами пола, не отчаивайтесь. Протяните ноги настолько, насколько у вас это получается. На следующий день вы сможете вытянуть их немножко дальше. Через неделю-другую вы научитесь выполнять упражнение правильно и живот ваш к этому времени немного растает. Главное - не делайте это упражнение (как и другие упражнения йогов) через силу. Помните, выполнение упражнения должно доставлять вам удовольствие, а не боль. Иначе, вместо пользы упражнение принесет только вред!

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ тренируют глазные мышцы, полезны при снижении зрения (близорукости, дальнозоркости).

- Дышим глубоко полным дыханием йогов (*см. выше*) и, скосив глаза, смотрим в точку между бровями. Почувствовав усталость, сделайте перерыв на 1 минуту. Затем сосредоточте взгляд на кончике носа.

- Сначала смотрим перед собой. Затем делаем глубокий вдох и поворачиваем глаза вправо насколько возможно. После этого медленно выдыхаем и поворачиваем глаза в исходное положение. Затем поворачиваем глаза насколько возможно влево и т.д. Каждый цикл выполняем по 3 раза.

- Занимаем исходное положение, смотрим вперед, выдыхаем, смотрим вниз. При медленном выдыхании описываем глазами круг вправ, вверх, влево, вниз. Затем со вдохом также медленно продолжаем такое же движение глаз и, таким образом, проделываем 3 круга. После короткого отдыха делаем упражнение в обратном направлении.

РАДЖА-ЙОГА (УКРЕПЛЕНИЕ ВОЛИ)

Раджа-йога - это одно из направлений йоготерапии, главной целью которого является укрепление воли. Если хатха-йога направлена на развитие тела, то раджа-йога совершенствует дух. Сочетание хатха-йоги и раджа-йоги приводит к чудесному лечебному эффекту. Например, упражнение *шавасана* ("мертвая поза") при правильном выполнении в кратчайших срок снимает усталость. За несколько минут вы отдохнете так, как будто проспали целую ночь. Йоги рекомендуют заканчивать каждодневный утренний комплекс именно этой позой. Можно принимать ее в течении 1-2 минут и после выполнения части комп-лекса физических упражнений. Йоги рекомендуют выполнять *шавасану* в любое время суток при ощущении физической и умственной усталости.

ПОЛНЫЙ ОТДЫХ (ШАВАСАНА). Исходное положение: лягте на спину на коврик. Пятки и носки вместе, руки прижаты к туловищу.

- **1-я стадия.** Закройте глаза и расслабьте все тело, при этом голова склоняется вправо или влево, руки свободно откинута ладонями вверх, носки и пятки ног свободно расходятся в стороны. Мысленно проконтролируйте расслабление, начиная от пальцев до мельчайших мускул на лице. Спустя некоторое время вы почувствуете тяжесть и тепло в руках и ногах, так как сосуды расширяются и происходит большой приток крови к конечностям. На обучение и отработку деталей первой стадии уходит обычно 1-2 недели (по 10-15 минут тренировок в день). После того, как вы научитесь хорошо выполнять это упражнение, переходите к следующему этапу.

- **2-я стадия.** Вы полностью расслабились и совсем не чувствуете своего тела - оно онемело и стало невесомо как пушинка. Глаза закрыты и расслаблены, веки не подрагивают. Мускулы лица также полностью расслаблены. Теперь не открывая глаз, представьте себе ясное голубое небо. Сначала это покажется сложным, образ будет улетать от вас, но после соответствующей тренировки, которая продлится 1-4 недели (по 10-15 минут занятий в день), трудности исчезнут.

- **3-я стадия.** А теперь представьте себя в образе птицы, парящей в этом чистом, голубом, залитом солнечным сиянием небе. Можете представить себя облаком. Тело полностью расслаблено. Вы абсолютно не чувствуете своего тела, не ощущаете, как оно соприкасается с ковриком или диваном. Вы не чувствуете рук, ног, туловища, не ощущаете где верх, низ, левая или правая стороны. Вы невесомы, вы парите. На время вы становитесь как-бы бесплотным духом. Через некоторое время вы ощутите чувство полета. Вы летите высоко-высоко, и весь мир лежит под вами как на ладони. Вы свободно парите над расстилающимся внизу живописным пейза-

жем: домами, зелеными лугами, реками, горами и т.д. Во время полета вас посетит ощущение, что **ВЫ СОВЕРШЕННО СВОБОДНЫ**. Это не мысль, а именно ощущение свободы: поразительное чувство, доставляющее человеку массу удовольствия и делающее его счастливым. Отныне вас ничто не заботит, не злит, не беспокоит. Вы выше всех земных проблем, ведь ваш дух парит в небесах. Единственное, что вы испытываете, это безграничное умиротворение и любовь к залитому сиянием миру. Йоги утверждают, что в этот момент душа человека действительно отрывается от тела и устремляется ввысь. Трудно сказать, так ли это - проверить такое утверждение сложно. Зато эффект упражнения действительно поразителен: Через 5-10 минут совершенно усталый, невыспавшийся, разбитый человек чувствует себя свежим и бодрым, как бы заново родившимся на свет. Это удивительное упражнение. Чтобы научиться выполнять все стадии *шавасаны* может потребоваться более двух месяцев тренировок (по 10-15 минут в день). Все зависит от дисциплинированности человека, силы его воли и интеллекта.

В раджа-йоге существует множество других, гораздо более сложных мыслительных упражнений, о которых можно узнать из специальной литературы. Вполне достаточно если читатель сможет научиться правильно выполнять *шавасану* и получит от нее, явную пользу. Только после этого появится смысл ознакомиться и с другими упражнениями раджа-йоги.

????? 2

????? ??????? ????????

Глава I

БЛАГОВОНΙΑ ДРЕВНЕГО ВОСТОКА

Свитки древних папирусов и изображения на пирамидах фараонов свидетельствуют о том, что двадцать пять веков назад женщина хотела быть красивой, привлекательной и очаровательной точно так же, как и сегодня. Один из разделов древнеегипетского папируса Г.Эберса (XVI в. до н.э.) посвящен косметическим средствам. В нем приводятся прописи для разглаживания морщин, удаления родинок, изменения цвета кожи, окраски волос и бровей, усиления роста волос и даже для исправления косоглазия. Для защиты от палящего солнца египтяне (как женщины, так и мужчины) обводили глаза зеленой пастой, содержащей сурьму и жир, при этом глазам придавалась миндалевидная форма. Египтяне носили парик, который надевался поверх коротко остриженных волос. Парик состоял из множества туго переплетенных косичек и, защищая от палящего солнца, заменял головной убор (55, с.29).

КРЕМЫ И ПРИТИРАНИЯ. Во время раскопок гробниц Древнего Египта археологи неоднократно находили сосуды с кусочками вещества белого цвета. После тщательного изучения его химического состава ученые выяснили, что оно было приготовлено из молока и других молочных продуктов и применялось в качестве питательного крема для ухода за кожей лица. Девушки Древнего Египта собирали цветки лотоса в небольшие флаконы. В них они добавляли яичный белок и миндальное масло. Таким образом готовились жидкие ароматические притирания - аналог современных духов.

ГЛАВНОЕ - ПРИЧЕСКА. Больше всего внимания женщины Древнего Египта уделяли состоянию собственных волос. Самой модной деталью прически считалась челка из спадающих на лоб завитых локонов. В одном из древнейших храмов сохранилась фреска, изображающая утренний туалет

царицы. Служанка старательно накручивает волосы своей госпожи на небольшие палочки цилиндрической формы, напоминающие современные бигуди. Функцию расчески выполняли шпильки, изготовленные из слоновой кости. Волосы царицы окрашены в золотистый цвет.

КОСМЕТИКА СРЕДНЕВЕКОВОГО ВОСТОКА.

Жители средневекового мусульманского Востока уделяли своей внешности большое внимание. Центром современной парфюмерии считается Франция, но мало кто знает, что рецепты современных французских духов и одеколонов восходят к арабским рецептам привезенным в Европу в VIII-IX веках маврами. Жители Магриба (современных Марокко, Туниса и Алжира), а также завоеванной арабами Испании изготавливали тонкие благовония из смесей различных цветов, трав и пряностей. Позже это искусство было воспринято парфюмерами Южной Европы.

Писатель X века, Абу Али Танухи описывает как бережно относился к благовониям “скупой” халиф ал-Мута-дид: “Однажды я стоял около халифа аль-Мутадида, когда он захотел умастить себя благовониями. Он послал за слугой, который ведал его хранилищами благовоний. Когда этот человек явился, халиф спросил его, сколько у него ароматической мази. Тот ответил, что у него более тридцати китайских кувшинов мази, изготовленной при разных халифах. “А какая лучше всего? - спросил аль-Мутаид. “Та, что изготовлена при аль-Васике”, - ответил слуга... Когда принесли кувшин, оказалось, что он заплесневел от старости, зато масло стало еще ароматнее. Аль-Мутаид провел рукой по горлышку кувшина, чтобы снять ту малость, которая к нему пристала, и не трогая содержимого самого кувшина, смазал этим свою бороду, говоря, что не смеет потревожит поверхность этого вещества, а потом велел унести кувшин обратно”. Как видим, запасы особенно качественных благовоний копились при дворе халифов десятилетиями и ценились на вес золота. Кроме “цветочных” благовоний мусульмане широко применяли также перечисленные ниже косме-

тические средства животного и минерального происхождения.

АМБРА. Это воскообразное вещество с приятным запахом, образующееся в кишечнике кита кашалота. Его находят в прибрежных водах Индийского и Тихого океанов. Амбру применяли не только как благовоние, но и как лечебное средство. Согласно средневековым источникам, амбра обладает тонизирующим действием, е, запах полезен для сердца и мозга.

МУСКУС. Так называется резко но приятно пахнущее вещество, выделяемое мускусной железой самца оленя кабарги. Muskus применяли как духи. Наряду с этим, смесь мускуса с настоем шафрана и небольшим количеством камфары закапывали в нос при головной боли. Считалось, что запах мускуса укрепляет сердце, тонизирует нервную систему и устраняет тоску.

Абу Али Танухи (940-994 гг.) пишет, как небрежно обращался с мускусом расточительный халиф аль-Муктадир: “Однажды халиф аль-Муктадир захотел устроить пирушку на клумбе нарциссов в прекрасном саду в одном из маленьких двориков его дворца. Один из садовников сказал, что правильнее было бы сначала удобрить почву, чтобы цветы разрослись пышным цветом, прежде чем халиф устроит на них пирушку. Халиф ответил на это: “Как, покрывать навозом то, что должно находиться в моем присутствии и аромат чего я буду вдыхать?! Мы удобрим эти цветы и без навоза”. И он велел приготовить вместо навоза такое же количество мускуса и удобрить им сад. Потом он пропировал в этом саду день и ночь, а утром снова пил (*несмотря на запреты Ислама, многие багдадские халифы были неравнодушны к вину*) там. Закончив пировать, он позволил слугам собрать все, что осталось на месте пирушки. Садовники и слуги бросились собирать мускус, снимая его с корней цветов, которые они для этого выдергивали вместе с землей. От этого сад превратился в ровное, пустое место”.

СУРЬМА. Так назывался минерал - сульфид сурьмы (Sb_2S_3). На средневековом Востоке из него изготавливали

порошок для подкрашивания ресниц и бровей. Согласно Мухаммеду Му'мину (ум.1697 г.), сурьма останавливает кровотечения, очищает гной, сохраняет здоровье глаз (85, с.144). Сурьму широко использовали для лечения различных глазных заболеваний, опухолей, язв как антисептическое и противовоспалительное средство.

ТУТИЯ. Черная краска которой подводили глаза. Е, изготавливали как из некоторых металлических руд (цинкового шпата и др.), так и из копоти древесины яблони, ту-га, маслины, груши и других деревьев. Согласно Мухаммеду Мумину, тутия, так же как и сурьма, полезна для глаз, заживляет язвы и раны на веках (85, с.145).

ХНА. Естественная краска для волос получаемая из растения лавсония (*Lawsonia inermis*). В отличие от современных химических красителей, хна не просто безвредна, но и полезна для волос. Смесью хны и уксуса натирали лоб при головной боли. Хну прикладывали на переломы костей, е, отваром поливали ожоги.

БАСМА. Натуральное красящее вещество для волос, получаемое из растения вайды красильной (*Isatis tinctoria*). Согласно средневековым источникам, басма укрепляет корни волос, обладает вяжущим и ранозаживляющим свойствами.

Глава II

УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

Красивые, здоровые и ухоженные волосы - залог привлекательности каждого человека. Ниже приводятся рецепты средств для ухода за волосами. Они взяты из средневековых восточных рукописей (2;6;40;45;46;60) и современных трудов по лекарственным растениям и косметологии, составленных с учетом богатого наследия Востока (27;40; 53;54).

Маски и лосьоны для волос

СРЕДСТВО ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ВОЛОС.

Касторовое масло издревле использовалось для укрепления иращения волос. Состав: 1 яйцо, 4 чайные ложки касторового масла, 1/2 столовые ложки виноградного уксуса и 1 чайная ложка глицерина. Смешайте компоненты, хорошенько взбейте и вотрите в корни волос. Затем вам следует накрыть голову теплым махровым полотенцем, подержать некоторое время над паром, а затем смыть состав. После этой процедуры ваши волосы станут более густыми, блестящими, мягкими и будут лучше укладываться.

АЛОЭ (МАСКА). В древнем Азербайджане сгущенный сок алоэ (*сабур*) широко применялся как в медицине, так и косметологии. Маска с алоэ особенно рекомендуется тем, у кого пересушенные и обесцвеченные волосы. Она также препятствует выпадению волос. Способ применения прост: за полчаса до мытья головы в корни волос втирают специальную смесь: 1/2 столовой ложки сока алоэ, 2 чайные ложки меда и 1/2 столовой ложки касторового масла. Затем голову моют и ополаскивают настоем или отваром цветов ромашки или травы крапивы. В заключении вымойте голову чистой водой. Выполняйте эту процедуру через каждые 4-7 дней.

ИМБИРЬ ПРОТИВ ПЕРХОТИ. Имбирь, это не только пряная приправа, но и эффективное антисептическое средство. Он улучшает кровоснабжение корней волос, увлажняет кожу головы, делает волосы пышными и блестящими. Для косметических целей нам понадобится свежесжатый сок имбиря. Возьмите его, добавьте кунжутного (сеzamового) масла, и хорошенько вотрите в волосы. Помассируйте немного и оставьте состав на десять минут. Затем тщательно смойте его мягким шампунем. Разумеется, в средние века шампунем не пользовались, он является нововведением современных косметологов.

ЛОПУХ БОРЕТСЯ С ПЕРХОТЬЮ. Это отличное средство против перхоти и выпадения волос. Одну столовую ложку корней лопуха заливают стаканом кипятка и варят до тех пор, пока не испарится половина жидкости. Затем в этот

отвар добавляют немного нутряного овечьего жира и смешивают, подогревая на водяной бане. Затем, состав переливают в глиняный горшочек (подойдет горшочек для *питу*) и, обмазав тестом крышку, ставят в духовку на несколько часов. Полученный состав тщательно втирают в голову перед каждым мытьем.

ЛОСЬОН ДЛЯ ЖИРНЫХ ВОЛОС. Состав: 4 чайные ложки цветков липы заливают 2 стаканами крутого кипятка. Смесь должна потомиться на огне еще 2-3 минуты. Затем, ее остужают, фильтруют и добавляют в отвар сок 1 лимона и 1/4 стакана настойки календулы. Полученным лосьоном следует смазывать волосы по всей длине.

СРЕДСТВО ОТ ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС. Это испытанное средство, предотвращающее выпадение волос, восстанавливающее их красоту и силу. Мухаммед Юсиф Ширвани в 1712 г. советовал использовать лук для ухода за волосами. То же самое рекомендуют и современные косметологи. Состав: сок от 1 луковицы - 1 часть, касторовое масло - 1 часть, яичный желток - 1. Необходимо все это взять и тщательно перемешать. Касторовое масло можно заменить оливковым. Втирайте смесь за 45 минут до мытья волос, затем наденьте на волосы целлофановую шапочку, а сверху завяжите махровым полотенцем. Процедуру проделывают 1 раз в месяц.

ТИМЬЯНОВАЯ МАСКА (для любых волос). Возьмите полстакана сухой травы тимьяна (чабреца), хорошенько разотрите и залейте 2 стаканами кипящей минеральной воды. После того как смесь настоится и остынет - процедите ее. Затем вымойте голову, после чего хорошенько вотрите в нее настой. Оберните голову полотенцем и продержите отвар в течение 15 минут. Эфирные масла тимьяна не только укрепляют волосы, но и придают им приятный аромат. Тимьян (*кякоту*) - одно из важнейших растений древней восточной косметологии.

ЯИЧНАЯ МАСКА (для любых волос). Для приготовления этого состава понадобится 4 чайные ложки хорошего (настоящего!) коньяка. Добавьте его к 1 одному яйцу и хо-

рошенько взбейте смесь. Затем, тщательно вотрите смесь в кожу головы, продержите 15 минут и смойте.

Настои и отвары для укрепления волос

ГВОЗДИКА И ЛУК ИЗБАВЯТ ОТ ПЕРХОТИ. Как известно, избавиться от перхоти совсем непросто. Азербайджанский ученый XIV века Юсиф Хойи советует использовать гвоздику. С ним согласны и современные специалисты. Приведенный ниже старинный рецепт является испытанным средством против перхоти. Возьмите 250 г 70%-ного спирта, добавьте в него 3 чайные ложки шелухи репчатого лука и 6 зерен гвоздики (пряность). Состав нужно настаивать 2-3 недели в плотно закупоренной стеклянной или керамической посуде. Затем процедите настой и подливайте его в воду в качестве ополаскивающего средства во время мытья головы.

КРАПИВА УКРЕПЛЯЕТ ВОЛОСЫ. Крапивный отвар, если регулярно мыть им голову, укрепляет корни волос и препятствует их выпадению. Процедуру следует проводить через каждые 5-7 дней в течение длительного времени. Состав: 5 столовых ложек сухой травы крапивы, 2 стакана воды и 2 стакана яблочного уксуса. Смешайте все это и кипятите в течении получаса, после чего состав следует отжать и процедить. Другой, более простой рецепт: 2 чайные ложки крапивы заливают 200 г кипятка, настаивают 2 часа и фильтруют.

НАСТОЙ ДЛЯ ВОЛОС С ТРАВой ТИМЬЯНА. Биологически активные вещества тимьяна эффективно укрепляют волосы любого типа. Для достижения эффекта волосы сначала моют, затем в них втирают настой и обертывают волосы полотенцем на полчаса. Для приготовления этого настоя нам понадобится полстакана свежей травы тимьяна. Залейте ее, 2 стаканами кипящей минеральной воды и настаивайте 30 минут.

ОБЛЕПИХА ПРОТИВ ПЕРХОТИ И ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС. Облепиха является кладезью витаминов и биоло-

гически активных веществ. Состав: 2 чайные ложки листьев и плодов облепихи. Сырье следует залить 1/2 л кипящей воды и настаивать 3-4 часа. Затем профильтруйте настой. Следует пить по стакану отвара натощак утром и вечером. Кроме того, ежедневно на ночь его втирают в кожу головы.

РОМАШКА СМЯГЧАЕТ ВОЛОСЫ. 30 г цветков ромашки залить 1/2 стакана крутого кипятка, настаивать 1 ч, процедить и добавить 1 десертную ложку меда. Вымытые и вытертые полотенцем волосы обильно смочить этим раствором. Через 30-40 минут голову сполоснуть теплой водой. При сухих волосах процедуру прodelьвают 1 раз в 2 недели, при жирных - 1 раз в неделю.

Глава III

УХОД ЗА ЛИЦОМ И ТЕЛОМ

Приведенные ниже рецепты взяты из средневековых восточных рукописей (2;6;40;45;46;60) и современных трудов по лекарственным растениям и косметологии составленных с учетом богатого наследия Востока (27;40; 53;54).

Маски для лица

АВОКАДО ПРОТИВ МОРЩИНОК. В средневековой Азербайджан авокадо ввозили из южных тропических стран, жители которых издревле применяли этот плод в косметических целях. Возьмите немного мякоти авокадо, разомните, добавьте 10 чайных ложек сливочного йогурта и маска готова. Тщательно нанесите ее на кожу и продержите 15 минут. Этот экзотический плод содержит витамины и ненасыщенные жирные кислоты, которые великолепно влияют на кожу, устраняя и смягчая морщинки.

АПЕЛЬСИНОВАЯ МАСКА. Косметологи рекомендуют эту маску для любого типа кожи, особенно сухой и влажной. Состав: 2 чайные ложки муки, свежавыжатый сок 1

апельсина. Сок следует профильтровать и тщательно смешать с мукой. После того как полученную массу наносят на лицо, его накрывают или марлевой салфеткой, или специальной маской из более плотной материи с прорезью для носа. Через 15-30 минут маску аккуратно удаляют с помощью влажного ватного тампона и слегка обмывают лицо прохладной водой.

АРБУЗНАЯ МАСКА ОМОЛАЖИВАЕТ. Эту маску лишь условно можно назвать арбузной, так как в ее состав входит множество других компонентов. Эта маска эффективно тонизирует и омолаживает кожу. Возьмите полстакана теплой, густой манной каши на молоке и добавьте в нее следующие продукты: желток одного яйца, арбузный сок - 1 столовая ложка, меда - 3 чайные ложки, подсолнечное масло - 2 чайные ложки, простокваша - 1 чайная ложка, соль - 1/4 столовой ложки. Хорошенько перемешайте смесь до однородного состояния и нанесите на лицо. Смойте маску через полчаса сначала теплой, а затем холодной водой. Эта процедура оказывает тонизирующее, омолаживающее действие.

БАНАНОВАЯ МАСКА ДЛЯ ДРЯБЛОЙ КОЖИ. Банан эффективно освежает и тонизирует дряблую кожу. Поэтому, арабские женщины широко использовали его в косметике. Маску накладывают через день в течение 20 дней. Повторный курс проводится спустя 30-60 дней. Для приготовления банановой маски нам, кроме зрелых бананов, понадобятся также сливки и картофельная мука (*современное нововведение*). Хорошенько разомните банан, добавьте в него остальные ингредиенты и тщательно смешайте состав до густоты сметаны. Маска накладывается как бы в два слоя. Сначала на лицо наносится первый тонкий слой, и лишь после того, как он подсохнет, на него накладывается второй слой. Затем лицо покрывается марлей и тонким слоем ваты. Следует выдержать маску в течение полчаса, а затем снять ее, ватным тампоном, смоченным в теплой воде.

БАНАНОВАЯ МАСКА ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ. Это классический вариант маски, которым пользовались на

древнем Востоке. В этом случае можно обойтись без сливок и картофеля. Очистите банан от кожуры, хорошенько разомните и нанесите на лицо и шею. Продержав маску 15-20 минут, ее смывают сначала теплой, а затем холодной водой.

БЕЛКОВАЯ МАСКА ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ. Яичный белок придает коже матовость, очищает и укрепляет ее. Труд XVIII века “Зад аль-мусафирин” советует использовать белок для очищения кожи и против загара. Состав: 4 чайные ложки овсяной или кукурузной муки и 1 яичный белок. Компоненты смешивают и хорошенько взбивают до образования пены. Полученную смесь наносят на лицо и оставляют на 20 минут. Высохшую маску стирают салфеткой.

ВИНОГРАДНАЯ МАСКА. Для приготовления маски нам потребуется чистая мякоть винограда (без кожицы и косточек). Ее тонким слоем наносят на кожу и держат 10-15 минут, после чего смывают прохладной водой. Тем, кто хочет улучшить состояние своей кожи следует знать, что содержащиеся в фруктах кислоты разглаживают морщинки. В довольно большом количестве эти кислоты (винная, гликолевая и яблочная) содержатся в плодах винограда. Именно благодаря этим веществам маски из виноградной мякоти прекрасно увлажняют и разглаживают кожу, смягчая образовавшиеся морщинки. Наряду с этим, виноград способствует омоложению кожи, отделяет ее, омертвевшие частички и способствует образованию коллагена. Фруктовые кислоты винограда не раздражают даже очень чувствительную кожу и не вызывают аллергии.

ДРОЖЖЕВАЯ МАСКА. Чтобы смягчить и омолодить кожу, возьмите 2-3 чайные ложки дрожжей, разведите их в молоке до густоты сметаны и нанесите на лицо.

ДРОЖЖЕВАЯ МАСКА ПРОТИВ МОРЩИН. Половинку палочки дрожжей разводят до консистенции сметаны в теплом молоке (в том случае, если у вас нормальная кожа), оливковом масле (если кожа сухая) или 3%-ном растворе перекиси водорода (если кожа жирная). Затем ее накладывают несколькими слоями на лицо, держат 20 минут, после чего смывают теплой водой.

ЗЕЛЕНЬЙ ГОРОШЕК (РИМСКАЯ МАСКА).

Возьмите 4 чайные ложки истолченного в порошок зелено-го горошка и добавьте к нему столько же свежей молочной сыворотки. Тщательно перемешайте состав и нанесите на предварительно очищенное лицо строго по кожным линиям. Подождите пока маска полностью высохнет и осторожно сотрите ее, круговыми движениями кончиков пальцев. Затем несколько раз ополосните кожу сначала горячей, а потом и холодной водой.

ЗЕМЛЯНИЧНАЯ МАСКА. Входит в арсенал традиционных восточной косметологии. Эта маска успокаивает и очищает лицо, удаляя излишки жира с загрязненной кожи. Состав: земляника - 6 ягод, яблочный уксус - 7 чайных ложек, вода - 1 чайная ложка. Возьмите землянику, раздавите и смешайте с остальными ингредиентами до однородного состояния. После того как средство настоится, нанесите его на лицо. Через 15-20 минут смойте смесь и смажьте лицо обычным увлажняющим кремом.

КАРТОФЕЛЬНАЯ МАСКА ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ.

Картофель попал на Восток из Америки уже в XVI веке. Эта маска отбеливает кожу и разглаживает морщины. Можно использовать обычную кашу (пюре) из отварного картофеля, которую держат на лице 15 минут, после чего смывают. Более сложный рецепт: хорошенько отварите картофель, разомните и добавьте в него немного молока и любого фруктового сока (можно использовать концентрированный сок в пачках). Хорошенько смешайте состав до образования однородной кашицы и нанесите на лицо и шею. Продержав 20 минут, маску смывают.

КВАШЕНАЯ КАПУСТА (УНИВЕРСАЛЬНАЯ МАСКА). Эта маска омолаживает кожу любого типа. Рецепт очень прост: предельно расслабьте мышцы, погасите свет в помещении и ложитесь в удобном месте. Затем наложите на заранее очищенное лицо слой листьев квашеной капусты. Выждите 15-20 минут и смойте маску сначала теплой, а затем холодной водой. В заключение смажьте лицо питательным кремом.

ЛИМОННО-ТРАВЯНАЯ МАСКА ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ. Для приготовления этой маски нам потребуется целый травяной сбор: шишки хмеля, листья ежевики и земляники, ромашка, зверобой, тысячелистник. К счастью, все эти растения доступны, так как продаются в любой зеленой аптеке. Берут все компоненты в одинаковом количестве и тщательно смешивают. Затем 2 чайные ложки смеси заливают 1/2 л кипящей воды, настаивают и процеживают. Теперь самое время добавить туда 1/2 столовой ложки меда, 2 яичных желтка и сок 1 лимона. Ингредиенты перемешивают до образования однородной массы, наносят на лицо, выдерживают в течение получаса и смывают.

ЛЬНЯНАЯ МАСКА ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ. Косметологи Востока широко применяли лен для смягчения кожи. Одну столовую ложку семян льна кипятят до полного разваривания в 1/2 л воды. Затем, льняную массу накладывают на лицо, выдерживают 15-25 минут и смывают сначала горячей, а затем прохладной водой. Эта маска является хорошим профилактическим средством против воспаления кожи в зимнее время.

ЛЬНЯНАЯ МАСКА С МОЛОКОМ. В этом случае вместо водяного отвара используют молочную эмульсию из истолченных до порошкообразного состояния семян льна. Две чайные ложки льняного порошка заливают теплым молоком и разводят до кашицеобразного состояния. Льняная маска наносится на лицо и шею, и, с целью сохранения тепла, накрывается салфеткой. Обычно маску держат не более 20 минут, после чего она смывается сначала подогретой, а затем прохладной водой. В заключение следует обработать лицо и шею питательным кремом

МАСКА ДЛЯ ДРЯБЛОЙ КОЖИ. Издавна известно, что земляничный сок эффективно омолаживает кожу. Для приготовления маски смешайте 4 чайные ложки ягод лесной земляники с взбитым в крепкую пену яичным белком. Те, у кого кожа жирная, а поры расширены, добавляют в состав 1/2 столовой ложки свежавыжатого лимонного или

апельсинового (кислого!) сока. Обычно маску держат на лице до 20 минут, после чего смывают прохладной водой.

МАСКА ДЛЯ СТАРЕЮЩЕЙ СУХОЙ КОЖИ.

Хаджи Сулейман Иравани в XVIII веке считал желток омолаживающим средством. Современные косметологи согласны с этим мнением. Состав маски: желток одного яйца, масло шиповника, эвкалипта или подсолнечное масло - 1 чайная ложка, витамин А - 10 капель, витамин Е - 10 капель, мед - 1/2 чайной ложки. Ингредиенты тщательно перемешивают до образования однородной массы, наносят на лицо, держат 20 минут и смывают холодной водой. Такую процедуру можно проделывать каждый день.

МАСКА ПРОТИВ УВЯДАНИЯ КОЖИ.

Хмель (шишки) - 1 часть, алоэ (листья) - 1 часть, овес (зерно) - 1 часть, алтей (корень) - 1 часть, береза (листья) - 1 часть, подорожник (листья) - 1 часть. Все компоненты в измельченном виде заливают тройным количеством кипятка и оставляют на огне в течении 2-3 минут, после чего массу остужают и в теплом виде накладывают на лицо. Сверху накрывают маской (с вырезанными отверстиями для глаз и рта), сделанную из фланели или любой другой мягкой ткани. На лице такую маску держат 15-20 минут, после чего смывают е, теплой водой. Процедуру повторяют через день в течении 3 недель.

МЕДОВАЯ МАСКА. Еще в Древней Греции мед считался превосходным косметическим средством. Целую главу посвятил меду азербайджанский автор XIV века Хаджи Иревани. 100 г меда смешайте с соком 1 лимона или 2 столовыми ложками крепкого чая. Маску можно накладывать ежедневно. Смывать прохладной водой.

МЕДОВАЯ МАСКА ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ. Смешайте три столовые ложки меда с тремя столовыми ложками дробленого ячменя и одним яичным белком. Пасту нанесите на лицо и шею, оставьте как минимум на полчаса и затем тщательно смойте теплой водой.

МИНДАЛЬНАЯ МАСКА. 1/2 чайной ложки меда, 1 чайную ложку розовой воды и 2 чайные ложки молотого

миндаля нанесите на предварительно очищенную кожу лица и тщательно смойте через 15 минут.

МОЛОЧНОКИСЛАЯ МАСКА ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ. На Востоке творог издревле применялся для ухода за кожей лица. Две чайные ложки творога смешивают с равным количеством фруктового или овощного сока, добавляют 1/4 чайной ложки соли, размешивают и наносят на лицо. Через 10 минут маску наносят вторично, а через 5 минут снимают шпателем и смывают подсоленной водой. Кожу осушают, похлопывая по лицу кончиками пальцев, затем наносят увлажняющий крем.

МОРКОВЬ (ВИТАМИННАЯ МАСКА). Натереть на мелкой терке 2 свежие морковки. Эту кашицу смешать с 1-2 чайными ложками картофельного крахмала и 1 яичным желтком. Смесь наложить на очищенную кожу лица на 20 минут. Смыть сначала теплой, а затем холодной водой. Такая маска полезна для любого типа кожи.

ОГУРЕЧНАЯ МАСКА ДЛЯ ЛЮБОГО ТИПА КОЖИ. Кожу свежего огурца накладывают на тщательно вымытое лицо. Чтобы она хорошо держалась, сверху кожуру прикрывают слоем тонкой влажной ткани или марлей. Маску держат 20 минут. Умываться после такой процедуры не рекомендуется.

ОДУВАНЧИК (МАСКА ИЗ ЛИСТЬЕВ). Народная косметология ряда стран Востока широко применяет одуванчик. Признан он и современными косметологами. 5-8 листьев одуванчика нарезают, растирают в деревянной ступке и смешивают с 2 чайными ложками творога. Перед тем как наложить маску, веснушки, печеночные пятна, черные точки на лице смазывают соком одуванчика. Смесь держат на лице 15-20 минут, затем ее снимают шпателем и протирают кожу кислым молоком.

ОТБЕЛИВАЮЩАЯ МАСКА. Жители Индии широко применяют гвоздику и м,д для отбеливания кожи. Для этого 1 столовую ложку настоя лещины (можно заменить лимонным соком), 1 чайную ложку жидкого меда, 4 измельченных высушенных бутона гвоздики, 2 столовые

ложки сухого молока тщательно смешивают. Полученную пасту наносят на лицо и держат в течение 20 минут.

ОЧИЩАЮЩАЯ КРЕМ-МАСКА. Растирают 1 столовую ложку сливочного масла с 1 столовой ложкой желатина. Добавляют 1 чайную ложку меда и мелконатертую морковь. Крем на 20-30 минут накладывают на лицо. Снимают при помощи косметической салфетки. Этот рецепт рекомендуют современные косметологи.

СМЕТАННАЯ МАСКА. Сметана широко применяется в народной косметологии азербайджана. Несколько листьев салата растирают в кашу. 2 столовые ложки каши смешивают с таким же количеством сметаны и наносят на лицо и шею. Через 15-20 минут смывают холодной водой.

СМЕТАННАЯ МАСКА С МОРКОВНЫМ СОКОМ. Один желток растирают с 2 столовыми ложками сметаны и 1 чайной ложкой морковного сока. Маску наносят на лицо и шею и держат 20 минут. Она предназначена для ухода за сухой кожей.

СМОРОДИНОВАЯ МАСКА ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ. Смородина (*garagam*) рекомендована многими восточными авторами древности. Разминают несколько крупных ягод черной смородины, добавляют 1 чайную ложку сметаны и 1 чайную ложку меда. Маску держат на лице 15-20 минут, снимают ее влажным ватным тампоном и наносят питательный крем.

СОЛЕВАЯ МАСКА. Издревле соль применяется как дезинфицирующее, сушащее средство. Подсушить прыщики на лице и предупредить появление новых воспалений поможет следующая маска: 2 столовые ложки соли растворите в 1 литре горячей воды и дайте раствору немного остыть. Небольшое хлопчатобумажное полотенце смочите раствором и на 3-4 минуты положите на лицо (глаза закройте). Повторите процедуру несколько раз. Затем вымойте лицо теплой водой и смажьте смягчающим кремом.

ТОПИНАМБУР (МАСКА ИЗ КЛУБНЯ). В настоящее время этот восточный плод все более входит в оби-

ход европейцев. Находит он применение и в косметике. Тертую маску свежего клубня накладывают тонким слоем на лицо при ожогах, экзематозных поражениях, угревой сыпи, дряблой и морщинистой коже на 25-30 минут. После снятия маски лицу обмывают теплой водой и смазывают освежающим кремом. Процедуру проводят не чаще 2 раз в неделю. Курс из 10-15 сеансов делает кожу чистой, свежей и упругой.

ТРАВЯНАЯ МАСКА ДЛЯ ЛИЦА И ШЕИ. Смесь из 2 чайных ложек цветков ромашки аптечной, такого же количества цветков липы и лаванды, 1 чайной ложки шалфея перетирают и заливают кипятком до получения кашицы. Теплую массу накладывают на лицо и шею, выдерживают 20 минут. Маску рекомендуют делать не чаще 1 раза в неделю.

ФАСОЛЕВАЯ МАСКА ИЗБАВИТ ОТ ВЕСНУШЕК. На Востоке фасоль применяли против веснушек. Так же поступают некоторые косметологи и сегодня. Взять 1 кофейную чашку вареной фасоли, размять вилкой, добавить 2-3 чайные ложки растительного масла (лучше оливкового). Теплую кашицу нанести на лицо, держать в течение 20 минут. Смыть маску теплой водой, а затем ополоснуть холодной.

ФРУКТОВАЯ МАСКА. Свежеотжатый фруктовый или ягодный сок слегка разбавьте водой с глицерином. Пропитанную чесноком марлю положите на лицо и оставьте на 10-15 минут. В старину вместо глицерина использовали растительное масло.

ФРУКТОВО-ЯИЧНАЯ МАСКА ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ. Мухаммед Му'мин в 1669 году рекомендовал яичную массу для ухода за кожей. В наше время также применяют подобные рецепты. Взбивают 1 яйцо, добавляют 3 крупные ягоды садовой земляники или 1 очищенное от кожуры яблоко с вырезанной сердцевинкой и вновь взбивают до образования крепкой пены. Маску наносят на 15-20 минут в зависимости от индивидуальных особенностей кожи.

ХНА СМЯГЧАЕТ КОЖУ. Это традиционное косметическое средство Востока. Насыпьте бесцветную хну в посуду с теплой водой и, помешивая, доведите до консис-

тенции сметаны. Полученную смесь наложите на лицо и оставьте на 15-20 минут, смойте теплой водой. Эта маска очищает и смягчает кожу.

ЦИТРУСОВАЯ МАСКА. Смешайте мякоть одного лимона и одного апельсина и нанесите на предварительно очищенную кожу лица. Смойте через 15 минут прохладной водой. От большой порции витамина С кожа становится намного лучше.

ЯБЛОЧНАЯ МАСКА ПРОТИВ ВЕСНУШЕК. В Китае яблочный соки применяли против веснушек. Современные косметологи советуют: половину яблока очищают, нарезают и кладут в миксер, туда же добавляют 1 столовую ложку меда, 1 чайную ложку аскорбиновой кислоты, 1 желток, 1 столовую ложку яблочного уксуса, 3 столовые ложки растительного масла. Все тщательно перемешивают. Наносят на лицо на 30 минут, затем смывают. Маску применяют при любых типах кожи.

ЯБЛОЧНАЯ ТОНИЗИРУЮЩАЯ МАСКА. Мухаммед Хусейн хан в XVIII веке относил яблоко к числу наиболее полезных средств. Яблоко очистить от кожуры. Натереть на мелкой терке и смешать с 1 чайной ложкой сметаны или оливкового (кукурузного или подсолнечного) масла и 1 чайной ложкой крахмала, нанести на лицо и шею. Продолжительность процедуры - 20 минут. Смывается маска сначала теплой, затем холодной водой.

ЯИЧНАЯ МАСКА. Взбейте яичный белок до пены и нанесите на лицо и шею. На поверхности кожи белок превращается в пленку. Через 15 минут снимите пленку, остатки белка смойте прохладной водой.

ЯИЧНО-МЕДОВАЯ МАСКА. Желток одного яйца смешайте с 1 столовой ложкой меда или глицерина. В старину на Востоке вместо глицерина применяли растительное масло. Храните в стеклянной посуде. **Маска для тех, кому за 30:** Взбейте яичный белок, добавьте к нему сок 0,5 лимона и щепотку соли. **Другая маска:** разотрите желток с 1/2 чайной ложки меда и 1 чайной ложкой глицерина.

МАСКА ИЗ КАРТОФЕЛЯ ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ.

Уже начиная с XVI века косметологи Востока начинают широко применять картофель. Современные специалисты также советуют размять вареный картофель, добавить в него немного растительного (лучше оливкового) масла и несколько капель лимонного сока. Кашицу наносят на лицо и держат в течении 20 минут, смывают сначала горячей, а потом холодной водой.

Растительные кремы и настои для лица

КЛУБНИЧНОЕ МОЛОЧКО. Клубника (чигелек) является признанным на Востоке косметическим средством. Для любого типа кожи подойдет очищающее молочко, которое готовят из 250 г свежих плодов земляники, щепотки соды, нескольких капель спирта и 1/4 стакана молока. Ягоды разминают ложкой и отжимают через марлю, в земляничный сок добавляют оставшиеся ингредиенты. Этим молочком по утрам смазывают лицо, а через 10 минут смывают смесь прохладной водой. Молочко хранят в холодильнике.

МАСЛЯНОЕ ДЕРЕВО (ЭКСТРАКТ). Плоды масляного дерева необычайно богаты глицерином. Доказано, что регулярное применение крема, содержащего это вещество, повышает влажность кожи в два раза. Перед нанесением крема как следует разогрейте ладони.

НАСТОЙ ДЛЯ УМЫВАНИЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ. Гасан Ибн Рза Ширвани в XVII веке рекомендовал использовать ромашку для ухода за кожей. Современные косметологи берут по 1 чайной ложке листьев мяты, цветков ромашки, зверобоя и липы, заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 1 час. Можно добавить 1 чайную ложку глицерина. Другой рецепт: 2 горсти пшеничных зерен кипятят в 1 л воды 20 минут. Отвар процеживают и остужают. Этой жидкостью ежедневно ополаскивают лицо. Отвар оказывает лечебное воздействие на сухую и чувствительную кожу, устраняет воспаления.

РОЗМАРИНОВАЯ ОМОЛАЖИВАЮЩАЯ НАСТОЙКА. Одну столовую ложку цветков розмарина заливают стаканом сухого красного вина (для нормальной кожи) или 40%-ного спирта (для жирной кожи). Бутылку с настойкой хорошенько встряхивают каждые два дня. Через 6 недель раствор процеживают, применяют 2 раза в день, постукивая кожу лица и шеи ватным тампоном, смоченным в настойке. Это придает коже упругость и разглаживает морщины.

ШАЛФЕЙ УСТРАНИТ МЕШКИ ПОД ГЛАЗАМИ. Народные лекари Азербайджана хорошо знают, что шалфей лечит, тонизирует и дезинфицирует кожу. Одну чайную ложку листьев шалфея заливают стаканом кипятка, настаивают под крышкой 1-15 минут и процеживают. Половину объема остужают в холодильнике, другую половину слегка подогревают. На веки попеременно в течении 10 минут накладывают ватные тампоны, смоченные то в теплом, то в холодном настое. Процедуру делают перед сном через день, после чего кожу вокруг глаз смазывают специальным кремом.

Питательные кремы для тела и рук

АНАНАСОВЫЙ СОК. Этот знаменитый на Востоке плод издревле используется в косметических целях. Свежий сок ананаса устраняет мертвые частички ороговевшей кожи, придает коже гладкость и сужает поры. Смочите соком хлопковую салфетку и оботрите ею все тело.

ГРЯЗЕВАЯ АППЛИКАЦИЯ. Мухаммед Юсиф Ширвани в “Тиббнаме” рекомендует принимать грязевые ванны. С незапамятных времен североамериканские индейцы также применяли речной ил для очищения кожи. Содержащиеся в нем минералы и микроэлементы быстро впитывают излишки жира и сужают поры. Грязь в виде порошка тщательно размешайте с водой, полученную кашицу нанесите на кожу и через пятнадцать минут смойте под душем.

КАРТОФЕЛЬНАЯ МАСКА ДЛЯ ШЕИ. Современные косметологи рекомендуют тварить 2 картофелины в мундире, очистить и тщательно размять. К горячему пюре добавить по 1 чайной ложке сливочного масла и глицерина.

Смесь нанести на марлевую салфетку и приложить к шее, накрыв сверху плотной салфеткой. Зафиксировать компресс бинтом. Через 15-20 минут маску смыть теплой водой или отваром липового цвета, а шею смазать питательным кремом. Процедура помогает сохранить кожу шеи эластичной и избавляет от появления преждевременных морщин.

МИНДАЛЬНАЯ МАСКА ДЛЯ ПОРИСТОЙ КОЖИ.

Миндаль - признанное косметическое средство Востока. Смешайте 1 столовую ложку смолотого в муку миндального ореха с таким же количеством воды, чтобы получилась каша, и нанесите на лицо. Держите 15 минут, затем смойте прохладной водой. Для смягчения сухой кожи рук и лица к 20 г молотого миндаля добавьте стакан холодного молока, тщательно перемешайте, процедите и добавьте 10 г сахара. Нанесите на лицо и руки и держите 20 течение ми-нут, смывайте прохладной водой.

ОТБЕЛИВАЮЩАЯ МАСКА ДЛЯ ШЕИ. Народная медицина Азербайджана рекомендует молоко для ухода за кожей. Современные косметологи смешивают две столовые ложки молока или сыворотки, 1 столовую ложку цветков календулы, 1 столовую ложку меда, щепотку измельченной гвоздики и щепотку соды. Смесь накладывают на шею на 15-20 м и затем смывают. Эта маска стягивает и отбеливает кожу, делая е, гладкой и свежей.

РОЗОВОЕ МАСЛО ДЛЯ РУК. О целебных и косметических свойствах розового масла писали много столетий назад Низами, Физули, Хафиз, Саади и другие классики восточной поэзии. Это ценное масло содержит *фенилэтиламин* разглаживающий кожу. Восемь капель эссенции добавьте в небольшое блюдо с теплой водой. После десятиминутной ванночки кожа на руках станет гораздо мягче.

САХАР УСТРАНЯЕТ ОРОГОВЕВШУЮ КОЖУ.

Врачи древнего Востока советовали употреблять сахар не столько внутрь, сколько снаружи. И в самом деле, кристал-лы сахара действуют как мягкий пилинг и помогают поддерживать эластичность кожи. После теплой ванны тщательно

смешайте сахар с универсальным кремом в соотношении 1:1 и энергично протрите им ступни.

СМЕТАННАЯ МАСКА. О том, что сметана питает кожу было известно еще Юсифу Хойи в 1311 г. Для этого, 250 г сметаны (жирность - 20%) смешайте с 6-7 столовыми ложками обычной поваренной соли. Нанесите на увлажненную кожу тела, рук, ног и оставьте на 15-20 минут, а затем смойте душем - сильной струей сначала горячей, а затем прохладной воды.

СОЛЕВАЯ МАСКА. Две чашки крупной соли смешайте с 1/4 чашки воды и 1 чашкой оливкового масла до получения кашицы. Нанесите смесь на тело, оставьте на некоторое время, затем смойте сначала теплой, а потом прохладной водой.

СПАРЖА ИЗБАВИТ ОТ КОЖНОЙ СЫПИ. Шестьдесят грамм корня спаржи заливают 1 л крутого кипятка, нагревают на водяной бане в течение 15 минут, охлаждают 45 минут и процеживают. Применяют наружно. Используют и такой рецепт: 3 чайные ложки измельченных молодых побегов спаржи заливают стаканом кипятка, настаивают 2 часа и процеживают. Применяют также наружно - для обмываний и компрессов.

ХУРМА ТОНИЗИРУЕТ КОЖУ. Этот плод широко применяется в традиционной азербайджанской косметологии. Две столовые ложки мякоти хурмы растереть с двумя столовыми ложками растопленного костного мозга, 1 яичным желтком, 1 чайной ложкой меда, 1 чайной ложкой растительного масла. Все компоненты тщательно перемешать до однородной массы, постепенно, по каплям, вводя туда 1 столовую ложку камфарного спирта.

ЯЧМЕННАЯ МАСКА ДЛЯ ОЧИСТКИ КОЖИ. Ученые Востока много писали о целебных свойствах ячменя. Для приготовления маски ячменную муку смешайте с 2 чайными ложками лимонного сока и небольшим количеством молока до состояния кашицы. Такая маска улучшает кровоснабжение и способствует глубокому очищению кожи. На основе ячменной муки можно сделать питательный крем

для кожи тела и рук: смешайте 1 стол. ложку меда, 1 белок, 1 чайную ложку глицерина с 2 столовыми ложками размолотого ячменя и нанесите на 20 минут на кожу, после чего смойте теплой водой.

Лосьоны для лица

ВИНОГРАДНЫЙ ЛОСЬОН. Еще древние Египтяне применяли виноград в косметике. Плоды винограда следует размять, а через 2 ч отцедить их сок. В емкость влить 400 мл сока, добавить туда 1 стакан водки. Тампоном, смоченным в этом лосьоне, следует протирать чистую кожу лица, не смывая лосьон в течении 1-2 ч.

ВИНОГРАДНО-МЕДОВЫЙ ЛОСЬОН. Плоды винограда размять, через 2 ч отцедить сок, в емкость влить 400 мл сока, добавить туда 1-2 стол. ложки меда и 1 чайную ложку соли, все перемешать и снова процедить, затем влить туда 1 стакан водки. Тампоном, смоченным в этом лосьоне, следует протирать чистую кожу лица, не смывая лосьон в течении 1-2 ч.

КАЛЕНДУЛА (ЛОСЬОН ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ). Признанное средство народной косметики. Современные косметологи берут свежие или сухие цветки календулы. Смешивают две столовые ложки сухих цветков или 2 горсти свежих с 2-3 л воды. Добавляют 2 столовые ложки настоя веток лещины. Это средство эффективно при жирной, с прыщами коже.

КАЛЕНДУЛА ПРОТИВ УГРЕВОЙ СЫПИ. Две столовые ложки цветков или сока свежей травы календулы разводят 1/4 стакана 70%-ного спирта, добавляют 4 г воды и 5 г одеколона. Все тщательно смешивают и настаивают в течение 2 суток в теплом темном месте. Затем к настою добавляют 5 г 50%-ной борной кислоты и 3 г глицерина. Таким лосьоном можно очистить лицо от угревой сыпи, смазывая кожу утром и вечером после умывания.

КЛУБНИЧНЫЙ ЛОСЬОН ДЛЯ ОМОЛАЖИВАНИЯ КОЖИ. В Азербайджане клубнику (землянику) из-

древле применяют для омолаживания кожи. Современные специалисты рекомендуют: растирают 250 г спелых ягод клубники и процеживают через тонкую ткань. Добавляют щепотку пищевой соды, несколько капель спирта и хорошенько размешивают, а затем добавляют еще 1/4 стакана молока. В холодильнике этот лосьон можно сохранять долгое время. Рекомендуется смазывать им лицо хотя бы раз в день, а через 10 минут смывать лосьон водой комнатной температуры.

ЛОСЬОН ДЛЯ ЖИРНОЙ ПОРИСТОЙ КОЖИ.

Разгладить морщины при жирной коже поможет компресс из лосьона, который рекомендуют современные специалисты: стакан сухого виноградного вина смешать с 1 чайной ложкой салицилового спирта и 3 стол. ложками сушеной ромашки. Настаивать 5 дней и процедить. Пропитать настойкой марлевую маску и наложить ее на лицо на 5 минут. Курс лечения - 10 процедур, проводимых ежедневно.

ЛОСЬОН ДЛЯ СМЯГЧЕНИЯ СУХОЙ КОЖИ.

Касторовое масло применяли в косметологии еще древние Египтяне и Вавилоняне. Современные косметологи включили его в состав своих рецептов. Состав: касторовое и кукурузное (оливковое, персиковое) масло, масло шиповника, взятые по 2 столовые ложки, витамин А (концентрат) - 20 капель, мед жидкий - 2 чайные ложки, морковный сок 1/2 стакана, морская вода - 2 столовые ложки. Указанные выше ингредиенты следует тщательно смешать, взболтать и втирать 2-3 раза в день для очищения и смягчения сухой и стареющей кожи лица.

МЯТНЫЙ ЛОСЬОН ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ.

Азербайджанский ученый XVII века Хаджи Сулейман Иревани рекомендует применять мяту для ухода за кожей. Современные ученые советуют две столовые ложки сушеных листьев мяты залить 0,5 л воды и кипятить 5-10 минут на медленном огне. Отвар остудить, процедить и добавить туда 4 чайные ложки борного спирта, 2 столовые ложки настойки календулы (продается в аптеке), 1 чайную ложку столового уксуса или лимонного сока. Полученным лосьоном не-

обходимо протирать лицо как минимум два раза в день - утром и вечером.

ОЧИЩАЮЩИЙ ЛОСЬОН ДЛЯ ВСЕХ ТИПОВ КОЖИ. В старину на Востоке были популярны лосьоны, содержащие мяту и ромашку. Современные специалисты несколько переработали их. В частности, 1/2 стакана смеси из равных частей травы мяты, цветков ромашки, листьев и плодов рябины и измельченной цедры 1/2 лимона заваривают 3 стаканами кипятка, оставляют на слабом огне в течение 30 минут, после чего настаивают 8-12 часов. Добавляют в отвар по 2 столовые ложки водки и глицерина. Приготовленный таким образом лосьон применяют для очищения жирной, пористой и сухой, увядающей кожи лица.

Паровая ванна

МЯТА ОЧИЩАЕТ КОЖУ ЛИЦА. Много столетий назад ученые Востока уже умели получать эфирные масла растений. Особенно ценилось мятное масло. Рецепт: мята перечная (листья) - 1 горсть, эфирное масло - 3 капли. Мятю кладут в глубокую миску, заливают 1 л кипятка, капают туда эфирное масло. Наклоняют лицо над миской и накрывают голову платком на 5 минут. Такая ванна открывает поры, очищает кожу лица, она обладает антисептическим, восстанавливающим и отбеливающим кожу действием.

Средства от потливости

ДУБОВАЯ КОРА. Народная медицина рекомендует: перед тем как надевать носки с внутренней стороны их нужно ежедневно посыпать измельченной в порошок дубовой корой до тех пор, пока потливость ног не прекратится. Другой метод: 50-100 г дубовой коры кипятят на слабом огне в 1 л воды 20-30 минут. Этот отвар используют для ножных ванн.

СБОР ПРОТИВ ПОТЛИВОСТИ. Шалфей (листья) - 1 часть, крапива (листья) - 1 часть. Пять грамм сухой измельченной смеси заливают 1/2 л кипятка, настаивают в те-

чение 1 часа, отжимают и процеживают. Пьют по 1/2 стака-на настоя 2 раза в день через каждые 2 дня при сильной потливости ног.

Угревая сыпь (красная)

ЛОПУХ. Для борьбы с угрями используют настой лопуха (2 чайные ложки на стакан кипятка), который пьют и применяют местно для смазывания кожи.

ЧЕСНОК. Не менее эффективен, чем лопух. Зубчики чеснока настаивают на спирту и пьют по 30 капель 3 раза в день. Наряду с этим, рекомендуется смазывать кожу этим настоем 1 раз в день. Вместо настоя можно использовать кашицу из толченого чеснока, которую накладывают на пораженные участки кожи.

Угревая сыпь (белая)

ЗВЕРОБОЙ. В начале вскрывают пораженное место продезинфицированной иглой, а затем ежедневно смазывают маслом зверобоя. Полезно прикладывать к ране кашицу из свежих листьев календулы, фиалки, чеснока.

Витилиго

БЕРГАМОТ. Это тот самый душистый плод, который придает своеобразный аромат дорогим сортам чая. Свойство бергамота лечить “белый лишай” известно с глубокой древности. Полученное из него масло используется для смазывания лишенных пигментации пятен на коже. Затем пораженное место держат под прямыми солнечными лучами или облучают кварцевой лампой.

АНИС. Масло из пряных плодов этого растения используется так же, как и бергамотовое: то есть, им смазывают кожу, которую затем подставляют солнечным лучам.

Анис можно заменить *бедренцем (хырдазире)* или *фенхелем (разйане)*.

Веснушки

ОДУВАНЧИК. Это растение является признанным и весьма эффективным средством против веснушек. Берут 4 чайные ложки корней одуванчика и варят в 1,5 стакана воды в течение 15 минут. Полученный отвар остужают, фильтруют и регулярно смазывают им кожу.

РЕПЧАТЫЙ ЛУК. Разрежьте луковицу и несколько раз протрите ею кожу. Подходит только свежерезанный лук!

ПЕТРУШКА. Следуют растереть свежие листья петрушки и наложить их на кожу. Процедуру повторяют 2 раза в день.

Лишай

ЛИМОН. Выжмите лимонный сок, смешайте его со спиртом (1:1) и два-три раза в день смазывайте место, пораженное лишаем.

ЛУК. Отрубевидный лишай лица рекомендуют 2-3 раза в день протирать свежим луковым соком.

????? 3

????? ? ??????????

Глава I

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

“Скажи, что ты ешь, и я скажу чем ты болен!” - так можно образно охарактеризовать подход средневековых медиков и диетологов к правильному питанию. В частности, они предлагали три подхода к ис-

пользованию пищевых продуктов: избирательный, ограничительный и компенсационный.

Избирательный подход. Людям рекомендовалась различная диета в зависимости от пола, физиологических особенностей организма, темперамента, специальности, возраста, состояния здоровья, времени года, особенностей климата страны и т.д.

Пожилым людям рекомендовалось употреблять меньше жирной пищи, но больше овощей и фруктов. Людям занимающимся тяжелой физической работой, напротив, предписывали есть больше мяса и хлеба. Махмуд ибн Ильяс (XIII в.) рекомендует зимой есть крупы, плов, питательные, калорийные блюда, а летом напротив, придерживаться легкой диеты (довга, катык, легкие супы, овощи, фрукты).

Ограничительный подход. Рекомендовалось ограничивать в диете некоторые пищевые продукты, например, поваренную соль, сахар, животные жиры и т.д. К примеру, Мухаммед Му'мин (ум. 1697 г.) писал: *“При чрезмерном употреблении, жир вызывает тошноту и несварение желудка”* (45, с.472). *“Жареные потроха (джизбыз) плохо перевариваются, при чрезмерном употреблении притупляют мозг, могут привести к сердечному удару, эпилепсии, ослаблению зрения...”* (45, с.151).

Х А Ш “Липкий, наваристый суп из бараньих или говяжьих ног и головы. Полезен при переломах костей, геморрое, простудных заболеваниях, туберкулезе, физическом истощении. Медленно переваривается. Рекомендуются употреблять его с уксусом, гранатовым соком, пряностями и другими приправами”, - цитата из “Тухфат ал-му'минин” (1669 г.) (45, с.111).

На этом примере видно, что ученые средневекового мусульманского Востока, хотя и не знали о существовании холестерина и специфике его воздействия на человеческий организм, эмпирическим путем пришли почти к тем же выводам, что и современная наука. Исходя из этих соображений, средневековые авторы рекомендовали ограничивать жирную мясную и пережаренную пищу в рационе.

Б А Р А Н И Н А. “Полнит, хорошо усваивается организмом, способствует образованию крови. Лучшие части - ноги и шея. При слабости, обмороках, усиленном сердцебиении, анемии полезно есть суп из баранины (бозбаш) со свежими овощами, чесноком, зеленью, сумахом и другими приправами”, - писал Мухаммед Му’мин в 1669 г. (45, с.174).

Компенсационный подход. Суть его заключается в том, что одни пищевые продукты использовались для нейтрализации негативного воздействия других. К примеру, для нейтрализации вредных последствий жирной или грубой и пережаренной мясной пищи рекомендовалось употреблять ее с растительными продуктами (пряностями, овощами, фруктами). Например, Мухаммед Му’мин пишет: *“Жесткое мясо плохо переваривается, приводит к образованию гнилостных соков в желудке. Поэтому его необходимо долго варить в воде и употреблять в пищу с довгой и гранатовым соком* (45, с.557). Али ибн Хусейн ал-Ансари (1329-1404 гг.) писал: *“Суп из баранины полезно есть с зеленью, овощами, кислыми снадобьями...* (14, с.162). Мухаммед Юсиф Шир-вани в 1712 году отмечал следующее: *“Мясо [старой] козы вредно для людей с черножелчной натурой. Эти его недос-татки исправляют миндаль и хурма. Мясо козы также полезно употреблять со свежими фруктами, кислыми сна-добьями и гурудом...”* (60, с.110).

Ш А Ш Л Ы К. “Оказывает кроветворное действие, полнит, улучшает аппетит. Рекомендуются употреблять его с сумахом, кинзой, другими овощами и пряностями. После шашлыка не рекомендуется сразу пить воду, особенно холодную”, - цитата из “Тухфат ал-му’минин” (45, 231).

Средневековые авторы рекомендовали использовать мясную пищу в сочетании со следующими продуктами:

1.Овощами и зеленью (обычно рекомендовались: сельдерей, петрушка, мята, базилик, эстрагон, лук, чеснок, кориандр, огурцы, арбуз, дыня, кресс-салат, каперсы колючие и т.д.).

2.Пряностями (корица, кардамон, шафран, гвоздика, имбирь, галанговый корень).

3.Кислыми продуктами растительного происхождения (гранатовый сок, лимон, сок незрелого винограда и т.д.)

4.Уксусом, вином и исканджабином (уксусомед)

5.Фруктами (айва, яблоки, гранаты и т.д.)

6.Кислым молоком (катык, йогурт), кислым молочным супом (*довга*).

К У Т А Б. “Изготавливается из тонких листов теста с начинкой из мяса, зелени, миндаля, сахара. Кутаб с мясом полнит, медленно переваривается, но укрепляет организм. Рекомендуются есть его с сумахом, свежими овощами и зеленью”, - писал Мухаммед Му’мин в 1669 г. (45, с.321).

Употребление жирной и грубой мясной пищи с параллельным применением перечисленных выше продуктов оправдано и с точки зрения современной науки. Так, содержащиеся в растениях пектиновые вещества и витамины нейтрализуют вредное воздействие холестерина. Витамин Е уменьшает канцерогенные (вызывающие рак) свойства жареной и подгоревшей пищи.

Г О В Я Д И Н А. “Является более диетическим продуктом нежели баранина. Наиболее полезно мясо телятенок одногодка. Оно укрепляет организм, полезно против хронической головной боли, обладает мочегонным действием. Едят ее с уксусом, корицей, овощами, фруктами”, - цитата из “Тухфат ал-му’минин” (45, с.311).

Так называемые кислые снадобья (соки граната, апельсина, незрелого винограда, цитрона, лимона, померанца и др.) усиливают секрецию желудочного сока, а также содержат витамин С, способствующий более полному усвоению организмом содержащегося в мясе железа. Пряности, старое вино, уксус, *исканджабин* (уксусомед), рекомендуемые средневековыми авторами, способствуют перевариванию пищи и используются при нарушении пищеварения, вызванным чрезмерным употреблением грубой или слишком жирной пищи. Этим же целям служило и употребление кислых молочных продуктов - катыка (йогурта) и кислого молочного супа (*довга*).

РЕЖИМ ПИТАНИЯ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ.

“Пожилые люди перед едой должны немного прогуляться или же постоять, и после того, как тело согреется, присту-пить к трапезе. Сначала следует есть суп, чтобы избежать сужения кишок, затем едят мясо и другую пищу”, - писал Мухаммед Юсиф Ширвани (60, с.312).

ПЕРЕЕДАТЬ ВРЕДНО. Что касается количества принимаемой пищи, то оно должно быть умеренным. Султан Гиясаддин в "Китаб ас-сина'ат" (XIV в.) отмечает: "Принимать пищу в умеренном количестве означает, что половина желудка должна быть отведена пище, одна четвертая часть - питью, а одна четверть желудка должна оставаться пустой. В пищу следует принимать еду, которая нравится, она должна быть легкой и быстро перевариваемой. Вяленое и сильно жареное мясо очень вредно. Лучшая приправа из плодов - гранат. Сильно горячая пища расслабляет желудок и порождает в нем дурные соки. Прекращать еду следует тогда, когда еще присутствует аппетит... До переваривания предыдущей пищи нельзя принимать следующую. Если после еды человек ложиться отдохнуть, то ему нельзя часто ворочаться с боку на бок, так как, в этом случае, пища плохо переваривается и образуются газы" (57, с.67).

ЕШЬТЕ С АППЕТИТОМ... Султан Гиясаддин отмечает, что есть нужно с аппетитом и только ту пищу, которая вам нравится: "Не следует есть пищу, которая не нравится человеку и не по нутру ему, так как это выводит организм из равновесия... Принимать пищу следует лишь в спокойном состоянии, а сразу после еды нельзя заниматься тяжелой работой или неприятным для вас занятием" (57, с.67).

...И НЕ ТОРОПИТЕСЬ. “Для еды следует оборудовать уютное, с некоторыми украшениями, приятное и чистое место. В нем должен царить хороший аромат. Во время еды нужно создать спокойную и приятную обстановку, атмосферу спокойствия, отдыха и удовлетворения. Следует не отвлекаться и думать только о еде, которую ешь. Принимать пищу следует не спеша, небольшими порциями и глотками, чтобы она постепенно и лучше усваивалась. Во время еды нельзя

размышлять ни о чем, не следует раздражаться, впадать в какие-либо отрицательные эмоции, недовольство, гнев и т.п.”, - отмечает Мухаммед Азам хан в своем труде “Мухит-и Азам” (1860 - 1865 гг.) (44, с.199).

Каждый вкус полезен по своему

По сведениям средневековых авторов, как полезные, так и вредные свойства пищи связаны с е, вкусовыми качествами. Вред каждого вкуса рекомендовалось нейтрализовать параллельным употреблением продуктов с противоположным вкусом. Например, сладкое смешивали с кислым. В прохладительный напиток (*шербет*) добавляли сахар (*сладкое*), лимон (*кислое*), айва (*вяжущее*), пряности (*острое*) и т.д. В зависимости от концентрации того или другого вкуса достигались различные комбинации вкусовых качеств и, в соответствующей степени, взаимная нейтрализация их вредных и усиление полезных свойств.

Согласно “Мухит-и Азам” Мухаммеда Азамхана, каждый вкус обладает следующими полезными и вредными свойствами:

Польза сладкой пищи. Улучшает питание организма, увеличивает количество крови, мышечной ткани, жира, костей и костного мозга, семени, молока.

Сладости полезны для зрения, волос, устраняют худобу, обмороки и лихорадку, обостряют все пять органов чувств.

Вред сладкой пищи. Сладости, при их чрезмерном употреблении, порождают затрудненность дыхания и астму, несварение желудка, рвоту, ухудшают и ослабляют голос...

Польза кислой пищи. Переваривает пищу в желудке и излишки веществ в кишечнике, возбуждает аппетит. Благоприятна и полезна для большинства натур.

Вред кислой пищи. Вызывает жжение в желудке, горле и груди, является причиной оскомины в зубах, вредит глазам, препятствует быстрому созреванию нарывов и заживлению переломов, ослабляет суставы, от кислого худеют.

Полезьа соленой пици. Очищает желудок, возбуждает аппетит, улучшает настроение, переваривает пицу, е, излишки и трудноперевариваемые вещества в кишечнике. Смягчает организм, легко выводит из него вредные излишки и выделения. Соленый вкус самый сильный, он побеждает и подавляет все другие вкусы.

Вред соленой пици. Вредна для печени, желчного пузыря, порождает газы, боль в глазах, портит кровь. Чрезмерное употребление соли вызывает сыпь на коже, чесотку, опухоли, поднимает давление, вызывает кислую отрыжку и изжогу.

Полезьа острой пици. Возбуждает аппетит, переваривает пицу, выводит непереваренные вещества из кишечника, излечивает гнойные опухоли. Разжижает кровь и молоко у кормящих женщин.

Вред острой пици. Вредит суставам, вызывает худобу, порождает боли в костях и суставах (в боку, спине, руках и ногах), вызывает головокружение. Сушит рот и небо, вызывает сердцебиение, ослабляет силы организма. Чрезмерное употребление острого вызывает головную боль, шероховатость горла, ухудшает настроение, портит нервы.

Полезьа горькой пици. Выводит из кишечника непереварившиеся остатки пици и гной. Устраняет обмороки и лихорадку. Гонит мочу и другие выделения.

Вред горькой пици. Вызывает затвердение стенок сосудов шеи и всего тела, порождает газы, плохой вкус во рту, вызывает головную боль и головокружение. По некоторым данным, горькая пица вредит печени, уменьшает количество молока у кормящих матерей, заставляет худеть. Чрезмерное употребление горького порождает мнительность, портит кровь, сушит губы и вызывает жжение в теле, зуд и жажду.

Полезьа вяжущей пици. Подобная пица обладает сушащим и закрепляющим действием. Поэтому она полезна при поносах, высушивает и излечивает язвы и нарывы наподобии чирьев, а также вытягивает гной из язв и нарывов.

Вред вяжущей пищи. При чрезмерном употреблении, вызывает боль в груди и в печени, жажду, образует газы в животе, портит голос, делает грубыми стенки сосудов шеи.

Согласно средневековым авторам, насчитывается девяносто две комбинации этих шести вкусов. Комбинаций по 2 вкуса - 15. Комбинаций по 3 вкуса - 20. Комбинаций по 4 вкуса - 50. Комбинаций по по 5 вкусов - 6. Комбинаций по 6 вкусов - 1 (44, 197-198).

Юсиф ибн Мухаммед в "Джам ал-фаваид" (1511 г.) отмечает, что: "Есть следует вкусную еду, но в небольшом количестве. А невкусную еду не следует есть вообще, так как она убивает аппетит и расслабляет тело, являясь причиной лени. Нельзя постоянно употреблять в пищу кислое, потому что кислая еда быстро старит человека и делает его худым. Нельзя постоянно есть сладкое, так как от этого пропадает аппетит, а организм чересчур перегревается. Нельзя есть сильно соленую еду, так как она высушивает тело и является причиной худобы. Вред приносимый пищей одного определенного вкуса, можно устранить одновременным употреблением еды другого вкуса. Так, вред от сладкого можно устранить одновременно употребляя в пищу кислое. В безвкусную еду, - для устранения е, вреда, следует добавить соли, а соленое нужно перебить добавив в него безвкусную еду" (74, 73).

Диета для крови

Теперь обратимся к некоторым данным современной науки. Существует гипотеза, что люди имеющие разные группы крови, должны придерживаться различной диеты. Некоторые ученые считают, что продукты, "несовместимые" с той или иной группой крови расшатывают наше здоровье. К этому выводу пришла группа ученых из Оксфордского университета, установившая связь между группой крови, питанием и вероятностью возникновения различных заболеваний. Итак, английские ученые пришли к следующим выводам (подчеркнем - это всего лишь гипотеза!):

1 ГРУППА КРОВИ. Вам необходимо употреблять в пищу меньше углеводов и больше белков. Ограничьте в рационе торты, пироги, макароны и хлеб, ешьте больше простого мяса. Иначе вы рискуете заболеть язвой желудка или артритом .

2 ГРУППА КРОВИ. У этих людей имеется предрасположенность к сердечно-сосудистым и раковым заболеваниям. Рекомендуется придерживаться вегетарианской диеты: ешьте фрукты и овощи, крупы, рис, гречку, макароны, хлеб и сладости.

3 ГРУППА КРОВИ. Ваша нервная система достаточно уязвима. Вы можете придерживаться любой диеты, но старайтесь есть больше мяса и молочных продуктов.

4 ГРУППА КРОВИ. Люди обладающие этой редкой группой крови могут есть все, что угодно. Но старайтесь придерживаться общих для всех людей правил здорового питания: меньше животных жиров, жареного, острого и соленого, не пере едайте, сочетайте мясо с растительной пищей.

Как приготовить живую воду?

Уже в древнейшие времена люди умели различать "живую", полезную для организма воду от "мертвой", то есть непригодной для употребления. Обеспечить человека чистой водой могут только природные источники - родники и ключи, которых немало в Азербайджане. Но как же быть жителям городов? Существует способ получения "живой" воды из обычной водопроводной. Наполните кастрюлю водой и положите в морозильную камеру холодильника. Спустя 5 часов слейте незамерзшую воду в другую емкость и снова поставьте в морозильник, а образовавшийся лед выбросьте - он непригоден к употреблению. Через 3-4 часа достаньте кастрюлю, удалите жидкую часть содержимого, а лед растопите при комнатной температуре. "Живая" вода готова. Она очищена от примесей и в то же время содержит все необходимые для организма вещества. Приготовленная таким образом талая вода - напиток долгожителей. Секрет е, це-

лебного действия в том, что диаметр молекул талой воды идеально подходит по размеру к отверстиям клеточных мембран, что позволяет этой жидкости легко вступать в химические реакции. В результате, ускоряются обменные процессы, а организм экономит силы и энергию.

Сосуды для пищи

В старинных источниках отмечается, что в чистой кухне все должно храниться и содержаться на своем определенном месте и в определенной посуде. Наилучшими видами посуды считались изделия из серебра, стекла и глины, так как в этих сосудах пищу можно было хранить долго.

- **Железные сосуды.** Железо быстро окисляется и ржавеет. Окись железа обладает рядом полезных свойств: закрепляет желудок, полезна при импотенции, анемии и т.д. Однако, в избыточном количестве ржавчина вредна для организма. В прошлом, чтобы защитить железную посуду от окисления, в ней рекомендовали держать животные жиры (25, с.198). Сейчас хозяйки предпочитают пользоваться нержавеющей эмалированной или хромированной посудой.

- **Медная посуда** (обязательно луженая!). Окисляясь на воздухе, медь образует ядовитое вещество зеленого цвета - *ярь-медянку*. Поэтому, наши предки покрывали медную посуду защитным слоем олова (т.е. лудили ее). Затем, в ней хранили кипяченое и остуженное молоко, а также другие продукты.

- **Серебряная посуда.** Наиболее полезна для здоровья, ведь серебро убивает болезнетворных микробов. Согласно легенде, именно серебро уберегло Александра Македонского от эпидемии холеры во время его похода в Индию. “Скромный” правитель не любил золота и требовал чтобы пищу ему подавали исключительно на серебре - это спасло его

от гибели. В старину на Востоке в серебряной посуде хранили любые продукты. Мухаммед Азам хан (XIX в.) пишет, что особенно хороша она для холодных напитков - прохладительных шербетов и вина (25, с.198).

- **Золотые (или позолоченные) сосуды.** Посуда из этого благородного металла выгодна тем, что не ржавеет. Пища в ней хорошо сохраняется. Во время пиршеств знати на Востоке, сладкие фрукты было принято сервировать в золотой посуде.

- **Каменные сосуды.** В наше время не употребляются. Но в прошлом, они ценились, так как не окисляются и идеально подходят для хранения уксуса и простокваши.

- **Глиняные, стеклянные и хрустальные сосуды.** Эти сосуды ценны тем, что вещество их стенок не вступает во взаимодействие с пищей. В старину них хранили шербет, вино, соленья, острые и кислые приправы (25, с.198). Вообще же, эти сосуды идеально подходят для любой пищи. В них хорошо закрывать консервы, варенья и компоты. Вино в этих сосудах можно хранить десятилетиями.

- **Алюминиевая посуда.** В средние века была неизвестна. Наибольшее распространение получила в XX века. Эта посуда хороша тем, что не ржавеет. Она лучше подходит для пищевых продуктов, чем медь и железо - е, не нужно лудить, эмалировать или хромировать. В алюминиевой посуде пищу можно готовить, но не рекомендуется долго хранить.

В следующих главах речь пойдет о лечебных свойствах пищевых продуктов.

Глава II

Ф Р У К Т Ы

В средневековых азербайджанских источниках содержится немало сведений о лечебных свойствах фруктов. И это не удивительно, ведь леса Азербайджана изобилуют дикорастущими фруктовыми деревьями, ягодами, орехами (яблоки, груши, айва, мушмула, барбарис, боярышник, черника, кизил, алыча, слива, черешня, вишня, гранат, фундук, лох, малина, ежевика, земляника и т.д.). Знаменитый селекционер И.Вавилов полагал, что многие дикорастущие плодово-ягодные культуры (виноград, яблоки, груши, алыча, гранат, айва и т.д.) впервые были окультурены в Закавказье (24, с.230) откуда, позднее, распространились по всему миру. О древней истории садоводства в Азербайджане свидетельствуют и античные авторы. Греческий географ Страбон пишет, что Северном Азербайджане (Кавказской Албании) урожай винограда был столь велик, что часть его оставалась неубранной. Здесь выращивались, также, гранат, миндаль, грецкий орех и т.д. (32, с.52). Другой античный историк пишет, что в Азербайджане "виноградные лозы дают богатый урожай, а инжир до того, говорят, изобилует плодами, что некоторые деревья дают сбора до шестидесяти медимнов (*медимн - примерно 52 литра*)" (32, с.58). В эпоху средневековья, многие районы Азербайджана были сплошь покрыты садами, о чем сообщают такие историки, как ал-Истахри, Ибн Хаукаль, Якут Хамави и др. Садоводство и сейчас является важной отраслью сельского хозяйства. Ниже приводятся данные средневековых и современных источников о целебных свойствах различных фруктов.

АБРИКОС

Абрикосы издревле культивируются на Кавказе, в том числе и в Азербайджане (более 3 тысяч лет). Из свежих плодов готовят компоты, варенье, джем. Полезны как свежие плоды, так и засушенные - *урюк* (плод с косточкой), *кайса* (без косточки), *курага* (половинка плода) и свежий абрикосовый сок в котором хорошо сохраняются витамины.

Абрикосы рекомендуют людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и почек. Азербайджанский автор Хаджи Сулейман Иревани (XVII в.) пишет, что сушеные абрикосы (*курага*) помогают от высокой температуры и озноба (40). Ибн Сина отмечает, что масло из абрикосовых косточек следует пить при геморрое (2, с. 419). Мухаммед Хусейн Хан (XVIII в.) пишет, что: "Компот из абрикосов (особенно кисло-сладких) обладает желчегонным действием, улучшает пищеварение... Если поесть слишком много абрикосов, то они порождают газы и кислую отрыжку... Нельзя принимать в пищу абрикосы вслед за непереваженной или же трудноперевариваемой пищей. Для лучшей усвояемости их едят с сахарным песком и анисом" (21, с.172).

В народной медицине Китая семена плодов абрикоса едят при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей и почек. Небольшое количество эмульсии из истолченных семян применяют при кашле, икоте. Из мякоти абрикоса можно делать маски при солнечных ожогах лица (11, с.68).

В абрикосах содержится много сахаров, кислот, витаминов группы В, провитамин А, магний, фосфор, кобальт, цинк. Особенно богаты плоды калием. Калий и железо, содержащиеся в абрикосах, выводят шлаки из организма, помогают избавиться от лишнего веса. Считается также, что абрикосы предупреждают заболевания щитовидной железы.

Достаточно съесть 3/4 абрикоса для удовлетворения суточной потребности человека в витаминах. В давние времена, когда европейцы побывали у одного из племен, населяющих индийские Гималаи, их очень удивило, что средняя продолжительность жизни аборигенов была около 100 лет. Гималайцев отличало крепкое здоровье и завидная работоспособность. Основная их пища состояла из абрикосов (32, с.118).

Курагу (сушеные абрикосы) рекомендуют при заболеваниях сердца, гипертонии, анемии. Из нее можно сварить фруктовый суп, для чего берут 1 часть кураги, 1 часть сахара и 2 части риса (32, с.118).

АВОКАДО

Это экзотический фрукт с маслянистой, нежно-кремовой мякотью, импортировавшийся в Азербайджан из стран Восточной Азии и Средиземноморья. Около 10 видов этих вечнозеленых деревьев семейства лавровых произрастает в Восточной Азии и тропической Америке.

Хотя авокадо всего лишь фрукт, по калорийности он в 2 раза превосходит нежирное мясо. Современные исследования установили, что его мякоть содержит много жира, углеводов, белков, органических соединений кальция и фосфора. Разнообразен также витаминный состав авокадо: витамины группы В, каротин (провита-мин А), аскорбиновая кислота (витамин С), фолиевая кислота, витамины РР и Е. Некоторые из этих веществ (особенно аскорбиновая и фолиевая кислоты) способствуют выработке в организме "гормона сна" - *мелатонина*. По этой причине, авокадо оказывает успокаивающее действие на нервную систему.

АЙВА

Айва - небольшое дерево или многоствольный кустарник высотой до 7 м. Е, начали культивировать уже более 4 тысяч лет назад. Родина первоначального одомашнивания - Азербайджан и прилегающие районы Закавказья и Ирана. Известно более 400 сортов айвы. Автор XIII в. Ибн ал-Бай-тар пишет об айве следующее: "Спелые плоды айвы гонят мочу, укрепляют желудок, сердце и мозг, бодрят, улучшают аппетит. Айву полезно есть при усиленном сердцебиении, болезнях печени, желтухе и тошноте. Если запивать спиртные напитки соком или компотом из айвы, то это уменьшает опьянение. Айвовое варенье славится своими вкусовыми и целебными свойствами. Отвар из семян айвы полезен при ангине, остром кашле, воспалениях рта и языка" (73, с.432).

Ибн Сина пишет, что плоды айвы полезны при расстройстве желудка, ангине и похмелье (2,с.312). Мухаммед

Юсиф Ширвани рекомендует при простудах пить шербет или вино из айвы (60, с.190). Тибетские врачи также использовали айву как жаропонижающее средство, ее сок назначали при желтухе, рвоте и поносе (70, 79). В народной медицине Азербайджана чай из семян айвы применяют при охриплости голоса и кашле. Сами плоды и их отвары рекомендованы при кровотечениях и поносах. Чай из плодов айвы пьют как мочегонное средство.

Айва содержит фруктозу, глюкозу, много кислот (яблочная, лимонная), витамин С, каротин (провитамин А). В плодах есть также пектин, соли калия, кальция, натрия, железа, магния, фосфора, серы. Характерный аромат айвы объясняется наличием эфирного масла.

В современной медицине плоды и семена айвы используют как вяжущее и обволакивающее средство. Спиртовый настой из листьев айвы снижает давление и устраняет спазмы. На Востоке ее издавна кладут в шкафы и комоды - она отпугивает моль и пропитывает одежду и белье нежным ароматом.

Айва созревает в сентябре-октябре. Ее добавляют как приправу или гарнир к мясу, дичи, а также в тушеное мясо, плов и другие блюда.

АЙВОВОЕ ВАРЕНЬЕ. Ибн Сина (980-1037 гг.) отмечает, что: "Оно способствует укреплению желудка, помогает от расстройств пищеварения и от рвоты. Берут плод хорошей крупной айвы, очищают от внутренностей и кожуры, нарезают на четыре части и варят в воде с медом. Причем воды должно быть две части, а меда - одна часть. Некоторые люди варят ее в вине с медом, и это лучший способ. Потом охлаждают и на второй день варят только с медом. Затем айву складывают в таз, посыпают пряностями (гвоздикой, корицей, имбирем, кардамоном и др.), сверху заливают медом и сохраняют" (6, с.123).

АЛЫЧА

Леса Азербайджана изобилуют дикорастущей алычой. Кроме того, она культивируется во многих районах. Плоды

этого дерева применяются в пищу и широко используются в народной медицине. В Восточной медицине е, издавна применяли как тонизирующее и витаминозное средство, особенно при цинге. Мухаммед Му'мин в 1669 г. писал об алыче следующее: "Спелая алыча утоляет жажду, обладает желчегонным и слабительным свойством. Сироп из алычи вяжет, полезен при поносе. Сок спелой алычи полезен при остром кашле и больным чахоткой. Сок из листьев алычи убивает глисты, снимает спазмы, успокаивает рвоту, устраняет скопление газов в кишечнике. Алыча лучше усваивается если есть е, с вареньем из лепестков роз" (45, с.76).

Наиболее известные местные сорта культурной алычи: *йаз мелеси, ханбейи, шабраны, агалча, талиби и другие*. Плоды содержат 5-7% сахаров, 4-7% лимонной кислоты, до 6-7мг% витамина С и 15% пектиновых веществ.

В Азербайджане плоды дикорастущей алычи ежегодно собираются в больших количествах. Плоды употребляются в пищу в сыром и сушеном виде, а также идут на изготовление варенья, повидла и консервирование. Кроме того, в Азербайджане плоды алычи широко используются для приготовления алычевых "лавашей", получаемых путем солнечной сушки массы из алычевой мякоти. Алычевый лаваш применяется как приправа к кушаньям, а также имеет значение как тонизирующее и лечебное средство, особенно как противочинготное (20, 178-179).

АНАНАС

Этот плод часто называют королем южных фруктов. Сочная, нежная, ароматная мякоть ананаса очень вкусна. Наиболее распространена культура ананаса в Южной Америке и на Филиппинах.

В народной медицине тропических стран ананасовый сок применялся как эффективное средство против цинги, болезней десен, шатания зубов. Его назначали как профилактическое средство против простуды. Наряду с этим, считалось, что полоскание горла ананасовым соком полезно

при ангине. Ананас улучшает пищеварение и способствует перевариванию пищи.

Современные исследования установили, что мякоть плода содержит сахара, лимонную, яблочную, винную кислоты, витамины группы В и витамин С. Она также чрезвычайно богата растительными волокнами.

Считается, что возделыванием ананаса начали заниматься еще в доисторические времена. В XV веке вкус ананаса приятно поразил Христофора Колумба. Исторические хроники сообщают, что когда Колумб впервые отведал этот тропический фрукт, его вкус вызвал у мореплавателя "изумление и восторг". Затем, Колумб привез столь полюбившийся ему фрукт в Европу, где он также не был встречен равнодушно. Итальянская актриса Софи Лорен в своих интервью не раз говорила о том, что ежедневно съедает по 2 ананаса и именно этому фрукту обязана своей привлекательностью.

АПЕЛЬСИНЫ

В Азербайджане апельсины выращиваются в Лянкяранской зоне. Плоды употребляются как в свежем, так и в переработанном виде (варенье, джем, цукаты и пр.) В плодах апельсина содержатся сахар, органические кислоты (главным образом лимонная) и витамины А, В и С (последний в количестве 53 мг на 100 см³ сока). В кожуре плодов до 2% эфирного масла, главным образом лимонного.

На средневековом мусульманском Востоке апельсины применялись с медицинской целью гораздо реже, чем другие цитрусовые - лимон, цитрон (*турундж*) и померанец (*нариндж*). Ибн Сина пишет, что сок листьев апельсина полезен при затрудненном мочеиспускании и задержке месячных. Он также помогает от укусов змей и воспаления седалищного нерва (2, с.247). Мухаммед Му'мин в "Тухфат ал-му'ми-нин" и Мухаммед Юсиф Ширвани в "Тиббнаме" вообще не упоминают об апельсине, хотя много пишут о цитроне, лимоне и померанце.

Современные исследования установили, что незрелые плоды и листья апельсина возбуждают аппетит, стимулируют пищеварение и действуют спазмолитически. Апельсиновый сок содержит много сахаров и витамин С, благодаря чему является важным источником энергии для организма. Его полезно пить с профилактической целью, при авитаминозах, простудных заболеваниях. Он ускоряет выздоровление организма после болезней. Листья и цветки апельсина в дозе 2-4 г на стакан кипятка рекомендуют пить для успокоения нервной системы (54, с.132).

БАНАН

Несмотря на то, что бананы в Азербайджане не растут (сей-ас их выращивают лишь в теплицах), они издавна были известны в этих краях. Так, азербайджанский автор Юсиф ибн Исмаил Хойи писал в 1311 г.: "Бананы полезны от жжения в горле и груди... Они укрепляют половую способность, полезны для почек и гонят мочу" (73, с.365).

Мухаммед Хусейн Хан (XVIII в.) отмечает: "Употребление бананов в пищу создает хорошее настроение, смягчает грудь, они полезны при сухом кашле, шероховатости горла и гортани, укрепляют половую потенцию" (46, с.107).

Некоторые думают, что бананы растут на пальмах, однако это не так. Банан - это многолетняя трава. В тропиках они выращиваются повсеместно, наиболее известные импортеры - центральноамериканские страны, которые называют "банановыми республиками".

Плоды бананов богаты углеводами. Сладкие сорта бананов, которые импортируются в нашу страну, содержат большое количество быстроусвояемых сахаров (до 27%). В бананах содержится *серотонин*, благодаря которому эти плоды снимают усталость и повышают настроение. Кроме того, в бананах много жизненно важных минеральных веществ и микроэлементов. Бананы выравнивают кислотность желудка и нейтрализуют процессы брожения в кишечнике.

Бананы срывают зелеными. Затем, они созревают и становятся желтыми. Бананы быстро созревают при комнатной температуре, поэтому хранить их следует в прохладном месте (но не в холодильнике) в течении 3-5 дней. На кожуре могут быть небольшие коричневые пятнышки и крапинки. Черные места указывают на поражение плесенью.

Чтобы мякоть очищенных бананов не приобрела коричневый цвет, их нужно есть сразу. Бананы содержат "натуральное спотворное" *триптофан*, который действует на центральную нервную систему и способствует нормальному сну. Корни банана также съедобны, являются глистогонным средством и улучшают аппетит. В Индии сок стеблей банана используют как лекарство против дизентерии

ВИШНЯ

Вишня в Азербайджане культивируется повсюду. Это ценная садовая культура, плоды которой употребляются в пищу как в свежем, так в сушеном виде, для приготовления варенья, компотов, киселей, сиропов, настоек (5, с.191-192). Автор XVII в. Мухаммед Му'мин писал о вишне следующее: "Плоды вишни запирают желудок, утоляют жажду, обладают желчегонным действием, полезны при тошноте и жаре. Плоды вишни с сахаром и фенхелем полезны при камнях мочевого пузыря. Е, косточки толкут с кусочками ваты и изготавливают тонкие фитили, которые очень полезны при воспалениях и ранах мочевого протока, очищают мочевой канал" (45, с.670).

В азербайджанской народной медицине плоды вишни применяют при болезнях мочевых путей, мочекаменной болезни, для улучшения аппетита, в качестве диетического средства при желудочно-кишечных заболеваниях. Сок плодов используется при сахарном диабете, заболеваниях печени (28, с.320). В Индии считают, что вишня помогает дробить камни в почках и мочевом пузыре (94, с.101). В народной медицине в качестве мочегонного средства используют отвар вишневых плодоножек. Для его приготовления берут чайную

ложку сухих измельченных плодоножек, заливают их стаканом воды, кипятят 15 минут, настаивают и процеживают. Принимают отвар по столовой ложке 3-4 раза в день при отеках (53, с.41).

Из вишни можно готовить сок (желательно пить его сразу) и напитки. Приведем здесь рецепт одного из них, называемого "Вишенка": вишневый сок с мякотью - 50 г, охлажденное молоко - 80 г, сахарный сироп -20 г.

В плодах вишни содержится *каротин* (провитамин А) и витамины С, В, РР, фолиевая кислота, минеральные вещества: медь, калий, железо, магний. В косточках - глюкозид *амигдалин* и жирное масло (25-30%) миндального вкуса, употребляющееся в мыловаренном производстве. Древесина желтовато-красная, плотная, может использоваться для столярных и токарных работ (33, с.192).

В современной научной медицине вишневый сироп применяют для подслащивания жидких лекарств. Сок плодов используется при сахарном диабете и для улучшения обмена веществ. Плоды поступают в продажу в июле-августе (62, с.78).

ГРАНАТ

Granatus в переводе с латинского означает "зернистый". Это небольшое деревце встречается в Азербайджане в дикорастущем виде а также разводится в различных сортах. Плоды этого дерева с незапамятных времен наделялись волшебными свойствами, о них слагались мифы и легенды. Так, один из древнегреческих мифов повествует о том, как бог подземного царства Плутон дал съесть похищенной им Прозерпине несколько зерен граната, чтобы она никогда не покидала его. С тех пор, в обычаях многих народов, зерна граната считаются символом нерасторжимого брака.

О целебных свойствах граната писали еще Диоскорид, Гален, Колумелла и многие другие ученые и философы древности. Ибн Сина писал о гранате следующее: "Кислый

гранат, особенно сироп из него, обладает желчегонным действием. Гранатовый сироп и густо сваренный сок граната помогают от похмелья. Поить зернами граната в дождевой воде полезно от кровохарканья. Все части граната помогают от перебоев сердца. При лихорадках полезно пить кислый гранатовый сок после еды. Гранатовая корка вскипяченная в вине убивает глисты и закрепляет желудок” (2, с.580-581).

Мухаммед Му'мин (ум. в 1697 г.) рекомендовал использовать не только зерна но и цветы граната (*гюльнар*): "Цветы гранатника вяжут, укрепляют печень, кишки, органы кроветворения. В частности, они полезны при язвах кишок, кровотечении из всех органов, кровохарканье, чесотке, парше. Компресс с перетертыми цветами граната зарощивает раны, препятствует увеличению опухолей, выпадению волос. Полоскание отваром цветков укрепляет десна, зубы, эффективно при болячках во рту. При чрезмерном употреблении они вызывают головную боль. Исправляет их смола трагаканта. Дозировка цветов - до 9 г. Заменяет их по весу кожура граната, которая обладает сходными свойствами" (45, с.111).

Мухаммед Юсиф Ширвани в "Тиббнаме" (1712 г.) писал, что сушеные зерна дикого граната (*нарданак*) используются как кислая приправа к блюдам. Они обладают желчегонным действием и способствуют пищеварению (60, с.73). В современной азербайджанской кулинарии в качестве приправы к мясным блюдам используется уваренный сок кислого граната (*наршараб*).

Ученые Тибета считали, что зерна граната лечат все желудочно-кишечные заболевания, рвоту, понос, вздутие живота, отрыжку, икоту (70, с.58).

В Индии отвар коры корня граната применяется против глистов и при туберкулезе у детей, болезненном мочеиспускании и катарах. Отвар кожуры плодов используют при внутренних кровотечениях и дизентерии. В Африке кору ветвей граната кипятят и дают пить против глистов. Однако, в больших дозах кора ветвей опасна - жители Явы даже готовят из не, яд. Вьетнамцы едят гранат как мочегонное средство, а

на Суматре кора корня используется для проведения аборт (97, с.79).

Современная наука подтверждает сведения средневековой и народной медицины о целебных свойствах граната. Ведь его мякоть богата фруктозой, лимонной, яблочной кислотами, содержит водорастворимые витамины, в том числе витамины С, РР, В₁ и В₆, *бета-каротин*, целебный набор макро-, микро- и ультра-микроэлементов, а также пигменты - *антоцианы* и *флавоны*.

При истощении, бронхиальной астме, малокровии, атеросклерозе, ангине, желтухе и других расстройствах, как общеукрепляющее средство рекомендуется гранатовый сок (*гренадин*). Он обладает ранозаживляющим, жаропонижающим и жаждоутоляющим действием. Назначают сок по 1/2-1 стакану с 1 столовой ложкой меда 3 раза в день.

Противопоказания. Язвенная болезнь и гиперацидный гастрит.

Кожура граната, содержащая большое количество дубильных веществ, широко используется в народной медицине. В виде отвара она применяется для лечения колитов и энтероколитов. Сгущенный гранатовый сироп (*наршараб*) широко применяется и в кулинарии как приправа к шашлыку и другим мясным и рыбным блюдам.

ГРЕЙПФРУТ

Хотя грейпфрут относится к цитрусовым, дословный перевод его названия с английского - "виноградный фрукт". Дело в том, что плоды грейпфрута располагаются на дереве гроздьями, чем отдаленно напоминают виноградную кисть. В Азербайджане грейпфрут изредка выращивается в Лянкярани.

Грейпфрут - близкий родственник апельсина, но отличается от него горьковатым привкусом и большими размерами - его плоды могут достигать весом до 6 кг. Считают, что это гибрид двух цитрусовых растений - апельсина и

помпельмуса. Вероятно, он появился всего несколько веков назад в Центральной Америке.

Цвет мякоти плодов может быть разным (от желтого, до розового и красного), а вкус бывает кисло-сладким с характерной горчинкой. Плоды грейпфрута гораздо более ценны в пищевом и целебном отношении, чем плоды других цитрусовых - апельсина, мандарина и лимона. Этот фрукт содержит сахара, органические кислоты, витамины С, В, РР, минеральные вещества. Врачи рекомендуют грейпфруты при сердечно-сосудистых заболеваниях, их включают в диету при сахарном диабете. Сок грейпфрута возбуждает аппетит и улучшает пищеварение. Грейпфруты укрепляют иммунную систему, стимулируют обмен веществ. Из кожуры получают цукаты. Плоды созревают в ноябре-декабре.

ГРУША

Этот ароматный фрукт начал свое победоносное шествие из Азии в Европу через Грецию. Придворный врач шаха Сулеймана Сефевидского, Мухаммед Му'мин (ум.1697 г.) пишет: "Лучшие сорта груш произрастают в Азербайджане. Сладкая груша утоляет жажду, полезна для пищеварения, рекомендуется при запорах, полезна при нарушениях ритма сердца и воспалении мочевого пузыря. К тому же, груша ослабляет действие некоторых грибных ядов. Кислая груша, напротив, запирает кишечник, гонит желчь, полезна при лихорадках. Девять грамм семян груши убивают глистов в кишечнике. Отвар из цветов груши укрепляет сердце, улучшает настроение, прекращает кровотечение и понос. Повязку с перетертыми цветами груши накладывают на глаз при его воспалительных опухолях. Листья груши полезны при поносе, а если прикладывать их наружно - заживляют раны. Из пепла древесины груши изготавливают *тутию* (черную глазную мазь). Смола грушевого дерева известна как сильное нарывное средство. Сухой порошок дерева дикой груши отлично заживляет раны" (45, с.364). Мухаммед Хусейн Хан пишет, что лучшими сортами груш являлись *шахармуд* и

хусейни - крупные, с тонкой кожей (27, с.44). Ибн Сина пишет, что дикие груши полезны при колите, желчном поносе, отравлении грибами (2, с.88).

В народной медицине вареные и печеные груши применяются при сильном кашле, удушье и туберкулезе легких, а отвар сушеных груш используется как мочегонное и закрепляющее средство. Для приготовления отвара берут 1 стакан измельченных груш, заливают 0,5 л кипятка и кипятят 15 минут, затем настаивают и пьют натошак по полстакана 4 раза в день (70, с.43).

Из-за высокого содержания воды и низкой кислоты, груши очень полезны при заболеваниях почек и при различных нарушениях пищеварения. Особенно быстро усваиваются полезные вещества, поступающие в организм с соком. Хорошо сбалансированные в грушах минеральные элементы помогают выводить из организма тяжелые металлы. Груши богаты фолиевой кислотой, необходимой для кроветворения и клеточного роста, и витамином С, укрепляющим иммунную систему. Один плод средней величины содержит 100 ккал. Груши рекомендуется включать в детское питание. Свежие плоды продают с августа по ноябрь.

ИНЖИР

Инжир, называемый также смоковницей, или фиговым деревом, широко культивируется в Азербайджане. Средневековые азербайджанские авторы подробно описывают лечебные свойства плодов этого растения. Хаджи Сулейман Иревани пишет, что инжир полезен при высокой температуре, лихорадках, устраняет жажду и обладает слабительным действием. Наряду с этим, инжир обладает желчегонным эффектом, укрепляет печень. Он также полезен при задержке мочи, усиленном сердцебиении. Инжир рекомендуют при астме, кашле, болях в области легких и хрипах. Рекомендуется есть за один раз до 300 грамм свежих ягод или до 120 грамм сушеных. Для лучшего переваривания рекомен-

дуются употреблять его с анисом и другими пряностями (65, с.77).

Согласно Ибн Сине, млечный сок инжира, если его выпить, гонит мочу и выводит песок из почек. В виде втирания он помогает от укуса скорпиона и тарантула. Ягоды инжира полезны также для почек и мочевого пузыря (2, с.33). Мухаммед Хусейн Хан пишет, что если употреблять инжир в пищу вместе с миндалем, то это помогает изба-виться от худосочия. Если есть инжир перед едой, то это способствует поправке тела и смягчает желудок (46, с.126).

В народной медицине в качестве лечебного средства используются не только плоды фигового дерева, но и его листья. В них найдены смолистые вещества, *фурукумарины*, витамины Р, С и органические кислоты. Отвар и настой из листьев употребляют при кашле, бронхиальной астме и заболеваниях почек, а свежие - прикладывают к фурункулам. Отвар листьев, сорванных с молодых ветвей, используется как противочинготное средство (53, с.49-50).

Индусы используют настойку коры инжирового дерева для лечения диабета. Млечный сок используется наружно как болеутоляющее при ушибах, ревматизме, люмбаго, по-дагре. В Пенджабе корешки инжира заваривают и пьют при гоноррее, настойки веточек - при кровохарканье, кончики воздушных корней - при рвоте и дизентерии (98, с.77). В Грузии из спелых плодов инжира готовят густой экстракт используемый как мочегонное и для лечения легких форм декомпенсации сердца.

Свежие плоды инжира содержат до 23% сахаров (глюкозы, фруктозы), пектиновые вещества, клетчатку, органические кислоты, витамины С, В₁, В₂, В₆, РР, каротин (провитамин А), пантотеновую и фолиевую кислоты, калий, фосфор, кальций, магний, железо. В сушеных плодах инжира количество сахаров составляет до 71%, калорийность их высокая (53, с.49).

Плоды инжира входят в состав препарата *кафиол*, обладающего слабительным действием. Препарат из листьев инжира *псоберан* разрешен к применению для лечения

витиго и гнездой плешивости. Современная медицина рекомендует инжир как лечебное средство при сердечно-сосудистых заболеваниях, сосудистых тромбах (он понижает свертываемость крови). Инжир, сваренный в молоке, хорошо помогает при заболеваниях верхних дыхательных путей. Отвар плодов и варенье из них оказывают потогонное и жаропонижающее действие, улучшают пищеварение, имеют легкий слабительный эффект (53, с.49).

КИВИ

Родиной этого экзотического фрукта является Китай. Если недавно киви в Азербайджане был редкой диковинкой, то сейчас это лакомство завозится к нам в довольно больших количествах.

Гурманы утверждают, что по вкусу, овальные серо-коричневые плоды киви представляют собой нечто среднее между лимоном и клубникой. Лучше всего есть их, разрезая пополам и вынимая мякоть ложечкой. Некоторые люди чистят киви как картошку, а затем нарезают тонкими поперечными кружочками, которые используют для украшения салатов, пирожных, вторых блюд и т.д.

Киви не только вкусен, но и очень полезен. Недаром его называют "витаминной бомбой". Достаточно ежедневно съесть всего лишь один плод, чтобы получить необходимое взрослому человеку количество витамина С. Кроме того, киви содержит витамины группы В и витамин Е, а также важные для жизнедеятельности организма минеральные вещества - калий и магний. Наряду с этим, плоды киви стимулируют пищеварение и улучшают обмен веществ. Они очищают кишечник и способствуют снижению веса.

КИЗИЛ

Это кустарник или небольшое деревце растущее в лесах Большого Кавказа и культивируемое во многих районах Азербайджана. Кизил едят сырым и добавляют как кислую

приправу во многие национальные блюда. Компот из кизила - хорошее прохладительное средство, а варенье рекомендуют при простудных заболеваниях. Мухаммед Му'мин в 1669 г. писал о кизиле следующее: "Кизил рекомендуется при поносе и язвах кишок, укрепляет кишечник, обладает желчегонным действием. Из незрелых плодов кизила готовят мазь для лечения опухолей и застарелых язв. Порошок из пепла листьев кизила устраняет пятна на коже" (45, с.743).

В азербайджанской народной медицине настоем листьев кизила принимают при поносе, а сок плодов при малярии и диабете. Отвар косточек пьют как общеукрепляющее средство. Из отвара коры и ячменной муки готовят пластырь для лечения фурункулов. Врачи Тибета также применяли кизил как средство от поноса.

Современные исследования установили что отвар из молодой коры кизила убивает микробов, а экстракты из ягод обладают жаропонижающим действием.

ЛИМОН

О том, что лимон издревле культивируется в Азербайджане, свидетельствует тот факт, что древние греки называли этот плод *мидийским яблоком*. Мидия - древнее государство, существовавшее в Южном Азербайджане в VIII-VI вв. до н.э. В Индии культура лимона известна уже 3 тысячи лет. Раньше у некоторых народов лимон считался символом веселья и брачных церемоний. Греческий ученый Плиний Старший, утверждал, что лимон - великолепное средство против змеиных укусов.

Азербайджанский автор XVII в. Хаджи Сулейман Иревани пишет, что мякоть, кожура, цветы и листья лимона укрепляют сердце, разжигают аппетит и являются противо-ядием. Кроме того, лимон гонит желчь и полезен при аритмиях, укрепляет желудок. Лимонный сок устраняет жажду, полезен при жаре и лихорадках. Из него готовят превосходное варенье на меду... Девять грамм очищенных семян

лимона полезны при отравлении ядами животного происхождения (65, с.77).

Мухаммед Му' мин в 1669 г. писал о лимоне следующее: "Лимон и его кожура полезны для сердца, забирают желудок, улучшают аппетит, полезны при застоянии желчи, рассеивают газы при колите и являются противоядием. При наружном применении, лимон счищает с кожи черный лишай, пятна, паршу. Наряду с этим, лимон едят при лихорадках, малярии, простудных заболеваниях, высокой температуре, ангине, болях и опухолях горла. Лимонный сок препятствует опьянению и отрезвляет. Однако он может нанести вред кишечнику, противопоказан при остром кашле. Эти его недостатки исправляют сахар и мед. Семена лимона поднимают жизненный тонус организма. Дозировка -3-6 г. Принимают с горячей водой или шербетом" (45).

Мухаммед Юсиф Ширвани в "Тиббнаме" (1712 г.) пишет: "Лимон - отличное яство. Он способствует пищеварению, улучшает аппетит, устраняет плохой запах изо рта, отрыжку и несварение желудка. Кроме того, он является жаропонижающим средством и полезен при лихорадках. Лимон отрезвляет при опьянении, гонит желчь, устраняет рвоту и тошноту. Эти плоды полезны при усиленном сердцебиении и головной боли. Испытано" (60, с.178).

В народной медицине современного Азербайджана сок плодов лимона пьют при болезнях печени, почечно- и желчнокаменной болезнях, сахарном диабете и т.д.

В традиционной медицине Индии и Цейлона лимонный сок используется как антисептическое средство, накладываемое на раны и используемое при змеиных укусах. В Малайе отвар корня дают пить при дизентерии, мазь из толченых листьев применяют при головной боли, а сок фруктов дают пить при ангине и зубной боли.

В мякоти плодов лимона содержится много лимонной и других кислот, сахара, витамины С, В₁, В₂, ценной является и кожура. В ней, например, витамина С в 2,5 раза больше, чем в мякоти. В кожуре также есть эфирные масла и минеральные вещества. Цитраль, который получается путем

фракционирования из лимонного масла, в виде спиртового настоя (1-2-3%), применяется для лечения гипертонической болезни. Лимоннокислый натрий необходим для консервирования донорской крови. В современной медицине лимон применяется при авитаминозах, малярии, почечно- и желчнокаменной болезнях. Лимонным соком смазывают десна при цинге. Блестящая кожа лимона - это признак спелости. Чем тоньше кожа, тем сочнее плод.

ЛИЧИ

Личи выращивается в тропиках и субтропиках. В средневековый Азербайджан личи изредка ввозили иноземные купцы (чаще в виде варенья). Гурманы считают, что это самый вкусный фрукт на свете. Сочная мякоть личи на вкус напоминает вишню. Еще китайские источники составленные 2000 лет назад утверждали, что этот изысканнейший плод является источником бодрого и жизнерадостного настроения. Китайцы называют его "любовным плодом".

И в самом деле, личи быстро, легко усваивается организмом и повышает его жизненный тонус. Возможно, тонизирующее действие этого плода связано с его витаминным составом. Ведь личи содержит много витамина С и К, а также железо, калий и другие важные микроэлементы. Народные целители тропических стран считают, что личи улучшает состав крови и не дает зубам портиться.

ЛОХ (ИЙДА)

В Азербайджане встречается два дикорастущих и два культурных вида этого дерева. Особенно популярен *лох восточный* (пшат), приносящий съедобные плоды с кашеобразной, мучнистой, вяжущего вкуса сладкой мякотью. Их добавляют в сладости и приправы. При украшении праздничного стола, пшат кладут в *хончу* (поднос со сладостями, сухофруктами и орехами). Сами деревья очень декоративны, с красивой серебристой листвой и очень душистыми цветками.

Мухаммед Му'мин пишет: "Из муки лоха готовят халву. Нюхать его цветы полезно тем, кто страдает параличем. Но у некоторых этот запах вызывает аллергию. Плоды лоха полезны при поносе и обладают желчегонным действием. Эти плоды полезно есть детям, так как они укрепляют мозг и сердце. Кроме того, они хороши для почек, укрепляют костную систему, рекомендуются при желтухе. Припарки с листьями лоха способствуют "созреванию" гнойных опухолей, вытягивают гной и заживляют раны. Высушенные листья лоха кипятят в оливковом масле, затем этим маслом натирают страдающие от ревматизма суставы" (45, с.72-73).

В мякоти плодов лоха узколистного содержится до 40% углеводов, из которых 20% составляют фруктоза и глюкоза. Кроме того, в плодах содержатся белки, дубильные вещества и очень много солей калия и фосфора. В листьях содержится витамин С.

В современной медицине предложена к использованию мучнистая часть плодов лоха - *пшатин*. Этот концентрат применяют при поносах, а отвар - для полоскания при болячках во рту. Для лечения диспепсии предложен *лохтан* - размолотая кожица плода, и *лохпектан* - порошок всего плода. Назначают их: первый - по 1 чайной ложке несколько раз в день, а второй - по 5 столовых ложек за день (28, с.30).

МАНГО

Это желтовато-красные овальные плоды растущие на вечнозеленом дереве достигающем высотой 10, а иногда и 22 метров. Весят плоды от 100 до 700 г. Для мякоти манго характерен сладкий вкус и специфический аромат, напоминающий одним запахом абрикоса, другим - дыни, третьим - розы. Родиной манго является Индия, где его начали культивировать уже в 6-4 тыс. до н.э.

В средние века в Азербайджан манго ввозилось преимущественно в виде варенья. Его привозили купцы вместе с миробалановым, имбирным другими вареньями из тропических плодов и пряностей. Абу Рейхан Бируни пишет, что

среди всех ввозившихся из Индии варений, манговое было самым вкусным и любимым. О целебных свойствах манго писали ученые XV11 в. Мухаммед Му'мин, Хаджи Сулейман Иревани и др.

Манго содержит углеводы, пектин, кислоты, про-витамин А, витамин С, витамины группы В и витамин D. Манговый сок полезен при малокровии, способствует укреплению стенок кровеносных сосудов, улучшает аппетит. Плоды манго рекомендуются в пищу как в сыром, так и в переработанном виде. Из незрелых плодов готовят салаты, ядра косточек размалывают на муку (16, с.88).

В традиционной медицине Индии спелые плоды манго используются как мочегонное и слабительное средство, а также при различных внутренних кровотечениях. Сок манго применяют при лечении острых дерматитов; кору плодов - как вяжущее, а косточки семян - как противоглистное средство (16, с.88).

Цейлонские врачи назначают сок листьев манго при кровавом поносе, а настой молодых листьев рекомендуют при хронических заболеваниях легких, кашле и астме. Настой или выжатый сок коры применяется при меноррагиях, кровотечении из легких и кишечника. Отвар из сухих цветков успешно применяется против диареи и дизентерии.

МАНДАРИНЫ

Мандарины выращиваются на Лянкяранской низменности и являются главной цитрусовой культурой Азербайджана Эти растения были завезены в нашу страну из Юго-Восточной Азии (Китай, Японии).

Мухаммед Му'мин пишет, что если поест мандарины перед обедом, они возбуждают аппетит и подготавливают желудок к перевариванию пищи. Высушенную кожуру мандарина смешивают с мятой и заваривают наподобие чая. Этот чай пьют по утрам для успокоения нервов и при сердечных заболеваниях. Ароматная пудра из сушеной шкурки добавляется в кушанья, напитки и лекарства. Сгущенный си-

роп из сладкого мандаринового сока используется как приправа. В косметике, соком мандарина натирают кожу для уменьшения е, жирности (85, 80).

В мандаринах содержится много витамина С, сахаров и лимонной кислоты. Кожура богата пахучим эфирным мас-лом - 0,6-2,5% всей кожуры. В научной медицине ман-дарины широкого применения не получили. Рекомендуются как общеукрепляющее средство при авитаминозах, прос-тудных заболеваниях и для улучшения пищеварения.

МАСЛИНА

Маслина разводится на Абшеронском полуострове Азербайджана как плодое и декоративное растение. По свидетельству археологов, много тысяч лет назал Апшерон был покрыт рощами дикорастущей маслины. Азербайджанский автор Юсиф ибн Исмаил Хойи в 1311 г. писал, что оливки консервируют в поваренной соли и едят с горячей пищей, до или после не,. Плоды садовой маслины улучшают аппетит, обладают желчегонным действием, усиливают поло-вое влечение. Наряду с этим, частое потребление маслин приводит к бессоннице и худобе. Для лучшего усвоения, оливки рекомендуется есть с ядрами грецких орехов, минда-лем, уксусом и маслом. Компресс с незрелыми плодами маслины помогает при ожогах. Мазь из плодов маслины с жиром и пшеничной мукой сводит белые пятна с ногтей. Ингаляция дымом маслин полезна при астме и болезнях легких. Повязка с растертыми листьями маслины рекомен-довалась при онемении тела, а также при воспалениях и ост-рых опухлях. Жевание листьев полезно при афтах (яз-вочках во рту). Отвар листьев маслины с соком незрелого винограда укрепляет десны.

Ибн Сина отмечает, что очищенное масло из незрелых плодов маслины (*унфак*) помогает от влажных и сухих язв, парши, чесотки, герпеса и крапивницы. Водой из под соленых маслин пользуются для клизм при воспалении седалищного нерва. Старым оливковым маслом натираются при подагре.

Камедь дикой маслины (*заккум*) помогает от боли в разрушенных зубах, листья хорошо жевать при афтах. Черные маслины с косточками выкуривают при астме и заболеваниях легких. Клизма из маслин, отваренных с рутой, полезна при колите и рези в кишках.

Современные исследования установили, что оливки обладают желчегонным действием, расширяют сосуды сердца, полезны при аритмиях. Оливковое масло в виде масляной эмульсии используется при желудочно-кишечных заболеваниях в качестве обволакивающего, смягчительного и нежно слабительного средства, а также при желчнокаменной болезни. Экстракт из листьев маслины снижает артериальное давление и убивает микробов.

МИРАБЕЛЬ

По вкусу и форме золотисто-желтые плоды мирабелы близки к алыче. Этот фрукт занимает как бы промежуточное положение между сливой и алычой. Согласно средневековым источникам, мирабель имеет такие же целебные свойства как и слива.

Плотная мякоть мирабелы отличается высокой сахаристостью и чрезвычайно богата витаминами группы В. Кроме того, эта мелкая слива содержит каротин и много микроэлементов (соли кальция, железа, калия, магния).

Косточка легко отделяется от мякоти. Мирабель обладает мочегонным действием, улучшает пищеварение и стимулирует аппетит. В народной медицине, используется в качестве жаропонижающего и слабительного средства.

МУШМУЛА

Мушмула обыкновенная (*эзгиль*) широко распространенная в лесных районах Азербайджана. Ежегодные запасы ее плодов весьма значительны. В древности мушмула наделялась магическими свойствами. Согласно средневековым источникам, чтобы уберечь себя от невзгод, странствующие

дервиши носили с собой посох из древесины мушмулы. Беременные женщины одевали ожерелье сделанное из этой древесины (85, с.70).

Мушмулу часто разводят ради плодов. Культурные сорта отличаются более крупными и мясистыми плодами (6, с.66).

Плоды и листья мушмулы запирают желудок В народной медицине они используются против кровавого поноса (например, при дизентерии). Для этого каждое утро едят 200-300 г очищенной от шкурки мушмулы. В 1 кг сока мушмулы добавляют немного сахара и готовят шербет, который пьют в течении четырех дней - каждый день по стакану. Чтобы приготовить мочегонное лекарство, семена мушмулы толкут. Затем, берут 1 чайную ложку их порошка, смешивают с отваром корня петрушки и пьют. Это лекарство полезно при камнях в почках и мочевом пузыре (85,с.70).

Коричневые плоды съедобны только после хранения, когда они немного забродят, или хранения в холодильнике.

В зрелых мягких плодах содержится: сахаров - 10-16% и яблочной кислоты - 1,2%. В кожуре плодов имеются каротин и витамин С. Кора и листья богаты дубильными веществами. Плоды употребляются в сыром виде и используются для приготовления повидла, напитков и т.д.

ПАПАЙЯ

Это дерево достигающее высоты 4-6 м широко распространено в тропиках. В настоящее время его еще называют *дынным деревом* или *папита*, а сам фрукт - "плодом ангела". И в самом деле, желтовато-зеленые плоды папайя по форме напоминают дыню и могут весить до 3 кг. Мякоть сочная, ароматная, а внутри много зеленовато-черных семян.

Фрукты богаты витаминами А, В₁, В₂ и С, а также солями железа, кальция, фосфора. Согласно средневековым источникам, плоды дынного дерева способствуют пищеварению, укрепляют иммунную систему, улучшают зрение.

ПЕРСИКИ

Это сочные, ароматные плоды, растущие на небольшом дереве высотой до 3-5 м. Название плода (*Persica*) указывает на его историю (персик попал в Европу через Персию). Но Иран не является родиной этой фруктовой культуры - в Китае его культивировали еще за 2 тыс. лет до н.э.

Издавна в Азербайджане выращиваются два основных сорта персика - *шафталы* и *хулу*. Абу Рейхан Бируни в X веке писал, что сорт персика, косточка которого легко отделяется от плода, по-староазербайджански называется *мухулу* (в современном азербайджанском - *хулу*) (8, с.410). Ибн Сина пишет: "Персики хороши для желудка и возбуждают аппетит. Но не следует их есть после другой пищи - так они хуже перевариваются. Поэтому, лучше есть их перед едой... Спелые персики смягчают желудок, а незрелые - закрепляют...Персиковое масло помогает от мигрени и болей в ухе... Сок выжатый из соцветий и листьев персикового дерева убивает глистов" (2, 658-659) .

Мухаммед Му'мин (ум.1697г.) отмечает, что: "Персики смягчают желудок, утоляют жажду, обладают желчегонным действием, полезны при лихорадках. Из персикового сока готовят желчегонное средство. Для этого сок выжимают и оставляют на ночь. После того как сок отстоится в него добавляют сахар, манну верблюжьей колючки и пьют. Для лучшего усвоения, персики едят с медом или имбирным вареньем... Сок персиковых листьев с сахаром является глистогонным средством. Мазь их этого сока полезна при гнездной плешивости.." (45, с.325).

Современные ученые установили, что в персиках содержатся сахара, яблочная, лимонная, винная кислоты, витамин С, витамины группы В, каротин, соли калия, железа и др. металлов.

Персики улучшают пищеварение, выводят лишнюю жидкость из организма. Персики способствуют похуданию, но повышают уровень гемоглобина в крови. Китайцы ут-

верждают, что лучшая вода для заваривания чая - та, что стекает с лепестков цветущего персикового дерева. Собирают урожай с июля по конец августа.

СЛИВА

Сливовое дерево культивируется в садах по всему Азербайджану. Средневековые источники приводят сведения о целебных свойствах его плодов. Мухаммед Му'мин пишет: "Слива полезна при жаре, острых лихорадках, сильной головной боли. Четыреста шестьдесят грамм сливы отваривают в 0,7 л воды и получают хорошее слабительное. Слива обладает глистогонным действием. Лекарство для полоскания, приготовленное из отвара дыни, листьев и корней сливы полезно при ангине, опухолях гланд, укрепляет десны. Для лучшего усвоения сливу можно есть с вареньем из лепестков роз". Ибн Сина отмечает, что при наружном применении мякоть сливы заживляет язвы и сводит лишай. Отвар из листьев сливы, если полоскать им рот, не позволит катарам дойти до язычка и миндалин. Камедь сливы в виде мази укрепляет зрение. Сладкая слива гонит желтую желчь. Камедь сливы, если развести ее в воде и выпить, дробит камни в мочевом пузыре..." .

Тибетские врачи рекомендовали сливу для лечения болезни сердца, печени и водянки. В традиционной медицине Индии и Цейлона косточки плодов сливы применялись для дробления камней в мочевом пузыре и почках. В смеси с другими лекарствами их использовали и как средство от змеиных укусов. К ранам и язвам прикладывают свежие или распаренные сухие листья сливы, а иногда отвары листьев в уксусе (16, с.82).

Сливы содержат различные органические кислоты, углеводы, от 9 до 16% сахара, пектина (до 2%), минеральные вещества, витамины С, В, каротин, азотистые соединения и красящие вещества (16, с.81).

Наибольший лечебный эффект оказывает чернослив, который рекомендуется при запорах. Наличие солей калия,

которые способствуют выведению из организма воды и поваренной соли, позволяет рекомендовать чернослив при гипертонической болезни и заболеваниях почек. Чернослив выводит из организма холестерин, полезен при атеросклерозе и заболеваниях желчного пузыря (16, с.82).

УНАБИ (ИННАБ)

Это кустарник или небольшое деревце с коричнево-бурыми, блестящими овальными плодами. Оно издревле культивируется в Азербайджане. Плоды унаби сладкие и вкусные. Их можно употреблять в пищу в свежем виде, вареными в сахарном сиропе или провяленными. Из них также готовят компот, варенье, пастилу (69, с.224).

Но следует учитывать, что иннаб медленно и трудно переваривается. Римский врач Клавдий Гален (130-200 гг.) написал о нем: "Я не нашел у унаби даже следа действия в отношении сохранения здоровья и прекращения болезни, но зато нашел, что он трудно переваривается и мало питателен" (2, с.492).

На самом деле, у *иннаба* есть масса достоинств. В отличие от Галена, Мухаммед Му'мин более объективно оценил свойства *иннаба*: "Плоды унаби полезны для горла и легких, очищают кровь и способствуют кроветворению. Будучи мочегонным средством, они полезны для почек. Эта пища подходит при заболеваниях почек. Однако унаби не очень быстро переваривается. Если поест его много - пучит. Для лучшего усвоения, перед едой иннаб вымачивают в розовой воде (*гюлаб*). Если регулярно есть очень много этих плодов, они ослабляют половую способность. Если отварить унаби в исканджабине (кипяченая смесь уксуса и меда) или настое цикория и съесть, то он гонит желчь и снижает давление крови" (85, с.73).

Согласно данным научной медицины, сладкие, съедобные плоды унаби содержат около 30% сахаров, органические кислоты, дубильные вещества, много витамина С (400-

800мг%), каротин (провитамин А), рутин, кумариновые производные. Современные исследования установили, что листья унаби убивают микробов. Горячий отвар плодов пьют при кашле. Он также рекомендуется при повышенном давлении (28, с.36).

Клетчатка унаби способствует выведению из организма токсичных веществ, избытка холестерина, тяжелых металлов. В настоящее время плоды унаби применяются как мочегонное средство при почечнокаменной болезни и воспалении мочевого пузыря. Используют их и как тонизирующее средство. Они также стимулирует процесс выделения желчи. Плоды унаби включают в диету при болезнях печени, гипертонии (как гипотензивное и мочегонное средство), заболеваниях органов дыхания (отмечено, что они оказывают мягчительный эффект при бронхитах, трахеитах, заболеваниях горла). Отвар листьев и коры унаби применяется внутрь при легочных заболеваниях, наружно - при кожных (53, с.68-69).

ФЕЙХОА

Это плоды южноамериканского дерева завезеного в Азербайджан недавно. Фейхоа успешно культивируется в Лянкяранской зоне, а также в некоторых других районах с целью получения плодов. Темно-зеленые, овальные плоды фейхоа по вкусу напоминают ананас и землянику. Из плодов варят компот и варенье. Кроме того, как и черную смородину, их пропускают через мясорубку, пепресыпают сахарным песком и хранят.

Ценность фейхоа заключается в том, что он содержит много витамина С и йода. В народной медицине плоды фейхоа едят при заболеваниях щитовидной железы. Сок свежих плодов используют для лечения рахита, цинги и других авитаминозов. Плоды появляются в продаже в октябре-ноябре.

ФИНИКИ

Плоды финиковой пальмы сладкие, приятные на вкус и очень питательные. Именно поэтому финиковая пальма столь широко распространена в странах с тропическим климатом. Е, изображения можно встретить на росписях, украшающих стены древнеегипетских гробниц. Древние египтяне использовали толченые косточки фиников как средство против глистов. В медицинском папирусе Г.Эберса (XVI в. до н.э.) приведен рецепт лекарства для изгнания глистов: "Косточек фиников - 1/8 часть, растение *дисарт* - 1/8 часть, сладкого пива - 25 частей. Сварить, смешать, выпить - выйдет тотчас" (55, с.29). В Древнем Вавилоне из фиников готовили превосходное вино и уксус. В современном Египте и Ираке финики - один из основных источников питания. Бедуину достаточно съесть две-три пригоршни фиников, чтобы обеспечить себя энергией на целый день.

Придворный врач шаха Сулеймана Сефевии, Мухаммед Му'мин пишет о финиках следующее: "Финики очень питательны, способствуют кроветворению и усиливают половую способность. Финики полезны для груди и легких, успокаивают кашель и отхаркивают мокроту. Эти фрукты полезно есть при ревматизме, болях в суставах и спине. Густой отвар фиников с пажитником санным является хорошим отхаркивающим и мочегонным средством, дробит камни почек и мочевого пузыря. Свежие финики плохо перевариваются. Для лучшего усвоения их едят с маковыми зернами, миндалем, гранатовым соком, исканджабином (кипяченая смесь уксуса и меда)" (45, с.186).

Ибн Сина отмечает, что финики полезны при кашле и астме: "Всего лучше... выжать сок травы пажитника и фиников, смешать с большим количеством меда. Эту смесь следует умеренно подогреть на углях и принимать задолго до еды" (2, с.279).

В Азербайджан завозятся сушеные финики, импортируемые из Ирана и ряда арабских стран. Они бывают двух видов - сухие и влажные. Первые, по вкусу больше напоминают сухофрукты, вторые - похожи на сладкое варенье.

Современные исследования установили, что финики содержат 22-26% сахарозы, до 50% глюкозы, воду, белки, пектиновые вещества, витамин В, каротин (провитамин А), минеральные соли.

Арабы используют отвар из равного количества фиников и воды как отхаркивающее и противокашлевое средство. На Цейлоне плоды дикой финиковой пальмы (*Phoenix zeylanica*) назначают при гоноррее. Компресс с размятыми плодами накладывают при переломах. Эти плоды едят как противоядие при отравлениях. Считается, что плод дикой финиковой пальмы изгоняет глистов, а ее корень применяют при зубных болях (99, с.185).

ХУРМА

В Азербайджане распространен 1 дикорастущий вид хурмы (*хурма кавказская*), и еще два вида культивируются (*хурма японская* и *хурма виргинская*). Хурму японскую еще в глубокой древности начали выращивать в Китае. В Азербайджан она была завезена лишь в конце 1920-х годов. Однако, плоды дикорастущей хурмы кавказской использовались в более ранние времена, о чем свидетельствует средневековый фармацевт Мухаммед Му'мин: "Хурма полезна при кашле. Чтобы остановить кровавый понос рекомендуется утром на голодный желудок поест 300-500 г спелой хурмы. Ядра семечек хурмы толкут, смачивают в вине и используют наружно при ревматических болях. Из хурмы готовят различные сладости и хорошее варенье" (85, с.76).

Свежие плоды хурмы содержат 9-15% сахара, до 1,5% разных белков, много лимонной кислоты. Этот фрукт очень богат соединениями железа, которые легко усваиваются организмом, - по этому показателю он занимает одно из первых мест среди фруктов. Плоды хурмы тонизируют нервную систему. Содержащиеся в этом фрукте танины и дубильные вещества придают ему сильный вяжущий вкус. Но от этого недостатка легко избавиться: достаточно выдержать

плоды в воде с температурой 30-40° в течении 12-15 часов или высушить их на солнце.

ЧЕРЕШНЯ

Дикорастущая черешня растет в лесах почти по всему Азербайджану. Это ценное плодое дерево, и множество его культурных сортов выращивается. Плоды черешни употребляются в пищу в сыром и сушеном виде, а также идут на приготовление консервов, варенья и компотов. Придворный врач шаха Сулеймана Сефевии, Мухаммед Му'мин (ум.1697 г.) писал, что черешня быстро переваривается, полезна при запорах. Она также помогает от кашля. Черешня быстро насыщает человека и убивает аппетит. Поэтому, тем, кто хочет похудеть, советуют есть перед обедом черешню. Для людей, страдающих сахарным диабетом, черешня подходит больше, чем виноград. Эти плоды не советуют есть на сытый желудок. Плодоножки черешни заваривают и пьют как мочегонное средство. Косточки плодов толкут и изготавливают маску, которая смягчает кожу и улучшает цвет лица (85, с.68).

Древесина черешни буроватая с красной заболонью, тяжелая, хорошо полируется, ценится для токарных и столярных работ. Плоды появляются в продаже в июле.

ШЕЛКОВИЦА (ТУТ)

Три вида шелковицы (*белый, черный и красный тут*) распространены по всему Азербайджану. Из плодов тута готовят густой сироп - *бекмез* или *дошаб*. Мухаммед Му'мин отмечает, что: "Сладкий тут гонит мочу, послабляет мочу, обладает кроветворным действием, усиливает половое влечение. Кроме того, он полезен для легких и обладает отхаркивающим действием. Тут открывает закупорки желчных путей, улучшает состояние печени, полезен при водянке, полнит. При чрезмерном употреблении - пучит. В этом случае помогает *исканджабин* (кипяченая смесь меда и уксуса).Кислый тут обладает вяжущим свойством, полезен

при лихорадках, жаре, выводит желчь, утоляет жажду. Полоскание его соком полезно при ангине, способствует отхаркиванию. Сушеный тут полезен при язвах кишечника и остром поносе. Сироп из ягод тута действует точно так же".

Ибн Сина пишет, что шелковица полезна при ангине, стоматите, цинге, шатании зубов, дизентерии. Плоды шелковицы обладают мочегонным действием. Если выпить выжатый сок, то это помогает от укуса скорпиона. В традиционной тибетской медицине использовались плоды черной и белой шелковицы как средство против глистов. Плоды и жидкий экстракт из древесины тута применялись при воспалительных заболеваниях костной ткани и женских болезнях. Китайские врачи рекомендуют кору дерева шелковицы для лечения диабета (16, с.193).

В азербайджанской народной медицине листья тута и гущенный сок плодов (*бекмез, дошаб*) применяются при заболеваниях сердца, малокровии, скарлатине, крапивнице. Сами плоды рекомендуются при язве желудка и 12-перстной кишки. Сок плодов используется для полоскания горла при ангине. При ревматизме делают ванны с плодами белого тута. Плоды тута едят при дизентерии, гипертонической болезни. Отвар коры корней применяется как глистогонное средство и при гипертонической болезни. Листья белого тута в виде водного настоя или отвара применяются при простудных заболеваниях, эпилепсии. Листья и кора в виде мази - при чесотке.

В плодах тута содержится 23% сахара, 2,4% органических кислот, витамины С, В₁, каротин, а также разнообразные аминокислоты. Как показали исследования, экстракты из листьев тута снижают артериальное давление, снимают боль, успокаивают нервную систему, обладают противокашлевым действием. Во Вьетнаме из листьев шелковицы разработан биологический стимулятор *фамидол*, который оказывает хорошее лечебное воздействие при ревматизме, туберкулезе кожи, экземе и т.д. В Японии из цветов шелковицы получают косметический крем для удаления веснушек, пятен и нарывов на коже. Установлено, что отвар

из листьев тута, а также сухой порошок его листьев полезен при сахарном диабете.

ЯБЛОКИ

Яблоня садовая разводится в Азербайджане во многих сортах. Кроме того, в лесах растет один дикорастущий вид - яблоня восточная. Автор XVIII в. Мухаммад Хусейн Хан пишет о яблоках следующее: "Зрелые, ароматные и пахучие яблоки (кислые и сладкие) более полезны, чем безвкусные. Если регулярно есть яблоки, то это полезно для сердца. Эти плоды особенно помогают при тахикардии (усиленном сердцебиении) и затрудненном дыхании. Яблоки улучшают аппетит, очищают кишечник, полезны для печени. Кроме того, они тонизируют организм, придают бодрость, улучшают настроение. Есть яблоки и вдыхать их запах полезно при хронических заболеваниях нервной системы. Яблоки полезны для мозга, усиливают его работоспособность. Печеные яблоки помогают при сухом кашле" (89, с.155).

Мухаммед Му'мин пишет, что варенье из цветов яблони полезно для сердца и мозга. Для этого цветы яблони смешивают с равным количеством цветов розы и засыпают сахаром. Кислые яблоки снижают давление, обладают более сильным желчегонным действием. Сок кислых яблок уваривают без сахара. Полученный густой сироп используют как желчегонное средство и против камней в желчном пузыре (89, с.69).

Ибн Сина отмечает, что компресс с листьями и выжатым соком яблок помогает в начальной стадии образования гнойных опухолей и прыщей (2, с.620).

В азербайджанской народной медицине сушеную кожуру яблок применяют как мочегонное средство, при почечнокаменной болезни, а отвар их в воде закапывают в уши при ушных болях. Из плодов готовят яблочное вино под названием "сидр", которое применяют как нежное слабительное средство при запорах. В Лянкяранском районе Азербайджана для лечения диспепсии у детей готовят смесь,

состоящую из 1 стакана яблок, 1/2 яичного желтка, 2 г порошка листьев мяты перечной, 1 чайной ложки сахарного песка и 1 чайной ложки коньяка. Эту смесь дают детям по 1 чайной ложке 2-3 раза в день. Плоды яблоны используются также при бронхите. Для этого их отваривают в небольшом количестве воды и употребляют в пищу в горячем виде (28).

Народные врачи Монголии рекомендуют есть яблоки при общей слабости и как средство, стимулирующее пищеварение (66, с.81).

Современные исследования установили, что в яблоках содержится до 13% сахара, витамины С (его гораздо больше в плодах дикой - *восточной яблоны*), В₁, каротин, различные кислоты, органические соединения железа, калий, натрий, фосфор, магний, кальций и т.д. Благодаря высокому содержанию железа, яблоки рекомендуются для лечения малокровия.

Глава III

О В О Щ И

Имеется множество фактов, свидетельствующих о том, что огородничество в Азербайджане имеет древние корни. Во время раскопок в пещере Бек расположенной в районе р.Гянджачай, были обнаружены остатки дынных семечек, относящиеся к бронзовому веку. В IV-V вв. до н.э. в Азербайджане, наряду с другими овощами, широко возделывались арбузы и дыни. Остатки овощей были найдены археологами в мингечаурских погребениях, относящихся к I-VII вв. В XIV в. несколько тысяч гектаров земель в Карабахе и Ширване было занято огородами. С середины XIX в. огородничество становится ведущей отраслью хозяйства на Апшеронском полуострове (75, с.108-109). Ниже приводятся сведения средневековых и современных источников о целебных свойствах овощей.

АРБУЗ

Жители окраин африканской пустыни Калахари называют арбуз "господином пустыни". Именно эти края являются древнейшей прародиной арбуза. Тем не менее, уже в эпоху Ахеменидов (IV-V вв. до н.э.) арбузы широко возделывались в Азербайджане. До XV-XVI вв. на мусульманском Востоке арбуз как лекарственное средство был менее популярен, чем дыня. В "Каноне" Ибн Сины и в "Фармакогнозии" Бируни арбуз упоминается лишь вскользь как "индийская дыня" (*биттих хинди, хиндиване*).

Позже ситуация меняется. Автор XVII в. Мухаммед Му'мин пишет об арбузе следующее: "Арбуз является желчегонным и мочегонным средством, утоляет жажду. Арбузный сок с медом и имбирем является отхаркивающим средством, а с молоком - желчегонным. Арбузный сок с *исканджабином* (кипяченая смесь меда и уксуса) также обладает мочегонным и желчегонным действием. Арбуз рекомендуется есть при желтухе. Арбузный сок смешивают с семенами тамаринда и готовят мазь, которую применяют при парше и чесотке". Мухаммед Юсиф Ширвани в "Тиббнаме" (1712 г.) также пишет о мочегонных, желчегонных и жаждоутоляющих свойствах арбуза (60, с.179).

Мухаммед Азамхан в труде "Мухит-и азам" (1860 г.) пишет: "Один из известных правителей Декана (*область в Индии - ред.*) был очень истощен кровохарканьем. Желудок его совсем ослабел и он питал склонность лишь к сладкому. Когда он обратился за помощью ко мне, я стал лечить его в основном вареньем из арбуза, которое он усиленно ел. Это средство полностью излечило его" (44, с.202).

Эти сочные плоды утоляют жажду и компенсируют потерю организмом минеральных веществ. Арбуз - диетическая пища. Ведь в 100 г его мякоти содержится всего 50 ккал. Мякоть арбуза содержит хорошо усвояемые сахара (фруктоза, глюкоза, сахароза), пектиновые вещества, клетчатку, витамины В₁, В₂, С, РР, фолиевую кислоту, каротин (провитамин А). Калий, фосфор, железо, магний в сочетании с различными сахарами (более 60%) и ценными пектинами

стимулируют обмен веществ, идеально очищают почки, печень, вымывают соли тяжелых металлов и токсичные вещества. Кроме того, в народной медицине употребляют свежие и сухие корни арбуза в виде отвара 1:10 как мочегонное средство. Индусы применяют сок корней арбуза при послеродовых кровотечениях (99). Арбуз используют как мочегонное средство при почечных и сердечно-сосудистых отеках. Он оказывает хороший лечебный эффект при уратных и кальциево-оксалатных камнях.

В народной медицине мякоть и сок арбуза принимают при лихорадочных состояниях. Из сухих и свежих корок арбуза готовят отвар (1:10), который пьют по полстакана 3-4 раза в день как мочегонное средство. Это также хорошо помогает при воспалениях кишечника (особенно у детей) (53, с.38).

Толченые и растертые в холодной воде в отношении 1:10 семена арбуза (так называемое арбузное "молоко") применяются в народе при лихорадочных состояниях, а также как противоглистное средство. Семена же, растертые с молоком, используются при маточных кровотечениях как кровоостанавливающее средство (53, с.39).

СОЛЕННЫЙ АРБУЗ - весьма изысканный деликатес. Его подают как гарнир к мясу и рыбе. Для соления лучше использовать мелкие, полуспелые арбузы (подгнившие и разбитые солить нельзя). Их следует хорошо вымыть и надколоть в нескольких местах на глубину до 3 см. Затем опустить в бочку с заранее приготовленным рассолом (на ведро холодной воды - 400 г поваренной соли и 1,2 кг сахара, если же рассол готовится без сахара, то на ведро воды идет 700-800 г соли). Вода должна покрывать арбузы. Сверху кладут ячеистую ткань, кружок и груз. Через 3 дня бочку следует выкатить на холод, через 3 недели арбузы уже готовы к употреблению (53, с.39).

ЦУКАТЫ. Для приготовления цукатов желательно использовать арбузы сорта "Цукатный", отличающиеся толстой коркой, однако употребляются и другие сорта. Как это делается? Очистите корки от мякоти, разрежьте на

небольшие кубики и опустите в кипящий сахарный сироп (на 1 кг корок - 1,5 кг сахара и 4 стакана воды), варите 7-10 минут, после чего кастрюлю снимаете с огня и оставляете постоять 8-10 часов, затем снова варите 7-10 минут и снова даете постоять. Так повторяется 4 раза, пока корки не станут прозрачными. При последнем проваривании добавьте в сироп чайную ложку лимонной кислоты и ванилин на кончике ножа. После оттаивания откиньте горячие корки на дуршлаг, дайте сиропу стечь, затем посыпьте сахарным песком, перемешайте, встряхивая, чтобы осыпался лишний сахар, и подсушите цукаты в негорячей духовке (53, с.40).

Замечательное лакомство - мед из арбузов. Чтобы его приготовить, вымытые арбузы разрезают над тазом на 4 части, отделяют ложкой мякоть, затем отжимают ее под грузом через салфетку. Полученный сок доводят до кипения, постоянно помешивая, и процеживают через марлю, сложенную в 3-4 слоя. Затем опять варят, пока не получится густой, коричневый мед (53, 40).

Арбузы и дыни созревают неравномерно, поэтому сезон их продажи продолжается с июля по сентябрь. Целые плоды лежат до 2 недель, разрезанные в холодильнике - 2 дня.

АРТИШОК

Хотя в странах Средиземноморья существует около 12-ти видов артишока, это многолетнее травянистое растение относится к малораспространенным, экзотическим овощам. Фиолетовые, синие и зеленые соцветия артишока очень привлекательны. Их изображения можно встретить на колоннах Карнакского храма в Египте, а также на развалинах и вблизи храма в Фивах. Врачи Древней Греции полагали, что артишок освежает дыхание и укрепляет реденеющие волосы.

Ибн Сина пишет об артишоке следующее: "Артишок усиливает половое влечение и гонит мочу. Нередко, если его пьют с вином, он запирает желудок" (2, с.276). В средневековой Европе артишоки подавали на званых обедах вельмож. По вкусу они напоминают сельдерей. В Россию артишок попал в конце XVIII в. из Голландии.

Артишоки богаты витаминами. Поскольку в них довольно много солей калия и натрия, этот овощ полезен людям, у которых повышена кислотность желудочного сока. Артишок рекомендуют как средство, предупреждающее атеросклероз. *Цинарин*, содержащийся в растении, обладает желчегонным и мочегонным действием. Современные исследования показали, что артишок восстанавливает функцию печени при желтухе и снижает уровень холестерина в крови. Недавние клинические исследования К.Крафта (1997) показали, что экстракт листьев артишока полезен при расстройствах пищеварения сопровождающихся болью в желудке, потерей аппетита, запорами, поносами, тошнотой и т.д. (95, с.369-378).

БАЗИЛИК КАМФАРНЫЙ

Эта ароматная трава возделывается в низменных и предгорных районах Азербайджана. Автор XVII в. Хаджи Сулейман Иревани пишет о базилике следующее: "Базилик бодрит, укрепляет сердце и желудок, способствует образованию молока у кормящих женщин. Он также является отхаркивающим, мочегонным и желчегонным средством. Вдыхание сухого порошка базилика полезно при усиленном сердцебиении, обмороках, задержке дыхания. Сок базилика смешанный с уксусом и камфарой капают в нос при кровотечениях. Мазь из растертых листьев базилика полезна при опухолях глаза, насморке, укусах скорпиона и пчелы. Другая мазь, приготовленная из базилика, просяной муки, розового масла и уксуса, полезна при острых опухолях. Семена базилика являются сильным желчегонным средством, полезны при задержке мочеиспускания и скоплении газов. Если наложить компресс из семян базилика на женскую грудь, то это способствует образованию молока (65, с.77).

В Индии и Цейлоне отвар корней базилика используется при болях желудка у детей. Сок листьев применяют наружно при стригущем лишае. Малайцы пьют сок листьев при кашле, а настойку из семян принимают при гоноррее,

хроническом поносе и дизентерии. Кроме того, сок закапывают в глаз при катаракте. В Африке сок этого растения втирают в волосы для стимуляции их роста. В Аннаме настойку базилика рекомендуют при головной боли.

Современными исследованиями установлено, что базилик оказывает успокаивающее и противосудорожное действие. Он также полезен при кашле и обладает сильным бактерицидным действием. Кроме того, он предотвращает тошноту и оказывает болеутоляющий эффект при желчнокаменной болезни.

БАКЛАЖАН

Этот овощ культивируется по всему Азербайджану и широко используется в кулинарии. Баклажаны маринуют, жарят, варят, начиняют мясным фаршем (*бадымджан долма-сы*) и т.д. Имеются сведения о лечебном значении баклажана, понижающего содержание холестерина в крови. Мухаммед Му'мин в 1669 г. писал о баклажане следующее: "Баклажан укрепляет желудок, гонит мочу и успокаивает острую головную боль. Однако, при чрезмерном употреблении, напротив, порождает геморрой, вредит печени и ухудшает цвет лица. Чтобы устранить эти недостатки баклажана, его готовят с мясом и едят вместе с уксусом. Повязка с кочерыжкой баклажана полезна при геморрое. Перемолотые семена баклажана смешивают с медом и готовят мазь для лечения трещин на коже".

Ибн Сина в "Каноне врачебной науки" рекомендует варить баклажаны в уксусе, а высушенные в тени и растертые черешки плодов прикладывать к геморройным шишкам.

Мухаммед Хусейн Хан пишет: "Перед приготовлением баклажаны нужно очистить от кожуры и, порезав на части, посыпать солью. Затем, сложите их вместе и залейте холодной водой. После этого баклажанам дают постоять два-три часа, пока вода не станет темной, после чего воду сливают и добавляют новую. Так повторяют несколько раз, пока вода не станет чистой. После этого баклажаны варят с бараниной или

жирной курицей и специями, или зажаривают с луком и другими приправами на свежем сливочном масле и ставят дойти на пару. Готовое блюдо употребляют в пищу, добавляя уксус, сок граната и т.д. Этот способ приготовления и приправы устраняют вредные свойства баклажана, которые состоят в образовании закупок". (46, с.106).

Мухаммед Юсиф Ширвани в "Тиббнаме" отмечает: "Если приходится есть баклажаны, то лучше готовить их с маслом и мясом. Из баклажан готовят средство против потливости. Для этого нужно два-три дня вымачивать баклажаны в воде, а затем обмыться этой водой". (60, с.179).

Согласно современным исследованиям, калорийность баклажана невелика, сравнительно немного в нем и витаминов (содержатся витамин С, РР, витамины группы В, каротин, превращающийся в организме в витамин А). Однако в баклажанах много пищевых волокон (клетчатка, входящая в состав оболочек растительных клеток, пектин, образующий межклеточные прослойки, и др.), которые стимулируют двигательную функцию кишечника, улучшают желчеотделение, создают чувство насыщения, улучшают обменные процессы (53, с.40).

Следует отметить также, что баклажаны содержат немало калия (226 мг на 100 г овоща), а этот микроэлемент чрезвычайно важен для нормального функционирования клетки. В особенности калий необходим людям с нарушениями деятельности сердечно-сосудистой системы (он улучшает работу сердечной мышцы, способствует нормализации водного обмена). Полезны баклажаны и больным подагрой. Как видите, баклажан обладает высокой биологической активностью, кроме того, он и довольно вкусен (53, с.40).

Современные исследования установили, что баклажан обладает антибиотическими свойствами. Его используют в виде сока из сырых плодов для смазывания 2-3 раза в день.

ДЫНЯ

В Азербайджане разводится повсеместно, в особенности в равнинных районах, на поливных бахчах, во множестве сортов. В Азербайджане дыня возделывается начиная с бронзового века (75, с.108). Издревле ее не только употребляли в пищу, но и использовали в медицине. Еще в Древнем Египте готовили пластыри из семян дыни, которые применяли для ускорения созревания нарывов).

Средневековый фармацевт, Али ибн Хусейн ал-Ансари (1329-1404 гг.) пишет, что дыня обладает мочегонным и желчегонным действием, выводит камни из мочевого пузыря. Полезна при остром кашле, болях в легких, лихорадках. Дынный сок снижает температуру, утоляет жажду. Компресс с мякотью дыни помогает при опухолях и болях в глазу. Шесть грамм сухой дынной корки принятые натощак способствуют выведению камней. Дынные семечки обладают слабительным и желчегонным действием. Кроме того, они усиливают половое влечение, очищают почки, мочевой пузырь и кишечник. Для лучшего переваривания дыню едят с уксусом и соком кислого граната (14, с.73).

Мухаммед Хусейн-хан (XVIII в.) пишет: "Чтобы размягчить жесткое мясо, нужно отварить его в воде с дынной коркой" (89, с.158). Ни в коем случае не рекомендуется есть дыню с медом - это может привести к очень тяжелым последствиям.

В Средней Азии из дыни готовят своеобразный сироп или "дынный мед" (*бекмес*). Е, также сушат под солнцем и хранят на зиму. Современные исследования показали, что в зрелых плодах дыни содержится вода (до 82-92%), белки, жир, сахара и клетчатка, до 45мг% витамина С, витамины Р, РР, провитамин А, фолиевая кислота, а также различные микроэлементы (особенно много железа).

В народной медицине сок дыни издавна применяется при хроническом кашле, заболеваниях горла, как противоглистное средство. Его пьют по стакану 2-3 раза в день. Водный настой и спиртовая настойка семян киликийской дыни являются признанным глистогонным средством (семена

дыни безвредны для человека). Водный настой семян обладает также мочегонным свойством (53, с.44).

В народе давно подмечено, что дыня оказывает успокаивающее действие. Отвар мякоти дыни используют как наружное косметическое средство при угрях, а также для выведения веснушек и пигментных пятен. Мякоть дыни используют для косметических масок: после умывания теплой водой на лицо наносят кашицу из мякоти дыни, через 12-15 минут ее смывают, кожу лица просушивают полотенцем и смазывают питательным кремом (53, с.44).

Дыни можно вялить, сушить, готовить из них дынный мед (*бекмес*), повидло, варенье, компоты, муссы, цукаты.

ВАРЕНЬЕ. Для приготовления варенья можно воспользоваться следующим рецептом. Спелую дыню, очищенную от семян, корок и нарезанную ломтиками, заливают в эмалированной кастрюле столовым уксусом так, чтобы он едва покрыл ее, закрывают крышкой и оставляют стоять 2 дня, затем дыню откидывают на дуршлаг (или сито), дают уксусу стечь и варят в сахарном сиропе. На 1 кг очищенной дыни берут 2 кг сахарного песка и 2,5 стакана воды. Когда дыня становится мягкой, ее вынимают и кладут в чистые стеклянные банки, а сироп продолжают варить, пока он не загустеет, после чего им заливают кусочки дыни, сложенные в банки. По мере остывания банки закрывают (53, с.44).

Как диетический продукт дыня хороша и пожилым людям (например, при анемии, атеросклерозе), и детям (особенно ослабленным, истощенным). К лучшим азербайджанским сортам относится *сараинская дыня*, ранее широко культивировавшаяся на Абшероне.

КАБАЧОК

Этот овощ культивируется в некоторых районах Азербайджана. В средневековых источниках не упоминается. Согласно данным современной науки, в кабачках содержатся витамины, микроэлементы (особенно много калия, меди),

клетчатка. Они довольно легко усваиваются организмом. Кабачки важны для профилактики ожирения. Особенно полезны они пожилым людям, так как активизируют пищеварительные процессы, улучшают моторную и секреторную функции желудка и кишечника, благоприятно влияют на кроветворение, препятствуют развитию атеросклероза.

Кабачки рекомендуется использовать пищу в недозревлом виде (зрелые становятся жесткими и менее вкусными). Их можно тушить, жарить, фаршировать, использовать для приготовления оладий, икры, салатов и т.п. При этом берут молодые кабачки, тщательно их моют, обрезают оба конца (вынимать семена и обрезать кожицу не нужно, а если попались более зрелые плоды, то их следует обязательно подчистить и удалить семена).

САЛАТ ИЗ КАБАЧКОВ. Возьмите 200 г кабачков, обработанных, как указано выше, натрите их на крупной терке, добавьте тертое яблоко, мелко нарезанные маринованный или соленый огурец, луковицу и зелень укропа. Заправьте 30 г сметаны или майонеза и все хорошо перемешайте.

САЛАТ ИЗ КАБАЧКОВ И ПОМИДОРОВ. Кабачки натрите на крупной терке, помидоры и луковицу нарежьте тонкими кружочками, смешайте с измельченным укропом и лимонной цедрой, заправьте майонезом или сметаной и посолите. Расчет продуктов: кабачки - 150 г, помидоры - 200 г, репчатый лук - 1 головка, 1 пучок укропа, 1 чайная ложка тертой лимонной цедры, майонез (сметана) и соль по вкусу.

ОЛАДЬИ ИЗ КАБАЧКОВ. Кабачки очистить, удалить сердцевину, натереть на мелкой терке и слегка отжать. Смешать с мукой, добавить желток и взбитый яичный белок. Из подготовленной массы испечь оладьи. Расчет продуктов: на 600 г кабачков - 1 яйцо, 30 г пшеничной муки, 20 г топленого масла, соль по вкусу (53, 51).

КАПУСТА

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ. Это древнее культурное растение. Капуста примелькалась на наших рынках. Мы периодически покупаем и едим капусту, готовим блюда из нее, и нам кажется, что мы знаем о капусте все. Однако это далеко не так. Читая средневековые медицинские рукописи, можно узнать много нового о целебных свойствах этого овоща. К примеру, Мухаммед Му'мин в 1669 г. писал о капусте следующее: "Капуста улучшает цвет лица, усиливает половое влечение, способствует сперматогенезу. Если спиртные напитки заедать капустой, то она препятствует опьянению. Периодическое употребление капусты улучшает психическую реакцию у детей. Полусваренная капуста оказывает слабительное действие, жареная - напротив, запирает желудок. Она также полезна при опьянении и хроническом кашле. Настойка капусты с корнем ириса и содой является слабительным средством. Если ежедневно пить по 30 г капустной настойки, то это полезно при водянке и пропаже голоса. Капустный отвар очищает тело и сосуды от шлаков, успокаивает хроническую головную боль, застарелый кашель, боли в спине и коленях, полезен при опухолях диафрагмы, язвах кишок и плохом зрении. В отличие от капустного сока, сама капуста плохо переваривается и вредит людям со слабым пищеварением, а также страдающим геморроем. Чтобы устранить эти недостатки капусты, ее варят с мясным фаршем и миндальным маслом (*келем долмасы*) и запивают разведенным в воде *исканджабином* (кипяченая смесь меда и уксуса). Можно также заедать ее приправами вроде горчицы. Компресс с капустными листьями предотвращает выпадение волос. Наружная настойка капусты на уксусе полезна при подагре, ревматических болях, заживляет глубокие раны. Компресс из листьев капусты, перемешанных с ячменной мукой, полезен при опухолях, для лечения рожистого воспаления и рака кожи. Мазь из капусты с солью также показана при рожистом воспалении. Мазь из капустных листьев, квасцов и уксуса применяется при парше и чесотке. Свечки, изготовленные из смеси капусты и репы, способствуют наступлению месячных. Фитили из цветков ка-

пусты убивают плод. Пепел капусты высушивает болячки во рту, может служить зубным порошком, а если нанести его на кожу - препятствует росту волос. Мазь из капусты и жира свиньи помогает при золотухе и твердых опухолях. Другая мазь, из капусты и яичного желтка, полезна при ожогах. Семена капусты усиливают половое влечение, убивают глистов. Мазь из семян сводит веснушки. Дозировка семян - до 9 грамм" (45, с.276).

В белокачанной капусте содержатся витамины группы В и витамин С, каротин, соли натрия, калия, кальция, фосфора, йода. Она способствует выведению жидкости из организма. Сок применяют при лечении язвы желудка, заболеваниях печени, желчного пузыря.

Квашеная капуста содержит молочную и уксусную кислоты, подавляющие развитие гнилостных бактерий, поэтому ее называют санитаром кишечника. Народная медицина рекомендует использовать капусту как наружное средство при ожогах и воспалительных процессах. В научной медицине используется сухой концентрат капустного сока. Его принимают по одной таблетке (0,5 мг) три раза в день. Такое лечение показано при язвенной болезни, оказывает слабое желчегонное действие, полезно для печени. Пре-парат *билерегулин*, полученный из капустного сока, используется для лечения заболеваний печени и желчного пузыря. Семена и корни капусты обладают сердечно-сосудистым действием.

КАПУСТА БРОККОЛИ. Автор XVII в. Мухаммед Му'мин в свое время писал о том, что капуста помогает от рака. Когда я прочитал эти строки в его старинной рукописи, первой моей реакцией было: "Не может быть! Средневековый врач, вероятно, что-то напутал". Однако, недавно я узнал о том, что исследователи Балтиморского университета (США) обнаружили в капусте брокколи 2 вещества, которые устраняют злокачественные новообразования у крыс. Концентрация этих веществ в молодых побегах больше, чем в зрелых экземплярах в 100 раз. Так что, возможно, Му'мин был не так уж далек от истины.

КАПУСТА БРЮССЕЛЬСКАЯ. Все разновидности капусты отличаются друг от друга как внешним видом, так и вкусом. Мини-кочаны брюссельской капусты отличающиеся слегка терпким ароматом являются идеальным продуктом при повышенной утомляемости. Именно поэтому, люди испытывающие большие нервные и психические нагрузки должны включать е, в свой рацион. Благодаря повышенному содержанию в капусте фолиевой кислоты и витамина В₁, она укрепляет нервную систему. Содержащийся в брjus-сельской капусте калий освобождает организм от шлаков. На этой капусте имеются маленькие "шишечки", которые богаты балластными веществами и улучшают перистальтику кишечника. Кроме того, они укрепляют иммунитет. Наряду с этим, указанный овощ содержит такие минеральные вещества, как фосфор и магний и является прекрасным продуктом для снижения веса - ведь в 100 г содержится не более 39 ккал. Урожай брюссельской капусты собирают с августа по декабрь.

КАПУСТА ПЕКИНСКАЯ. Эта культура возделывается в Китае с самых древних времен. Об этом свидетельствуют письменные источники этой страны, относящиеся к V в. до н.э. Но растущие взаимосвязи между странами и народами привели к тому, что этот овощ распространился далеко за пределы Китая и сейчас выращивается во многих странах мира. Этот вид капусты отличается удлиненными или овальными листьями, образующими густую розетку. Эта розетка может оставаться открытой сверху, но нередко листья наверху загибаются и смыкаются, образуя рыхлый кочан. Пекинская капуста характеризуется высоким содержанием витаминов С, РР, фолиевой кислоты, каротина. В ней содержатся важные для человеческого организма минеральные соли кобальта, железа, магния и калия. Это великолепный диетический продукт и скороспелая культура. Благодаря тому, что зимой пекинскую капусту выращивают в теплицах, в продажу она поступает круглый год.

КАПУСТА РАННЯЯ КОЧАННАЯ. Это ближайший родственник обычной белокочанной капусты. Она отличает-

ся светло-зелеными заостренными кочанами, более ароматна и легче усваивается организмом. Ранняя кочанная капуста - мечта кулинара, ведь ее нежные листья можно довести до готовности в считанные минуты. Теперь о целебных свойствах этого продукта. Овощ содержит много солей калия благодаря чему обладает мочегонным свойством и полезен для сердечной мышцы. Поэтому, капусту рекомендуют есть людям страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями. Наряду с этим, свежий капустный сок является источником витамина U, который незаменим при лечении язвы желудка и заболеваний печени. Много в капусте и витаминов группы B.

Как и другие виды капусты, ее используют в качестве наружного средства для лечения ожогов, ушибов и воспалительных процессов. Урожай ранней капусты собирают с начала мая до конца июня.

КАПУСТА САВОЙСКАЯ. Внешне, капуста савойская мало чем отличается от белокочанной, но ее кочан меньше, более рыхлый и сложен из тонких, как бы гофрированных листьев. Гурманы считают, что эта капуста вкуснее белокочанной. Савойская капуста не обделена витаминами и другими полезными веществами. В ее листьях содержится много витамина C, каротина, витаминов группы B, сахара и белка. Кроме того, она богата солями магния, натрия, кальция, фосфора. Благодаря высокому содержанию витамина C этот продукт питания незаменим в зимнее время.

КАРТОФЕЛЬ

Родина картофеля - Америка. В Старом Свете он появился после XV века, а в Азербайджан попал и того позже. Тем не менее, уже Мухаммед Юсиф Ширвани в своей книге "Тиббнаме" (1712 г.) упоминает картофель под названием *йер алмасы* ("земляное яблоко"). Испанцы называли картофель "золотом инков" и "вторым хлебом".

Картофель содержит много крахмала (13-17%). Будучи очень питательным, он является одним из основных продуктов в нашем рационе. Картофель обладает хорошим вкусом и

редко приедается, его едят вареным, жареным, запеченным, используют в салатах, делают чипсы, картофельные котлеты и даже картофельный шашлык. Утверждение о чрезмерной калорийности картофеля - миф. В 100 граммах картофеля содержится всего 70 ккал, что способствует сохранению стройной фигуры. Однако, если регулярно есть с хлебом жареный на масле картофель, можно очень быстро набрать лишний вес. Холодный картофель медленнее усваивается организмом, и поэтому дольше сохраняет ощущение сытости. Если есть картофель регулярно, то это снижает кровяное давление и предупреждает развитие рака кишечника. Жители некоторых деревень Сибири зимой никогда не болеют цингой (острый недостаток витамина С), хотя в это время года они не едят ни апельсинов, ни лимонов, ни яблок, ни ягод, ни других продуктов содержащих аскорбиновую кислоту - им вполне достаточно картошки! И действительно, зимой этот овощ является наиболее дешевым источником витамина С. Картофель обеспечивает организм высокоценными белками а также магнием, укрепляющим костную систему, полезным для сердца калием и рядом витаминов группы В, необходимых для нервной системы.

При изжоге и повышенной кислотности желудочного сока рекомендуют пить свежий картофельный сок.

Картофель позднего урожая можно хранить долго - многие месяцы. Чтобы клубни не позеленели и не проросли, их держат в прохладном и темном месте. Позеленевший картофель лучше не есть, так как он содержит ядовитое вещество *соланин*.

КИСЛИЧНИК

Это растение называемое по-азербайджански *турушанг*, растет в высокогорных областях Большого Кавказа, Малого Кавказа и Нахичевани. Листья кисличника кисловаты на вкус и съедобны, как листья щавеля (*эвелик*) и содержат большое количество витамина С. Придворный врач шаха Сулеймана Сефевии, Мухаммед Му'мин в 1669 г. отмечал, что кисличник

успокаивает тошноту, возбуждает аппетит. Наряду с этим, он полезен при лихорадках и снижает температуру. Для лучшего усвоения, его рекомендуют есть со сладостями. Семена кисличника назначают при усиленном сердцебиении (тахикардии). Кроме того, они обладают желчегонным действием и показаны при желтухе. Измельченный корень кисличника также едят при желтухе. Измельченный корень смешивают с розовым маслом и накладывают на раны. Компресс из измельченных корней с ячменной мукой полезен при усиленном зуде, а также мышечных и суставных болях (85, с.62).

Болгарская народная медицина рекомендует кисличник при поражениях печени, сопровождаемых желтухой. Кроме того, его применяют как мочегонное средство и для профилактики атеросклероза (33, с.137).

Современные исследования установили, что кисличник богат витаминами С, каротином (провитамин А), рутином и кислыми компонентами: оксаловой кислотой, кислым оскалатом кальция и т.д. Эта трава нормализует пониженную кислотность желудочного сока, улучшает аппетит и применяется при ахилеском гастрите. Рекомендуется есть растение в свежем виде. При нарушениях свертывания крови, заболеваниях почек и склонности к судорогам, нужно ограничить прием кисличника. Побегов кисличника появляются ранней весной.

КОРИАНДР

Это однолетнее растение, распространенное по всему Азербайджану. Местами кориандр разводится в огородах. Кориандр (кишнец, кинза) широко известен как столовая зелень. Мухаммед Му'мин писал о нем следующее: "Кориандр уменьшает половое влечение, но способствует сперматогенезу. Тридцать пять грамм его сока смешивают с сахаром и

пьют для улучшения аппетита. Сок кориандра полезен при несварении желудка, особенно если принимать его с уксусом и сумахом. Трава обладает желчегонным действием, запирает желудок, полезна при несварении. Повязка с растертыми листьями кориандра рекомендуется при рожистом воспалении. Мазь из кориандра и сухарей полезна при язвах, чесотке, парше, офтальмии. Кориандр с ячменной мукой используют наружно против золотухи и твердых нарывов. Мазь с бобовой мукой полезна при золотухе. Свинцовая мазь с соком кориандра и розовым маслом полезна при раке кожи и других опухолях. Полоскание отваром кориандра полезно при воспалении рта и языка".

Мухаммед Юсиф Ширвани (XVII-XVIIIв.) рекомендует сок кориандра как желчегонное средство. Наряду с этим, он отмечает, что если есть кориандр неумеренно, он вредит зрению, сердцу и мужской потенции.

Ибн Сина пишет, что выжатый сок кориандра с молоком успокаивает всякую пульсирующую болью. Кроме того, кориандр помогает при головокружении, наводит сон, останавливает кровотечение.

В азербайджанской народной медицине, сок травы кориандра широко применяется для лечения гипертонической болезни, при сахарном диабете, золотухе. В виде водного настоя - как противокашлевое, желчегонное и мочегонное средство, при малокровии. Сок свежей цветущей части кориандра дают детям при кори .

Тибетские врачи рекомендовали сок кориандра при сухости языка, горла и глотки, несварении, нарушении аппетита. В смеси с другими растениями его давали пить при плохом пищеварении, отеках, одышке, болях в области печени.

Современные исследования показали, что кориандр стимулирует пищеварение, снимает спазмы, полезен при скоплении газов. Кроме того, он убивает некоторых микробов, обладает желчегонным, болеутоляющим действием, полезен при геморрое.

КРЕСС ПОСЕВНОЙ (КРЕСС-САЛАТ)

Это однолетнее растение возделывается во многих районах Азербайджана. Мухаммед Му'мин писал об этом растении следующее: "Листья кресс-салата (*везери*) убивают червей желудка, устраняют газы. Сушеная трава и семена этого растения по действию близки друг к другу. Семена кресс-салата усиливают половое влечение, гонят мочу и желчь, убивают некоторых глистов, способствуют выкидышу плода у беременных женщин, полезны для нервной системы. Это растение является противоядием от укусов насекомых, оказывает общеукрепляющее действие. Кресс-салат предотвращает нагноение желудка и кишок, выводит из них гнилостные вещества. Он открывает закупорки желчного пузыря, гонит желчь и улучшает аппетит. Кресс-салат с медом полезен при кашле и болях боков. Для лучшего усвоения, рекомендуется есть его с сахаром и листьями мальвы. За один раз едят до 12 грамм кресс-салата".

Ибн Сина пишет, что мазь из листьев кресса посевного задерживает выпадение волос, хороша при гнойных опухолях и чирьях. Лекарственная повязка с кресс-салатом, уксусом и ячменным толокном помогает от воспаления седалищного нерва (ишиаса). Если регулярно есть кресс-салат, то он усиливает половое влечение, выводит глистов, способствует месячным и аборту.

В кулинарии свежая зелень кресса употребляется так же, как и остальные листовые овощи. Свежий кресс мелко нарезают и добавляют в творог, белые сыры, супы, омлет. Он используется для оформления блюд с холодными мясными закусками, жареной рыбой, добавляется в соусы, рыбные салаты и т.д. (71, с.66).

Современные исследования установили, что кресс салат содержит витамины С, В₁, К и каротин (провитамин А). Кроме того, в нем содержатся сахара, белки, кальций, фосфор, железо, калий, натрий, магний и соединения серы, которые придают ему специфический горький и острый вкус, напоминающий вкус редьки. Кресс салат способствует

пищеварению, возбуждает аппетит и оказывает антимикробное действие.

ЛУК ПОБЕДНЫЙ (ЧЕРЕМША)

В Азербайджане произрастает 40 дикорастущих видов лука, из них три (*победный, медвежий и скальный*) используются в медицине и лечебном питании. Черемша обладает острым вкусом, напоминающим чеснок, но она гораздо целебнее как лука, так и чеснока. Мухаммед Юсиф Ширвани в "Тиббнаме" (1712 г) упоминает его под названием *йабаны соган* ("дикий лук").

Черемшу употребляют в пищу в сыром, соленом, маринованном виде, и не только луковицы, но и листья, цветочные стрелки (16, с.84). Молодые ростки, отваренные в кипятке для удаления чесночного запаха, заливают уксусом или смесью уксуса и кунжутного масла с перцем и употребляют в пищу в маринаде. Кроме того, обдав кипятком, их засаливают впрок.

В народной медицине черемшу едят при различных кишечных инфекционных заболеваниях. Кашицу из свежестолченных луковиц черемши накладывают на кожу при плешивости (как средство для ращения волос), а также при грибковых заболеваниях.

Современные исследования показали, что в луковицах черемши содержится много йода. Витамин С находится во всех частях лука, но исключительно много его в свежих листьях - 700 мг%. Благодаря очень высокому содержанию йода, черемшу рекомендуют при атеросклерозе. Он очень полезен также как общеукрепляющее средство и при авитаминозах. Фитонциды черемши сильнее фитонцидов лука, чеснока и убивают многих микробов (28, с.168-169).

ЛУК-ПОРЕЙ

Этот овощ возделывается с незапамятных времен и в дикорастущем виде уже не встречается. Родиной лука-порея

является Средиземноморье - он был очень популярен в Древней Греции. Римский врач Руф (I-II вв.) писал: "Порей прекращает кислую отрыжку, хотя медленно переваривается" (2, с.351).

Азербайджанский фармаколог Юсиф ибн Исмаил Хойи в 1311 г отмечал, что порей гонит мочу и способствует месячным. Вареный порей рекомендуется есть при геморрое. Помогает также повязка с его вареными листьями. Отвар сухого порея рекомендуют при кровотечении из кишечника.

Ибн Сина пишет, что мазь из сока порея сводит крапивницу, а мазь из порея с солью полезна при злокачественных язвах. Если закапать сок порея в нос, то он останавливает носовое кровотечение.

Порей является распространенной овощной культурой в Западной Европе. Современные исследования показали, что в его листьях и луковицах содержится много витамина С, А, а также микроэлементов (солей калия, серы, фосфора, магния). Витамин А, содержащийся в зелени, оказывает благоприятный эффект на кожу. Порей рекомендуют включать в рацион при нарушениях обмена веществ, ожирении, камнях в почках, ревматизме, физическом и психическом переутомлении. Он улучшает деятельность печени, пищеварения, повышает аппетит, имеет антисклеротические свойства.

ЛУК РЕПЧАТЫЙ

Лук репчатый возделывается повсеместно как культурное растение. Древние греки считали лук овощем бедняков, а римляне приносили связки лука в жертву богам. Лук широко использовался в медицине средневекового Азербайджана. Мухаммед Му'мин писал о луке следующее: "Лук обладает мочегонным и желчегонным действием, дробит камни, а приготовленный с жирным мясом усиливает половое влечение. Лук, сваренный в уксусе, усиливает аппетит, полезен при желтухе и водянке. Кроме того, он улучшает пищеварение и препятствует рвоте. При чрезмерном употреблении вызывает рвоту, потерю памяти, летар-

гию, скопление газов, головную боль. Перед употреблением, лук следует вымыть в холодной воде и есть с уксусом, после чего рекомендуется выпить гранатовый сок или сок цикория. За один раз съедают до 4,5 г лука. Луковый сок закапывают в глаза при их воспалительных заболеваниях. При простудных заболеваниях луковый сок закапывают в нос и он быстро прочищает его. При воспалительных заболеваниях ушей в них также закапывают луковый сок. Чтобы улучшить цвет лица, его натирают луковым соком. Повязка с луковым отваром рассасывает опухоли, полезна при рожистом воспалении, геморрое, поносе".

Мухаммед Юсиф Ширвани отмечает, что омлет с луком, если есть его регулярно, усиливает половую потенцию. Способ приготовления: сначала необходимо докрасна поджарить на масле 1-2 мелко нарезанные луковицы, а затем добавить к ним взбитые яйца. Чем больше лука в яичнице и чем лучше этот лук поджарен, тем сильнее эффект. Ибн Сина пишет, что лук, если им натереться, румянит лицо, а его семена сводят лишай, бородавки, помогают от ссадин на стопах.

В монгольской народной медицине использовались дикорастущие разновидности лука. Ими сводили бородавки и натирались при подагре. Индусы применяли *лук красный* как тонизирующее средство при спазмах, головной боли, ревматизме и т.д.

Чаще всего луковицы бывают желтые, но есть сорта с белыми и фиолетовыми луковицами. Лук содержит сахара, белок, соли калия, кальция, фосфора, железа, цинка. В нем много витамина С, есть витамины группы В, витамин РР, каротин.

Эфирное масло придает луку специфический запах и вкус. Лук возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, благодаря фитонцидам, это великолепное профилактическое средство против гриппа и насморка. У многих народов существует убеждение, что лук укрепляет слух и зрение.

В настоящее время из лука получают препарат *аллил-чеп* (спиртовая вытяжка на 90% спирте) и препарат *аллил-*

глицер (вытяжка из лука на глицерине). Они, как йодосодержащие препараты, применяются при атонии кишечника, колитах, атеросклерозе и склеротической форме гипертонической болезни. Свежий лук способствует выработке спермы, повышает половую потенцию. Урожай собирают с июля по декабрь.

МОРКОВЬ

Морковь - двулетнее растение из семейства зонтичных. В Древней Греции ее называли "кароте". Мухаммед Му'мин, один из почитаемых в средневековом Азербайджане фармацевтов, писал о моркови следующее: "Морковь гонит мочу и желчь, укрепляет печень и желудок, выводит камни из мочевого пузыря, полезна при кашле и болях в груди. Варенье из моркови ценится, так как усиливает половую способность, полезно при женских заболеваниях и укрепляет кишечник. Уваренный сок (*дошаб*) из моркови с медом обладает теми же свойствами, что и ее варенье..." .

Ибн Сина отмечает, что морковный сок помогает при плеврите, хроническом кашле, водянке, успокаивает рези в кишках. Азербайджанский автор XVII в. Мухаммед Юсиф Ширвани для лечения болезней печени, бронхита и колита рекомендует блюдо из моркови сваренной с медом и уксусом (*галйа*).

Вплоть до XVI века европейцы считали морковь деликатесом. В VIII веке при дворе императора Карла Великого она была почетным блюдом. Но затем она быстро стала обычным и популярным на Западе овощем. Особую ценность моркови придает высокое содержание каротина. Именно он окрашивает корнеплоды в оранжевый цвет. В организме человека и животных каротин превращается в витамин А, который нам необходим. Этот овощ содержит также пектин, витамин С, витамины группы В, Е, К, Р. Морковь - прекрасный диетический продукт, рекомендуемый при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, печени и почек. Кроме того, он улучшает зрение. Известный русский хирург

Пирогов рекомендовал натертую морковь для заживления язв, при малокровии, авитаминозах. Сок - как слабительное и мочегонное средство. Полученный из плодов моркови препарат *даукарин* расширяет сосуды и устраняет спазмы. В виде таблеток его назначают при гипертонии, сердечной недостаточности и стенокардии. Регулярное потребление свежей моркови и морковного сока может предохранить вас от всевозможных недугов.

МЯТА ПЕРЕЧНАЯ

В Азербайджане мята издавна используется как столовая зелень и пряная кулинарная добавка. Согласно Мухаммеду Му'мину: "Мята является мочегонным и потогонным средством, противоядием от укуса насекомых, но вредна для беременных женщин. Мята полезна при скоплении газов, водянке, желтухе, тошноте. Она полезна при желудочно-кишечных и простудных заболеваниях. Повязка с листьями мяты накладывается при покраснении кожи, водянке, чесотке, черном лишае. Вдыхание запаха мяты и фитили с ней вызывают выкидыш плода. Настойку мяты принимают при скоплении газов, а также мажут при чесотке и опухо-лях. Пепел листьев укрепляет десны. За один раз принимают до 6,5 г мяты. Мятую перечную можно заменить равным количеством пулегиевой мяты (*йарпыз*)".

Ибн Сина пишет, что мятный лист, смешанный с толокном, служит лекарственной провязкой при гнояниках и головной боли. Мята останавливает кровотечения и кровавую рвоту, уменьшает выделение молока у кормящих женщин и препятствует опуханию груди. Кроме того, мята укрепляет желудок, устраняет икоту, способствует пищеварению, препятствует рвоте и полезна от желтухи.

Мухаммед Юсиф Ширвани в "Тиббнаме" (1712 г.) отмечает: "Мята полезна при поносе и выводит глисты. Она способствует сперматогенезу и усиливает половое влечение. Мята очищает кишки, рассеивает газы и улучшает пищеварение. Если выпить сухой порошок из листьев мяты, то он

остановит кровотечение из желудочно-кишечного тракта..." (60, с.173).

Монголы использовали мяту при расстройствах желудочно-кишечного тракта и болезнях легких, в частности при туберкулезе. В Индии и Цейлоне листья мяты используют при зубных болях, а также как мочегонное и стимули-рующее средство. В Китае настойка листьев и стеблей мяты применяется как ветрогонное средство, а толченые листья - как противоядие от укусов насекомых.

Мята применяется и в научной медицине. Она входит в состав желудочных таблеток, аппетитных капель, желчегонных и успокоительных сборов. Ментол применяется в качестве успокаивающего и болеутоляющего средства при невралгиях, мышечных и суставных болях. Листья мяты являются составной частью *валидола*, *корвалола*, *меновазина*, *пертусина*, *эфкамона*, *олеметина*, *капель Зеленина* и т.д. Мятное масло - антисептическое средство, включаемое в состав зубных паст.

ОГУРЕЦ

Это однолетнее растение разводится в Азербайджане повсеместно, преимущественно на поливных участках. Азербайджанский автор Юсиф ибн Исмаил Хойи в 1311 г пи-сал, что огурец полезен при воспалении кишок, устраняет жажду, гонит желчь и мочу, выводит камни. Огурец полезен при острых лихорадках, желтухе, головных болях. Огуреч-ный сок в количестве 180-225 г, смешанный с сахаром, является желчегонным средством. Если поест 12 г сухой кожуры огурца, то это уменьшает половое влечение. Семена огурца также являются мочегонным и желчегонным сред-ством. Они полезны при острых лихорадках, опухолях пече-ни и водянке, а также при воспалении легких (73, с.311).

Ибн Сина пишет, что листья огурца прикладывают на крапивницу. Нюхать огурец полезно при обмороках. Огурец утоляет жажду, хорош для желудка, гонит мочу. Корень огурца - рвотное средство.

Мухаммед Му'мин рекомендует следующее средство для улучшения цвета лица. Гвоздику (пряность) в течение суток выдерживают в огуречном соке, а затем вынимают и пьют с медовым шербетом. Если продолжать это лечение в течение нескольких дней, цвет лица улучшится. Если в течение трех дней заваривать и пить кожуру свежего огурца, это полезно при желтухе (85, с.66).

Мухаммед Хусейн Хан (XVIII в.) отмечает: "Лучшие сорта огурцов - гладкие и тонкие, худшие - бугристые... Огурцы обладают очистительными свойствами, они хорошо утоляют жажду, охлаждают организм, гонят желчь, снижают кровяное давление. Кроме того, они смягчают стул, гонят мочу, выводят камни и песок из почек и мочевого пузыря, - в этом отношении сильнее действуют горькие огурцы" (46, с.146).

В Индии и Цейлоне огурец применяют против болячек во рту. В Индокитае незрелые плоды варят и дают детям при дизентерии. На Мадагаскаре огурец используют как глистогонное средство.

Современные исследования установили, что в огуречном соке много солей калия, кальция, натрия, фосфора, хлор, сера и т.д. Он является хорошим мочегонным средством и выводит мочевую кислоту из организма. Благодаря повышенному содержанию калия, огурец способствует нормализации артериального давления. Огурцы и их сок славятся как весьма эффективное средство при упорном кашле, заболеваниях органов дыхания, облегчают они состояние больных и при туберкулезе. Внутрь огуречный сок назначают по 1/4 стакана 2-3 раза в день (можно подслащивать его сахаром или медом) (53, с.59).

Перетертые в порошок сухие плоды (без семян) применяются в качестве присыпки при кожных заболеваниях, опухолях, ожогах. Ну а широкое применение огуречного сока или водного настоя зеленой кожицы огурцов (в ней сосредоточена большая часть полезных веществ) для обмываний и примочек при угрях, веснушках, родимых пятнах и т.п. хорошо всем известно. Огуречный сок входит в состав мно-

гих парфюмерных кремов и лосьонов. Он оказывает освежающее, тонизирующее и отбеливающее действие на кожу лица (53, с.60).

КОСМЕТИКА. Для приготовления огуречной воды берут 4 столовые ложки измельченных с кожицей свежих огурцов, заливают 0,5 л кипящей воды и настаивают 4-6 часов, затем процеживают и используют для примочек и обмываний. В косметических целях можно приготовить и огуречную пудру. Для этого свежий огуречный сок смешивают с толчеными огуречными семенами и рисовой мукой. Полученную смесь сушат на солнце и измельчают. Лицо припудривают на ночь (53, с.60).

ОДУВАНЧИК

Это многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных широко распространено в Азербайджане. Несмотря на то, что многие считают одуванчик просто сорняком, его корни и листья имеют пищевое значение. Использовались они и в медицине. Ибн Сина пишет, что отвар корня одуванчика является желчегонным средством. Млечный сок одуванчика сводит бельмо. Выжатый сок одуванчика пьют при водянке и заболеваниях печени. Одуванчик является противоядием. Из толченого корня одуванчика делают лекарственные повязки против укусов скорпиона (2, 209).

Листья одуванчика богаты витаминами В₁, В₂, С, Р, В и каротином. В корнях этого растения содержится инулин, сахара, яблочная кислота. Современные исследования подтверждают целебные свойства корней одуванчика. Лекарства из них назначают при потере аппетита, для улучшения пищеварения, как желчегонное средство. Чайную ложку раздробленного сушеного корня заливают 1 стаканом кипятка, настаивают в теплом месте в течение 20 минут, после чего процеживают и принимают по 1/4 стакана 2-3 раза в день.

Весной при нехватке витаминов полезен салат из листьев одуванчика. Перед употреблением листья на 30 минут погружают в соленую воду, чтобы они утратили горечь. В некоторых странах ранние листья заквашивают как капусту для длительного хранения. Цветочные почки одуванчика маринуют и употребляют вместо каперсов. Корень иногда используют вместо цикория, добавляя его в кофе (16, с.70).

Для выведения веснушек две столовые ложки сухих корней заливают 300 мл воды и кипятят 15 минут. Холодным, процеженным отваром моют руки и лицо утром и вечером. Горячий настой из листьев (1 столовая ложка на 400 мл кипятка) по 1/2 стакана в день также считается полезным при заболеваниях кожи (16, с.69-70)

ПЕТРУШКА

Петрушка разводится почти во всех районах Азербайджана. Слово петрушка происходит от греческого *petroselinum* (*горный сельдерей*). Хаджи Сулейман Иревани (XVII в) пишет что, наиболее целебная часть петрушки, это ее семена. Петрушка гонит мочу и способствует месячным. Она противопоказана беременным женщинам. Семена петрушки полезны при скоплении газов, усиливают половую способность, полезны при судорогах и болях в почках. Семена петрушки эффективнее семян сельдерея (65, с.211).

Ибн Сина пишет, что мазь из травы петрушки полезна при гнездной плешивости, бородавках, трещинах от холода. Ее мажут также при лишае, болях в глазу.

В современной медицине используют плоды петрушки в качестве мочегонного средства. Установлено, что они снимают спазмы. Экстракты петрушки вызывают снижение кровяного давления. Высокие дозы эфирного масла и спиртового экстракта могут вызвать легкое головокружение. Сок петрушки повышает кислотность желудочного сока. Семена петрушки вызывают сильные сокращения матки и приводят к аборт.

ПОМИДОРЫ

Помидоры попали к нам из Америки. Жители Мексики, ацтеки, называли помидор "томатль". Отсюда и произошло слово "томат". Европейцы переименовали этот экзотический овощ в "любовные яблоки" или "золотые яблоки" (по-французски это звучало как *potte d'amoure*, по-итальянски - *pomi doro*). Так родилось слово "помидор". На Восток помидоры попали из Западной Европы. В Иране их называли *гоудже-йе фиренги* ("франкскими сливами").

Современные исследования показали, что помидоры содержат вещество *ликопин*, защищающее сердце и сосуды. Также как селен, бета-каротин, витамины А и Е, ликопин снижает риск заболевания инфарктом миокарда. Дыня и розовый грейпфрут также содержат много этого вещества.

Врачи рекомендуют помидоры людям с нарушением обмена веществ, при сердечно-сосудистых заболеваниях и расстройствах деятельности желудка и кишечника. Кроме того, томаты содержат вещества, подавляющие развитие болезнетворных микроорганизмов.

ПОРТУЛАК

Это культурное растение с сочными, мясистыми листьями было известно еще древним египтянам, грекам и римлянам. Позднее этот овощ распространился в Западной Европе, а ныне растет также в Южной, Северной Америке и Средней Азии. Культивируется в ряде районов Азербайджана.

Юсиф ибн Исмаил Хойи писал в 1311г., что свежесжатый сок портулака останавливает кровотечения и обладает желчегонным действием. Если поджарить портулак и съесть, то это остановит понос. При наружном применении - сводит бородавки.

Ибн Сина пишет, что из портулака делают лекарственные повязки при гнойных опухолях и рожистых воспалениях. Смесь отвара портулака с вином, если мыть им го-

лову, помогает от прыщей на голове. Портулак полезен при воспалении глаз и его вводят в состав глазных порошков. В виде лекарственной повязки или питья портулак помогает от воспаления желудка. Сок портулака пьют при воспалениях печени, он препятствует рвоте желчью и ослабляет аппетит. Из сока портулака ставят клизмы при ссадинах в кишках и желчном поносе. Он помогает при болях в почках и в мочевом пузыре. Сок портулака помогает при кровотечении из геморроя и приносит пользу при воспалении в матке. Наряду с этим, портулак задерживает месячные и снижает половое влечение у большинства мужчин (2, 151).

Современные исследования показали, что в этом пряном растении содержатся провитамин А, витамин С, магний, кальций, железо. Врачи рекомендуют его людям, страдающим заболеваниями печени, почек, мочевого пузыря. В народной медицине отвары семян портулака применяют как жаропонижающее средство. Компресс из свежих листьев используют для лечения пчелиных укусов. Арабские врачи эпохи средневековья рекомендовали лечить им сахарный диабет. Собирают портулак с апреля по август.

РЕВЕНЬ

В Азербайджане ревеня распространены в равнинных и горных местностях Нахичевани. В Россию ревеня был завезен из горных лесов центрального Китая знаменитым исследователем Н.М.Пржевальским. Вначале его выращивали только в ботанических садах. Сейчас же это растение культивируют практически везде. В пищу употребляют черешки прикорневых листьев. Из них готовят кисели, компоты, начинки для пирогов, пудинги, мармелад, варенье.

Согласно Хаджи Сулейману Иревани, корень ревеня обладает вяжущим свойством, укрепляет печень, гонит мочу, месячные. Кашку из корня ревеня применяют при несва-

рении желудка, скоплении газов, желтухе. Ревень, смешанный с красной розой и гранатовой кожурой, едят при кровавом поносе. Ревень устраняет лихорадку и жар. Согласно средневековым авторам, лучше принимать его со смолой хвойных деревьев. Дозировка - до 6 г.

Мухаммед Юсиф Ширвани (XVII-XVIII вв.) рекомендует есть ревень как в свежем виде, так и в виде варенья, так как он помогает от астмы, обладает желчегонным действием и способствует пищеварению (60, с.175).

Ибн Сина рекомендует употреблять мазь из тертого корня ревеня против веснушек, лишая, а также при ушибах и растяжениях мышц.

Монголы широко применяли корень ревеня для лечения брюшного тифа, очищения кишечника при дизентерии и других желудочно-кишечных заболеваний, при прекращении менструаций, гинекологических заболеваниях (66, с.77).

В современной медицине ревень используется в основном в виде порошка и различных галеновых препаратов в качестве слабительного, возбуждающего аппетит и желчегонного средства. В черешках листьев ревеня содержится много витамина С, каротин, соли калия, кальция, фосфора, магния и микроэлементы. Органические кислоты (яблочная, лимонная, янтарная, щавелевая), содержащиеся в молодых черешках ревеня, придают им кислый вкус. Корень содержит антрахиноновые гликозиды, танины, крахмал, пектины и т.д. Ревень стимулирует работу пищеварительных органов, действует как легкое слабительное средство, обладает противогинготными свойствами. Срезают черешки в мае.

РЕДИС

Редис является ближайшим родственником редьки, но появился значительно позже нее. Если редька относится к числу древнейших культур, возделывавшихся еще в Древнем Египте, то редис был выведен в средневековой Европе в результате селекции.

Красные, белые и розовато-красные корнеплоды редиса содержат воду, сахар, азотистые вещества, клетчатку, витамин С, эфирные масла, а также фитонциды и минеральные соли. В белках редиса содержатся необходимые для нашего организма аминокислоты (аргинин, гистидин, лейцин, триптофан, цистеин, метионин).

Редис улучшает аппетит и ценится как источник витамина С. Однако, его не рекомендуют употреблять при нарушениях деятельности печени и почек, желудочно-кишечных заболеваниях.

РЕДЬКА

Родиной редьки считают Египет и Китай. В Древнюю Грецию этот овощ завезли из Египта, где он широко применялся в кулинарии и медицине. Греки считали редьку священным растением. В дни празднеств, посвященных Аполлону, греки приносили редьку в дар к его алтарю. На Дальнем Востоке выращивают китайскую редьку - *лобу* и японскую - *дайкон* с крупными корнеплодами.

Известный фармацевт Ибн Масавайх (777-857 гг.), отмечает: "Если есть редьку после другой пищи, то она помогает переваривать, особенно е, листья. Сок е, листьев открывает закупорки в печени и помогает при желтухе" (2, 525-526).

Придворный врач шаха Сулеймана Сефевии, Мухаммед Му'мин (ум.1697 г.), пишет: "...Сок редьки обладает желчегонным действием и вызывает тошноту, особенно выпитый с медом. Е, отвар полезен при хроническом кашле и выводит мокроту. Он также полезен при задержке месячных и является противоядием против некоторых грибных ядов. Если смазать тело кашкой из редьки, то это отпугнет скорпионов и других ядовитых тварей. Сок очищенных от листьев стеблей редьки дробит камни мочевого пузыря - особенно если выпить его с *исканджабином* (кипяченая смесь укуса и меда). За один раз пьют 30 г сока. Если смешать 85 г сока из е, стеблей и листьев с медом и выпить, то это окажет

желчегонное действие и полезно при водянке. Рецепт: в мякоти корнеплода вырезают углубление и заливают в него розовое масло. После того как это масло настоится, его используют в качестве болеутоляющих ушных капель... Если постоянно есть очень много редьки, то это приводит к спазмам желудка, несварению, вредит органам головы, горлу и зубам. Для лучшего усвоения, рекомендуется есть ее с медом и выдержанным в уксусе тмином. Компресс с измельченными плодами и соком редьки помогает при гнойных язвах... Семена редьки гонят мочу, усиливают половое влечение, способствуют месячным и образованию молока у кормящих женщин, являются рвотным средством. Они полезны при заболеваниях печени и водянке, а принятые с вином, помогают от змеиных укусов. Они во всех отношениях эффективнее корня редьки. Для улучшения пищеварения, после трапезы рекомендуется съесть 2,2 г семян редьки. Семена редьки, смешанные со смесью уксуса и меда, являются сильным желчегонным средством. Компресс с семенами редьки полезен при лишае, а если смешать их с медом - при ревматизме. За один раз принимают: семян - до 3 г, сока - до 100 г, мякоти - до 70 г" (45, с.552-553).

Ибн Сина пишет, что отваренная редька хорошее средство при застарелом хроническом кашле и мокроте... Если отварить редьку в медовой воде с уксусом и полоскать ею горло, она помогает от ангины. Редька увеличивает приток молока у кормящих женщин (2, с.525).

Мухаммед Юсиф Ширвани в "Тиббнаме" пишет: "Редька способствует перевариванию и является отхаркивающим средством" (60, с.180).

В народной медицине редьку рекомендуют употреблять при подагре, камнях в почках и как мочегонное средство. Редьку с медом применяют при коклюше, бронхитах, катарах как отхаркивающее и успокаивающее средство. Сок редьки пьют при туберкулезе легких и как желчегонное средство (16, 95).

Современные ученые установили, что корнеплоды редьки содержат сахара, белки, витамины С, В, В₂, тиогли-

козиды, убивающие вредную микрофлору. Они богаты минеральными солями.

Целебные свойства сока редьки подтверждаются и современной наукой. Его используют для нормального функционирования кишечника, от кашля и для укрепления волос. Болгарские ученые рекомендуют пить свежесжатый сок из корнеплода черной редьки в количестве 50 мл несколько раз в день. Необходимо перед выжатием сока очистить редьку от черной оболочки. Выход сока хороший (54, с.208).

Тертую редьку применяют для лечения радикулита, прикладывая к больному месту. При ревматизме готовят смесь состоящую из 3 частей сока редьки, 2 частей меда, 1 части водки и 1 столовой ложки соли на поллитра смеси. Принимают внутрь 1/4 стакана смеси и ею натирают больные суставы. Сбор корнеплодов осуществляется в конце сентября - начале октября.

РЕПА

Это двулетнее растение с желтым, мясистым корнем разводится в некоторых селениях Кедабекского района Азербайджана. Мухаммед Му'мин пишет: "Семена репы укрепляют половую потенцию, обладают мочегонным действием, дробят камни в почках и мочевом пузыре, полезны при кашле и оказывают отхаркивающее действие. Сама репа медленно переваривается. Для лучшего усвоения рекомендуется есть ее с тмином и сладостями. Тонкие корни репы, перетертые с медом, принимают при водянке и задержке мочеиспускания. Компресс с отваром репы рассасывает опухоли. Кислая репа укрепляет кишечник, улучшает аппетит. Компресс с настоем из всех частей репы помогает при подагре, трещинах на коже, чесотке. Сок корней улучшает аппетит и является противоядием. Если съесть слишком много репы, то она приводит к образованию газов в кишечнике и головной боли. Для лучшего усвоения, репу нужно есть с исканджабином

(кипяченая смесь меда и уксуса), кислыми приправами и вареньем из лепестков роз" (45, с.711).

Ибн Сина отмечает, что репа бывает садовая (*шалгам*) и дикая (*джунджули*). Семена обоих видов обладают ветрогонным действием и усиливают половое влечение. Врачи Тибета использовали репу как противоядие.

Мухаммед Юсиф Ширвани в "Тиббнаме" (1712 г.) пишет: "Репа питательна, если есть ее постоянно, полнит, способствует сперматогенезу, улучшает зрение..." (60, с.179-180).

В народной медицине сок репы применяется для лечения цинги. Кашица из вареных корнеплодов - для паровых бань при подагрических болях в суставах. Отвары известны как мочегонное и отхаркивающее средство. Репу используют для лечебного питания при запорах (16, 80).

В корнеплодах репы содержится сахар (9%), минеральные соли, много витаминов С, РР, каротина и небольшое количество витаминов В₁, В₂, горчичное масло. В современной научной медицине репа не получила широкого применения.

САЛАТ ЛАТУК

Это овощ известен в Азербайджане под названием *кяхы* и широко используется как столовая зелень. Мухаммед Му'мин в 1669 г. писал о латуке следующее: "Полтора грамма сока латука с уксусом и водой обладают желчегонным действием. При головной боли виски смазывают мазью из сока латука с розовым маслом. Этот сок также закапывают в глаз при его воспалительных заболеваниях, резях и бельме. Листья латука являются ценным питательным веществом, порождают хорошую кровь, устраняют вред от некачественной воды и плохого воздуха. Они полезны при жаре, являются мочегонным, желчегонным и отхаркивающим средством, способствуют сперматогенезу. Латук утоляет жажду, снижает температуру, отрезвляет и препятствует опьянению... Латук с уксусом повышает аппетит. Компресс с отварным латуком полезен при воспалительных заболеваниях глаз. Порошок сушеных листьев способствует ранозажив-

лению. Семена латука полезны при насморке, простудных заболеваниях, воспалении легких, являются мочегонным средством. Они уменьшают половое влечение ..." (45, с.298-299).

Ибн Сина пишет, что: "Латук усыпляет и устраняет бессонницу, будь он сырой или вареный. Он полезен при бреду и солнечном ударе... Семена латука сушат мужское семя, умеряют половое влечение, полезны при частых поллюциях.." (2, с.647-648).

Мухаммед Юсиф Ширвани (1712 г.) пишет: "Латук выводит желчь, очищает кровь, приносит сон" (60, с.179).

В листьях латука обнаружены белки, углеводы, аскорбиновая кислота, каротин, витамины В₁, В₂, Р, РР, К, Е, а также соли кальция, калия, железа, фосфора и микроэлементы.

Современные ученые установили, что содержащееся в салате вещество - *лактучин* - успокаивающе воздействует на центральную нервную систему, улучшает сон, снижает артериальное давление. Органические кислоты предупреждают отложение солей. Пектины и фолиевая кислота стимулирует работу кишечника, способствуют выведению из организма холестерина. При нервных заболеваниях рекомендуется настой из свежих листьев салата (1 столовую ложку листьев заливают стаканом кипятка, настаивают 30 минут, принимают три раза в день, при бессоннице - 1 стакан за 30 минут до сна). Едят салат в свежем виде, он очень полезен пожилым людям, лицам ведущим сидячий образ жизни, и при ожирении (16, с.104).

Салат, выращенный в открытом грунте, имеется в продаже с июня по сентябрь.

САЛАТ ПОЛЕВОЙ (ВАЛЕРИАНЕЛЛА).

В Азербайджане распространен 21 дикорастущий вид валерианеллы. Салат полевой был внедрен в культуру еще в Древнем Египте. Тонкий, слегка ореховый вкус этого салата

высоко ценили и римские патриции. В настоящее время, этот овощ выращивают преимущественно в Европе.

Подобно валериане, валерианелла также содержит *изовалериановую кислоту*, которая успокаивает нервную систему. Повышенное содержание железа и магния способствуют кроветворению и укрепляют сердечную мышцу. Есть в полевом салате и фермент *тиреокнин*, стимулирующий деятельность щитовидной железы. Полевой салат, как и его родственники, богат витамином С, витаминами группы В и РР, а также калием и кальцием.

СВЕКЛА

За II тыс. лет до н.э. свекла была известна, точнее, пользовалась дурной славой, на Ближнем Востоке, где ее, наивно считали символом ссор и сплетен. Азербайджанский автор Юсиф ибн Исмаил Хойи (XIII-XIV вв.) писал об этом овоще: "Свекольный сок - слабительное средство. Есть свеклу полезно при болезнях почек, мочевого пузыря, геморрое. При боли в ушах, в них закапывают капли теплого отвара свеклы с миндальным маслом. Отвар листьев свеклы мажут на кожу при ожогах, рожистом воспалении. Свежие перетертые листья свеклы прикладывают на кожу при лишае, облысении, гнойных язвах, ревматизме" (73, с.345).

Мухаммед Юсиф Ширвани рекомендует лечить ожоги с помощью пюре из отварной свеклы. Ее прикладывали к пораженному месту (60, с.73).

В Европе широкое повсеместное распространение свекла получила в XVIII веке. Когда-то она считалась пищей исключительно для бедных, зато сегодня многие первоклассные повара используют ее для приготовления изысканных блюд.

В корнеплодах содержатся сахара, представленные в основном, сахарозой, сырой белок, пектиновые вещества, аскорбиновая кислота, яблочная, винная, молочная кислоты, соли кальция, калия, фосфора, железа, магния, клетчатка. Свекольный *бетаин* способствует усвоению белков в орга-

низме, снижению артериального давления, регулирует жировой обмен. В научной медицине корнеплоды свеклы очищают от наружной кожицы, нарезают на мелкие кусочки и выжимают из них сок, который принимают три раза в день по 1-3 стакана в течение 2-3 месяцев при геморрое. С октября по март в продаже имеется свекла, выращенная в открытом грунте.

СВЕКЛА ЛИСТОВАЯ ИЛИ МАНГОЛЬД. Это растение отличается от столовой свеклы тем, что не образует мясистого корнеплода. Существуют листовые и черешковые сорта мангольда. Широкие мясистые черешки последних, представляют собой такую же пищевую ценность, как и листья. По витаминному составу и свойствам листовая свекла близка к столовой. В ней содержится каротин, витамин С, витамины группы В, а также кальций, железо и магний. Урожай мангольда собирают в конце мая.

СЕЛЬДЕРЕЙ

В Азербайджане сельдерей пахучий произрастает на берегу моря, в песках и на солончаках. Кроме того, он выращивается на огородах. Мухаммед Му'мин пишет о сельдерее следующее: "Сельдерей обладает мочегонным действием, очищает почки и мочевой пузырь. Он устраняет газы и полезен для пищеварения. Сельдерей прекращает кровотечения и способствует свертыванию крови. Есть эту зелень полезно при ревматизме, подагре, заболеваниях сердца. Сок сельдерея пьют при воспалениях мочевых путей, почек и мочевого пузыря. Его также пьют против икоты. Беременные и кормящие женщины должны избегать употребления этой зелени. Кроме того, сельдерей усиливает половое влечение. Семена сельдерея возбуждают аппетит, улучшают пищеварение и очищают желудок. Варенье из корня и листьев, сваренное в меду, устраняет тошноту и укрепляет желудок. Маринованный в уксусе корень сельдерея улучшает аппетит и используется как приправа. Если просто есть сельдерей с уксусом, он также возбуждает аппетит. Корень и листья

сельдерея долгое время выдерживают в меду. Этот мед устраняет тошноту и полезен для пищеварения. Припарки из отвара сельдерея с ячменной мукой рассасывают опухоли" (85, с.59-60).

В народной медицине современного Азербайджана выжатый из свежей травы сок сельдерея пьют при мочекаменной болезни. Болгары пьют сок из свежих корней: 2-3 раза в день по 1-2 чайных ложки перед приемом пищи. Готовят также и горячий настой: 1-2 чайных ложки залить стаканом кипятка, настоять, остывший настой процедить и пить порциями в течение одного дня (54, с.258).

Согласно современным исследованиям, в листьях сельдерея содержится очень много витамина С (117-427мг%), каротин (провитамин А), гликозиды, фенолы, жирное масло и т.д. В научной медицине сельдерей широкого применения не получил. Свежевыжатый сок из травы сельдерея, а также водный настой высушенной на воздухе травы применяются при легких формах сахарного диабета (28, с.88).

В диетологии сельдерей применяется для лечения ожирения и нервных болезней. Растение оказывает благоприятное влияние на нервную и эндокринную системы и тем самым на процессы обмена веществ (53, с.63).

СПАРЖА

Первоначальной родиной спаржи является Средиземноморье. В Азербайджане распространено 7 дикорастущих видов этого растения. Спаржу широко использовали жители Древнего Египта. Об этом свидетельствуют е, изображения, найденные в древнеегипетских саркофагах. Окраска спаржи может быть различной - белой, зеленой, выведены даже фиолетовые и пурпурные сорта. В средневековой Европе спаржа из-за дороговизны была доступна только королям и знати. Поэтому ее часто называют королевским овощем.

Ибн Сина отмечал, что отвар спаржи пьют от болей в спине и при воспалении седалищного нерва. Отвар е, корня, если его сварить с уксусом, а также самый корень и семена

хороши против зубной боли. Спаржа открывает закупорки желчных протоков и помогает от желтухи (2, с.220).

В народной медицине современного Азербайджана водный отвар из корней и зрелых плодов спаржи применяется в качестве мочегонного средства при болезнях почек, сердца, ревматизме и подагре, а также при сахарном диабете.

Современные исследования установили, что корневища спаржи содержат аскорбиновую кислоту, витамины группы В, фолиевую кислоту, калий. Первый урожай спаржи получают весной.

СЫТЬ

Сыть распространена по всем низменным районам Азербайджана. Три вида (круглая, длинная и золотистая сыть) используются в медицине и кулинарии. Быстро размножается подземными клубеньковыми утолщениями. Мухаммед Му'мин отмечает: "Клубни сыти гонят мочу, закрепляют желудок, полезны при поносе". (45, с.425).

Ибн Сина пишет: "Сыть улучшает цвет лица и придает дыханию приятный запах. Е, клубни выводят камни и гонят мочу. Она очень полезна при задержке мочеиспускания и воспалении мочевого пузыря. Так же действует сыть и на почки..." (2, с.476).

Если собрать и высушить корни длинной сыти, е, можно использовать как кухонную пряность. Корни этого растения ароматны и слегка отдают горчинкой. Клубеньки круглой и золотистой сыти также съедобны. Их поджаривают на масле и едят как картошку.

Клубни сыти содержат эфирные масла, восковые вещества, алкалоиды. В народной медицине их используют как мочегонное, потогонное, глистогонное средство (16, с.74).

ТЫКВА

В Азербайджане культивируется три вида тыквы - обыкновенная, большая и мускатная. Обыкновенная тыква издревле выращивается в нашей стране, а мускатная - родом из Америки и была завезена в Старый свет Колумбом. Возраст ее семян, найденных в Мексике и Перу, насчитывает более 5 тысяч лет. По своим размерам тыква - чемпион среди овощей. Некоторые плоды достигают весом 280 и 302 кг. В азербайджанской кулинарии популярно блюдо из вареной тыквы с сухофруктами, сахаром и уксусом - *галля*. Оно не только вкусно, но и полезно при заболеваниях печени, желчного пузыря и почек.

Мухаммед Му'мин пишет о тыкве следующее: "Тыква послабляет желудок, гонит желчь, мочу, пот, утоляет жажду. Тыква, сваренная с кассией стручковой (листом сенны), манной верлюжьей колючки и фиалкой, полезна при желчных и кровяных лихорадках. С семенами тамаринда и сахаром обладает успокаивающим и желчегонным действием. Она также полезна при офтальмии и головной боли, укрепляет почки и кишки" (45, с.417).

Ибн Сина пишет, что отвар тыквы полезен от кашля и болей в груди, воспалительных заболеваний дыхательных путей. Капли из выжатого сока тыквы, особенно в смеси с розовым маслом, успокаивают боль в ухе. Тыква помогает при опухолях мозга и полезна от болей в горле. Тыква и вино, которое наливают в нее, а затем употребляют, действуют как слабительное. Выжатый сок тыквы капают в нос при зубной боли. Отвар тыквы с медом обладает слабительным и желчегонным действием (2, с.562-563).

В народной медицине современного Азербайджана мякоть плодов тыквы в вареном или печеном виде употребляется при язве желудка и 12-перстной кишки, как желчегонное средство. Его используют также при желтухе, воспалениях почек, как сильное мочегонное средство. Мочегонными свойствами обладает и сок плодов. Настой в вине - нежное слабительное, семена - глистогонное средство (28, с.300).

Тибетский трактат "Чжуд-ши" рекомендует тыквенные семечки как средство против глистов. В традиционной медицине Индии и Цейлона припарки из мякоти плодов используются при чирьях, карбункулах и прыщах. Сушеную мякоть тыквы едят и заваривают при кровохарканье и кровотечении из легких. Семечки используются как глистогонное средство. В смеси с сахаром их дают пить при ленточных червях. Кроме того, их используют в качестве диуретика при гонорее и заболеваниях мочеполовой системы. Масло из семян применяется как тонизирующее, улучшающее настроение средство. В Тропической Африке тыквенные семечки используются как средство против аскаридоза. В Гвинее мякоть плодов применяется наружно при воспалениях, абсцессах и нарывах.

Современные исследования установили, что тыква - ценный диетический продукт богатый белком, углеводами, витаминами В₁, В₂, РР, С, провитамином А, пантотеновой кислотой. Е₃ мякоть служит прекрасным источником минеральных веществ - фосфора, железа, калия, цинка и меди.

Благодаря высокому содержанию пектинов, тыква является продуктом, применяемым при лечении анемии, болезни почек, печени, сахарном диабете, ожирении, желудочно-кишечных заболеваний. Вареная мякоть тыквы рекомендуется при водянках как мочегонное средство. Семена тыквы вкусны, питательны и обладают противовоспалительными свойствами. Они являются эффективным средством в борьбе как с круглыми, так и ленточными глистами. В случае, если пациенту противопоказан прием химических препаратов, его могут выручить тыквенные семечки.

УКРОП

В Азербайджане укроп разводят на огородах. В окрестностях селений можно встретить заросли одичавших растений. Мухаммед Му'мин в 1669 г. писал об укропе следующее: "Семена укропа обладают отхаркивающим и моче-

гонным действием, способствуют образованию молока у кормящих женщин. Укроп снимает спазмы, гонит желчь, способствует пищеварению, является противоядием, полезен при желтухе. Его назначают при слабом пищеварении, водянке. Укроп облегчает дыхание и помогает страдающим астмой. Особенно полезен при заболеваниях желудка и кишечника - препятствует загниванию пищи в желудке, устраняет скопление газов, препятствует рвоте. Будучи мочегонным средством, укроп назначается при болезнях мочевого пузыря и почек. Кроме того, он снимает спазмы и полезен при икоте. За один раз едят до 10 г семян укропа. Для лучшего усвоения, укроп можно есть с лимонным соком. Заменяет его фенхель" (45, с.521).

Ибн Сина пишет, что лекарственная повязка с измельченными семенами укропа способствует созреванию нарывов. Его зола полезна против язв. Масло укропа закапывают в уши как болеутоляющее средство. Кроме того, оно является снотворным средством. Трава и семена укропа усиливают отделение молока у кормящих женщин. Укроп помогает при икоте. Ванны с отваром укропа полезны при резах в кишках. Компресс с семенами укропа прикладывают к геморройным шишкам.

Мухаммед Хусейн Хан (XVIII в.) отмечает, что: "Отвар из листьев, стеблей и семян укропа (свежих или высушенных) пьют... для усиления мочеотделения, для успокоения рези в животе, для прекращения тошноты, происходящей от застоя пищи в желудке, от отрыжки ..." (46, с.169).

В традиционной медицине Индии и Цейлона семена плодов укропа используются в качестве ветрогонного и желудочного средства. Настойку семян дают пить женщинам после родов. Сок укропа показан детям при скоплении газов и рези в кишках. Укроп способствует секреции молока у женщин.

В зеленых листьях и стеблях растения содержатся витамины С, В₁, В₂, Р, РР, Е, каротин (провитамин А), микроэлементы - кальций, калий, фосфор, железо. Все части растения содержат эфирное масло (особенно много его в

семенах) и имеют специфический запах. Эфирные масла рассматриваются как естественный концентрат фитонцидов (растительных антибиотиков) эфиромасличных растений (53, с.67).

Специальные исследования установили, что укроп снимает спазмы желудка и кишечника, снижает газообразование. Кроме того, укроп снимает спазмы сосудов, понижает артериальное давление, внутриглазное давление, оказывает мочегонное и отхаркивающее действие. Чтобы приготовить водный настой укропа, нужно взять 1 столовую ложку растертых семян, залить 0,5 л крутого кипятка и настоять 15-20 минут. Принимать его следует по полстакана за 15-20 минут до еды 3-5 раз в день. Через неделю сделайте перерыв на 3-4 дня (53, 68).

В научной медицине из плодов укропа пахучего изготавливается препарат *анетин*, применяемый для лечения хронической коронарной недостаточности, атеросклероза коронарных сосудов. Используется также как спазмолитик и средство, улучшающее выделительную функцию желудка, печени и желчного пузыря.

ЦУККИНИ

Это новый, малоизвестный в Азербайджане, тип кабачка с зелеными, пестрыми или желтыми плодами. Особенно широко, цуккини возделывается в Южной Европе. Его используют в национальной кулинарии Египта и Турции. Растение относится к семейству тыквенных, содержит витамин С, жиры, пектиновые вещества, минеральные соли. По содержанию провитамина А (каротина) цуккини превосходит даже морковь. Наибольшее содержание этого витамина наблюдается в зрелых плодах имеющих желтую расцветку. Съеденные перед сытным обедом, они способствуют лучшему перевариванию пищи. Как и другие овощи, цуккини содержат клетчатку, которая усиливает перистальтику

кишечника и способствует пищеварению. Кроме того, этот овощ обладает мочегонным эффектом и идеально подходит для любой диеты. Урожай цуккини собирают в июле-августе.

ЧЕСНОК

Чеснок был популярен уже в Древнем Египте, о чем говорят его изображения на саркофагах и стенах пирамид. Древние римляне приписывали ему способность укреплять дух и мужество в бою. Азербайджанский ученый XIV в. Юсиф ибн Исмаил Хойи писал о чесноке следующее: "Чеснок разжижает кровь и обладает силой противоядия. Его полезно есть людям, которые вынуждены пить не очень хорошую воду и дышать нездоровым воздухом. Чеснок устраняет глистов из кишечника и улучшает цвет лица. Если регулярно есть чеснок, то это улучшает память, полезно при астме, дробит камни в почках, усиливает половое влечение...".

В азербайджанской народной медицине нарезанные на кусочки и настоянные на уксусе луковички чеснока используют как отхаркивающее средство. В ряде районов Азербайджана из очищенных луковиц чеснока готовят варенье, называемое *сарымсаг бекмези*, которое применяют при гипертонии и атеросклерозе.

Тибетские врачи использовали чеснок при заболеваниях печени и почек, а на Филиппинах его рекомендуют при повышенном давлении. В России чеснок появился в XIII веке. Славяне пили вино, положив в чашу несколько зубчиков чеснока.

В бурятской народной медицине кашицей чеснока со сливочным маслом или свиным жиром натирают грудь при простудных заболеваниях, коклюше, бронхиальной астме. Кашицу из печеного чеснока со сливочным маслом или чеснок, отваренный с молоком, прикладывают к нарывам и болезненным мозолям. Свежим соком или кашицей чеснока лечат лишай, экземы, бородавки, втирают в кожу головы для укрепления волос, при круговой или гнездной плешивости.

Издавна в народе водным настоем чеснока выводили аскариды и острицы (16, с.90).

Чеснок содержит витамины С, В₁, В₂, В₆, никотино-вую кислоту, а из минеральных веществ - соли К, Са, Fe, S, Mn, Mg, йода. Благодаря наличию фитонцидов - летучих веществ - чеснок обладает не только специфическим запахом и острым вкусом, но и бактерицидными свойствами. Он помогает при насморке, ангине, способствует лучшему пищеварению и полезен для профилактики авитаминоза.

А такой известный всем желчегонный препарат как *аллохол*, имеет в составе сухой экстракт луковиц чеснока. Для лечения атеросклероза применяются спиртовые вытяжки из луковиц чеснока - *аллилсат* и *аллилчеп*.

Если жевать в течение нескольких минут дольку чеснока, то уничтожаются все бактерии, которые скапливаются в полости рта. Чеснок лечит острые катары, ангину, коклюш, колиты, бактериальную дизентерию (16, с.90).

ШПИНАТ

Шпинат разводится как пищевое растение на огородах в Баку, Гяндже, Шамкире, Лянкярани, Губе, Хачмасе и т.д. Мухаммед Му'мин писал о шпинате следующее: "Шпинат переваривается быстрее чем вся остальная столовая зелень. Он полезен при всех заболеваниях легких, высокой температуре, жажде и лихорадках. Шпинатный сок с сахаром пьют при желтухе. Кроме того, он дробит камни и полезен при задержке мочеиспускания. Отварной шпинат полезен при головной боли. Вареный шпинат с конскими бобами едят при насморке. Компресс с отварным шпинатом помогает при ревматизме, рассасывает опухоли. Для лучшего усвоения, шпинат готовят с миндальным маслом, корицей, соком незрелого винограда (*абгора*). Семена шпината едят при болях в кишечнике. Их сок пьют при астме и затрудненном дыхании..." (45, с.69).

Современные исследования установили, что шпинат содержит в значительном количестве провитамин А (*каро-*

тин), витамины С, D, К, витамины группы В, а также же-лезо и фосфор. В сухом весе шпината содержится около 34% белка. Шпинат является важным источником получения витаминов С и каротина (провитамина А). Препарат *шпинатин* и консервы *шпинатное пюре* содержат много витаминов. По богатству белков этот овощ уступает только мясу. Поэтому он считается важным укрепляющим средством для пожилых людей, а также для страдающих рахитом и малокровием. Если ежедневно пить поллитра шпинатного сока, то это полностью излечивает запоры. Кроме того, шпинатный сок полезен страдающим парадонтозом

ЩАВЕЛЬ

В Азербайджане произрастает 17 видов щавеля (*эвелик*). Листья этого растения используются как богатая витаминами пищевая зелень. Кроме того, щавель издавна применяется в медицине. Мухаммед Му'мин пишет, что щавель успокаивает тошноту и полезен при желчной рвоте. Кроме того, он усиливает половое влечение. Если поесть щавеля после спиртных напитков, то он отрезвляет. Щавель укрепляет печень и полезен при желтухе. Компресс с листьями щавеля, розовым маслом и шафраном заживляет язвы. Есть вареный щавель полезно при язвах кишок. Для лучшего усвоения его едят со сладостями (45, с.270).

В азербайджанской народной медицине листья щавеля применяют при поносе, цинге и авитаминозах. Из них готовят специальный плов - *эвеликли аш* - который едят с простоквашей как вяжущее, противопоносное средство, для усиления аппетита, а также при легочных заболеваниях (28, с.189).

В бурятской народной медицине щавель употребляют против поносов (1 столовую ложку сухих листьев щавеля на 1 стакан кипяченой воды принимают по столовой ложке 3-4 раза в день). Кроме того, его пьют как кровоостанавливающее средство при геморроидальных и других кровотечениях

(отвар листьев 1:20 - по 1/3 стакана 3 раза в день до еды) (16, с.79-80) .

Современные исследования установили, что в листьях щавеля имеются флавоноиды (рутин, гиперозид), а также много витамина С (78мг%). В корнях наиболее ценными веществами являются антрагликозиды и дубильные вещества. Корень щавеля входит в состав желудочного чая. Большие дозы порошка корней (по 0,5 г 1-2 раза в день) употребляют как слабительное средство.

ЭСТРАГОН (ПОЛЫНЬ ЭСТРАГОН, ТАРХУН)

Это многолетнее травянистое растение с деревянистым корневищем и высокими ветвистыми стеблями культивируется во многих районах Азербайджана. Трава содержит эфирное масло. Употребляется в пищу как пряная столовая зелень в свежем виде (с сыром, мясом и т.д.), обладает острым вкусом, возбуждает секреторную деятельность желудка. Придворный врач шаха Сулеймана Сефеви, Мухаммед Му'мин (ум.1697 г.) пишет: "Тархун улучшает пищеварение, усиливает половое влечение, делает приятным дыхание. Кроме того, тархун, устраняет скопление газов в кишечнике, обладает желчегонным действием... Порошок травы полезен при болячках во рту. Для лучшего усвоения, его едят с медом и сельдереем" (45, с.506).

Современные исследования установили, что цветущая трава эстрагона содержит 0,1-0,72 эфирного масла, 15 мг% каротина (провитамина А), 190 мг% витамина С и следы алкалоидов. Листья - 41,8 мг% каротина.

В научной медицине жидкий экстракт эстрагона предложен для лечения больных хроническими гастритами с пониженной кислотностью. Кроме того, эстрагон обладает противоглистными свойствами (69, с.185).

Глава IV

Я Г О Д Ы

БАРБАРИС

В Азербайджане произрастают 3 дикорастущих вида барбариса. Это кустарник высотой до 2,5 м с ярко-красными, продолговатыми ягодами. Мухаммед Му'мин пишет: "Смесь ягод барбариса с шафраном обладает желче-гонным действием. Барбарис полезен для сердца и печени, улучшает пищеварение. Эта ягода снижает температуру при жаре и утоляет жажду. Наряду с этим, барбарис снижает ар-териальное давление. Его полезно использовать при поносе, связанном с простудой, или заболеваниями печени. Комп-ресс с плодами барбариса рассасывает воспаленные опухоли. Сок барбариса устраняет тошноту. Его смешивают с равным количеством яблочного и половинным количеством лимон-ного сока, добавляют сахара и кипятят до тех пор, пока смесь не загустеет. Затем этот сироп пьют при плохом аппе-тите, тошноте, усиленном сердцебиении. При отсутствии барбариса, можно заменить его черной смородиной" (85, с.78).

В народной медицине современного Азербайджана водный настой листьев и плодов барбариса широко применяется при заболеваниях сердца.

В Шекинском, Губинском и Гусарском районах из плодов барбариса готовят лекарство. Для этого плоды собирают, помещают в бутылки, добавляют немного соли и воды, крепко закрывают и оставляют для брожения до изменения окраски. Затем сок фильтруют через марлю и пьют при желтухе и других болезнях печени. С этой же целью применяют и варенье из плодов. Густой отвар коры барбариса употребляется при ревматизме и лихорадке (28, с.129).

Современные исследования установили, что в незрелых ягодах барбариса содержится алкалоид берберин (он отсутствует в зрелых ягодах), каротин (провитамин А), витамин С, органические кислоты.

Алкалоид берберин, выделенный из корней барбариса, применяется как желчегонное средство по 0,0005 г 3 раза в день в течение 10 дней.

Кора входит в препарат холелитин для лечения болезней желчных путей. Настойка из листьев барбариса останавливает маточные кровотечения (28, с.129).

БОЯРЫШНИК

Это небольшое деревце с желтыми, красноватыми или почти черными ягодами. В Азербайджане произрастает 9 видов боярышника. Автор XVIII в. Мухаммед Хусейн Хан пишет, что ягоды боярышника возбуждают аппетит и полезны при поносе. Кроме того, они являются сильным мочегонным средством.

Боярышник особенно полезен при сердечных заболеваниях. Для лучшего усвоения рекомендуется есть его с анисом или вареньем из лепестков роз. За один раз съедают до 9 грамм ягод боярышника (57, с.159).

В народной медицине водный настой из плодов и коры боярышника пьют при поносах. Зрелые плоды заливают кипятком и пьют при плохом пищеварении. Ягоды боярышника выдерживают в водке и пьют по столовой ложке три раза в день - это стимулирует образование молока у кормящих женщин. Из молодых листьев боярышника заваривают освежающий, приятный на вкус чай, который пьют при сердечных болях (28, с.226).

Современные исследования установили, что в плодах боярышника содержится много витамина С (200мг%), каротин (провитамин А), сахаристые, белковые вещества, сапонины, флавоноиды и т.д.

Под действием сока боярышника уменьшается содержание холестерина в крови, усиливается работа сердца и улучшается кровообращение (28, 226).

Обычно плоды едят в свежем виде на сытый желудок. После их приема снимается болезненность и чувство тяжести в области сердца, понижается повышенное кровяное давление, улучшается сон и общее состояние. Плоды боярышника поспевают в сентябре (69, с.45).

БРУСНИКА

Ярко-красные ягоды брусники чем-то напоминают морские кораллы, поэтому азербайджанцы называют ее *марджангиля* ("коралловая ягода"). Этот мелкий, вечнозеленый кустарничек изредка встречается на высокогорных лугах и в лесах Большого и Малого Кавказа.

Брусника широко применяется в народной медицине. Ягоды едят при гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока. Брусничный сок пьют при повышенном кровяном давлении. Кроме того, брусника помогает при ревматизме и подагре (69, с.46).

Отвар из листьев брусники - одно из самых лучших противоревматических средств. Мелко нарезанные листья (3-4 чайных ложки) следует варить 5-10 минут в 500 мл воды. Затем отвар оставляют настояться в течение 15-20 минут, процеживают и пьют по 100 мл 3-4 раза в день (54, с.289).

В плодах брусники содержится витамин С, каротин (провитамин А), много сахара, гликозиды, флавоноиды и т.д. В современной научной медицине отвар из листьев брусники рекомендуют пить в качестве мочегонного и дезинфицирующего средства при мочекаменной болезни. Плоды созревают в августе-октябре (69, с.46-47).

ВИНОГРАД

Существует целое учение о сортах и видах этой ягоды называемое *ампелографией*. В Месопотамии и Вавилоне виноград был известен уже за 3500 лет до н.э., в Азербайджане - за 2000. Странами виноградарства были также Древний Египет и Греция. Азербайджанский автор Юсиф ибн Исмаил Хойи в 1311 г. писал о винограде следующее: "Виноградные ягоды утучняют тело, очищают кровь, оказывают кроветворное действие. Кроме того, виноград полезен для легких и оказывает желчегонное действие. Но при чрезмерном употреблении плохо переваривается, вредит желудку и порождает газы. Для лучшего переваривания рекомендуется есть

виноград с тмином и фенхелем, а также всевозможными кислыми и пряными приправами. После винограда нельзя пить холодную воду. Лучше всего есть виноград в течение первых двух дней после сбора и в промежутке между двумя приемами пищи (например, завтраком и обедом). Лучшими являются крупные, сладкие ягоды с тонкой кожурой и небольшим количеством косточек. Кожура и косточки винограда плохо перевариваются и порождают газы. Из пепла косточек готовят порошок, который применяют наружно при ранах, а также используют как глазное лекарство" (73, с.212).

Мухаммед Юсиф Ширвани в "Тиббнаме" (1712 г.) писал: "О сухом винограде благочестивый Пророк - мир ему! - сказал следующее: в косточках красного винограда кроется мучение, а в мякоти лечение. Если кто-либо будет каждый день есть двадцать одну штуку очищенного от косточек красного винограда, то он избавится от всех мучительных болезней и недугов, имеющих в его теле и не подвергнется более другим. Испытано". (60, с.182).

Плоды этого растения содержат кислоты, пектин, витамины В₁, В₂, С, микроэлементы, дубильные и красящие вещества. В ягодах много сахаров, особенно глюкозы. Не случайно синонимом термина "глюкоза" является словосочетание "виноградный сахар". Поскольку глюкоза легко усваивается организмом, при некоторых заболеваниях специально назначается виноградная диета. Период созревания винограда длится с августа по сентябрь.

ЕЖЕВИКА

Это колючий кустарник высотой до 3 м, с крупными плодами иссиня-черного цвета. Различные виды ежевики широко распространены по всему Азербайджану. Большинство видов растет в горах и предгорьях, некоторые на низменности. Мухаммед Му'мин писал о ежевике следующее: "Все части этого растения останавливают кровохарканье и укрепляют кишки. Экстракт из листьев и ветвей, смешанный с небольшим количеством смолы, прикладывают к глазу при

его воспалительных заболеваниях, особенно при язвах, гноетечении и опухолях. Эту мазь используют также против геморроя, фурункулов и гнойных ран. При язвах десен (цинге) рекомендуется жевать листья ежевики. Компресс с перетертыми листьями этого растения препятствует разрастанию язв, полезен при онемении тела, геморрое. Отвар из корня ежевики дробит камни в почках. Из отвара листьев и плодов готовят черный краситель для волос" (45, с.121). Ибн Сина пишет, что компресс с перетертыми листьями ежевики препятствует распространению герпеса.

Мухаммед Хусейн Хан (XVIII в.) отмечает: "Листья ежевики жуют при язвах на деснах и их рыхлости, при плохом запахе изо рта, а также при свежих царапинах и ранах во рту. Точно такое же действие оказывают и спелые плоды ежевики... Если выжать сок из свежих плодов ежевики и настоять его в тени, затем смазать этим настоем мокнущую язву, то это окажет высушивающее действие и прекратит выделение жидкости из язвы. Листья ежевики, если их прикладывать на опухоли, рассасывают их" (46, с.121).

Согласно "Тиббнаме" (1712 г.) Мухаммеда Юсифа Ширвани: "Если десны кровоточат, то способ их лечения таков: необходимо отварить немного ежевичного корня и прополоскать отваром рот" (60, с.41).

Изданный в 1898 году полный русский иллюстрированный "Словарь-травник и цветник" утверждает: "...ягоды ежевики употребляются в пищу как здоровыми людьми, так и больными. Ягоды содержат глюкозу, фруктозу, сахарозу, аскорбиновую кислоту (витамин С), каротин, витамин Е, органические кислоты, дубильные и ароматические вещества, калий, марганец, медь. Чай из листьев ежевики в народной медицине применяют при гастритах, болях в суставах, при кашле. Ежевика обладает тонизирующим действием. Эта поздняя летняя ягода продается с августа по сентябрь.

Свежие плоды ежевики употребляют как витаминное, общеукрепляющее, успокаивающее и улучшающее деятельность кишечника средство. Ягоды и ежевичный чай оказы-

вают хороший эффект при климактерических неврозах (53, с.45).

Современными исследованиями установлено, что водные экстракты из листьев ежевики обладают сильным противовирусным действием в отношении вирусов герпеса (54, с.121). Кроме того, отвар листьев имеет потогонный, отхаркивающий и успокаивающий эффект. Поэтому их используют при простудных заболеваниях и повышенной нервной возбудимости. Для приготовления отвара берут 25 г листьев ежевики, заливают их 0,5 л кипятка и кипятят 5-10 минут, затем настаивают, процеживают и пьют по полстакана 3-4 раза в день (53, с.45).

Корень ежевики, обладающий мочегонным действием, используют при водянке: 15 г сухого измельченного корня заливают 300 мл кипятка, кипятят в водяной бане 15 минут, настаивают, процеживают и пьют по столовой ложке через каждые 2 часа (53, с.46).

ЕЖЕВИЧНЫЙ НАПИТОК. Чтобы приготовить его, протирают 2 стакана ягод через сито, добавляют в полученное пюре 1/2 стакана сахарной пудры (или песка) и 1 л холодного пастеризованного молока, затем все это взбивают, охлаждают, и напиток готов к употреблению (53, с.46).

ЗЕМЛЯНИКА

Это ягода распространена по всему Азербайджану, кроме Нахчыванской зоны. Растет от низменности до среднего горного пояса в кустарниках, лесах и по опушкам. Земляника издавна применяется в народной медицине многих стран. Упоминается она в трудах Вергилия, Овидия, Плиния и других античных авторов. Мухаммед Му'мин в 1669 г. писал о землянике следующее: "Земляника (*чигелек*) укрепляет сердце и мозг, оказывает сильное желчегонное действие. В этом отношении действие ее плодов сходно с действием плодов ежевики". (45, с.243).

В монгольской народной медицине ягоды земляники применяли как общеукрепляющее и противочинготное сред-

ство. Тибетские врачи считали, что земляника замедляет старение организма, омолаживает человека и продлевает его жизнь.

Ягоды земляники, отличающиеся своим приятным, своеобразным ароматом, чрезвычайно богаты органическими кислотами, немало в них эфирных масел и витаминов (особенно витамина С - до 50 мг%). Листья земляники еще более богаты витамином С (250-280 мг%), содержится в них и каротин (провитамин А), эфирное масло, дубильные вещества, органические кислоты, марганец и другие полезные ингредиенты. В семенах найдено много железа, в корневищах - дубильных веществ и железа (53, с.47)

Ягоды земляники полезны людям любого возраста, особенно детям, которым их дают в натуральном виде с молоком, сливками, сахаром или сметаной, а также в виде компота, не имеющего себе равных по вкусу. Из тертых плодов земляники готовят косметическую маску против морщин (27, с.106).

Современные исследования показали, что плоды и листья земляники оказывают мочегонное, вяжущее противовоспалительное действие, полезны при атеросклерозе. Водный настой из листьев земляники снижает кровяное давление, помогает от усиленного сердцебиения. Высушенные плоды и листья земляники лесной в виде водного настоя применяют также при желчно- и почечнокаменной болезнях, для лечения подагры, при маточных кровотечениях, цинге и других авитаминозах (54, с.241). Из сушеных плодов земляники можно заваривать своеобразный чай, не уступающий по аромату настоящему. Его пьют как общеукрепляющее средство.

Настой или отвар из сухих ягод земляники готовят из расчета 20,0 - 200,0. Пьют его без дозировки (обычно по полстакана-стакану) 3-5 раз в день. Настой же или отвар из листьев (10,0 - 200,0) принимают по полстакана 3 раза в день.

Листья земляники собирают, когда она цветет и плодоносит (обрывают без черешков). Корневища выкапывают осенью, очищают и сушат, пока они не станут ломаться с

треском. Сок из свежих ягод рекомендуется пить натощак по 50-100 г для профилактики витаминной недостаточности и при заболеваниях печени (53, с.48).

ЗЕМЛЯНИКА СО СМЕТАНОЙ. Возьмите 500 г ягод земляники, полейте их сметаной (300 г) и посыпьте сахарным песком (по вкусу). Подавайте блюдо охлажденным (53, с.48).

ЗЕМЛЯНИЧНОЕ МОЛОКО. Возьмите 1 стакан растертой земляники, 3/4 стакана молока, 1 столовую ложку сахарного песка, немного соли (по вкусу), взбейте все это до образования однородной массы. Подавайте напиток охлажденным (53, с.48).

КАЛИНА

В Азербайджане произрастает 3 вида калины, из которых 1 вид (калина обыкновенная) применяется в медицине. Цветет калина в конце мая-июне, ягоды можно собирать уже в августе-сентябре. Они содержат до 32% сахаров, около 5% органических кислот, оказывающих весьма благоприятное влияние на пищеварение, много пектиновых веществ, витамины С, Р, каротиноиды, дубильные и другие ценные для организма вещества.

Ягоды калины применяют как свежими, так и сушеными. Из свежих ягод можно готовить целебные соки и кисели. Из сухих (сушат их при температуре 55-60⁰С) - отвары и витаминные чаи (53, с.51).

В литестях калины содержится до 50 мг% витамина С. В коре е, найдены органические кислоты, витамин К, дубильные, смолистые вещества (53, с.52).

Настой и отвар коры в народной медицине применяют при судорогах, истерии, бессоннице, а ягоды используют как слабительное, потогонное и дезинфицирующее средство. Отвар ягод с медом пьют при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей и против поносов. Настой ягод пьют при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки. В косметике калиновый сок используют против угрей на лице

(69, 108). Отвар калины готовят из расчета 10 г коры на 200 мл кипятка. Пьют его по 1 столовой ложке три раза в день. Кору заготавливают ранней весной во время сокодвижения (53, с.52).

Ягоды калины едят при гастритах с пониженной секрецией, язве желудка, для профилактики рака желудка, как потогонное и слабительное средство (53, с.52).

КРЫЖОВНИК (БЕРСЕНЬ)

Один из видов крыжовника (*крыжовник отклоненный*) изредка встречается в горах Большого и Малого Кавказа. Азербайджанцы называют его *русалчасы* (русская алыча). Ягоды этого растения содержат яблочную и лимонную кислоту, глюкозу и фруктозу, а также витамин С, соли кальция, магния, калия, натрия, железа, фосфора. Крыжовник обладает рядом лечебных свойств. Например, гонит мочу и хорошо очищает кишечник. Жирные кислоты которыми богата кожура ягоды, способствуют лучшей усвояемости витамина А, содержащегося в мякоти. Время созревания ягоды приходится на июль, а поздних сортов - на сентябрь.

Старинное русское название крыжовника происходит от тюркского слова *берсень*. Культивируют его в России с XI века. Берсеньевская набережная в Москве получила свое название от дворцового сада, который располагается неподалеку и где разводили эту ягоду.

МАЛИНА

Это ягоды красного, желтого или черного цвета, растущие на небольшом кустарнике высотой до 3 м. В Азербайджане широко распространены 15 дикорастущих и 1 культурный вид малины. Из нее готовят варенье, чай с которым пьют при простуде. Малина растет в лесах, многие выращивают ее в садах ради ароматных ягод. Садовая малина хоть и крупнее, но зато менее ароматна чем лесная.

В Древнем Риме отвар из малины применяли для лечения ревматических заболеваний. Римский ученый Плиний (23-79 гг. н.э.) упоминает ее под названием *Rubus idaeus*. В тибетской медицине из листьев и плодов малины готовят отвары для снижения температуры.

Мухаммед Му'мин (ум. 1697 г.) пишет, что плоды и листья малины используются как закрепляющее желудок, мочегонное и желчегонное средство. Малина полезна также при ревматизме. Отвар корня пьют при воспалении мочевого пузыря и камнях в почках. Малину кипятили с медом и уксусом и готовили *исканджабин*, который принимали при желтухе, заболеваниях почек и желчного пузыря (45, с.433).

В азербайджанской народной медицине сухие ягоды в виде горячего водного настоя, отвара и варенья широко используются при простудных заболеваниях и лихорадке, особенно у детей, как потогонное. Малина входит в состав потогонных сборов (28, с.61).

Плоды содержат глюкозу, фруктозу, органические кислоты, соли железа, калия, меди, каротин, фолиевую кислоту, витамины группы В, РР,С, феноловые соединения, фитостерины. В последнее время установлено, что листья малины подавляют размножение вирусов. В наши дни в Германии отвар из малины используют при поносах, для полоскания при воспалениях в полости рта, а в форме сиропа - для лечения гриппа (54, с.317).

Кроме того, сок свежих ягод полезен при диабете, так как понижает уровень сахара в крови. Отвары и настои из листьев пьют при кашле, а также применяют как противовоспалительные средства при некоторых желудочно-кишечных и кожных заболеваниях, при кровотечениях. Две столовые ложки сухих ягод заливают одним стаканом кипятка. Эту дозу выпивают за один прием и через 1-2 часа повторяют.

Благодаря богатому витаминному составу, малина помогает при малокровии и цинге, улучшает пищеварение. Отваром и соком плодов и листьев малины полоскают горло и полость рта при ангинах и стоматитах. Плоды малины широко используют в косметике. Из мятых и перезрелых ягод со

сметаной или творогом делается косметическая маска, которая действует не хуже большинства фабричных кремов и лосьонов. Собирают малину с конца июня до конца августа.

Согласно А.Синякову, из свежих истолченных листьев малины делают мазь, которую используют при угрях и кожных сыпях. Для приготовления мази из свежих листьев берут 1 часть их сока на 4 части сливочного масла или вазелина (53, с.54).

Из сухих же листьев можно приготовить отвар, который употребляют в виде примочек. Отвар цветков малины применяется для умывания при угрях и конъюнктивите. Для приготовления отвара, берут 30 г сухих ягод на стакан кипятка. Пьют его по 1 стакану два раза в день (можно выпить на ночь в один прием 2 стакана отвара как потогонное средство).

МАЛИНА СО СМЕТАНОЙ. Возьмите 500 г ягод малины, полейте их сметаной (300 г) и посыпьте сахарным песком (по вкусу). Подавайте блюдо охлажденным.

МОЛОКО С МАЛИНОВЫМ СИРОПОМ. Смешайте в миксере 200 г молока и 1 столовую ложку малинового сиропа, затем вылейте в высокий бокал, наполненный наполовину мелкораздробленным льдом, положите туда соломинку и подавайте напиток (53, с.55).

ОБЛЕПИХА

В Азербайджане произрастает один дикорастущий вид - *облепиха крушиновидная*. Если вам удалось раздобыть плоды облепихи, можете забыть о поливитаминах - авитаминоз вам не грозит. Три столовые ложки сока облепихи в день обеспечат вам полный набор необходимых витаминов. Сок можно долгое время хранить в холодильнике.

Плоды облепихи являются поливитаминым сырьем. В них содержится большое количество витаминов С, В, В₂, В₆ (фолиевая кислота), Е, F, каротиноиды (провитамин А), сахар, кислоты, жирное масло. Облепиховый сок пьют при авитаминозах и как общеукрепляющее средство. Наряду с этим, он обладает слабительным действием.

Ягоды и сок облепихи можно рекомендовать как поливитаминное средство. Принимать их следует в основном в зимний период, когда организм испытывает недостаток в витаминах, а также в периоды наибольших физических и эмоциональных нагрузок (53, с.55).

Кроме того, облепиховое масло применяется наружно для лечения ран. Его пьют при язве 12-перстной кишки. В прохладном месте масло можно хранить до 6 месяцев.

РЯБИНА

В Азербайджане произрастает 11 дикорастущих видов рябины, из них 1 вид (*рябина кавказородная*) применяется не только в кулинарии, но и в медицине. Автор XVIII в. Мухаммед Хусейн Хан пишет о рябине следующее: "Ягоды рябины укрепляют организм, создают хорошее настроение. Е, едят при головной боли... Кроме того, эти ягоды полезны при головной боли. Рябина полезна при кашле и укрепляет желудок. Е, ягоды устраняют рвоту, обладают желчегонным действием. Рябина прекращает понос, особенно сильно в этом отношении действует свежая незрелая рябина... Доза разового употребления - до 50 штук плодов". (46, с.159-160).

Как лекарственное сырье используют зрелые плоды рябины. Собирать их следует после заморозков, когда ягоды становятся менее горькими и кислыми. Сушат рябину при температуре 40-60⁰С. В спелых ягодах е, содержится 60-200 мг% витамина С, до 18 мг% каротина (провитамина А), а также витамины Р и Е, дубильные вещества, пектин, флавоноиды, яблочная и лимонная кислоты, соли калия, кальция, магния и др.

По количеству каротина (провитамина А) плоды рябины превосходят морковь, а по содержанию витамина Р (укрепляет капилляры) занимают одно из ведущих мест среди плодовых культур (почти в 10 раз превосходят яблоки и апельсины). Из свежих плодов рябины можно отжать сок, который пьют по 1 чайной ложке перед едой при гипацидных гастритах (при повышенной кислотности желудочного

сока рябина противопоказана). Если вы решили извлечь сок с помощью сахара, то плоды рябины надо сначала засыпать сахаром (из соотношения на 1 кг - 600 г сахара), настоять 4-6 часов, затем кипятить 30 минут. Полученный сок следует принимать по 1 ст. ложке перед едой 3-4 раза в день (53, с.61). Из свежих плодов рябины можно приготовить также настой или варенье, из сухих - витаминный чай (1 ст. ложку сухих ягод заливают двумя стаканами кипятка, кипятят на водяной бане 15 минут, настаивают и пьют по 1/4 стакана 3 раза в день).

Современные исследования установили, что препараты рябины уменьшают содержание жиров в печени и холестерина в крови. Кроме того, установлено, что рябина обладает эстрогенной активностью (содержит соединения действующие подобно женским половым гормонам). Рябина снижает давление, является мочегонным средством и уменьшает боли при ревматизме. Для лечения ревматизма и болезней легких применяют отвар из плодов рябины, высушенных на солнце, а для лечения геморроя предпочитают сок свежих плодов (54, с.314).

Сок свежих плодов рябины, водные настои и отвары из сухих плодов применяют при желудочно-кишечных заболеваниях, особенно при дизентерии, как мочегонное, при сахарном диабете, против геморроя, а жидкий экстракт - как слабительное и кровоостанавливающее средство (28, с.288).

Столовую ложку слегка размятых плодов залить 400 г воды и варить в течение 5 минут после закипания. Процеженный отвар пить по рюмке 3 раза в день перед едой. Еще лучшее действие оказывает отвар, приготовленный следующим образом: столовую ложку плодов варить 5 минут в 200 г воды и оставить на 4 часа; отвар пить 3 раза в день по 50-70 г. Другой способ: 500 г плодов и 50 г сахара сварить до получения кашицы - принимать по ложечке несколько раз в день (54, с.314).

СМОРОДИНА

СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ. Это ягодный кустарник, который разводится в горно-лесных районах Азербайджана. В дикорастущем виде не встречается. Тюркское название этого растения (*gарагат*) цитируется в средневековых трудах в области медицины. Мухаммед Му'мин пишет, что смородина полезна для желудка и сердца. Сок утоляет жажду и применяется при сердечных заболеваниях. Плоды и сок смородины снижают артериальное давление, рекомендуются при сахарном диабете (45, с.580).

Современные исследования установили, что в свежих листьях смородины содержится много витамина С (до 400 мг%) и эфирное масло, имеющее характерный запах, а также каротин (провитамин А), витамин В₁, соли кальция.

В научной медицине листья черной смородины используются в виде витаминных концентратов при цинге и других гипо- и авитаминозах, а также при диатезах, малокровии и для улучшения аппетита. Сухие ягоды заваривают как чай (28, с.277).

При хронических заболеваниях желудка (в особенности с пониженной кислотностью) полезно принимать сок из ягод черной смородины по полстакана 2-3 раза в день (53, с.63).

Листья черной смородины также содержат много витаминов. Наряду с ягодами они входят в состав витаминных сборов. Ягоды и листья черной смородины являются прекрасным средством для лечения и профилактики витаминной недостаточности.

В народной медицине чай из листьев черной смородины применяют при простудных заболеваниях, подагре, ревматизме, болезнях мочевого пузыря, камнях в почках и мочевом пузыре, а также при кожных заболеваниях. Свежесобранные листья черной смородины находят применение как пряность при засолке огурцов, помидоров, капусты.

Для приготовления витаминного чая заваривают 5 столовых ложек измельченных листьев черной смородины 1 литром крутого кипятка, настаивают 1 час в полотно зак-

рытой фарфоровой или фаянсовой посуде, затем процеживают и пьют по 1 стакану 3-5 раз в день (53, с.64).

СМОРОДИНА СО СМЕТАНОЙ. Возьмите 500 ягод смородины, хорошенько вымойте их, дайте воде стечь, положите на блюдо, посыпьте сахарным песком (по вкусу) и полейте сметаной (300 г). Подавайте блюдо охлажденным (53, с.64).

СМОРОДИНА КРАСНАЯ. Красная смородина отличается от черной отсутствием эфирного масла в листьях, плодах и окраской ягод.

Ягоды смородины очень богаты витамином С, которого в ней больше чем в лимонах и апельсинах. Кроме того, они содержат каротин, пектины и редкий витамин К. В народной медицине плоды смородины используют как потогонное, жаропонижающее, мягкое слабительное и желчегонное средство, а также применяют при аллергии. Это растение цветет в мае-июне, а созревает в июле-августе. Считается, что поздние сорта обладают более богатым витаминным составом.

ЧЕРНИКА

Эти маленькие, темно-синие ягоды известны в Азербайджане под названием *гарагиля*. Кустарнички черники растут в горах Большого и Малого Кавказа, на высокогорных лугах, в лесах и по опушкам. Кроме того, чернику культивируют некоторые садоводы.

Ягоды черники содержат сахара (до 20%), лимонную, яблочную и др. кислоты. В них содержится каротин, витамины группы В, витамин С (6 мг%), пектин, дубильные и красящие вещества. Чернику применяют при воспалениях слизистых оболочек десен, ротовой полости, гортани.

Водный настой и отвар высушенных зрелых ягод, кисель и джем из них принимают внутрь при острых и хронических расстройствах желудка, в частности при поносе у детей и острых энтероколитах у взрослых, катарах желудка, дизентерии. Одну столовую ложку сушеных ягод черники

заваривают на 1 стакан кипящей воды, процеживают и пьют в теплом виде по 0,5 стакана 4 раза в день после еды (28, с.270). Рекомендуется она и при ослаблении зрения. Отвары из листьев черники снижают содержание сахара в крови. Созревает черника в июле, самое позднее в августе.

Глава V

Б О Б Ы

ГОРОХ ПОСЕВНОЙ

В Азербайджане, в обиходной речи, горохом называют как *горох посевной* (из него делают консервированный *зеленый горошек*), так и *горох восточный* или *нут* (по-азербайджански - *нохуд*). В данном случае речь идет о горохе посевном. В Азербайджане и Малой Азии он был известен уже в каменном и бронзовом веках. Жители Юж-ной Европы, древние греки и римляне считали горох одной из важнейших пищевых культур. В народной медицине отвары из семян гороха применяют как мочегонное средство при почечнокаменной болезни. Для размягчения нарывов и фурункулов назначают припарки из гороховой муки (16, с.76). Современные исследования установили, что калорийность гороха в 1,5-2 раза превышает калорийность других овощных культур. Семена гороха содержат белок, крахмал, жир, витамины группы В, витамин С, каротин, соли калия, фосфора, магния. В состав белков гороха входят очень важные аминокислоты, которые синтезируют только растения: цистин, лизин, триптофан, аргинин, метионин. Благодаря столь высокому содержанию белка, горох называют "заменителем мяса".

КОНСКИЕ БОБЫ (ВИКА ПОСЕВНАЯ)

В Азербайджане культивируется множество сортов вики (*атлы лобия*). Конские бобы имеют большое значение как

пищевое и кормовое растение. Придворный врач шаха Сулеймана Сефеви Мухаммед Му'мин в 1669 г. писал: "Конские бобы пучат желудок и порождают газы. Чтобы устранить эти недостатки бобов, их хорошенько отваривают и едят с миндальным маслом и острыми приправами. Рекомендуется также готовить их с мятой и уксусом. При умеренном употреблении, бобы полезны против поноса, тошноты и рвоты. Кроме того, они рекомендуются при заболеваниях легких и помогают от кашля. Если пить бобовый отвар, то это предотвращает образование камней в почках. При сухости в горле, рекомендуется полоскать его этим отваром. Перетертые листья бобов успешно используют для лечения ожогов" (85, с.88-89).

МАШ (ФАСОЛЬ ЗОЛОТИСТАЯ)

Эта разновидность фасоли с овальными бледно-желтыми или коричневато-зелеными бобами, культивируется во многих районах Азербайджана. Маш известен только как культурное растение. Первоначальная родина его, вероятно, Индия, где он является обычным культурным растением (35, с.543).

Мухаммед Му'мин пишет, что маш быстро насыщает человека, но от него не так быстро поправляешься. Если есть его без кожуры - не пучит желудок и быстро переваривается. Кожа маша вызывает запор. При регулярном употреблении, маш улучшает зрение и полезен для нервов. Его используют против кашля и высокой температуры. Если пожарить его на миндальном масле и поесть - способствует кроветворению. С суахом и гранатовыми зернами - гонит желчь и снижает артериальное давление. Старые и пожилые люди должны есть маш с пряностями (корицей, перцем, имбирем, горчицей). Рекомендуется также употреблять его с *наршарабом* (кислая подливка из уваренного сока граната) и суахом. Маш добавляют в плов и супы. Суп с машем и репой используют как смягчающее грудь и отхаркивающее средство (85, с.87-88).

Ибн Сина пишет, что: "Маш не так пучит, как конские бобы, и хотя обладает способностью вызвать некоторое вздутие, но уступает в этом отношении вика... Если же добавить к нему немного дикого шафрана (*сафлора*), то он становится лучше. Компресс из вареного маша с уваренным виноградным суслем или с вином, сваренным с шафраном, полезен при растяжениях мышц" (2, с.415).

Маш культивируется главным образом как зерновое бобовое (пищевое и кормовое) растение. В бобах содержится до 25% белка и 1,5% жира. Рекомендуются как мочегонное средство при заболеваниях почек и сердца.

НУТ (НОХУД)

Нут - восточный заменитель обычного гороха. Это весьма древняя культура, возделываемая во всех засушливых областях Азии. Трудно представить себе азербайджанскую кухню без нута. Он добавляется в супы, бульоны, такие национальные блюда, как *бозбаш*, *поти* и т.д.

Древние греки высоко ценили нут. Гиппократ (460-377 гг. до н.э.) писал, что отвар нута содержит два вещества: соленое - смягчающее желудок, и сладкое - мочегонное, возбуждающее половое влечение (2, с.273). Римский врач Гален (130-200 гг) считал нут самым полезным из всех известных ему бобов (85, с.88).

Мухаммед Му'мин пишет о нуте следующее: "Нут усиливает половую способность, способствует сперматогенезу и образованию молока у кормящих женщин. Отвар нута в воде полезен при болезнях легких, простуде, а отвар в молоке пьют при сухости в горле и пропаже голоса. Чтобы устранить глистов, утром на голодный желудок едят вымоченный в уксусе в течение ночи нут. Ванны в отваре нута полезны при болях в кишечнике и воспалениях матки. Вареный черный нут обладает мочегонным действием, смягчает желудок. Сок, выжатый из свежего зеленого нута, используется для полосканий при зубной боли" (85, с.88).

Современные исследования установили, что семена нута богаты углеводами (43-60%), белками (19-26%) и жирами (5-8%). Нут употребляется в пищу как горох в вареном и жареном виде, из него готовят супы, каши, консервы.

СОЯ

Культура сои широко распространена на Дальнем Востоке (в Китае, Маньчжурии, Японии), где она возделывается издревле. В первых двух странах соя является одним из основных продуктов питания. Семена сои отличаются высоким содержанием углеводов (35%), масла (до 20%) и белка (до 50%), причем различают масляные сорта сои и белковые. Соя очень калорийный продукт, который, подобно мясу, содержит очень много белков. Соя рекомендована как лечебное питание для больных диабетом (103, с.90).

Соя являющаяся существенной составляющей японской кухни, богата растительными эстрагенами. Итальянский исследователь Альбертацци в 1998 г. установил, что содержащиеся в сое фитоэстрогены снимают легкие проявления климактерического синдрома у женщин. Японские женщины, регулярно потребляющие продукты из сои, по сравнению с североамериканскими, гораздо легче переносят период менопаузы, реже страдают остеопорозом и раком молочной железы. Подсчитано, что японские женщины потребляют примерно 200 мг фитоэстрогенов (в том числе из сои) в день (90, с.6-11).

ФАСОЛЬ

Это одна из наиболее популярных в Азербайджане овощных стручковых культур (*лобья*). Фасоль особенно почитаема на Востоке, а также в Германии и на юге Европы. Археологические находки остатков фасоли в Мексике и Перу свидетельствуют о том, что ее культивировали уже за 5 тысяч лет до н.э. Азербайджанский автор XIV в. Юсиф ибн Исмаил Хойи пишет: "Фасоль усиливает половую способность,

способствует сперматогенезу, гонит мочу и полезна при задержке месячных. Наряду с этим, фасоль трудно переваривается, порождает газы. Поэтому, лучше есть ее, с горчицей, соком незрелого винограда (*абгора*), имбирем. Можно также приправить ее, корицей и *исканджабином* (кипяченая смесь уксуса и меда) (73, с.321).

Ибн Сина утверждает, что есть фасоль полезно для груди и легких (2, с.553). В Индокитае бобы фасоли едят как мочегонное средство и при цинге (недостатке витамина С). Корни считаются наркотиком. Африканцы не только едят фасоль, но и используют бобовую муку при абсцессах как нарывное средство, а также как противоядие от укусов скорпиона. Врачи Индии и Цейлона утверждают, что створки фасоли помогают от ревматизма, заболеваний печени и даже геморроя. Тибетцы рекомендуют фасоль при гипоспермии у мужчин (20, с.72).

Фасоль содержит много белка, аскорбиновую кислоту, сахара. Она имеет лечебное значение. Семена фасоли усиливают секрецию желудочного сока, поэтому пюре из них назначают при гастритах с пониженной кислотностью. Еще более широкое применение в качестве лекарства нашли створки ее, плодов. Они обладают мочегонным действием. "Чай" из фасолевых створок применяют при ревматизме, ишиасе, и кожных заболеваниях. Отвары из зеленых створок рекомендуют при легких формах диабета. Фасоль входит в состав комбинированных растительных препаратов против диабета (*диабетилин, антидиабетикум, глюкобозан, мелиблетен, сиамплекс* и др.).

ЧЕЧЕВИЦА ПИЩЕВАЯ

Это растение широко культивируется в Азербайджане. Оно издавна применяется в кулинарии и медицине. Придворный врач шаха Сулеймана Сефеви, Мухаммед Му'мин (ум.1697 г.) пишет о чечевнице следующее: "Для лучшего усвоения следует готовить ее, с кунжутным маслом, листьями свеклы, и употреблять с мясом и уксусом. Чечевница, отва-

ренная с уксусом, не пучит желудок и закрепляет стул. Отвар чечевицы пьют как слабительное средство. Чечевичный суп полезен при кашле, болезнях легких, ангине. Он помогает также при болячках во рту. Компресс с вареной чечевицей и сырым яйцом полезен при трещинах на коже. Компресс с чечевицей и медом заживляет раны. Чечевица с розовым маслом рассасывает опухоли". (85, с.88).

Ибн Сина отмечает, что: "из чечевицы, отваренной в морской воде, делают лекарственные повязки при опухолях женской груди, возникающих в результате задержания в ней крови и молока". (2, с.497).

Глава VI

ОРЕХИ

АРАХИС

Так называется однолетнее растение, которое местами возделывают в Азербайджане. Вкусные и любимые многими земляные орешки обжаривают и подсаливают или перерабатывают в арахисовое масло. Это масло содержит довольно большое количество витамина Е, а также укрепляющие нервную систему витамины группы В, до 20% сахаров и жизненно важные микроэлементы. Кроме того, семена содержат до 56% жирного масла и до 37% белков. Считается, что арахис благотворно влияет на кожу сохраняя ее, упругость и свежесть. Путем увеличения числа тромбоцитов, VIII и IX факторов крови, арахис существенно улучшает ее, свертываемость. Поэтому регулярное потребление зерен арахиса или арахисового масла снижает риск возникновения кровотечений при геморрагических диатезах. Таким большим рекомендуется готовить еду на арахисовом масле, или ежедневно съедать по 50-150 г арахисовых орехов. Арахис эффективно уменьшает геморроидальные и маточные кровотечения (11, с.73).

ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ

Это плоды крупного дерева с мощной кроной и светло-серой корой. Разводится в Шеки-Закатальской зоне, Ордубаде, Губе, Гяндже и некоторых других районах Азербайджана. Эти орехи очень богаты жирами: чтобы восполнить суточную потребность в них человека достаточно всего 20 орехов. В Азербайджане плоды грецкого ореха в виде ореховой халвы используются как общеукрепляющее средство при малокровии и после перенесенных болезней. Национальные кондитерские изделия под названием *шекер бура* и *бадам бура* показаны в качестве укрепляющего организм средства. Средневековый азербайджанский автор Юсиф ибн Исмаил Хойи пишет, что толченые орехи являются противоядием при отравлениях, а смесь орехов и инжира использовалась для улучшения пищеварения. Истолченную в порошок скорлупу применяли как кровоостанавливающее средство.

Мухаммед Му'мин отмечает: "Сорок пять грамм орехов, перетертых с равным количеством инжира, являются слабительным средством. Инжир, жареный вместе со скорлупой ореха полезен при простудном кашле. Старые ядра ореха, разжеванные натошак, а также приготовленная из них мазь полезны при судорогах, растяжении мышц, сыпи у детей, рожистом воспалении, облысении, опухолях женской груди. Грецкие орехи являются глистогонным средством. Из ядер ореха, инжира и руты изготавливают противоядие. Если принять это средство до того как выпьют яд, оно уменьшает его действие, а если принять после - полностью обезвреживает яд. Грецкие орехи плохо перевариваются. Для лучшего усвоения, их запивают гранатовым соком. Заплесневелый орех - яд. Из перетертых цветов ореха готовят мазь применяющуюся при подагре и параличе. Отвар листьев ореха с хной мажут при насморке и хронической головной боли. Пепел внутренней перегородки заваривают и пьют при кровотечениях. Смола применяется при язвах рта и зубных болях (45, с.47).

Ибн Сина также отмечает, что "всякая ореховая ко-жура вяжет и останавливает кровотечение... Пережеванные ядра орехов накладывают на изъязвленные опухоли и это приносит пользу... Ореховое варенье полезно при заболеваниях почек...".

В азербайджанской народной медицине используют одревеневшую перегородку между частями ядра и твердую скорлупу орехов. Их пьют в виде водного отвара при гипертонии и атеросклерозе. Свежие деревянистые перегородки грецкого ореха настаивают с коньяком и медом в течение недели и принимают внутрь по 1 столовой ложке три раза в день для лечения зоба. Отваром из листьев и зеленой оболочки ореха полощут горло при ангине (28, с.285).

Особенно полезно есть орехи зимой. Ведь в это время года человек тратит больше энергии. В составе грецких орехов много незаменимых аминокислот, особенно лизина. По своему составу они приближаются к белкам мяса. Орехи богаты полиненасыщенными жирными кислотами, препятствующими развитию атеросклероза. Зеленые плоды ореха содержат много витамина С и потому применяются для лечения цинги. В зрелых плодах есть витамины группы В и большое количество витамина А, а также важные минеральные вещества и микроэлементы, особенно йод и цинк. Ореховое масло применяют для лечения кожных болезней, а из оболочки плодов молодого ореха получают вещество *юнглон*, обладающее бактерицидным действием.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ. Придворный врач Мухаммед Му'мин (1697 г.) пишет, что: "Варенье из грецких орехов укрепляет организм, усиливает половую способность. Способ приготовления: Молодые (зеленые) орехи очищают от кожуры и отваривают в сахарном или медовом сиропе с добавлением пряностей" (85, 45).

СИРОП ИЗ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ. Мухаммед Му'мин (ум.1697 г) пишет: "Сироп из грецких орехов полезен при тошноте, полоскание им помогает при болях в горле. Способ приготовления: Зеленую кожуру незрелых грецких орехов кипятят в воде до тех пор, пока $\frac{3}{4}$ е, не выкипит. К остав-

шейся массе добавляют такое же количество меда и вновь кипятят на медленном огне, пока не выкипит $\frac{3}{4}$ смеси и сироп не загустеет". (85, с.49).

КАШТАН

Дикорастущий каштан можно встретить в долинах и ущельях Большого Кавказа. Кроме того, его культивируют во многих районах Азербайджана. "Царским дубом" (*шахпа-лыд*) называли это дерево азербайджанские ученые средневековья. Юсиф ибн Исмаил Хойи писал в 1311г. следующее: "Если постоянно есть каштан, то это приводит к увеличению массы тела. Как и большинство орехов, каштан усиливает половое влечение и половую способность, укрепляет организм. Кроме того, он является эффективным противоядием. Для лучшей усвояемости, рекомендуют есть каштан с сахаром и *исканджабином* (кипяченая смесь уксуса и меда). Отвар коры каштанового дерева используется как краситель для волос. Для этого нужно наложить на волосы компресс с отваром коры, продержать его одну ночь, а затем смыть - волосы окрасятся в черный цвет. Кожура каштана является сильным ядом" (73, с.121). Ибн Сина считал, что каштаны полезны при кровотечениях.

В народной медицине Азербайджана листья каштана в виде водного отвара употребляются как отхаркивающее средство. Плоды обжаривают, превращают в порошок и принимают внутрь при геморроидальных и маточных кровотечениях. Также действует и кора в виде водного отвара.

Современными исследованиями установлено, что жидкий спиртовой экстракт семян каштана обладает свойством ускорять свертываемость крови. Цветки в виде спиртовой настойки применяют при ревматизме для растирания. Сырые плоды рекомендуют как средство против глистов (28, с.275).

КЕШЬЮ (ЯБЛОКООРЕХ)

Орехи этого вечнозеленого дерева пользуются заслуженной славой среди гурманов. Еще в средние века купцы завозили это лакомство в Азербайджан вместе с мускатными орехами и различными пряностями. В настоящее время эти орехи считаются деликатесом. Их обычно обжаривают и едят как миндаль или фисташки, часто добавляют в пирожные, конфеты и торты. Кешью - довольно калорийный продукт, в его орехах содержится около 50% жира и 20% белка, не говоря уже о сахарах и микроэлементах.

Как это ни странно, кешью является не только орехом, но и "яблоком". Этот тропический плод состоит из двух частей: разросшейся плодоножки - так называемого яблока *кажу* и прикрепленного к ней снизу ореха. Именно поэтому кешью называют еще "яблоко-орехом". Эти яблоки превосходны на вкус и содержат большое количество витамина С: одно яблоко *кажу* равноценно 7 апельсинам! Как и большинство тропических плодов, кешью имеет не только пищевое, но и хозяйственное значение. Если орехи и яблоки *кажу* используются в пищу, то получаемое из скорлупы орехов *масло акажу* применяется для получения прочных лаков.

Широко применяется кешью и в народной медицине тропических стран. Корень дерева считается эффективным слабительным. Сухой порошок из коры этого дерева использовали как приправу для улучшения аппетита, принимали как жаропонижающее средство при малярии, а отвар пили при пониженном артериальном давлении.

КОКОСОВЫЙ ОРЕХ

В средневековых азербайджанских источниках он именуется *нарджил* или *хинд джавизи* ("индийский орех"). Это связано с тем, что в древности и средние века кокосы привозили в Азербайджан из Индии. Юсиф ибн Исмаил Хойи в 1311 г. писал, что кокосы растут на пальмовых деревьях. Эти деревья плодоносят на седьмом году жизни и живут до ста лет (74, с.83).

Ибн Сина пишет: "Хороший орех должен быть све-жий, очень белый, а сок в нем - сладкий. Если же сока не оказывается, это указывает на то, что орех старый... Кокосовые орехи тяжелы для желудка, но очень питательны. Кожура их ядра не переваривается и е, следует снимать. Поев кокосовых орехов, в течении часа не следует прини-мать какую-либо другую пищу. Свежее кокосовое масло полезнее, чем топленое масло. Оно не прилипает к стенкам желудка и не расслабляет его. Кокосовые орехи усиливают половое влечение, а кокосовое масло употребляют при геморрое. Наиболее полезно в этом случае масло старых оре-хов, особенно с абрикосовым маслом, если выпить по 4,5 г того и другого. Выдержанное кокосовое масло, если его поесть, убивает и изгоняет некоторых глистов" (2, с.176-177).

Мухаммед Му'мин отмечал: "Кокосовые орехи способ-ствуют сперматогенезу. Будучи мочегонным средством, они полезны для почек и мочевого пузыря. Тот кто хочет быстро поправиться, должен есть кокосовые орехи. Кроме того, они полезны при ревматизме". (45, с.726).

ЛЕЩИНА (ФУНДУК)

Это плоды небольшого дерева, чаще кустарника, рас-тущего в горных и равнинных лесах Азербайджана. Фундук или лесной орех широко известен и применяется в кулина-рии многих народов мира. Мухаммед Му'мин пишет о лес-ных орехах следующее: "Фундук усиливает половую способ-ность, полезен для кишечника но плохо переваривается. Тридцать грамм орехов запитых медовой водой принимают при застарелом кашле. Вдыхать их запах вместе с перцем полезно при насморке, очищает нос. Есть фундук полезно для груди и легких. Фундук с анисом помогает при наруше-ниях сердечного ритма, худобе и воспалении мочевого пузы-ря. Мазь из толченых семян фундука полезна при укусах скорпиона. Компресс с пеплом орехов и свиным или мед-вежьим жиром полезен при облысении. Наряду с этим, фун-

дук плохо переваривается, порождает газы, вредит желудку, вызывает тошноту. Для лучшего усвоения орехи запивают медовой водой, *исканджабином* и розовой водой. Заменяют фундук ядра грецкого ореха и сосновые орешки. За один раз едят до 60 грамм фундука" (45, с.305).

Ибн Сина пишет, что отвар скорлупы фундука вяжет и запирает желудок. Мухаммед Юсиф Ширвани в "Тиббнаме" (1712 г.) отмечает, что лещина способствует сперматогенезу и очень полезна при кашле (60, с.179).

В народной медицине современного Азербайджана высушенная и твердая скорлупа фундука, настоянная в воде, применяется при поносах. Кроме того, отвар скорлупы пьют при гипотонии и головокружениях. Наружно, отвар из твердой скорлупы используют для лечения геморроя. Лесные орехи с медом едят при малокровии и общей слабости. Чай из листьев пьют как укрепляющее и стимулирующее средство. Фундук нашел свое применение и в косметике. Эмульсию из ядер плодов лещины и сладкого миндаля применяют для протирания лица, с целью удаления пятен и смягчения кожи. Из обугленных ядер фундука готовят краску для бровей и ресниц (28, с.66).

Современные исследования установили, что фундук полезен при заболеваниях кровеносных сосудов и воспалении простаты. Твердая скорлупа орехов может использоваться для получения активированного угля. Листья и кора лещины обладают кровоостанавливающими свойствами. В ветеринарии пыльца из мужских цветков лещины применяется как противопроносное средство (54, с.289-290).

МИНДАЛЬ

Миндаль культивируется в равнинных районах Азербайджана с сухим субтропическим климатом. Особенно широко возделывается на Абшероне. Наряду с грецкими орехами, фундуком и фисташкой, миндаль широко используется в приготовлении сладких блюд азербайджанской кухни. Нашел он применение и в медицине.

Мухаммед Му'мин пишет о миндале следующее: "Миндаль укрепляет организм, смягчает желудок, полезен для горла и легких. Миндаль с сахаром быстро переваривается. Миндальный отвар с сахаром пьют при кашле и бронхите. Миндаль способствует сперматогенезу, полезен при легочном кровотечении, астме, воспалении мочевого пузыря, кишок, поносе. Вдыхание запаха миндаля укрепляет и запирает желудок. Если поесть гнилой миндаль, то это вызывает печаль, пропажу аппетита, обмороки. Исправляет его кислое варенье. Незрелый зеленый миндаль съеденный вместе с кожурой укрепляет желудок и корни зубов. Свежие листья миндаля обладают слабительным действием и выводят глистов. Сухие листья, напротив, запирают желудок. Цветы миндаля повышают половое влечение у мужчин и снижают у женщин. Миндальное масло втирается при болях в носу и гематомах. Клизмы, питье и закапывание миндального масла полезно при болезнях почек, мочевого пузыря, задержке мочи, колите, камнях. Пить его полезно при болезнях желудка. Миндаль со смолой трагаканта и сахаром едят при сухом кашле. Миндаль очищает голос и легкие, а его пепел полезен при ожогах" (45, с.342).

Ибн Сина пишет, что мазь из горького миндаля является средством от кровоподтеков, веснушек, пятен, загара, разглаживает морщинки на лице, хороша от крапивницы. Смесью миндаля и меда смазывают ползучие язвы и герпес, с уксусом и вином - лишай. Масло горького миндаля закапывают в уши при их болях. Если выпить горького миндаля с вином, то он препятствует опьянению.

Мухаммед Юсиф Ширвани в "Тиббнаме" отмечает: "Миндаль - отличное яство. Он полнит тело, полезен при кашле, болезнях печени и водянке. Если поесть его с инжиром - способствует сперматогенезу. Однако, не следует есть его слишком много. Испытано". (60, с.183).

В народной медицине современного Азербайджана миндальное масло используется как смягчительное и успокаивающее средство при расстройствах желудочно-кишечного тракта. Масло семян горького миндаля применяют также при

бронхиальной астме, легочных и ушных заболеваниях, а также при сильном кашле. Жмых и миндальные отруби применяются для умывания и ванн в качестве средства, смягчающего кожу (28, с.68).

Монголы используют миндальное масло как отвлекающее средство при миозите и ноющих ранах. Для лечения мокнущих и гнойных ран они применяют миндальный порошок. Для этого семена сжигают в железной посуде и, измельчив, употребляют в виде присыпок (66, с.35). В тибетской медицине зола плодов миндаля использовалась при болезнях лимфатической системы и как средство, способствующее росту волос (20, с.34).

В научной медицине кашка из миндального порошка и жирное миндальное масло применяются как слабительное и успокаивающее средство при расстройствах желудочно-кишечного тракта. Миндальное масло, полученное из семян миндаля путем прессования, применяется наружно в составе линиментов, мазей, цератов, кремов и т.д. (28, с.68).

МИНДАЛЬНОЕ ВАРЕНЬЕ. Придворный врач шаха Сулеймана Сефеви, Мухаммед Му'мин (ум.1697 г.) пишет, что: "Миндальное варенье полезно для мозга и зрения. Кроме того, оно помогает от кашля, смягчает грудь, усиливает половую способность, полнит, излечивает язвы кишок и желудка. Способ приготовления: Берут свежий сладкий миндаль, очищают от кожуры отваривают в медовой воде. Выдерживают три дня, а затем вновь отваривают в медовом сиропе с пряностями " (89, с.196).

ФИСТАШКА

В Азербайджане это дерево разводится, главным образом, на Абшероне, в Нахчыване и некоторых других засушливых районах. Мухаммед Му'мин пишет, что: "Ядра фисташки усиливают половое влечение, являются противоядием от укусов ядовитых насекомых, обладают желчегонным действием, способствуют цветворению и полнят.

Фисташка снимает спазмы, укрепляет сердце и нервную систему, полезна при нарушениях сердечного ритма (аритмиях). Кроме того, фисташка применяется против кашля. Фисташка является полезной при болезнях печени и водянке. При чрезмерном употреблении вызывает головную боль. Для лучшего усвоения е, едят с уксусом, кислыми приправами и фруктами. Внутренняя зеленая кожура фис-ташки укрепляет желудок, полезна при поносе, жажде и тошноте. Кроме того, эта кожура полезна для сердца и укрепляет десны" (45, с.762).

Ибн Сина пишет, что фисташки хороши для желудка, открывают закупорки желчных протоков, полезны для печени, подавляют тошноту. Фисташки, отваренные в вине, полезны от укусов змей.

Мухаммед Юсиф Ширвани в "Тиббнаме" отмечает: "Фисташка - отличное яство. Она укрепляет сердце и желудок, открывает закупорки печени, а также обладает многими другими полезными свойствами" (60, с.179).

В традиционной медицине Индии и Цейлона отвар наростов (галлов), образующихся на ветвях фисташки используется как отхаркивающее и тонизирующее средство. Их применяют также при астме и различных простудных заболеваниях. Порошок галлов с перетопленным буйволиным маслом с хорошим эффектом принимают при дизентерии. В комбинации с другими лекарствами используется для лечения укусов змей и скорпиона (60, с.214).

ФИСТАШКОВОЕ ВАРЕНЬЕ: Придворный врач шаха Сулеймана Сефевии, Мухаммед Му'мин (ум.1697 г.) пишет: "Фисташковое варенье полезно для сердца, печени и мозга. Способ приготовления: Фисташки очищают от скорлупы и отваривают в медовом или сахарном сиропе" (85, с.46).

Глава VII

З Л А К И

Азербайджан является одним из древнейших центров земледелия. Многие сорта культурной пшеницы сформировались именно на территории Закавказья в V-III тыс. до н.э. Во время раскопок в Южном Азербайджане (древней Манне) была найдена модель бронзового плуга относящегося к IX в. до н.э. Античный географ Страбон сообщает, что земли Северного Азербайджана (древней Кавказской Албании) настолько плодородны, что земля, вспаханная однажды, дает урожай дважды или даже трижды (76, с.34-35). Тот же автор сообщает, что вся равнина Северного Азербайджана орошается лучше, чем земли Вавилона и Египта (32, с.52). В VII в. междуречье Куры и Арак-са было засеяно большими площадями пшеницы, ячменя и других злаков. Археологи обнаружили в азербайджанских памятниках II-VII вв. множество остатков зерен ячменя, пшеницы, проса, муки. Историк XIV в. Хамдуллах Казвини пишет, что в различных районах Азербайджана (Лянкяране, Тебризе, Нахчыване, Ордубаде) собирают богатый урожай злаков. С начала XIX в. объем посевных площадей, занятых злаками, еще более возрос. Ниже приводятся сведения средневековых и современных авторов о целебных свойствах злаков.

КУКУРУЗА

Родина кукурузы - Америка. Стараниями испанцев она попала в Южную Европу, а оттуда на Восток. Азербайджанские авторы XVIII в. уже знали о кукурузе и упоминали ее в своих трудах. В начале XIX века кукуруза, благодаря своей высокой продуктивности, стала еще более популярна в народе: ее называли *пейгамбар бугдасы* ("пшеница Пророка"). Мухаммед Му'мин (ум.1697 г.) пишет: "Кукуруза укрепляет желудок, полезна при поносе, является отхаркивающим средством" (85, с.86).

Початки разных сортов кукурузы различаются как по форме, так и по расцветке. Преобладают сорта с желтыми и

желтовато-белыми плодами, но бывают и фиолетовые, и синие, и даже почти черные зерна.

Древние народы Америки (ацтеки и майя) пекли лепешки и другие изделия из кукурузной муки, да и в современной Америке кукуруза - один из основных продуктов питания. Кукурузные хлопья залитые молоком являются излюбленным завтраком уже не одного поколения американцев в США. Считается, что они полезны для кишечника и снижают уровень холестерина в крови. Знаменитое итальянское блюдо *полента* также готовится из кукурузной муки. Румыны и молдоване готовят мамалыгу. В азербайджанской кулинарии кукуруза не столь популярна. Кукурузное зерно содержит до 70% углеводов, до 20% белка, до 2% минеральных солей, витамины, 4-8% жирного масла.

Современные ученые установили, что регулярное употребление кукурузного масла снижает риск развития атеросклероза. Отвар кукурузных рылец повышает свертываемость крови, его применяют как желчегонное и мочегонное средство. Кукуруза продается с августа по ноябрь.

ОВЕС

Этот злак возделывают в некоторых областях Азербайджана. В Европе овсяная мука применяется для приготовления каш, печений, хлеба и т.д. В азербайджанской кулинарии овес не нашел такого широкого применения. Мухаммед Му'мин пишет о нем следующее: "Если поест овса, то он выводит глистов. Кроме того, это нарывное и рассасывающее средство. Компресс с ячменной мукой рассасывает твердые опухоли и полезен при облысении. Рекомендуются есть его с сыром" (45, с.432).

Ибн Сина пишет, что компресс с луком и овсяной мукой используется как нарывное средство. Тибетские врачи рекомендовали есть пищу из овса при желудочно-кишечных заболеваниях, а также как укрепляющее и уменьшающее половое влечение средство. В индийской медицине отвар из

овса успешно используется для лечения пристрастия к опию и табаку.

Современные исследования показали, что спиртовой настой из овса оказывает успокаивающий и снотворный эффект. Овес применяют и как диетический продукт. При острых воспалительных процессах кишечного тракта показана овсяная каша. При лихорадочных состояниях, а также при подагре рекомендуют пить овсяной напиток. Считается, что овсяные хлопья препятствуют росту волос. Ванны с водой, в которой вымачивалась овсяная солома, являются облегчающим средством при ревматизме и подагре. Крепкий отвар овсяной соломы - хорошее средство против потения ног (54, с.347).

Сок и настои овса содержат витамины группы В, минеральные соли, ферменты, белковые вещества, крахмал, сахара и другие полезные вещества. Прием их оказывает благоприятное влияние на состояние нервной и сердечно-сосудистой систем, обменные процессы в организме. Сок и настои овса рекомендуются при нервном истощении, нарушении сердечного ритма, диабете, анемии, желудочно-кишечных и некоторых других заболеваниях.

НАСТОЙ ИЗ ОВСА. Берут 25 г зерен овса, заливают их двумя стаканами кипятка и помещают в кипящую водяную баню на 15 минут, затем настаивают 3-4 часа при комнатной температуре. Полученную вытяжку сливают и пьют по полстакана 3-4 раза в день (53, с.107).

ПРОСО

В Азербайджане этот злак встречается местами в культуре и как сорное растение вблизи жилья. Мухаммед Му'мин в 1669 г. писал, что: "Отвар неочищенного проса с молоком и свежим маслом способствует сперматогенезу, полезен для горла и легких. Просо вяжет и устраняет желчный понос... Для лучшего усвоения, просо едят с сахаром и рисом" (26, с.132).

Ибн Сина (980-1037 г.) отмечает, что при рези в кишках из проса делают припарки на живот. Тибетские врачи использовали просо и его отвар при отравлениях, поносе (20, с.54) и переломах костей (63, с.23).

В традиционной медицине Индии и Цейлона используется просо голубое и просо посевное при повышенной кислотности желудка и избытке желчи. Кроме того, его применяют как противоядие при змеиных укусах. Дым травы голубого проса используется для окуливания ран и дезинфекции при оспе. Полоскание отваром применяют при ангине. Зерна используются как глистогонное средство. В современной научной медицине просо не получило широкого применения.

ПШЕНИЦА

Ученые считают, что родиной пшеницы является Закавказье. Археологические раскопки показывают, что жители Азербайджана возделывали этот злак еще в V-III тыс. до н.э.

Мухаммед Му'мин (ум.1697 г.) пишет: "Пшеничное зерно является одним из лучших пищевых продуктов... Жареная пшеница, если есть ее много, плохо переваривается, образует вздутия желудка и порождает газы. Если выпить сразу после нее, воду, это приводит к колиту. Жареную пшеницу рекомендуется есть со сладостями. Жареные зерна пшеницы и пресный хлеб забирают желудок. Пшеничная каша с сахаром и миндалем полезна при кашле, кровохарканье, болях почек и груди, полнит. Каша с мятой и свежим маслом полезна при бронхите. Мазь из пшеничной муки с *исканджабином* (кипяченая смесь меда и уксуса) полезна при пропаже молока у женщин. Пшеничная мазь с вином и уксусом применяется при укусах ядовитых насекомых. Мазь из муки и сока кориандра рассасывает горячие опухоли, полезна при золотухе. Мука, испеченная с водой и оливковым маслом, также прикладывается к воспаленным опухолям. Мазь из пепла зерен пшеницы, воска и розового масла отлично очищает кожу лица" (45, с.322).

Ибн Сина пишет, что пшеничное тесто очищает лицо от веснушек и пятен, а если поесть его - сильно пучит. Тибетские врачи утверждали, что пшеница питательна, но тяжело переваривается. Пшеничный суп снимает действие слабительного.

В народной медицине зерна пшеницы употребляют как общеукрепляющее средство. При сильном кашле и воспалении верхних дыхательных путей используют отвар: 1 стакан зерен пшеницы или отрубей кипятят в 1 л воды в течение 1 часа, после чего процеживают и добавляют 2 столовые ложки меда, пьют по 1/2 стакана 3-4 раза в день (16, с.74).

Современные исследования установили, что пшеница содержит около 70% углеводов, 13% белков, 1,5% жиров, 3% клетчатки, минеральные соли (фосфор, калий, магний и др.), витамины группы В, витамин Е, различные ферменты.

В настоящее время из ферментированных зерен пшеницы получают *жидкость Митрошина*, которая применяется наружно для лечения экземы. Густой экстракт из проросших зерен пшеницы по названию *холеф (фехолен)* применяется для лечения больных мышечной дистрофией. Отвар пшеничных отрубей предложен в качестве витаминного напитка: 200 г отрубей заливают 1 л кипятка, варят в течении 1 ч, после чего процеживают через марлю и употребляют добавляя в супы или квас (16, с.74).

РИС

В Азербайджане рис культивируется, главным образом, на влажных, обильно орошаемых землях Лянкяранской равнины. Родиной риса являются страны Юго-Восточной Азии (Индия, Бирма и др.). В Азербайджане с этой культурой познакомились в VI в., а широко возделывают с VIII-IX вв. (76, с.86). Рис используется для приготовления одного из самых любимых блюд азербайджанской кухни - плова.

Средневековый ученый Мухаммед Му'мин писал о рисе следующее: "Ученые единодушны в том, что употребление риса продлевает жизнь и укрепляет здоровье. Белый иран-

ский рис питательнее остальных сортов. Рис, полезен при растройстве желудка, кровавой рвоте, болезнях почек и мочевого пузыря. Рисовая каша с молоком и сахаром (*фирни*) усиливает половое влечение, способствует сперматогенезу и полнит тело. Со свежей довгой и сумахом рис полезен при жаре, желчном поносе, жажде, тошноте. С молоком - рекомендуется при поносе. При умеренном употреблении рис улучшает состояние здоровья и цвет лица, способствует хорошим сновидениям. При чрезмерном употреблении может вызвать колит, закупорку желчных протоков, запор. Для лучшего усвоения, перед приготовлением рис нужно вымочить в воде. Предпочтительнее есть рис со сладостями. Кожура риса - сильный яд. Е, отвар вызывает выкидыш плода, а в количестве 4,5 г - смертелен" (45, с.121).

Ибн Сина пишет, что рис питателен, способствует сперматогенезу и закрепляет желудок. В народной медицине современного Азербайджана клейкий рисовый отвар в смеси с бобами, корнями лотоса, сладким соевым молоком применяется для лечения бронхиальной астмы. Рисовая каша с сахаром и корицей (*фирни*) используется при упадке сил и как общеукрепляющее средство. Рисовые зерна обла-дают лактогенным свойством. *Фирни* с розовой водой при-меняют при болях в животе (28, с.32).

В тибетском медицинском трактате "Чжуд-ши" отме-чается, что рис способствует сперматогенезу, останавливает рвоту и понос. Употреблялся для улучшения функций орга-нов пищеварения, при общей слабости и импотенции.

В традиционной медицине Индии и Цейлона отвар корней риса дают при задержке мочеиспускания. Холодный отвар риса пьют при воспалительных заболеваниях кишеч-ника. Припарки из мягкого риса накладываются как смяг-чающее средство при хроническом бронхите и кашле. Очи-щенный рис с другими ингредиентами рекомендуется при икоте и рвоте. В Китае очищенный рис дают при поносе, а рисовые отруби употребляют при болезни *бери-бери*. В Кам-бодже очищенный рис считается средством против дизен-терии.

Рис содержит около 75% углеводов, 7,7% белков, 0,4% жира, 2,2% клетчатки, 0,5% золы, 14% воды. За счет высокой питательности и усвояемости рисовая крупа считается одним из лучших продуктов не только для обычного, но и для диетического питания. Рисовые каши особенно рекомендуются детям и пожилым людям.

ЯЧМЕНЬ

Ячмень обыкновенный с самых древних времен возделывается в сельскохозяйственных районах Азербайджана. Имеются сведения, что еще в VII в. в северном Азербайджане (Кавказской Албании) располагались обширные поля засеянные этим злаком (76, с.36).

Придворный врач Мухаммед Му'мин писал в 1669 г., что наилучшей считается белая, свежая ячменная мука. Мука, которая хранилась больше года считается плохой. Ячмень способствует похуданию. Прокисшее ячменное тесто растворяют в *айране* (смесь кислого молока и воды), оставляют на одну ночь, а затем пьют по 1-2 стакану. Этот напиток полезен при воспалительных заболеваниях кишечника и тошноте вследствие заболеваний желчного пузыря. Отвар очищенных зерен ячменя называется *ячменной водой*. Согласно Мухаммеду Му'мину, она обладает мочегонным действием, полезна при заболеваниях печени, болезнях легких, астме, остром кашле. Кроме того, она показана при язвах кишок (45, с.474-475).

Ибн Сина (980-1037 гг.) отмечает: "Питательность ячменя меньше, чем у пшеницы. Причем, ячменная вода более питательна, чем ячменное толокно... Против веснушек употребляют горячую мазь из ячменной муки... При подагре, используют лекарственную повязку с ячменной мукой, растертыми плодами айвы и уксусом... Ячменная вода полезна от заболеваний легких. Если пить ее, с семенами фенхеля, она увеличивает отделение молока" (2, 605).

Зрелые зерна ячменя содержат 64-76% углеводов, 10-16% белков, 2-5% жиров, 5,5-9,5% клетчатки, витамины группы В, D, Е, А, различные ферменты.

Ячменные каши и супы рекомендуются лицам с избыточным весом. Исследования показали, что они содержат много клетчатки, которая, создавая иллюзию насыщения, почти не усваивается организмом. Кроме того, она стимулирует продвижение пищи по кишечнику, абсорбирует избыток холестерина, вредные продукты обмена и способствует их выведению (53, с.72).

Весьма полезно также включение ячменя в диету при таких кожных заболеваниях, как пиодермия, экзема, псориаз и т.п. Дело в том, что в ячмене содержатся витамины А, Е, D, причем находятся они в нем в оптимальном соотношении и в легко усвояемой форме. Поступая в организм, эти витамины нормализуют состояние обменных процессов и тем самым способствуют улучшению состояния лиц с заболеваниями кожи (53, с.74).

Отвары из ячменной муки используют для подкармливания грудных детей, а также как добавку к цельному коровьему молоку, применяемую в питании грудных детей, находящихся на искусственном вскармливании (53, с.74)

Для приготовления отвара, берут 1 чайную ложку ячменной крупы, заливают 1 стаканом кипящей воды и ставят на слабый огонь, пока она не разварится. Затем охлаждают и процеживают отвар. При кормлении, например, ребенка 1-2 месяцев, на 1 часть цельного молока берут 3 части ячменного отвара. Можно приготовить и слизь из цельных зерен: берут 50 г зерен ячменя на 500 г кипяченой воды, настаивают их 4-6 часов, затем варят 10-12 минут, процеживают и пьют отвар по 1/4 стакана 3-4 раза в день при желудочно-кишечных заболеваниях, склонности к поносам (53, с.74).

Глава VIII

С Е М Е Н А

МАК

В Азербайджане снотворный (опийный) мак лишь изредка возделывается в качестве декоративного растения. Кроме того, в Азербайджане произрастает 19 дикорастущих видов мака. Нелегальное выращивание опийного мака с целью получения наркотиков (опия) преследуется по закону.

Семена мака издавна применяются в кулинарии и медицине. Греческий фармацевт Педаний Диоскорид (1 в. н.э.) писал: "Садовый мак употребляют в хлебопечении вместо кунжута" (7, 428). Гален (129-200 гг.) также отмечал: "Семенами белого мака посыпают хлеб". (8, с.428). У древних греков маковая головка считалась символом плодородия. Богиня Деметра часто изображалась с пшеничным колосом и маковой головкой в руках.

Азербайджанское название мака *хаишаи*, по свидетельству средневекового ботаника Абу Ханифы Динавари (815-895 гг.), означает "трещотка": "Мак называют так, потому, что он тарактит" - отмечает ученый (8, 427).

Мухаммед Му'мин в 1669 г. писал о маке следующее: "Маковые зерна способствуют сперматогенезу, обладают желчегонным действием. Если смешать 32 г маковых зерен с равным количеством сахара и поесть, то это полезно при бронхите, влажном кашле, кровохарканье, лихорадках с удушьем. Эта смесь обладает также мочегонным и желчегонным действием, полезна при воспалениях мочевого пузыря, почек, полезна для печени, полнит. Если смешать маковые зерна с медом и поесть, то это усиливает половое влечение. Но если принимать эту смесь долго, напротив, снижает его. Запах цветков мака устраняет бессонницу. Если регулярно есть семена мака с миндалем, то это оказывает кровотворное действие, устраняет худобу. Из свежего мака, истолченного вместе с коробочкой, делают таблетки, помогающие от кашля, болей в груди (легких), жжения в мочевом канале и застарелого поноса. Компресс с растертыми маковыми зернами рассасывает опухоли. С лечебной

целью, за один раз принимают до 30 г семян мака, кробочки - до 6,3 г. Для лучшего усвоения, семена смешивают с медом или сахаром" (45, с.384).

В азербайджанской народной медицине сок из цветков и листьев мака восточного применяется наружно как кровоостанавливающее и ранозаживляющее средство. Незрелые корбочки мака снотворного в виде водного настоя (*хаи-хаи чайы*) применяют при поносе (28, с.138). В Китае корбочку толкут вместе с семенами и принимают при поносе и дизентерии.

КУНЖУТ

Это однолетнее травянистое растение местами разводится в Азербайджане (особенно на Куро-Араксинской низменности). Семена кунжута широко используются в кондитерской промышленности и для получения масла.

Мухаммад Му'мин (ум.1697 г.) пишет о кунжуте следующее: "Используются семена и масло кунжута. Они полезны при язве желудка и желудочной колике. При запорах рекомендуется пить до 40-60 г кунжутного масла. Этим маслом также полезно смазывать места ожогов. Кунжутные семечки полезны для людей занимающихся как умственным, так и физическим трудом. Для лучшей усвояемости, кунжут перед употреблением жарят. Жареный кунжут переваривается быстрее. Кунжут смягчает горло и обладает отхаркивающим действием. Кунжут останавливает кровь. При кровотечении из геморроя рекомендуется поесть смесь из 5 г кунжута и 5г грецких орехов. Компресс с кунжутом смягчает кожу, уменьшает боль при ожогах.

Смесь кунжута с яичным желтком рассасывает опухоль. Если втереть в корни волос сок листьев кунжута, он способствует их росту и окрашивает их в черный цвет. Отвар корней обладает теми же свойствами..." (85, с.98).

Современные исследования установили, что семена кунжута содержат до 60% жирного масла, белки (22%), витамин Е (5 мг%), фактор Т и другие вещества.

Фактор Т ускоряет свертываемость крови за счет увеличения числа тромбоцитов. Поэтому, это масло назначают внутрь для лечения тромбопенической пурпуры, эссенциальной тромбопении и геморрагических диатезов (69, 129).

ПОДСОЛНЕЧНИК

Это растение разводится во многих районах Азербайджана. Как известно, подсолнечник родом из Америки. В нашу страну он попал в XVIII веке, а широко культивируется начиная с XIX века.

Подсолнечное масло широко используется в кулинарии. Поскольку, в отличие от животных жиров, растительные масла (в том числе, подсолнечное) не содержат холестерина, ученые рекомендуют их как профилактическое средство при атеросклерозе. Таким образом, готовить пищу лучше на растительном масле.

Семянки подсолнечника содержат до 38% жирного масла, 13-19% белков, 24-27% углеводов, хитин, хлорогеновую, лимонную и винную кислоты. В листьях содержится до 11 мг% каротина (провитамина А) и 3мг% смолистых веществ. В цветках обнаружены сапонины, глюкозиды, флавоноиды (69, с.177).

В народной медицине листья (1 часть) и цветки (1 часть) подсолнечника настаивают на спирту (или кизиловой водке) для приготовления настойки, употребляемой в домашних условиях при лихорадке и для улучшения аппетита (69, с.178).

Современными исследованиями установлено, что листья подсолнечника понижают температуру, возбуждают аппетит. Жидкая настойка листьев убивает микробов (54, с.135).

При отсутствии аппетита. Листья и цветки подсолнечника используют для горячего настоя, заливая столовую ложку сырья стаканом кипятка. Пить за полчаса до еды как средство, возбуждающее аппетит (54, с.133).

При коклюше. Предварительно выпеченное семя измельчают. Две-три столовые ложки его заливают 500 мл подслащенной воды, и затем варят, пока количество жидкости достигнет 400 г. Затем процеживают и ежедневно дают пить по 1-2 столовых ложек в течение 10-20 дней (54, с.133).

При атеросклерозе. Как профилактическое средство при атеросклерозе принимают натощак по 1-2 столовых ложек подсолнечного семени (54, с.133).

Глава IX

ПРЯНОСТИ

Вкусовые свойства пряностей связаны с наличием в их составе особых химических веществ - эфирных масел, гликозидов и алкалоидов. Чем полезны пряности? Улучшая вкусовые свойства и аромат пищи, они способствуют лучшему ее усвоению, стимулируют выделение пищеварительных соков, активизируют обмен веществ. Многие пряности (гвоздика, лавровый лист и др.) содержат antimicrobial вещества, благодаря чему их используют в консервировании.

История пряностей и их употребления тесно связана с историей человечества. Китайские источники подтверждают, что император Хованг-ти 2700 лет до н.э. применял пряности в смесях с листовыми овощами и в качестве лекарств.

Сравнительно богатые источники сведений о применении пряностей относятся к 700 г. до н.э. Со времен Вавилона известно употребление шафрана, фенхеля, тимьяна, тмина, кунжута, кардамона, укропа, чеснока, лука и кориандра. Жители Вавилона были хорошими торговцами. Они распространяли пряности караванными сухопутными путями и на судах по рекам Евфрат и Тигр (71, с.11).

Король Ассирии Меродах-Баладон (721-710 гг. до н.э.) оставил нам первую книгу практических советов по выращи-

ванию пряностей в своих садах. В то время их было уже около 60 видов.

Еще в древности азербайджанцам и иранцам было известно несколько видов лука и чеснока, шафран и кориандр. В V-VI вв. до н.э. пряности ввозились в Азербайджан и из Индии. Их широко использовали в качестве пищевых добавок и лекарственных средств.

Из Индии в Азербайджан привозили черный перец, который выращивался в этой стране в течении многих тысячелетий. Письменные источники IX в. до н.э. (в том числе, “Сушрута Аюрведа”) содержат упоминания о растениях и пряностях и приводят сведения о примерно 600 лекарственных веществах. Уже тогда индусам были известны корица, кардамон, гвоздика, различные виды черного перца, имбирь, галгант, куркума и мускатный орех.

В Древней Греции уже была известна большая часть современного ассортимента пряностей. Черный перец, корица и имбирь одновременно служили доказательством богатства и роскоши. Древние римляне заимствовали употребление пряностей у греков и часто ими злоупотребляли. Черный перец привезли из Индии в Европу воины Александра Македонского (по данным Плиния).

Заметных успехов в торговле пряностями достигли в течение первого тысячелетия нашей эры арабские купцы. Свои позиции они защищали с позиции силы, а также создавали опорные точки на Дальнем Востоке и устанавливали полезные личные контакты. Торговля пряностями на Дальнем Востоке была в руках арабских купцов, живших на Яве. Оттуда пряности переправлялись к Красному морю и караванами в Александрию. Или же их привозили в порты Персидского залива (Басру и др.), а оттуда караванами везли в Стамбул. Главным центром торговли пряностями во II в. н.э. была Александрия, а позднее им стал Константинополь (Стамбул).

Европейскую торговлю пряностями держали в своих руках венецианские купцы, которые торговали ими по всему

Средиземноморью, определяли цену пряностей, богатели и преумножали славу Венеции.

Если бы не пряности, Христофор Колумб, возможно не открыл бы Америку, ведь именно за ними он отправился в свое знаменитое путешествие на Запад.

В кулинарии народов мира применяется свыше 1500 различных видов пряностей, но наиболее широкое распространение и признание получили не более 20: семена горчицы, мускатный орех, мускатный цвет, ваниль, перец, бадьян, кардамон, гвоздика, шафран, лавровый лист, корица, им-бирь, куркума, галгант (галагана). В некоторых странах к ним добавляются местные пряности (душица, майоран, тмин, анис, фенхель, Melissa и др.). Ниже приводятся сведения средневековой и современной науки о пряностях.

АИР ТРОСТНИКОВЫЙ

Аир тростниковый - многолетнее растение высотой 0,30 - 1,50 м. Происходит, вероятно, из Индии, где использовался в качестве лекарства в течении тысячелетий. Употребляли его также греки и римляне. В Европу аир завезли арабы.

Греческий фармацевт Педаний Диоскорид (1 в. н.э.) пишет об аире следующее: "Листья аира похожи на листья касатика, только они тоньше и длиннее... Лучший аир - белый, плотный, не изъеденный, полный, с приятным запахом" (8, с.854).

Мухаммед Ибн Закария Рази (865-925 гг.) отмечает, что в отношении свойства изгонять газы, а также в полезности для печени, аир можно заменить равным по весу количеством кумина или одной третью (по весу) - ревеня (8, с.854).

Аир используют в медицине и ветеринарии при болях в желудке, расстройствах пищеварения, в случае слабого и "нервного" желудка. Корневище аира содежит эфирное масло и горечи, а также амарин, дубильные вещества, сахараиды, крахмал, холин, фитостеролы и слизи. Запах аира слабопряный, вкус - терпкий, пряный. В фармацевтической промыш-

ленности из него изготавливают лекарственные препараты и получают эфирное масло. Используется аир в производстве ликеров, зубных эликсиров, порошков и паст. В качестве пряности, аир у нас малоизвестен.

АНИС

Это плод однолетнего травянистого растения. Анис был известен в качестве пряности и лекарства в Древнем Египте, Риме и Греции. Старинные рукописи приписывали ему многие целебные свойства. В настоящее время он разводится почти во всем мире из-за ароматных плодов. К самым высококачественным относятся итальянский и моравский анис.

Наиболее известными странами культивирующими это растение, являются Индия, Мексика, Испания, Италия и Турция.

Мухаммед Хусейн хан (XVIII в.) отмечает, что питье отвара аниса, особенно сваренного вместе с корнем солодки, полезно при болезнях груди, одышке, при заболеваниях печени, почек, мочевого пузыря. Анис способствует пищеварению, усиливает половую потенцию (46, с.103).

В настоящее время анис используется как лекарственное растение, обладающее отхаркивающим и дезинфицирующим действием, а также применяется против метеоризма, способствует образованию молока у кормящих матерей, улучшает пищеварение. Анис оказывает противоспазматическое действие при кишечной и желудочной колике. Он служит также для улучшения вкуса и запаха лекарств и пищевых продуктов. Плоды аниса содержат 2-3% эфирного масла, 4-23% жирного масла, 18% белковых веществ, 3-5% сахаров, фурфурол, кофейную, хлорогеновую кислоту и другие вещества. Типичным анисовым ароматом зерна обязаны анетолу, которого в эфирном масле содержится 80-90%.

Анис обладает интенсивным, освежающим, пряным ароматом. В молотом виде, пахнет сладковато, вкус - освежающий, пряный, сладковатый. В фармацевтической про-

мышленности анис используют в производстве сиропов, пастилок, лекарств, лекарственных чаев, ароматных вод и эфирного масла. В качестве пряности применяют молотые плоды. Чаще всего их добавляют в различные пироги, печенье, пряники, оладьи, кексы и мелкие печенья для рождественского стола. Анис входит в состав различных конфет от кашля и многих ликеров (71, с.34).

БАДЬЯН

Это плод вечнозеленого тропического дерева, родина которого - Юго-Восточная Азия. Культивируется в тропических странах. Заросли бадьяна образуют целые леса. В Европу бадьян попал лишь в XVII веке.

Азербайджанский автор XVII в. Хаджи Сулейман Иревани пишет, что бадьян увеличивает отделение молока у кормящих женщин, обладает мочегонным действием, способствует месячным. Отвар семян бадьяна улучшает пищеварение, полезен при несварении и поносе, его рекомендуют при усиленном сердцебиении (65, с.56).

Занимательную легенду о бадьяне приводит Мухаммед Хусейн хан: “Считают, ссылаясь на очень древние источники, что если каждый год во время вхождения солнца в созвездие Овна и до времени перехода в созвездие Рака каждый день принимать внутрь по одному дирхаму мелко растолченных семян бадьяна с таким же по весу количеством сахара-песка, то в тот год человек, применяющий это средство, ничем не будет болеть”. (46, с.195).

Плоды - твердые листовки в форме челнока, сгруппированные в виде звездочки. Лекарственное сырье содержит 5-7% ароматного эфирного масла, основным компонентом которого является анетол. Эфирное масло содержит и терпены.

Бадьян оказывает противоспазматическое, ветрогонное действие и улучшает деятельность желудка. Он более ароматен, чем анис, очень приятен на вкус, пряный, сладковатый.

Используется бадьян в пищевой промышленности в производстве ликеров, пунша и компотов, в медицине и фарма-ции.

Бадьян гармонизирует с черным перцем, фенхелем, корицей, гвоздикой и имбирем. До приобретения собственного опыта пользоваться им следует экономно и осторожно. Некоторые любители используют бадьян для приготовления грога из горячей воды, сахара и рома. Популярностью пользуется и крепкий чай с сахаром и бадьяном (71, с.46).

БЕДРЕНЕЦ КАМНЕЛОМКОВЫЙ

Многолетнее зонтичное травянистое растение. В Европе распространен от Альп до Северного моря. Однако встречается и в Азии. Бедренец служит в качестве отхаркивающего средства и для улучшения пищеварения. Поэтому, в народной медицине он используется как средство против заболеваний горла, кашля и при нарушениях пищеварения, в качестве действенного желудочного средства.

В азербайджанской народной медицине корни и плоды бедренца камнеломкового в виде водного настоя, отвара, настойки и жидкого экстракта применяются в качестве отхаркивающего средства (28, с.247).

Как все зонтичные, он употребляется и как мочегонное средство. Используется корень, который выкапывается из земли, моется, чистится, разрезается вдоль и сушится в тени на сквозняке. Запах у бедренца слабый, невыразительный, вкус терпкий, слегка вяжущий и освежающий. Его вкус напоминает маринованные огурцы, сначала он слабо пряный, затем пряность чувствуется более отчетливо.

В фармацевтической промышленности корень используется для приготовления отваров, лекарственных чаев и tinkтуры. Из него добывается эфирное масло. Бедренец используется для приготовления вареной и запеченой рыбы, добавляется в картофельные и овощные супы, салаты, соусы, к томатам и кольраби. Многие любят употреблять его при приготовлении блюд из яиц и сыра. Аромат бедренца усиливается и становится более тонким после добавления нес-

кольных капель лимонного сока. Бедренец используется и для приготовления пикантного уксуса (в бутылку с уксусом вложить три хорошо очищенных стебля бедренца - получится крепкий настой) (71, с.59).

ВАНИЛЬ

Ваниль, употребляемая в качестве пряности, представляет собой плод вьющегося растения, относящегося к роду орхидей. Родиной его является Мексика. У ацтеков ваниль служила ценной пряностью задолго до завоевания их территории испанцами. Они платили ванилью и дань испанцам, которые привезли ее в Европу. В последующие века ваниль стала проникать и на мусульманский Восток. В Азербайджан ваниль изредка ввозилась европейскими купцами начиная с XVIII-XIX вв.

В плодах ванили находится 1-3% ванилозида, пиперонал и другие душистые вещества. Плоды срывают незадолго до созревания и подвергают ферментации. Вкус ванили приятный, пряный и горький. Его хорошо подчеркивает сахарная пудра.

Согласно А.Шедо, И.Крейча, ваниль очень популярна: это, практически, самая тонкая пряность, которая используется для приготовления сладостей, рождественского печенья, фруктовых компотов, молочных блюд, сливок, сладких йогуртов, творога, кремов для тортов и конфет. Употребляется она также для изготовления напитков и ликеров в пищевой промышленности (71, с.42).

ГАЛГАНТ

В качестве пряности служит корневище растения, родиной которого является Таиланд. Однако выращивается оно главным образом в Японии, Китае, Индии и на Антильских островах. В Южной Европе галгант стал известен в средние века в качестве лекарства, которое распространили арабские врачи. Пользовались известностью галгантовое масло.

Мухаммед Юсиф Ширвани в "Тиббнаме" пишет, что галгант (*хавлинджан*) обладает сильным согревающим свойством. Он очень полезен при болях в почках, резах в кишечнике и обладает общеукрепляющим действием (60, с.182).

Галгант известен и в народной медицине. В нем содержится много эфирного масла, горечей и жгучих, острых веществ. Наиболее эффективными компонентами являются *галангол* и *альпинол*. В терапии галгант прописывается в виде тинктуры и отвара в случае отсутствия аппетита и при болях в желудке. Улучшает пищеварение.

Характерный запах и острый, пряный вкус галганта напоминает имбирь. Используется в пищевой промышленности в производстве горьких желудочных ликеров и укусов. В качестве пряности больше всего употребляется в виде порошка, главным образом в индийской и индонезийской кухне. В случае употребления галганта в нашей кухне следует рекомендовать осторожность и прежде всего опробование по своему вкусу. Согласно А.Шедо, И.Крейча, добавляется он к жареной говядине, которая приобретает более приятный вкус, к картофельному супу, к блюдам из овощей, гуля-шу, рису, соусам, грибам, салатам и рыбе. Незаменим в приготовлении некоторых специальных блюд, главным образом индийской кухни (71, с.44).

ГВОЗДИКА

Гвоздика - высушенные, нераспустившиеся бутоны цветов гвоздичного дерева - относится к самым древним и известным в мире пряностям. Родиной е, является Индонезия. В Китае и Индии она была известна задолго до нашей эры. Во времена римских императоров е, использование распространилось на область Средиземного моря. В те времена она была большой драгоценностью: цена е, была выше стоимости золота.

В средние века на Ближний Восток и в Европу гвоздика попадала через Цейлон, откуда корабли арабских купцов

везли е, в порты Красного моря, а затем караванами переправляли в Александрию и Стамбул.

Мухаммед Юсиф Ширвани в 1712 г. писал: "Гвоздика обладает согревающим и высушивающим свойством. Е, полезно принимать людям со слабым темпераментом, при общей слабости или умственном переутомлении. Гвоздика укрепляет сердце и желудок, полезна при воспалительных заболеваниях глаз, простуде, укрепляет тело" (60, с.180). Далее он пишет, что тому, кто хочет немного взбодриться, следует положить в рот и жевать как можно дольше 1-2 гвоздики. Через пару минут усталость улетучится. Кроме того, "если пожевать гвоздики, а затем всунуть е, в дупло болящего зуба, то это успокоит зубную боль. Испытано". (60, с.41).

Главной составной частью гвоздики является эфирное масло, содержащее до 96% *эвгенола*. Оно также содержит *гумулен* и *карифиллен*, дубильные вещества, олеаноловую кислоту, слизи и жировые вещества. В зубоврачебном деле гвоздичное масло используется в качестве хорошего антисептика.

Гвоздика обладает сильным, своеобразным ароматом и пряным острым вкусом. Она употребляется в качестве пряности и лекарства. Для ароматизации чая, одну-две гвоздики можно добавить в заварной чайник. Используется она также для приготовления горьких желудочных лик,ров, горячих напитков с вином, пуншей, фруктовых соков и компотов. Ею ароматизируют консервированные фрукты. Согласно А.Шедо и И.Крейча, используется она также для блюд из краснокочанной капусты, свинины, баранины, дичи, добавляется в темные мясные подливки, при мариновании сельди. Вместе с луком и листьями кольраби она улучшает вкус квашенной капусты. Употребляется она и к грибам, и к заливному из мяса. Приятный вкус приобретают зельц и паштеты из дичи с гвоздикой. В европейской кухне гвоздика очень экономно используется в виде порошка при приготовлении рыбы, комбинированных рыбных блюд, спагетти,

соусов к ним и знаменитой итальянской пиццы. Эти блюда приобретают особый, неповторимый вкус (71, с.46).

ГОРЧИЦА БЕЛАЯ И ЧЕРНАЯ

Оба вида очень похожи. Это однолетние растения, которые попали к нам из Средиземноморья. Однако, история их культивирования уходит корнями в глубь веков. Хотя они употреблялись еще в Древней Греции и Риме, родиной их нужно считать Азию.

Мухаммед Хусейн Хан (XVIII в.) пишет, что горчица открывает закупорки в решетчатой кости, прекращает истечение влаги в носоглотку, происходящее по причине холода и холодных материй. Обостряет чувства и ум, усиливает аппетит, уменьшает боли в печени и селезенке. Употреблять в пищу горчицу с медом полезно при астме, кашле с мокротой, а слегка толченые семена горчицы с водой хорошо есть при лихорадках. Смазывание смесью горчицы с инжиром помогает при подагре, ишиасе, выпадении волос и вообще полезно для притяжения питательных веществ к поверхности кожи, а также для успокоения болей, происходящих от холода и повышенной влажности. Горчица рассасывает застарелые опухоли в любом органе. Употребление горчицы вместе с пищей способствует ее перевариванию (46, с.115).

Семена горчицы содержат 35% жирного масла и приблизительно 1% эфирного масла. Действующая составляющая - гликозид *синигрин* (в горчицей белой - *синальбин*) и калийная соль *мироновой кислоты*.

Семена горчицы издавна используются в медицине. Из них изготавливается горчичный порошок, из которого готовится горчичное тесто, используемое в качестве горчичного пластыря для уменьшения болей при ревматизме. Семена горчицы белой используются при склерозе сосудов, гипертонии, заболеваниях печени и желчного пузыря, расстройствах пищеварения, метеоризме, ревматизме, ишиасе и кожных экземах.

Сравнительно широко семена горчицы используются в пищевой промышленности для производства различных видов смесей специй и пряностей, для консервирования ово-щей и грибов. Но самое большое количество их используется для производства приправы “горчица”. И хотя почти каждый производитель, в зависимости от использованных пряностей, получает иной вкус горчицы, известно два основных типа - французская горчица и горчица с хреном. Горчица с хреном изготавливается из смеси семян белой и черной горчицы грубого помола или раздробленных. Семена черной горчицы придают этой приправе специфический вкус.

ДУШИЦА ОБЫКНОВЕННАЯ

Так называется многолетнее лекарственное растение родиной которого является Средиземноморье. Крупнейшими поставщиками являются Италия, Греция и Мексика. Используется трава, собранная в начале цветения.

Мухаммед Хусейн Хан в XVIII в. писал, что питье отвара или приготовленного как чай настоя душицы выводит мокроту, скопившуюся в груди, повышает аппетит, устраняет тошноту, а также плохое, печальное настроение. Отвар или настой полезны при кишечной колике, действуют как сильное мочегонное, способствуют рассасыванию камней в почках и мочевом пузыре (46, с.120).

Душица содержит до 0,5% эфирного масла, *цимол*, *карвакрол*, дубильные вещества и горечи. Эфирное масло содержит до 16% *тимола*.

Душица обыкновенная оказывает отхаркивающее действие и улучшает пищеварение. В народной медицине ее применяют при головной боли, катарах дыхательных путей, простудных заболеваниях, половых расстройствах, ревматизме, отсутствии аппетита. Полезны укрепляющие ванны с отваром душицы. Эти ванны полезны при кожных сыпях, скрофулезе.

Рецепт: 3-4 чайных ложки измельченной травы заваривают в стакане кипятка. Остывший настой процедить и при-

нимать по столовой ложке 3 раза в день при бессоннице, гастритах и бронхите (54, 229).

Душица очень близка к майорану, они друг-друга хорошо дополняют. Аромат душицы напоминает запах майорана и тимьяна. Вкус душицы нежнее, чем у майорана, терпкий, пряный. Используется для приготовления галеновых препаратов и получения эфирного масла.

В Азербайджане душицу добавляют в чай с целью его ароматизации. Наряду с тимьяном (*кекоту*), ее используют в приготовлении шашлыка. Средневековые источники рекомендуют готовить освежающий шербет из душицы.

В Европе сушенная и свежая трава используется в качестве пряности известной во всем мире под названием *орегано* или *пицца-пряность*. Она входит в состав многих пряных смесей. Важную и незаменимую роль играет душица в итальянской, мексиканской и испанской кухне, особенно при приговления популярного народного блюда пиццы. Незаменима она и в приготовлении некоторых блюд из спагетти.

Согласно А.Шедо, И.Крейча, душицу добавляют в салаты, томатные соусы, в блюда из овощей и яиц, в супы, блюда из морских крабов, в колбасы, супы-кремы, гуляш и блюда из сыра. Употребляется она также при жарении мяса в духовке и в гриле, добавляется к ягнятине и телятине, а также к тушеному мясу. Рекомендуется комбинация душицы с базиликом и черным перцем (71, с.50).

ИМБИРЬ

Имбирь представляет собой тростниковое растение, достигающее в высоту приблизительно 2 м. Родиной его является Юго-Восточная Азия, Китай и Западная Индия. В Азербайджане имбирь известен уже более 2500 лет. Важную роль он играл в средневековой торговле. В качестве пряности используется корневище: сушеное целое, молотое, засахаренное или консервированное в сиропе.

Мухаммед Юсиф Ширвани в 1712 г. писал: "Имбирь - согревает и сушит, полезен при общем параличе, параличе лицевого нерва и болезнях, происходящих от холода и вла-ги. Если смешать небольшое количество имбиря с медом и принять, то это полезно при заболеваниях мозга, гонит черную желчь, мокроту, устраняет общую слабость, рассеивает газы, развивает сообразительность. Кроме того, имбирь лечит и другие заболевания, улучшает зрение, способствует пищеварению, усиливает половую способность. Большую пользу приносит приготовленное из него варенье. Испытано". (60, с.174).

Характерный запах придают имбирию эфирные масла, а неповторимый вкус - *цингерол*. Кроме того, он содержит сахар, живицу, смоляную кислоту, крахмал. Острый пряный вкус имбиря помогает пищеварению и стимулирует образование желудочного сока. Новейшие исследования указывают на исключительно благоприятное воздействие имбиря на слабые и нервные желудки, особенно при метеоризме и отсутствии аппетита.

На Востоке, имбирь добавляют в качестве пряности в плов, жареную баранину и птицу. В средневековом Азербайджане из него готовили варенье на меду. Большим почетом пользовался имбирный шербет.

В Европе, имбирь применяется для производства желудочных и горьких ликеров, например, *бенедиктина*, фруктовых соков и пуншей, а в Англии - пива. Употребляется в приготовлении печенья (главным образом, в традиционной словацкой кухне), пудингов, различных сладостей, конфет, компота из груш и т.д. Имбирь придает тонкий привкус супам, особенно бульону из птицы, фруктовым, фасолевым и картофельным супам, соусам, дичи, всем видам рисовых блюд. В смеси с солью употребляется для сдабривания сыров, изделий из мяса, рыбы, вареной курицы, жареного мяса и овощей.

Очень приятный вкус придает имбирь жареной баранине, но особенно прожаренной утке, рубленому мясу и грибам (71, с.52).

ИССОП ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Происходит из областей Малой Азии и Средиземноморья. В Европе он получил распространение благодаря монахам-бенедиктинцам. Используется трава и цветущие верхушки растения. Иссоп содержит 0,3-1,0% эфирного масла, дубильные вещества, гликозиды, смолы, камедь. Иссоп богат витамином С - около 170 мг в 100 г свежих листьев. Содержит бактерицидные вещества.

Ибн Сина писал, что пить чай из иссопа полезно для улучшения цвета лица, а смазывание им устраняет шрамы на лице. Иссоп, если пить его с вином, рассасывает твердые опухоли. Отвар иссопа на уксусе успокаивает зубную боль. Иссоп очень полезен для груди и легких при астме и хроническом кашле, равно как и его отвар с инжиром и медом (2, с.232).

Иссоп служит средством против потения. Наружно отвар иссопа употребляют при конъюнктивитах. Кроме того, его пьют при воспалении мочевых путей, бронхитах, астме. Он используется в качестве укрепляющего напитка для пожилых людей.

Иссоп применяется в приготовлении ликеров и нежной жареной телятины, которой он придает терпкий пряный вкус. Многие любят добавлять иссоп в фаршированные яйца и колбасы. Мухаммед Юсиф Ширвани рекомендует яйца с иссопом в качестве общеукрепляющего средства. Любителям творога можно рекомендовать посыпать его мелко нарезанным свежим иссопом или смешивать с ним (71, 54).

КАЙЕНСКИЙ ПЕРЕЦ (ЧИЛИ)

Родиной этого растения является Южная Америка. Первыми европейцами, познакомившимися с кайенским перцем, были участники экспедиции Колумба в Западную Индию. Врач экспедиции Чанка писал о питании туземцев и о пряностях под названием "ахи", употреблявшихся для рыбы и

птицы. Как и ваниль, кайенский перец не является восточной пряностью и в средние века (после XVIII в.) завозился в Азербайджан лишь изредка. Тем не менее, на современном Востоке эта пряность довольно популярна и широко распространена.

Согласно А.Шедо, И.Крейча, острота перца зависит от вида. В зависимости от остроты и жгучести, кайенский перец классифицируется по шкале от 1 до 120 (71, 56).

В перегородках перца содержится алкалоид *капсаицин*, придающий ему жгучесть. Этот плод оказывает очень благоприятное действие на пищеварение. В качестве пряности используется либо в свежем виде, либо сухие молотые плоды. Под названием "кайенский перец" порошок продается преимущественно в смеси с другими пряностями - чесноком, красным перцем, душицей, гвоздикой, душистым перцем, кумином (крестовидный тмин) и иногда с порошком лука. Входит в состав консервированных продуктов. В качестве пряности употребляется в блюдах южной кухни, в приготовленных на вертеле блюдах, для мясных подливок, блюд из говядины, свинины, баранины, рыбы и овощей.

КАПЕРСЫ КОЛЮЧИЕ

Каперсы представляют собой цветочные бутоны растения *Capparis spinosa*. В качестве пряности они использовались еще в древней Греции и античном Риме. Химический состав каперсов еще полностью не изучен. Действующим веществом является рутин, содержание которого достигает 5%.

Ибн Сина (980-1037 гг.) пишет, что каперсы - это плоды. Они очень едкие и острые. Это самая полезная вещь при водянке и опухолях печени. Каперсы обладают желчегонным действием. Кроме того, они гонят месячные и убивают глистов в кишках. Наряду с этим, они полезны при геморрое и усиливают половое влечение (2, 343).

Каперсы используются в растертом виде в смеси с другими пряностями и солью или же отдельно. Многие любители ценят их в качестве вкусового корректирующего веществ-

ва. Каперсы используются для приготовления маринадов и майонезов, в качестве приправы к холодным закускам, мясу, холодным соусам, различным рыбным и мясным салатам ассорти, к холодным ломтикам говядины, к рыбе и птице. Они считаются неотъемлемой частью горячих белых соусов к рыбе и мясу, к блюдам из томатов и салатов из сельди. Некоторые гурманы употребляют каперсы, растертые с солью и с черным перцем, как приправу к сыру. И знаменитые анчоусы нельзя представить себе без каперсов (71, с.58).

КАРДАМОН

Тропический кустарник, родиной которого является Индия. Из Индии он попал на Ближний Восток, а оттуда распространился в Европу благодаря древним грекам и римлянам, которые добавляли его во фруктовые блюда и высоко ценили из-за благоприятного влияния на организм.

Согласно Мухаммеду Му'мину, кардамон обладает согревающим и сушащим действием. Он укрепляет сердце и желудок, улучшает пищеварение и настроение, устраняет запах пота и плохой запах изо рта. Использовать кардамон полезно при заболеваниях желудка, тошноте, болях в печени, камнях в почках. Вдыхать растертый в порошок кардамон полезно при головной боли (85, с.56).

Семена кардамона содержат 4-8% эфирного масла и 10% *резина* и *амидона*. Он регулирует образование желудочного сока и вызывает аппетит.

Кардамон придает особый привкус сладким и печеным блюдам, компотам. Любители этой пряности добавляют кардамон тонкого помола в кофе. Кардамон улучшает вкус и ароматизирует все супы, а также блюда из рыбы и мяса. Чтобы ароматизировать шашлык, можно слегка посыпать его порошком кардамона. В небольшом количестве его можно добавлять в колбасы. Он входит в состав известной пряности *керри*. Хранится в хорошо закрытой посуде, в защищенном от света, прохладном месте.

КОРИЦА

Эта пряность добывается из внутренней части коры коричника цейлонского. Родиной этого растения являются Цейлон, Бразилия, Ява, но культивируется оно во многих странах Юго-Восточной Азии. Книга императора Шень-Нунг-Квай о растениях свидетельствует, что корица использовалась еще за 2800 лет до н.э. В средние века эту пряность ввозили в Азербайджан из Цейлона и Китая. Китайская корица (*Cinnamomum cassia*) называлась *дарсини*, а цейлонская (*Cinnamomum zeylanica*) - *салиха*.

Мухаммед Юсиф Ширвани в 1712 г. писал: "Корица - согревает и сушит, бодрит. Она очень полезна при болезнях легких, водянке, очищает мозг, выводит мокроту, полезна при лихорадках. Корица устраняет желтизну лица, открывает закупорки желчного пузыря, укрепляет желудок. Если дать выпить укушенному скорпионом человеку несколько пилюль, изготовленных из корицы, - поможет. Она очень полезна также для зрения и сердца. Испытано". (60, с.172).

Типичный запах корицы обусловлен эфирным маслом и другими компонентами. Она также содержит *маннит*, смолу, слизи и оксалат кальция. Способствует пищеварению, вызывает аппетит и укрепляет желудок.

Корица хорошо сочетается с другими острыми и терпкими пряностями. Азербайджанцы добавляют ее во все национальные блюда где употребляется сахар: *гуймаг*, *фирни*, *халва*, шербеты, компоты, кисели, пироги и т.д. В Европе некоторые гурманы считают деликатесом добавление небольшого количества корицы к вареной рыбе, говядине и свинине. Многим нравится корица в кофе.

СЕРДЕЧНИК ГОРЬКИЙ (CARDAMINE AMARA)

Родина этого многолетнего травянистого растения - Ближний Восток. Культивируется во Франции и в Египте. Листья сердечника содержат много витаминов. В современном Азербайджане эта пряность малоизвестна.

Листья сердечника обладают острым, жгучим, горьким вкусом. Вкус салата, приготовленного из них, похож на хрен, острый, горький. Это вкусное, чрезвычайно полезное растение. Используются листья в виде салата, для приготовления бутербродов, холодных мясных закусок и т.д. (71, с.68). А.Шедо, И.Крейча рекомендуют смешать мелко нарезанные сердечник и лук, слегка посыпать черным перцем, солью, нанести эту смесь на черный хлеб, намазанный брынзой, и сверху положить ломтик зажаренной на огне колбасы (71, с.68).

В последнее время в Словакии листья сердечника используются в качестве лекарства против диабета (71, с.68).

КРЕСС ВОДЯНОЙ (ЖЕРУХА)

Кресс водяной - многолетнее растение. Оно распространено практически по всему земному шару, от низменностей до горных ручьев. Этот овощ культивировали и употребляли еще древние римляне.

В средневековой медицине жеруха использовалась как глистогонное, противочинготное, противовоспалительное средство. В настоящее время ее применяют при желчнокаменной и почечнокаменной болезни, при хронических нефритах, при гастритах и как легкое слабительное.

Жеруха отличается высоким содержанием витамина С, К, А и Е, содержит также гликозиды и минеральные соли, железо, йод и т.д.

Поскольку высушенное сырье утрачивает целебные свойства, в медицине применяют только свежесорванное растение. Витаминозный салат из зелени едят по 1-2 пригоршни в день в течении 3-4 недель. Согласно В.Петко-ву, при желчнокаменной болезни и гастритах рекомендуют пить по чайной ложке свежего сока 3 раза в день. Используют и отвар из свежего кресса водяного - 20-40 г на 1 л кипятка. Принимать по 1 стакану 3 раза в день. Это средство особенно полезно при кожных заболеваниях. Наружно, для лечения ожогов, используют мазь из тщательно размешанных 1-2

столовых ложек сока растения и 50 г сливочно-го масла (54, с.406).

Вкус водяного кресса несколько горьковатый и терпкий. Салат из него своим острым, хреноподобным вкусом напоминает редьку. Мелко нарезанный, он используется только в свежем виде. Его едят с творогом, белыми сырами, используют для приготовления супов и омлетов. Употребляется в оформлении мясных блюд, с различными видами жареной рыбы, для приготовления рыбных салатов (71, с.7).

КУРКУМА (ТУРМЕРИК)

Куркума - тропический кустарник довольно близкий к имбирию. Родина растения - Восточная Индия и Вьетнам. В Азербайджане куркума известна под названием *сарык,к* (желтокорень). Это лекарственное растение, пряность и краситель.

Мухаммед Му'мин пишет, что куркума полезна при желтухе и заболеваниях печени. Жевать желтокорень полезно при зубной боли (85,с.55). Согласно Ибн Сине, куркума смешанная с анисом и белым вином является желчегонным средством (2, с.491). В народной медицине куркуму применяют при заболеваниях печени и желчного пузыря, почек, а также в качестве желудочного средства.

Куркума содержит очень ароматное эфирное масло и краситель *куркумин*, который нерастворим в воде. Это вещество растворяется в жирах и спирте. Растение содержит α -*феландрен*, *цингеберен* (25%), *борнеол*, *сабинен*, β -*курку-мин*.

В азербайджанской кулинарии куркума добавляется в различные вида плова, супы, бозбаш, пити и т.д. Она служит одновременно как пряностью, так и красителем. Поскольку куркума значительно дешевле шафрана, она очень часто заменяет его (только как краситель!). Красивый желтый цвет продуктов питания непосредственно влияет на пищеварение и аппетит, оказывает благоприятное влияние на работу желудка и желчного пузыря, усиливает выделение желчи и пищеварительных соков.

Вкус куркумы слабо пряный, приятный, а в большом количестве - острый, жгучий. На четыре порции мясных блюд и бульонов добавляется 1/8-1/4 чайной ложки куркумы (71, с.72).

ЛАВАНДА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

Лаванда лекарственная - полукустарник, цветущий в летние месяцы. Цветки обладают сильным ароматом, пряным и даже горьким вкусом.

В цветках содержится до 3% эфирного масла, дубильные вещества (до 12%), горечи и смолы. Наиболее важным компонентом эфирного масла является *линалилацетат* (до 50%).

Мухаммед Юсиф Ширвани в "Тиббнаме" пишет: "Полезна лаванды заключается в том, что она открывает закупорки тела (т.е. сосудов, желчных протоков - *ред.*), улучшает зрение, очищает носоглотку и устраняет боль в легких. Если принять 10 г цветков лаванды с небольшим количеством *исканджабина* (отвар уксуса с медом), то они выведут из организма черную желчь и слизи. Лаванда очень полезна при эпилепсии и меланхолии, устраняет их. Если смешать 16 г лаванды с 6,5 г камеди сосны и принять, то это полезно для носоглотки и прочищает ее. Некоторые врачи утверждают, что если взять 3,2 г лаванды, смешать с небольшим количеством меда и ввести человеку в нос, то это хорошенько прочистит ему мозг. Лаванда очень полезна отравленным, укушенным змеёй или скорпионом людям. Испытано". (60, с.176).

Согласно современной медицине, лаванда обладает мочегонным действием, оказывает спазмолитическое, успокаивающее воздействие при неврастении и сердцебиениях. Используется для стимуляции пищеварения. Употребляют ее и для лечебных ванн. В народной медицине масло лаванды, разведенное спиртом использовалось против мигрени, нервных расстройств и раздражительности. В литературе упоминается успокаивающее действие чая из лаванды в

острых стадиях ревматизма. Хорошее действие она оказывает и при гриппе (71, с.74).

Рецепт: Три чайных ложки измельченных цветков заливают 2 стаканами горячей воды. Остывший настой процедить и выпить в течение одного дня (суточная доза) (54, с.350).

В фармации лаванда лекарственная используется для приготовления настоек, лекарственных чаев, ароматного спирта, для получения эфирного масла. Цветки и эфирное масло лаванды входят в состав многих комбинированных препаратов (*долексамед, долексакур, эпаузин, ангоцин и др.*).

Мешочки с сухой лавандой, подвешенные в шкаф с бельем придадут ему приятный запах. Ароматное масло употребляется в косметической промышленности. В качестве пряности она популярна в испанской, французской и итальянской кухне (71, с.74).

ЛАВР БЛАГОРОДНЫЙ

Этот вечнозеленый кустарник часто можно встретить в садах и парках Азербайджана. Лечебные свойства этой пряности описываются во всех фармацевтических трудах средневекового Азербайджана. Так, Хаджи Сулейман Иревани (XVIII в.) писал, что лавровый лист снимает спазмы, полезен при одышке, астме и хроническом кашле, устраняет газы. Регулярное потребление лаврового листа полезно для почек и мочевого пузыря, выводит камни. Кроме того, лавр показан при болях в суставах и задержке месячных. Смесь меда и лаврового листа принимают при язвах кишок и воспалении легких. Отвар из лавровых листьев пьют при болезнях матки и водянке. Полоскание отваром лаврового листа с уксусом полезно при зубной боли. Отвар лавра пьют при укусах насекомых и используют как рвотное средство. Семена лавра обладают мочегонными свойствами и являются противоядием. Они также способствуют аборту. Капли из отвара лавра с розовым маслом применяют при болях в ушах. Повязка с растертыми лавровыми листьями полезна при

лишае, рассасывает опухоли. За один раз принимают до 4,5 г лаврового листа (65, с.345).

Ибн Сина (980-1037 гг.) писал, что смесью лаврового масла с вином смазывают участки кожи пораженные ли-шаем. Есть лавр с хлебом или толокном полезно при воспалительных опухолях и болях в суставах. Лавровое масло, если им смазывать, уменьшает головную боль, помогает от болей в ухе, катаров. Отвар коры и костянок лавра дробит камни. Лавр с вином пьют при укусах скорпиона.

В современной медицине используется зеленое лавровое масло (бобковая мазь), получаемое из свежих плодов лавра. Эта мазь слегка раздражает кожу и применяется для растирания при ревматизме, подагре, простудах и ломоте.

Лавровый лист содержит эфирные масла, дубильные вещества и горечи, которые придают ему типичный вкус. Употребляется лавровый лист практически во всей шкале кислых блюд, в консервировании овощей, для приготовления дичи и различных видов жаренного мяса. Однако не следует добавлять его больше, чем один листик на 4 человека, луч-ше использовать его в меньшем количестве (71, с.76).

МАЙОРАН САДОВЫЙ

Однолетнее или двулетнее растение. В качестве пряности майоран употребляли еще древние греки и римляне. Ибн Сина писал, что отвар майорана помогает при затрудненном мочеиспускании и рези в кишках. Масло его согревает и помогает при сжатии устья матки. Майоран, если им поливать или принимать его в каплях, открывает заку-порки в носоглотке, полезен от мигрени, головной боли, болей в ухе. В ухо кладут кусочек ваты, намоченной в майорановом масле, и это полезно при закупорке уха (2, с.403).

Майоран содержит 1-3% эфирного масла с чрезвычайно сильным ароматом, масло включает в себя *терпены*, дубильные вещества, горечи, витамин С, каротин (провитамин А) и др.

Согласно современной медицине, майоран улучшает пищеварение, действует против метеоризма, успокаивает нервы и оказывает мочегонное действие. В народной медицине используется для ванн и как ранозаживляющее средство.

Майоран обладает своеобразным сильным запахом, интенсивным пряным, слабозгучим вкусом, подобным тимьяну, но более тонким и сладким. Используется в качестве лекарственного растения и пряности. А.Шедо, И.Крейча пишут, что невозможно представить себе вкус жареного гуся, утки или домашней ливерной колбасы без майорана. Майоран используется в диетическом питании в качестве заменителя соли и для укрепления желудка (71, с.86).

МЕЛИССА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

Это многолетнее медоносное растение издревле применяется в Азербайджане как лекарство и пряность. Мухаммед Хусейн Хан в XVIII в. писал, что Melissa (*бадрандж*): "Укрепляет сердце, мозг и органы чувств, обостряет память и соображение, полезна для желудка и печени. Она хорошо действует при бессоннице и страхе, успокаивает и устраняет кошмары во сне. Полезна при сердцебиениях, тошноте, отрыжке..." (46, с.141). Ибн Сина применял Melissa для лечения мигрени, а европейский врач Труссо - при невротических состояниях, сопровождающихся головокружениями (54, с.354).

Melissa содержит 0,2% эфирного масла, основными компонентами которого являются *цитронеллаль*, *гераниол*, *цитраль*, *циранеллол*, *линалоол*, а также дубильные вещества, горечи, слизи и смолы. Кроме того, Melissa содержит 150 мг% витамина С.

Современные исследования показали, что препараты Melissa оказывают благоприятное действие на больных с сердечными заболеваниями: при приеме их внутрь исчезает одышка, прекращаются приступы сердцебиения, снимаются боли в области сердца, падает кровяное давление (69, с.144).

Мелисса оказывает лечебное действие при метеоризме и спазмах, успокаивает, улучшает аппетит. Используется она при простудных заболеваниях и гриппе. В народной медицине, она применяется в качестве средства, успокаивающего нервы. Очень полезно заваривать и пить чай с мелиссой.

Рецепт: 4 чайные ложки измельченного сырья залить 2 стаканами кипятка. Остывший настой процедить и выпить в течение одного дня. Наружно применяют кашлицу из свежих листьев мелиссы при нарывах, ушибах, отеках (54, с.354).

В качестве пряности мелисса используется благодаря своему пряному и освежающему вкусу и запаху. Не рекомендуется ее кипятить, следует добавлять мелиссу в готовые блюда (71, с.90).

МУСКАТНЫЙ ОРЕХ

Мускатник душистый - тропическое вечнозеленое дерево. Родиной его являются острова Индонезии - Ява, Калимантан, Суматра. Обширные насаждения мускатника имеются также в тропических областях Бразилии, Западной Индии и Африки. Плод - ягода, похожая на абрикос, которая после созревания раскрывается. Семена созревают только тогда, когда плоды лопаются. Семя - мускатный орех который снабжен присемянником (мускатный цвет).

Мухаммед Юсиф Ширвани в 1712 г. писал: "Мускатный орех обладает согревающей и сухой природой, рассеивает газы, укрепляет желудок, улучшает аппетит, устраняет плохой запах изо рта, укрепляет тело, бодрит" (60, с.181)

Мускатный орех содержит большое количество эфирных масел. Их основными компонентами являются *пинен, гераниол, авгеенол, дипентен, камфен и ланалоол*. Кроме них содержатся жирные масла, *пектин* и красители.

В литературе упоминается, что употребление 3-4 измельченных орехов оказывает наркотическое действие. Есть их в большом количестве опасно. Используется в приготовлении сладких блюд, варений и т.д. (71, с.96).

ПЕРЕЦ ДУШИСТЫЙ

Это одна из наиболее знаменитых и часто используемых пряностей. Ее родина - Индия. Черный перец широко использовался в древнеиндийской медицине (*аюрведе*). Из Индии он завозился на Ближний Восток, в Древнюю Грецию и Рим, где употреблялся в большом количестве.

Автор XVIII в. Мухаммед Хусейн Хан писал, что черный перец стимулирует нервную систему, улучшает память. Черный перец укрепляет желудок и печень, улучшает аппетит и пищеварение, рассеивает газы. Полезен при кашле от простуды, бронхиальной астме, болях в груди. Употребленный с медом, хорошо очищает легкие от мокроты, гонит мочу (46, с.148).

Согласно современной медицине, перец способствует пищеварению. После приема внутрь экстрактов черного или стручкового перца, наступает усиленное выделение слюны с повышенным содержанием в ней амилазы и мукополисахаридов, а также усиленная выработка желудочного сока. Стручковому перцу приписывают способность вызывать синтез пищеварительных ферментов, что дает возможность лечить диспепсию естественным путем, а не посредством приема энзимных препаратов (54, с.310).

Острота перца зависит от *пиперина*. Кроме того, он содержит *пироллин*, *хавицин*, сахара, ферменты, эфирные масла и крахмал. Следует иметь в виду, что эфирные масла при неправильном хранении улетучиваются (71, с.108).

ШАФРАН

Название *шафран* происходит от арабского *саффра* - "желтая". Родиной шафрана являются Малая Азия, Передняя Азия и Индия. Мухаммед Хусейн Хан пишет о шафране следующее: "Шафран растет во многих местах, в том числе в Мазандаране, на Южных берегах Каспийского моря, особенно в городе Бади-Кух, который в народе называют Баку, а также в Гиляне, Сирии, Египте, Магрибе, Кашмире и других

местах. Самый лучший шафран - из Кашмира, за ним идет шафран из Истехбаната, затем мазандаранский и ба-кинский, а после них уже из других мест..." (46, с.186).

Лечебные свойства шафрана были хорошо известны врачам Древней Греции и Рима. Диоскорид (1 в.н.э) писал: "самый сильный шафран - красного цвета, на волоске которого имеется слегка белый оттенок, а около корня - небольшая мяслянистость. Он длинный, быстро окрашивающий руку, не заплесневевший, не крошащийся и имеет резкий запах" (46, с.496).

Согласно Галену (129-200 гг.): "3-6,5 г шафрана облегчают роды, а 9,4 г - убивают. В вине он увеселяет сердце, вызывает опьянение и отнимает рассудок" (8, с.496).

Филон Александрийский (20 г. до н.э.-40 г.н.э.), посвятил шафрану загадочные стихи: "Красные душистые волоски, это жертва божеств и кровь его сверкает на травах Гермеса". Гален разъясняет это следующим образом: мальчик по имени Крокус (*греческое название шафрана - Ф.А.*) играл с Гермесом в мяч, который попал в голову мальчика, и он умер. Кровь из него потекла и из него вырос сверкающий шафран. Все эти сведения приводятся в книге Абу Рейхана Бируни (973-1048 гг.) "Фармакогнозия в медицине" (8, с.497).

Мухаммед Юсиф Ширвани в "Тиббнаме" (1712 г.) пишет о шафране следующее: "Шафран - отличное сна-добье, бодрит, укрепляет желудок, полезен при болях селезенки, почек, спины, происходящих от холода, усиливает половую способность, улучшает цвет лица, придает ему блеск, укрепляет организм, приносит сон, обладает моче-гонным действием. Следует принимать от 1,5 г до 3,2 г шафрана, если же принять больше, то он принесет вред..." (60, с.172).

Мухаммед Хусейн Хан (XVIII в.) пишет: "Шафран с медом принимают внутрь для раздробления камней в почках и мочевом пузыре... Примочки из шафрана помогают при сильной головной боли и бессоннице, они также применяются при воспалительных заболеваниях глаз, опухании уха, бессоннице..." (60, с.187).

Орудж Ибадлы рекомендует следующие рецепты из шафрана:

1. В 100 граммовый чистый стакан кладут 5 штук высушенных пестичных нитей шафрана, заливают 2-мя столовыми ложками кипятка. Ставят на горячую электрическую плитку или на газ, заваривают 10-15 минут. Для употребления берут стерильную ватку, смачивают 2-3-мя каплями заварки и протирают глаз в первый день - 3 раза, на второй день - 5 раз, на третий день - 7 раз, на четвертый день - 10 раз. За короткий промежуток времени наблюдается улучшение зрения (31, с.14).

2. Сто грамм чистого меда кладут в эмалированную посуду и нагревают на малом огне. В посуду добавляют хорошо размолотые нити шафрана - 50 штук и хорошенько перемешивают. Утром и вечером принимать по одной чайной ложке натошак. Эта смесь хорошо помогает при почечно-каменной болезни (31, с.14).

3. Берут 7-15 высушенных пестичных нитей шафрана и заваривают в стакане кипятка, чайнике или колбе. Чайник выдерживают 3-5 минут на очень медленном огне. Затем добавляют в него еще 2 стакана воды и заваривают. Отвар считается готовым в момент, когда нити шафрана осядут на дно чайника. Пьют по стакану отвара натошак за 30 минут до завтрака, обеда и ужина. Это полезно при заболеваниях желчного пузыря и печени. Согласно О.Ибадлы, заваренные нити шафрана не следует выбрасывать, так как их можно заварить повторно (31, с.6).

По цене шафран почти равен золоту. Рыльца шафрана являются излюбленной приправой к различным блюдам (плов, бозбаш, пити и др.). Шафран обладает консервирующими и пряными свойствами. Согласно Дамирову и др., пища, приготовленная с шафраном хорошо сохраняется в течение нескольких дней, в то время как та же пища без шафрана быстро прокисает. По-видимому, эфирное масло и красящие вещества, содержащиеся в шафране, играют роль консерванта для пищевых продуктов (28, с.92).

Гурманы рекомендуют сначала растворить шафран в небольшом количестве теплого молока или воды и лишь затем использовать.

Глава X

МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ

Несмотря на все доводы вегетарианцев, мясо есть нужно. Ведь только из мясных блюд человек может получить необходимое для организма количество железа и особых (незаменимых) аминокислот. Если *совершенно* исключить мясо из рациона, то это может постепенно привести к общему истощению организма, анемии и мышечной дистрофии. Средневековые авторы в своих трудах подробно описывают диетические, профилактические и целебные свойства мяса различных животных.

Согласно "Джам ал-гарад" Ибн ал-Куффа ал-Караки (XIII в):

1. **Мясо птиц** более нежно и лучше переваривается, чем мясо четвероногих животных. Это связано с тем, что птицы быстрее и больше двигаются.

2. **Мясо домашних животных** мягче, жирнее и лучше переваривается. Мясо диких животных, напротив, более сухое и постное. Оно вкусное, но обычно труднее переваривается.

3. **Мясо молодых животных** лучше, питательнее, сочнее и дает меньше отходов. Например, мясо козлят и телят считается наилучшим: оно полезнее, вкуснее, питательнее и легче переваривается, чем мясо взрослых животных.

4. **Мясо животных, пасущихся на зеленых лугах** бывает более вкусным, чем мясо животных, которые плохо питаются или получают однообразную, неподходящую им пищу.

Какое мясо предпочтительнее? В Азербайджане наиболее популярна **баранина**. Однако людям страдающим за-

болеваниями печени, желчного пузыря, слабым пищеварением, повышенным кровяным давлением, атеросклерозом, следует есть меньше баранины. Ешьте е, редко, в малом количестве, при употреблении отбирайте нежирные, желательны отварные куски молодого животного. Ешьте баранину с кислыми приправами (наршарабом, лимоном, гранатами), овощами и столовой зеленью. В среднем в 100 г баранины содержится 203 ккал.

Согласно данным современной науки, **говядина** является более диетическим продуктом, нежели баранина. Речь идет о мясе молодого животного (телятина). Из всех частей, наиболее полезны и вусны *вырезка* и *филе*. По сравнению с бараниной, в говядине меньше витамина Е, но больше витамина В₁₂. Мясо взрослого и старого животного жесткое - лучше использовать его на фарш.

Согласно "Тиббнаме" (1712 г.) Мухаммеда Юсифа Ширвани:

Говядина. Более плотна чем баранина, способствует кроветворению, полезна для тех, кто много работает; у тех же, кто сидит без дела, порождает черную желчь (60, с.177).

Гусиное мясо. В целом, это мясо долго переваривается, однако крылья перевариваются быстрее. Печень гуся очень вкусна (60, с.177).

Голубиное мясо. Отличное яство, так как устраняет боли в почках, способствует сперматогенезу. Мать-голубиха полезнее голубенка (60, с.177).

Куриное мясо. Отличное яство, легкое, полезно для мозга, очищает голос, быстро переваривается. Лучшее куриное мясо - это мясо курицы не несшей яйца, лучшее петушиное - мясо молодого петушка (60, с.179).

Козье мясо. Мясо молодого козленка - отличное яст-во. Особенно черное мясо - оно полезно, нежно и вкусно. Следует воздержаться от чрезмерного употребления мяса взрослой козы, так как вред его известен (60, с.182).

Лошадиное мясо. Обладает согревающим свойством. По сравнению с мясом других животных, плохо переваривается. При чрезмерном употреблении вызывает тяжесть в

желудке и увеличивает количество черной желчи в организме (60, с.182).

Верблюжье мясо. Обладает согревающим свойством, полезно при ревматизме. Если есть его при болезнях происходящих от холода, принесет пользу. Если употреблять его с уксусом - быстро переваривается. Отличное яство (60, с.182).

Мясо кеклика (каменной куропатки). Обладает согревающим и сушащим свойствами, вкусно, способствует сперматогенезу, быстро переваривается. Это мясо очень полезно при водянке и укрепляет тело (60, с.182).

Мясо диких копытных (джейрана, лани, кулана и др.). Обладает согревающим и сушащим свойствами. Его полезно есть при резях в желудке и параличе. Однако оно не годится людям с холодным темпераментом и тем, в натуре которых преобладает сухость. Если же это мясо едят люди со здоровой натурой, им необходимо поджарить его с ка-кими-либо [острыми и кислыми] приправами в небольшом количестве масла, а затем поесть. Это делают, чтобы мясо не причинило вреда (60, с.182).

Согласно Мухаммед Хусейн хану (XVIII в.):

Утки. Очень питательны, но долго перевариваются, легче всего перевариваются крылья. Утки дают поправку телу, образуют жир в почках, чем улучшают их состояние, образуют густую кровь. Печень и особенно крылья уток, усвоившись, дают хорошую кровь, полезны при сердцебиении, очищают голос. Утиный внутренний жир - один из самых лучших видов жира. Он согревает и смягчает организм, рассасывает опухоли и легко проникает во все участки организма. Утиное мясо по причине плохой перевариваемости может причинить несварение желудка и головную боль. Устранить это отрицательное свойство утиного мяса можно употреблением его с уксусом, имбирем, уксусомедом (*исканджабином*), а также другими приправами и пряностями, наподобии петрушки, мяты и др. При жарении утки следует наполнить е, нутро луком и другими упомянутыми приправами и жарить е, в масле. При варке супа из утятин, нутро

утки набивают кинзой, сельдереем, луком, а также кладут одну-две дольки чеснока и варят ее. Особенно хорошо варить ее с нутом (*нохудом*). Варить утку следует долго, с тем, чтобы она хорошо разварилась и улетучился ее специфический запах (46, с.172-173).

Цыплята. Бульон из цыплят очень полезен для хилых и слабых натур, для выздоравливающих для страдающих лихорадкой, а также для выведения вредных излишков веществ и смягчения натур. Цыплята-петушки более полезны для выздоравливающих при болезнях от горячих материй, в то время как цыплята-курочки и молодые куры вызывают пополнение и поправку тела, излечивая худобу, очищают цвет лица, улучшают голос, хорошо питают мозг. Сваренные со свежим сливочным маслом, они рекомендуются при сухом кашле (46, с.133-134).

Согласно Хаджи Сулейману Иревани (XVII в.):

Баранина. Обладает согревающим свойством, хорошо усваивается и способствует поправке тела. Баранина помогает кроветворению, укрепляет внутренние органы, особенно сердце, почки и печень. Наиболее полезно мясо ягненка, овцы однолетки или двухлетки. Мясо старых животных бывает жестким, плохо переваривается и образует гнилостные слизи в желудке. Самые полезные места - ноги и шея. Время от времени полезно есть приготовленные из баранины *питу* и *бозбаиш*. Эти блюда полезны при общей слабости, обмороках, усиленном сердцебиении. Сало бараньего курдюка полезно против кашля, более в легких, астме (65, с.243).

Телятина. Особенно полезно мясо телят-одногодка. Мясо животного старше одного года бывает жестким, волокнистым, трудно пережевывается и долго переваривается. Если приходится это мясо есть, то предварительно необходимо хорошенько разварить его в воде и употреблять с уксусом, *исканджабином* и легкими пряностями (например, корицей). Телятина обладает общеукрепляющим действием, более подходит для диетического питания, нежели баранина. Она обладает мочегонным действием и полезна при хронических головных болях (65, с.131).

РЫБА

Рыба содержит больше необходимых и полезных для организма веществ, чем мясо. Особенно богата рыба *фосфором, фтором, йодом и калием*, необходимыми для нормального функционирования нервной системы, щитовидной железы и сердца. Много в рыбе витаминов А и D, поэтому она играет большую роль в профилактике и лечении рахита у детей.

Пищевые продукты из рыбы высоко ценились диетологами и фармацевтами средневекового Востока.

Согласно "Джами ал-гарад..." Ибн ал-Куффа ал-Караки (XIII в.):

Рыба является легкоусвояемым продуктом и быстро превращается в кровь. Она также питательна, как и бара-нина, укрепляет организм. Лучшей является рыба вылов-ленная в чистых и открытых морских водах, на глубине, или в быстротекущих реках. Такая рыба бывает более полезной, мягкой и нежной. Свежую рыбу можно засолить или закоптить (101, с.30).

Наилучшей частью рыбы считалось место прилегающее к хвосту, так как оно находится в состоянии постоянного и интенсивного движения. На втором месте находится спина.

Лучшим методом приготовления является жарение на углях или на оливковом масле. Ал-Караки не рекомендует жарить рыбу на животных жирах (101, с.30). Мухаммед Хусейн хан (XVIII в.) пишет: "Самый лучший способ приготовления рыбы...- это отварить и есть вместе с бульоном, затем следует рыба жареная на огне или печеная на углях, хуже если рыба жарится в масле. А та рыба, которую жарят, облепив е, тестом, вызывает сильную жажду и долго переваривается" (46, с.157).

Согласно ал-Караки (XIII в.), есть рыбу необходимо горячей, е, можно посыпать пряностями и приправами. Ры-ба с медом и острыми приправами является хорошим сред-ством

для лечения туберкулеза. Рыба, выловленная в открытом море, полезнее и вкуснее речной. Причиной этого является более интенсивная циркуляция морской воды (101, с.30-31).

Согласно Мухаммед Хусейн хану (XVIII в.):

Жареная на огне и печеная в угольях рыба лучше, чем жареная в масле, она легче переваривается и дает доброкачественное питание. Она увлажняет организм, дает поправку телу, способствует хорошему отделению молока у кормящих женщин, полезна для почек, так как способствует образованию в них жирового слоя. Очищает и смягчает органы груди, способствует заживлению язв в легких, полезна для лечения туберкулеза, сухого кашля, болезней печени и почек, желтухи.

Отваренная с добавлением уксуса рыба полезна для людей, страдающих болезнями, сопровождающимися высокой температурой. Бульон из отваренной рыбы имеет противоядные свойства, его можно употреблять внутрь при отравлениях, укусах ядовитых животных.

Рыба обладает свойством вызывать жажду, это свойство нейтрализуется употреблением уксуса или маринадов... Пить воду после употребления в пищу рыбы чрезвычайно вредно, это вызывает различные хронические болезни. Пить можно лишь после того, как рыба в основном переварится в желудке, в этом случае питье будет полезным. Пить воду перед употреблением в пищу рыбы также очень вредно, это вызывает закупорки... различные кожные заболевания... Рыбу нежелательно есть вместе (в одно принятие пищи) с молоком, яйцами, мясом, особенно мясом сухопутных животных... Рыба лучше переваривается и усваивается организмом, когда ее едят без хлеба и мучных продуктов (46, с.157).

Глава XI

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Первая пища, с которой человек знакомится еще в грудном возрасте, - это молоко. В нем содержатся практически все необходимые маленькому человеку вещества (белки, витамины А, В, D, E, микроэлементы, сахара). Для обеспечения взрослого человека всеми необходимыми белками, ему необходимо ежедневно выпивать 1 л молока (если не принимать никакой другой белковой пищи!). Согласно исследованиям Американского фонда здоровья (American Health Foundation, 1990), беременные женщины должны ежедневно пить 3-5 чашек нежирного молока. Дети в возрасте 2-5 лет должны каждый день выпивать по 2, 6-9 лет - 2-3, 10-12 лет - 3 и более чашек обезжиренного молока.

Для взрослого человека простокваша (*катык, йогурт, кефир, мацони*) является более полезным и легкоусвояемым продуктом, нежели молоко. Регулярное потребление простокваши - один из секретов долгожителей. Японские ученые установили, что если пить ежедневно 1 литр простокваши, то это предохраняет от последствий радиоактивного облучения, предупреждает рак. Катык улучшает обмен веществ, полезен для сердца и желудка (89, с.125). Полезные свойства молочных продуктов были известны и средневековым ученым.

Согласно "Мухит-и Азам" (1865 г.) Мухаммед Азам хана:

Коровье молоко. Пить свежесвыдоенное, парное молоко, еще не остывшее, полезно для мозга, излечивает забывчивость, меланхолию и навязчивые состояния, улучшает цвет лица. Закапывать теплым парным молоком глаза и смазывать их полезно при большинстве глазных болезней - излечиваются даже трудноизлечимые заболевания, если только практиковать это длительное время. Питье парного, неостывшего молока укрепляет также сердце, рассеивает печаль, устраняет сердцебиения, а также туберкулез, который не осложнен лихорадкой. Молоко, смешанное с двумя весовыми

частями чистой воды (молока - одна треть), является хорошим мочегонным средством, оно прекрасно очищает мочевые пути. Питье молока применяется как противоядие, - его нужно несколько раз выпивать и после этого вызывать рвоту. Употребление в пищу риса, сваренного с молоком, а также рисового молочного киселя является прекрасным средством для увеличения продолжительности жизни и приобретения цветущего вида. Если пить молоко с грецкими орехами и хурмой, то это придает хороший цвет лицу и полноту телу (46, с.202-203).

Согласно "Тиббнаме" (1712 г.) Мухаммед Юсифа Ширвани:

Кобылье молоко. Гонит мочу, месячные, полезно страдающим закупоркой мочевого протока. Устраняет недержание мочи, смягчает желудок больного, устраняет застарелый кашель. Курс лечения молоком кобылицы продолжается месяц (60, с.174).

Ослиное молоко. Если дать выпить его при серьезных заболеваниях, таких, например, как чахотка, то это очень полезно. Испытано (60, с.174).

Верблюжье молоко. Если выпить небольшое количество верблюжьего молока, то оно сначала запирает желудок, а затем вновь открывает его (60, с.174).

Йогурт (простокваша). Обладает многими полезными свойствами. Лучше всего употреблять его добавив в горячую пищу. Например, [для лучшего усваивания] жирное мясо поджаривают с йогуртом и посыпают сверху мятой. Если же приходится есть йогурт в чистом виде, необходимо предварительно добавить к нему [тертый] чеснок. Поев йогурта с чесноком, необходимо закусить его сладкой пищей и пожевать кусочек имбиря. После йогурта не следует употреблять другие кислые продукты и фрукты. Ни в коем случае нельзя есть йогурт после половой близости, так как это вредно... (60, с.175).

Согласно Мухаммед Хусейн хану (XVIII в.):

Свежий сыр. Укрепляет желудок, кишечник и почки, смягчает натуру. Долго переваривается, но после пере-

варивания быстро усваивается всеми органами. Сыр, употребленный вместе с грецкими орехами, дает большую полноту (поправку) телу, делает кожу мягкой. Если кормящая мать съест сыра, слегка вскипяченного в воде, у не, увеличится количество молока. Для лучшего усвоения, свежий сыр едят с медом, мятой перечной (*нане*) и тимьяном (*кяко-ту*) (46, с.163-164).

Выдержанный (старый и соленый) сыр. Возбуждает аппетит, укрепляет кишечник, обладает высушивающим действием. Наряду с этим выдержанный сыр вызывает жажду, порождает зуд на теле. Он вреден для людей у которых имеются закупорки во внутренностях, особенно в кишечнике, дает худобу телу, вызывает образование камней (46, с.164).

Далама. Сыр, сделанный из цельного молока, не отделенный от жидкого вещества сыворотки, то есть не отжатый сыр называют *далама*. Он очень влажный по своему естеству. Этот сыр действует усыпляюще, он полезен при лихорадках, туберкулезе, воспалении желудка, он устраняет сухость кожи, восполняет недостаток влаги в организме, помогает при болезнях печени, навязчивых состояниях, повышенном давлении (46, с.164).

Сливочное масло. От сливочного масла полнеют; оно устраняет сухость в горле и в носовой полости, полезно при сухом кашле. Оно необходимо для нормальной функции печени и желчного пузыря. При сухом хроническом кашле сливочное масло мелкими глотками употребляют (лизжут) натошак. Особенно хорошо предварительно смешать его с некоторым количеством сахарного песка. Сливочное масло не рекомендуется при внутренних болезнях. При чрезмерном употреблении вредит печени, желчному пузырю и желудку. Исправить эти недостатки масла можно путем параллельного применения кислых и острых приправ. Доза разового употребления сливочного масла (в лечебных целях)-до 50 г.

Согласно Мухаммеду Му'мину (ум. 1697 г.):

Айран. Используется как прохладительный напиток, снижает кровяное давление, возбуждает аппетит, полезен при

лихорадках, рекомендуется при заболеваниях печени и желудка. Его пили при кровавом поносе. Чтобы получить хороший прохладительный напиток, в айран добавляют сок огурца и портулака. Этот напиток полезен для печени, по-чек, удаляет из организма вредные вещества (85, с.40).

Гурут. Обладает сушающим и охлаждающим свойством. При ангине полезно полоскать горло раствором гурута. При чрезмерном употреблении - пучит. Поэтому, его следует есть с острыми приправами (85, 40).

Кумыс. Тонизирует, укрепляет тело, способствует поправке (полнит), усиливает аппетит и половое влечение, обладает мочегонным действием, полезен для сердца и печени (89, с.125).

Первое письменное упоминание о кумысе встречается у Геродота в описании быта скифов-кочевников, которые умели готовить из кобыльего молока вкусный и опьяняющий напиток. Средневековые славянские летописцы называют его "млечным вином". Любопытно, что кумыс оказался единственным алкогольным напитком, который пьют верующие киргизы и казахи. Кумыс - активноедействующий биологический продукт. Сейчас его получают из кобыльего, коровьего и верблюжьего молока. В результате смешанного брожения в нем образуются витамины группы В, ферменты, молочная кислота, углекислый газ, алкоголь и особые антибиотические вещества, подавляющие рост и развитие болезнетворных бактерий, в частности, туберкулезной палочки. Кумысом лечат гастриты, заболевания кишечника, болезни легких, показан кумыс при истощениях, авитаминозах, но особенно туберкулезным больным. В средней Азии считают, что кумыс предохраняет от преждевременного старения. Однако чрезмерное увлечение кумысолечением противопоказано при болезнях печени, желчного пузыря, а также язвенной болезни.

Глава XII

ДРУГИЕ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ

ЯЙЦА

Яйца и молоко могут служить частичным заменителем мяса для людей, находящихся на вегетарианской диете. В яйцах столько же витамина А, сколько и в сливочном масле, а витамина D в 3,5 раза больше. В яичном белке содержатся все необходимые белки, а в желтке - все необходимые витамины и микроэлементы. Наряду с этим, в желтке содержится много жира и холестерина, избыточное потребление которых может нанести вред сердцу и сосудам. Поэтому, яичницу рекомендуется есть не чаще 2-3 раз в неделю.

Согласно "Джам ал-гарад" Ибн ал-Куффа ал-Караки (XIII в.):

Куриные яйца. С точки зрения питательности, яйца служат заменителем мяса. Особенно слегка поджаренный желток свежих яиц. Не следует варить яйца вкрутую. Яйца, сваренные в мешочек, более полезны и легче перевариваются. Для получения вкусного, питательного блюда, сирйцы смешивают полусвареное яйцо с некоторым количеством уксуса или гранатового вина. Вслед за яйцами, сваренными в мешочек, по степени полезности, следует яичница всмятку (болтунья) и омлет (101, 31). По Мухаммед Ху-сейн хану (XVIII в.):

Яичный желток. Слегка поджаренный желток очень питателен, быстро переваривается, оставляет мало излишков и побочных продуктов в организме. Он укрепляет сердце, мозг и все тело. Желток улучшает также состояние груди, легких, устраняет их загроубение, полезен при кровохарканье, а также при заболеваниях желудка, кишечника, мочевого пузыря. Он быстро восстанавливает силы тех, кто потерял много крови или тех, кто ослабел после кровопускания. Употребление в пищу сырых желтков полезно для очищения голоса, при жжении в мочевом пузыре. Полусваренный желток по своим свойствам является заменителем молока для младенцев. Сильно, до твердости отваренный желток мед-

ленно переваривается. Такой желток может вызвать желудочную колику. Исправить отрицательные свойства твердо сваренного желтка можно употреблением острых приправ и маринадов (46, с.190).

Яичный белок. Белок яиц дает много питания и силы, но в сыром виде долго переваривается. Сырым белком смазывают места, обожженные огнем или водой, и это способствует быстрому заживлению ожога. Лучше всего есть яйца в полусваренном виде. Принято, что когда яйца бросают в кипящую воду, нужно досчитать до ста. В этом случае они будут сварены как раз в меру, то есть будут полусваренными (46, с.190).

Утиные яйца. По своему веществу, они более плотные, чем куриные яйца. Они медленнее перевариваются и по своим полезным свойствам значительно уступают куриным яйцам. Однако они полезны при худосочии, так как дают поправку телу. Кроме того, утиные яйца помогают при кашле и болях в груди (46, с.173).

СОЛЬ

В поваренной соли содержится натрий, необходимый для нормального обмена веществ в нашем организме. В сутки, человеческому организму требуется 1 г натрия, из них 0,8 г мы получаем с обычными несолеными продуктами (мясом, рыбой, овощами и фруктами). Но мы солим продукты и, в итоге, получаем в 6-10 раз больше натрия, чем необходимо организму. Это может привести к гипертонии и другим опасным заболеваниям (50, с.44)

Поскольку пресная пища безвкусна, многим трудно обойтись совсем без соли. Поэтому, Американский фонд здоровья рекомендует ограничивать потребление поваренной соли 3-5 г в день. Иногда, вместо соли можно использовать пряности, кислые и острые приправы.

А теперь обратимся к данным средневековых авторов. Согласно Мухаммеду Му'мину, поваренная соль обладает отхаркивающим действием, возбуждает аппетит, улучшает

цвет лица, очищает кишечник. Рвотное из *исканджабина* (уксуса с медом) и соли прочищает желудок. Смесь из соли и чабреца обладает антисептическими свойствами. Полоскание соленой водой полезно при кровотечении из горла. Если протереть зубы солью, то она отбеливает их. Наряду с этим, соль вредит зрению и мозгу. При чрезмерном употреблении, она портит кровь, ослабляет сперму и половое влечение, приводит к похуданию. Соль смешивают с медом и уксусом и накладывают на места, укушенные скорпионом, пчелой и другими насекомыми. Смесь соли и оливкового масла накладывают на ожоги. При наружном применении, соль полезна при чесотке и зуде. Соль с уксусом счищает пятна с кожи. Соль с шерстью применяют для остановки кровотечений (85, с.140).

ЧАЙ

Чай является полезным тонизирующим напитком. Содержащийся в чае *кофеин* стимулирует нервную систему, *теофиллин* - расширяет сосуды, снимает спазмы, улучшает деятельность сердца, *танины* укрепляют сосуды, предотвращают кровотечения.

Чай с лимоном снимает воспаления. Крепкий чай - хорошее средство против головной боли и мигрени. В отличие от кофе, чай не только не повышает, но, напротив, даже снижает риск инфаркта сердца, поскольку содержащийся в чае *теофиллин* расширяет коронарные сосуды (54, с.338).

Абу Рейхан Бируни (973-1048 гг.) пишет, что родина чая - Китай. Чай является целебным напитком и заменяет собой многие сложные лекарства. Ученый отмечает, что чай устраняет вредные последствия вина, поэтому его ввозят в Тибет, так как жители Тибета имеют обыкновение пить много вина, а для устранения вреда вина никакое лекарство не может быть полезнее чая. Люди, которые ввозят чай в Тибет, взамен его берут только мускус (8, с.336).

Согласно Мухаммед Хусейн хану, чай вызывает отделение пота, гонит мочу, утоляет ложную жажду и успокаивает головную боль, происходящую от спазмов и простуды. Кроме того, он очищает кровь, улучшает цвет лица, очищает желудок и мозг, устраняет плохой запах изо рта. При умеренном употреблении, чай успокаивает сердцебиение, хорошо действует при заболеваниях сердца, улучшает и расширяет дыхание. Он устраняет или умеряет печаль, озабоченность и угнетенное состояние духа.

Сладости и молоко считаются средствами, устраняющими отрицательные свойства чая. Пить чай без сладостей не рекомендуется, так как считается, что это вредно. Точно так же вредно пить чай натощак. Однако для тех людей которые чувствуют тяжесть в желудке и их одолевает отрыжка, - для таких людей питье чая натощак, безусловно, полезно. Пить чай сильно горячим также считается вредным, особенно в жаркое время года, людям с горячей натурой и молодым людям. Но сразу после еды питье горячего, а лучше не очень горячего чая, служит быстрому перевариванию пищи (46, с.182).

Согласно современным исследованиям, *зеленый чай* обладает антимикробным действием. Его используют для лечения дизентерии и других инфекционных кишечных заболеваний.

КОФЕ

Стимулирующее действие этого напитка связано с содержащимся в нем кофеином. Одна-две чашки кофе усиливают активность клеток головного мозга, снимают чувство усталости и сонливость, мысль течет легче и быстрее, повышается трудоспособность. Кроме того, кофеин улучшает работу мышц, снижает мышечную усталость, стимулирует работу сердца, часто снимает головную боль.

Однако чрезмерное употребление кофе вредно для нервной системы, увеличивает риск заболевания инфарктом миокарда. Следует учитывать, что в растворимом кофе кофе-

ина больше, чем в зерновом, поэтому, пить его надо меньше. Молоко и сахар уменьшают вредные свойства кофе (54, с.340). Теперь, обратимся к данным старинных источников.

Согласно Мухаммед Хусейн хану (XVIII в.), кофе устраняет сонливость и жажду, придает силу терпеть отсутствие сна, а также переносить жажду и довольствоваться малым количеством пищи и питья, без того, чтобы организм ослабел или же появилось недомогание. Кофе устраняет усталость во время путешествий и разного рода работ, требующих много движения и всяких затруднений.

Любителями кофе написаны стихи в восхваление кофе. С другой стороны, люди видящие в основном его отрицательные свойства, создали стихи в порицание кофе. Относительно отрицательных свойств кофе многие авторы пишут следующее: он является причиной бессонницы, а иногда и головной боли, сушит тело, вызывая похудание, придает желтый цвет лицу, ослабляет половую способность, уменьшает количество семени. Кроме того, кофе придает быстрый ритм работы сердцу, вызывает сердцебиение. Оно создает скопление газов, вызывает резь в желудке, меланхолию, тяжелые сновидения. Кофе высушивает органы дыхания и вызывает их загроубение, служит причиной геморроя.

Мухаммед Хусейн хан считает, что нельзя допускать преувеличения как в описании полезных свойств кофе, так и в определении его вредных воздействий. Очень многое зависит от обычаев, силы организма, его физиологических особенностей, большого или малого количества, а также качества употребляемого кофе (46, с.130-131).

Согласно Шейх Давуду Антаки (XV в.),

Тот, кто пожелает пить кофе для повышения настроения, снятия усталости и недомогания, должен употреблять его со сладостями и жирами. Это будет способствовать проявлению его полезных свойств и устранению отрицательных воздействий (46, с.132).

Сахар является источником легкоусвояемой энергии. Если вы ослабели, находитесь на грани физического истощения, - выпейте стакан сладкого чая. Содержащаяся в нем энергия моментально всосется в кровь и вы почувствуете себя лучше. Поможет сахар и при умственном переутомлении.

Согласно средневековым авторам, сахар улучшает настроение, усиливает половое влечение, способствует кровотворению, омолаживает и оздоравливает организм. Если есть каждый день 30-40 г сахара, то это полезно при сухом кашле, бронхите, пропаже голоса, дрожи и усиленном сердцебиении (85, с.43).

Людям, выполняющим напряженную физическую работу, для восполнения энергии, можно есть много сахара и сладостей. Однако избыточное потребление сахара в течение длительного времени вредно для поджелудочной железы и может привести к сахарному диабету. Кроме того, поступающий в организм в чрезмерном количестве сахар превращается в жир, при этом увеличивается синтез холестерина, что способствует развитию ожирения, увеличивает риск заболевания атеросклерозом, инфарктом, инсультом и другими болезнями (50, с.31). Так что сахар необходимо есть в меру, а лучше заменить его медом или *фруктозой*, которая полезнее и слаще обыкновенного сахара (*сахарозы*).

ВИНО

“В мире нет добродетелей выше ума и трезвости и нет пороков хуже чем потеря рассудка и пьянство”, - писал в XIII веке Насиреддин Туси (86, 165).

Однако, вино в то время пили часто, особенно в аристократической среде. Знатный феодал Кейкавус ибн Искендер (XI в.) в послании сыну пишет: “Я не говорю тебе: “не пей вина”, так как знаю, что молодым не свойственно прислушиваться к советам старших. Мне тоже в свое время советовали, но я не слушал. Лишь по достижении пятидесяти лет, Аллах сжалился надо мной и я смог отказаться от вина”. (77,

с.66). Исторические источники сообщают об открытой приверженности вину многих багдадских халифов.

Согласно поэту Омару Хайяму (IX в.), человек пьющий вино должен учитывать: *где, когда, с кем и сколько* он может выпить. Те же условия упоминают и другие восточные авторы: Ибн Сина, Рази, Мухаммед Му'мин, Мухаммед Юсиф Ширвани, Хасан ибн Рза Ширвани и др.

Как пить вино? Придворный врач Мухаммед Му'мин пишет, что тот, кто пьет вино, должен принимать во внимание: сколько он может выпить, свой возраст, сезон года, время и место застолья (89, с.169).

Где и с кем пить вино? Согласно советам Мухаммеда Му'мина, “вино следует пить в живописном месте, например, рядом с цветником, где стоит приятный аромат, журчат ручьи или фонтаны, играет музыка, царит веселье, звучат стихи, а рядом сидят умные, приятные и порядочные люди” (89, с.169).

Когда пить вино? Вино нельзя пить каждый день. Можно употреблять его лишь изредка, например, через каждые 1-2 недели.

Сколько пить вина? Здоровому человеку за один раз рекомендовалось выпивать до 60 дирхамов (примерно 1 стакан) вина. Но в каждом случае советовали учитывать индивидуальные особенности человека (45, с.600).

Польза вина. Мухаммед Му'мин отмечает, что при соблюдении упомянутых выше правил, вино исправит состояние здоровья, улучшит цвет лица, придаст бодрости, усилит сообразительность. Наряду с этим, умеренное употребление вина полезно для пищеварения, сердца и печени. Вино обладает желчегонным действием и с потом и мочой удаляет из организма вредные вещества.

Вред вина. Согласно средневековым авторам, избыточное употребление вина служит причиной преждевременной смерти, болезней мозга, в частности, инсульта, паралича, психических расстройств, снижения интеллекта, дрожательного паралича. Кроме того, ослабевает зрение и слух, забо-

левают все внутренние органы, сердце, печень и т.д. (89, с.170).

Старинные вина. В средневековых азербайджанских рукописях в области медицины описаны рецепты и лечебные свойства около 40 старинных сортов вин. Виноградные вина назывались *шараб*, плодоваягодные - *набиз*. Шесть лет назад, автор настоящей книги собрал старинные рецепты вин и опубликовал в виде брошюры (“Шарабнаме”, 1993) на азербайджанском языке (56). Ниже указывается один из старинных рецептов:

Вино “рейхани”. Берут свежавыжатый сок винограда, добавляют в него листья мирта, камедь *мастику*, немного яблок и айвы, держат несколько часов на солнце, а затем заливают в кувшин который закапывают в землю. Через 6 месяцев молодое вино бывает готово - его называют также *мустар* или *велани* (88, с.12).

Сгущенные вина. Средневековые азербайджанские авторы советуют пить разбавленное вино. Те же рекомендации можно найти и у древних греков: Галена, Диоскрида и др. Причем разбавлять советовали в 10-20 раз! У многих это вызывает недоумение - ведь вино и так не очень крепкий напиток. Оказывается, в те времена почти все сорта вин готовили из *сгущенного виноградного сиропа*. Вино получалось густое и сладкое как варенье. Для приготовления жидкого вина, ложку такого сиропа растворяли в стакане воды. Недавно в окрестностях Шемахи местные жители нашли зарытый в землю старинный кувшин со сгущенным, чрезвычайно ароматным вином. Сколько оно пролежало под землей - неизвестно.

Ибн Сина (980-1037 гг.) в годы ученичества часто прикладывался к чарке с вином. Таким своеобразным способом он боролся с усталостью: “К вечеру я возвращался [с уроков] домой, ставил перед собой светильник и занимался чтением и писанием. А когда меня одолевал сон или я ощущал слабость, то я выпивал кубок вина, дабы вернуться ко мне моя сила. Затем я вновь приступал к чтению”, - пишет он в своей автобиографии (1, с.XXI).

Биограф XII века Захираддин Бейхаки критикует Ибн Сину за приверженность вину: “Древние ученые, вроде Аристотеля, Платона и других, вели аскетический образ жизни. Абу Али же нарушил этот обычай”, - сетовал Бей-хаки (19, с.44).

Философ X века Абу Руказ Нишапури говорил: “У христиан есть бесы, подстрекающие их есть свинину, а у мусульман - бесы искушают их пить вино и есть усохший сыр, сушеное мясо и соленья” (19, с.33).

Однако, несмотря на умеренное потребление вина в среде знати и некоторых интеллектуалов, пьянство никогда не было широко распространено на Востоке. Большинство верующих людей вина не пили. Остальные же пили его в редкие дни, во время торжеств, пирушек и в сравнительно небольшом количестве. Официальный Ислам строго осуждал употребление любых спиртных напитков.

УКСУС

Уксус улучшает пищеварение, усиливает выделение желудочного сока, обладает желчегонным действием. При застое желчи рекомендуется каждое утро, натощак, пить уксусный напиток. Состав: 1 столовая ложка меда, 1 столовая ложка яблочного уксуса на 1/2 стакана воды. Смесь тщательно размешать и выпить натощак. К трапезе можно приступать только через полчаса.

Согласно Мухаммед Хусейн хану (XVIII в.), употребление уксуса внутрь хорошо утоляет жажду, способствует пищеварению, прекращает кровотечение из внутренних органов, повышает аппетит, полезно при водянке. Пища, сваренная с уксусом, быстрее переваривается. Уксус настоящий на укропе укрепляет шатающиеся зубы, а уксус настоящий на морском луке (*Urginea maritima*) полезен при кашле, простуде, астме, водянке (46, с.171). Настойка уксуса на чесноке является хорошей приправой, способствует пищеварению, добавляется в жирные блюда, такие как *хаши* и др.

Наряду с этим, средневековые авторы отмечают, что уксус вреден пожилым людям, лицам, страдающим бронхитом, кашлем и т.д. Он не рекомендуется ревматикам, при язве желудка и кишок, половой слабости. Уксус вреден для нервов и для выздоравливающих после болезни. Постоянное употребление уксуса является причиной водянки, слабости зрения, желтизны лица и худобы (46, с.171).

Примочки из уксуса с медом применяются при темных пятнах под глазами. Делать примочки из уксуса и держать голову над паром уксуса полезно при головной боли, шуме в ушах, плохом слухе (46, с.170-171).

МЕД

Древнегреческий врач Гален (129-200 гг.) писал, что нет ни-чего полезнее меда для тела и излечения большинства болезней. Он хорош также в качестве примеси к другим лекарствам, облегчает их проникновение в больной орган и по всему организму (46, с.140). Далее он отмечает, что лучший сорт меда - ярко-красный, прозрачный, сквозь него видно в силу его прозрачности, и он душистый. Такой мед называют *яхонтовым*, в его вкусе чувствуется не-большая острота. Если прилепить его на палец, то он потечет на землю, и струя не прервется, а если она прервется, то значит мед гуще или жиже, чем должен быть, и части его неодинаковы (8, с.630).

Педаний Диоскорид (1 в. н.э.) писал: "Лучший мед называется *гиметтским*. Он очень сладкий, острый и желтоватого цвета, напоминающего цвет цитрона и соломы. Консистенция его не слишком густая, не водянисто-жидкая. Он не прерывается при переливании и постоянно липнет. Если этого меда немного поднимешь падьцем, то он, не прерываясь, тянется, так как вся масса его однородна. Его привозят из Афин. За ним следует мед, привозимый с островов, расположенных вокруг" (8, с.630).

Мухаммед Хусейн Хан (XVIII в.) отмечает, что для сохранения хорошего здоровья надо пить по утрам натошак

некоторое количество меда, смешав его с водой, особенно дождевой. Это укрепляет желудок, возбуждает аппетит, устраняет газы, полезно при кишечной колике и закупорках. Мед хорошо очищает легкие. Его применяют при водянке, для прекращения газообразования, для растворения камней в почках и мочевом пузыре, при затрудненном мочеиспускании, а также для удаления ядовитых веществ из организма. Пить мед с водой очень полезно для увлажнения тела и повышения половой способности, для улучшения мочеиспускания, для заживления и очищения язв в кишечнике и мочевом пузыре. Мед с водой - одно из лучших средств для утоления жажды. Полоскание рта и горла медовой водой способствует рассасыванию нарывов в горле при воспалении миндалин, очищает раны и язвы во рту, на небе, языке, гортани, миндалинах, укрепляет десны. Мед, который взят пчелами в степи, где растет полынь и другие травы, бывает горьким, такой мед полезен при болезнях желудка, печени и желчного пузыря (46, с.141).

Лечебные свойства меда зависят от того, нектар каких растений используют при его производстве пчелы.

Акациевый мед. Совершенно прозрачен, а засахаренный по внешнему виду напоминает снег. Он обладает противомикробным и противокашлевым действием.

Гречишный мед. Темно-желтый с красноватым оттенком, иногда - темно-коричневый. В нем гораздо больше белков и железа, чем в остальных сортах меда. В связи с этим, его рекомендуют при анемии (малокровии).

Липовый мед. Прозрачный, обычно светло-желтого или зеленоватого цвета. Успокаивает, это хорошее средство против кашля, широко известен и его потогонный эффект.

Мятный мед. Обладает болеутоляющим действием, он облегчает пищеварение при желудочных спазмах, дискинезиях желчного пузыря.

Клеверный мед. Мочегонный, помогает от диарреи.

Очень полезен мед в сотах. При его употреблении в организм попадают активные вещества воска. Такой мед нужно есть тщательно пережевывая, но не проглатывая при

этом воск. Не обойтись без меда и при простудных заболеваниях.

Согласно современным исследованиям, мед содержит много фруктозы, глюкозы, немного сахарозы, витамины, важные для человека аминокислоты, ферменты и большое количество микроэлементов - всего 60 различных веществ. Суточное потребление меда здоровым взрослым человеком не должно превышать 80-100 г, разделенных на 2-3 приема (50, с.33).

Рецепт: Средство против простуды: чеснок натирают на терке, смешивают с медом в соотношении 1:1 и принимают перед сном по 1 столовой ложке, запивая смесь водой.

ИСКАНДЖАБИН

Согласно Мухаммед Юсифу Ширвани исканджабин очень полезен тем, кто страдает заболеваниями печени и желчного пузыря. Он открывает все закупорки тела, устраняет жажду, а также обладает многими другими полезными свойствами.

Рецепт 1. Берут сахара, кладут в котелок, наливают сверху уксуса, розовой воды, добавляют немного чистой воды, размешивают, варят, снимают пенку, ставят на медленный огонь и снова варят периодически пробуя на вкус. Исканджабин должен быть кисло-сладким. Если необходимо, добавляют еще немного уксуса, если нет - снимают с огня и хранят. Вместо сахара можно использовать мед. Добавляя уксус, необходимо учитывать то, что уксус бывает разным - сильным и слабым. Поэтому количество уксуса взятое по весу, может оказаться неправильным. Необходимо добавлять его в напиток по вкусу по мере отваривания состава - это гораздо легче для начинающих.

Если вместо воды добавить к сахару (или меду) сок травы *воловика*, то напиток будет полезен страдающим лихорадкой, особенно тем, у кого жар происходит от избытка

черной желчи, и тем, у кого имеются закупорки - они получат большую пользу от этого исканджабина (46, с.156-157).

Рецепт 2. В мед добавляют 1/3 часть воды, кипятят и снимают пенку до тех пор, пока пенка (воск) не перестанет появляться. Затем постепенно доливают наполовину разведенный в воде винный (виноградный) уксус до тех пор, пока вкус смеси как бы уравновесит кислое и сладкое (34, с.208).

Рецепт 3. Берут 3 части сахара-рафинада (или сахара-песка), расплавляют на сковороде или в котле, дают немного покипеть, чтобы расплавленный сахар принял темно-желтый цвет. Затем наливают в него 1 часть винного уксуса и помешивают, доводя его до кипения. Прокипятив немного, снимают с огня (34, с.208).

ЯЧМЕННАЯ ВОДА

Ячменная вода рекомендуется как лечебное и питательное средство при высокой температуре, лихорадках. Согласно средневековым источникам, она охлаждает и питает организм.

Рецепт: Берется 1 весовая часть ячменя и 4 весовые части воды. Иногда вместе с ячменем отваривается и немного унаби (*иннаба*) и других сладких плодов.

Для укрепления слабого организма больного вместе с ячменем отваривается и мясо. Если требуется закрепить желудок больного, то ячменные зерна перед отвариванием слегка поджариваются.

! Ячменную воду ни в коем случае нельзя употреблять вместе (или наряду) с исканджабином.

Глава XIII

НЕКОТОРЫЕ БЛЮДА

(сведения средневековых источников)

X- XVIII вв.

-

БОЗБАШ И ПИТИ. Наряду с долмой и пловом, пити - наиболее характерное блюдо азербайджанской кухни. Оно известно издревле и популярно во всех уголках страны. “Время от времени полезно есть наваристый бозбаш из баранины”, - писал в 1669 году Мухаммед Му’мин.

Общеукрепляющее действие

“Это блюдо помогает при общей слабости, склонности к обморокам и усиленном сердцебиении происходящем от истощения”, - отмечает он же.

Кроветворение

* Мясо, входящее в состав этих блюд, обладает кроветворным действием, полезно при анемии. Кроветворное действие усиливается если употреблять бозбаш и пити со свежей зеленью, свежим гранатовым или лимонным соком.

Сердце и сосуды

* Эти блюда повышают кровяное давление и полезны при гипотонии. Однако гипертоникам не следует особенно ими увлекаться. Чтобы жирный пити и бозбаш со временем не нанесли вред сосудам и сердцу, нужно заедать их свежей зеленью и овощами.

Половые органы

* “Наваристый бозбаш из баранины с горохом и луком усиливает мужскую потенцию” - отмечает Хаджи Сулейман Иревани.

Пищеварение

* Жирные блюда медленно перевариваются и противопоказаны людям со слабым пищеварением. Рекомендуется есть их с сумахом, абгорой, уксусом и кислыми приправами.

Рецепт приготовления пшти. Баранина - 160 г, жир курдючный - 20 г, алыча свежая - 30 г или сушеная - 10 г, горох нут - 25 г, картофель - 150 г, лук репчатый - 20 г, шафран - 0,1 г, мята сушеная - 0,1 г, перец и соль.

Для одной порции нам потребуется 2-3 куса баранины, каждый весом примерно в 60 г. Перед приготовлением, горох в течении 4-5 часов замачивают в воде. Шафран заранее настаивают в 5-6 столовых ложках кипятка. Мясо и горох кладут в специальный глиняный горшочек - пштишницу (*пшти габы*) и варят на медленном огне. Иногда пшти варят в кастрюле. Чтобы блюдо получилось вкусным, воды нужно добавлять мало - уровень воды должен быть чуть выше поверхности мяса. За полчаса до готовности в пшти добавляют картофель, крупно нарезанный лук, промытую алычу, соль и перец, настой шафрана и доводят до готовности. Мясо должно быть мягким, а картошка не должна развариться. Пшти подают в на стол горячим, в горшочках, с репчатым луком и сумахом. Затем, его переливают в тарелку и едят. Иногда в пшти крошат хлеб.

Рецепт приготовления кюфта-бозбаша. Продукты те же, что и для пшти. Предварительно мясо очищают от костей. Из мякоти готовят фарш с добавлением сырого лука. Затем в фарш добавляют немного риса (1/5 часть), соль, перец, тщательно перемешивают и формируют крупные плотные шарики размером с яблоко (из расчета 1-2 шарика на порцию). В середину каждого шарика кладут 2-3 штуки промытой сушеной алычи. Затем варят бульон из заранее очищенных костей и гороха. Как только бульон будет готов, а горох сварится, в бульон добавляют мясные шарики. За полчаса до готовности в бозбаш добавляют картофель и мелко нашинкованный и поджаренный лук, а за 15 минут до готовности кладут перец, настой шафрана, соль и доводят до готовности. Перед подачей бозбаш посыпают зеленью - свежей кинзой, а в зимнее время - сушеной мятой.

ДЖЫЗ-БЫЗ. Жареные потроха издавна входили в арсенал азербайджанской кулинарии. Об этом свидетельству-

ет труд XVII века “Тухфат ал-му’минин”. Пищевые и целебные свойства джыз-быза связаны с его составом: печенка обладает кроветворным действием и полезна для зрения, легкие разжижают кровь, сердце улучшает обмен веществ и т.д. К примеру, Мухаммед Му’мин писал:

Зрение

* Содержащаяся в джыз-бызе печень полезна для зрения, в частности, печень широко применяли для лечения куриной слепоты.

Кроветворение

- Джыз-быз с печенкой обладает кроветворным действием, очень полезен при различных формах анемии (малокровия).

Пищеварение.

* При чрезмерном употреблении, жареные потроха (джызбыз) плохо перевариваются, вызывают тошноту и несварение желудка (45, с.472). Это связано с тем, что блюдо содержит много животных жиров (сала). Для лучшего усвоения, джыз-быз едят с кислыми приправами и пряностями. Людям с заболеваниями *печени и почек* следует редко и с осторожностью употреблять джыз-быз.

Сердечно-сосудистая система

* “При чрезмерном употреблении, жареные потроха притупляют мозг, могут привести к сердечному удару, эпилепсии, ослаблению зрения...”, - отмечает Мухаммед Му’мин (45, с.151). Современные ученые установили, что причиной этому служит содержащийся в жире *холестерин*, который закупоривает кровеносные сосуды и выводит из строя все внутренние органы.

Рецепт. Кишки бараньи, обработанные - 140 г, сердце - 60 г, печень - 67 г, почки - 60 г, семенники - 50 г, лук репчатый - 50 г, картофель 200 г, жир курдючный - 15 г, зелень - 5 г, сумах - 1,0 г, перец - 0,1 г, соль. Летом - 100 г помидоров.

Очищенные кишки нарезают кусочками по 2-3 см длиной. Нарезают на кусочки печень, сердце и семенники. Все это перчат, солят и обжаривают. Затем добавляют репчатый лук, отдельно жареный картофель, нарезанный брусочками, смешивают и доводят до готовности. При подаче посыпают зеленью, отдельно подают сумах (17, с.61)

ДОЛМА. По-азербайджански значит “фаршированный, наполненный”. Издревле в Азербайджане готовили несколько видов долмы: из виноградных листьев, из капустных листьев, из помидоров, перца, баклажанов и т.д. Общим свойством всех видов долмы является то, что они состоят из растительной оболочки и мясной начинки (фарша). В этом и состоит основная польза долмы: она объединяет в себе целебные свойства как мяса, так и овощей.

Кроветворение

* Согласно старинной медицине, долма обладает кроветворным и общеукрепляющим действием. Современная наука установила, что содержащийся в виноградных листьях витамин С помогает нашему организму лучше усваивать из мясного фарша железо - лучшее лекарство от анемии

Сердце и сосуды

* Содержащийся в долме жир не наносит большого вреда сердцу и сосудам, так как овощи не дают ему полностью всосаться в кровь. Кроме того, овощи содержат многие полезные витамины.

Пищеварение

* Люди со слабым пищеварением плохо переваривают виноградные и особенно капустные листья. Следует с осторожностью есть их людям с больным кишечником, желчным пузырем, поджелудочной железой. Для лучшего усвоения, долму из виноградных листьев заедают простоквашей с чесноком.

Рецепт (долма из виноградных листьев). Баранина - 110 г., рис - 30 г, лук репчатый - 20 г, зелень (кинза, укроп, мята) - 15 г, виноградные листья 40 г, мацони - 20 г, масло топленое - 10 г, соль, перец, корица.

Мякоть баранины и репчатый лук пропускают через мясорубку. В фарш добавляют рис, нашинкованную зелень (кинза, укроп, мята), соль, перец, иногда предварительно замоченный в холодной воде лущеный горох. Свежие виноградные листья ошпаривают кипятком, а квашеные листья припускают до полуготовности. Фарш тщательно перемешивают и в каждый лист заворачивают из расчета в среднем по 25 г фарша на одну долму. Складывают долму в кастрюлю с толстым дном, заливают водой до половины и тушат в течение часа до готовности. При сервировке этого блюда традиционно подают также мацони (простоквашу) (17, с.111).

К У Т А Б. “Это блюдо изготавливается из тонких листов теста с начинкой из мяса, зелени, миндаля или сахара”, - писал Мухаммед Му’мин в 1669 г. В настоящее время в Азербайджане готовят также кутабы с тыквой и кутабы с кишками (*гурсаг кутабы*).

Калорийность

* Жареные на масле кутабы (особенно с мясом) очень калорийны, дают организму много энергии, способствуют увеличению веса тела.

Кроветворение

* Кутабы с мясом способствуют кроветворению, полезны при анемии и обладают общеукрепляющим действием. Для усиления кроветворного действия, рекомендуется есть их со свежим лимонным, апельсиновым или гранатовым соком (45;65).

Пищеварение.

* Кутабы жаренные без масла, на железном противне (*садж*), быстро перевариваются и хорошо усваиваются организмом (45; 65).

* Жареные кутабы медленно перевариваются, но более питательны и хорошо укрепляют организм. Жарить их нужно с небольшим количеством растительного масла. Рекомендуется есть кутабы с сумахом, свежими овощами и зеленью.

* Нежирные кутабы с зеленью хорошо перевариваются, полезны для желудка, сердца и сосудов, очищают кишечник, содержат некоторые витамины.

Рецепт (кутабы с мясом). Баранина - 110 г, лук репчатый - 20 г, *лавашана* (сушеная лепешка из мякоти кислых слив) - 15 г или гранат - 20 г, мука пшеничная - 110 г, мас-ло топленое - 30 г, сумах - 3 г, перец - 0,1 г, соль.

Из пшеничной муки с добавлением соли замешивают крутое тесто, которое раскатывают до толщины 1-0,5 мм, вырезают из него кружочки размером с пирожковую тарелку. Из баранины с луком готовят фарш, добавляют перец, соль, лавашану, гранат и тщательно премешивают. Заворачивают фарш в тесто в форме полумесяца и обжаривают на сковороде в масле. При подаче посыпают сумахом (17, с.137).

КЮКЮ. “Это блюдо готовится из яиц и зелени, хорошо усваивается организмом, полнит, а если поесть его с такими пряностями, как корица и галгант, - усиливает мужскую потенцию и способствует сперматогенезу. Кюкю долго переваривается. Поэтому, нужно есть е, с *исканджабином*”, - писал Мухаммед Му’мин в 1669 г.

Иногда кроме зелени в кюкю добавляют и мясной фарш. Каждый из компонентов по-своему полезен: мясо обладает кроветворным действием, яичные белки укрепляют органы и мышцы, желток содержит многие необходимые витамины и микроэлементы, а зелень важна для профилактики болезней сердца и сосудов.

Рецепт (кюкю из зелени). Яйцо - 2 шт, лук зеленый - 25 г, кинза - 15 г, укроп - 10 г, шпинат - 30 г, масло топленое - 30 г, перец, соль.

Кинзу, укроп, шпинат и зеленый лук моют, мелко шинкуют, добавляя перец, соль, яйца, тщательно взбивают. Иногда в кюкю добавляют мелко накрошенный белый хлеб или чайную ложку муки. В сковороде разогревают масло и взбитые яйца с зеленью заливают туда ровным слоем. После того как яйца сварятся, делят кюкю на две или четыре равные части, переворачивают и жарят до образования ко-ричневой

корочки. При подаче заливают маслом, а также отдельно подают мацони (простоквашу) (17, с.25).

ПЛОВ. Это одно из самых любимых и популярных блюд Восточной кухни. Мухаммед Хусейн хан (XVIII в.) писал о плове: “Все врачи издревле убеждены в том, что рис хорошо поддерживает здоровье и дает долголетие” (46, с.152). Плов следует готовить из хорошего (тонкого и легкого) риса. Такой плов обладает следующими целебными качествами:

Внешность

* Плов, приправленный сладкими сухофруктами, и молочный плов с маслом улучшают цвет лица, дают поправку и полноту телу (46, с.152).

* Сухой плов без масла и гарнира, если есть его натощак, напротив, выводит шлаки из организма и способствует похуданию.

Желудочно-кишечный тракт.

* Сухой (нежирный) плов закрепляет желудок, прекращает понос, полезен при диспепсии. Эти его свойства усиливают сумач и гранат (73, с.79).

Легкие

* Молочный плов (*сюдлю плов*) полезен больным туберкулезом, при кровохарканье, оказывает общеукрепляющее действие (44, с.191).

Почки

* Рис полезен при заболеваниях почек и мочевого пузыря. Особенно помогает плов приправленный шафраном (65, с.65)

Половые органы

* “Плов усиливает половое влечение, способствует сперматогенезу”, - отмечает Мухаммед Му’мин (1687 г.) (45,с.121). Особенно это относится к плову приправленному курицей, яйцом и луком (*тойуг чыхыртмасы*), плову с бараниной, *фисинджан плову* - с мясом и орехами.

Современная наука подтверждает, что рис полезный диетический продукт, богатый белками и углеводами. Но

очищенный рис почти не содержит витаминов. Поэтому, обязательно заедайте плов свежими овощами и фруктами.

Рецепт (плов *парча-дошамя*). Баранина - 221 г, рис - 150 г, масло топленое - 50 г, кишмиш - 30 г, абрикосы сушеные - 25 г, каштаны - 50 г, репчатый лук - 20 г, шафран - 0,1 г, тмин - 0,1 г, корица - 0,1 г, перец - 0,1 г, соль (17, 93).

“Перед приготовлением, рис следует некоторое время вымачивать в воде, - хорошо протирая и промывая, несколько раз сменить воду. Затем необходимо прокипятить рис, и как только он немного размягчиться (но будет все еще твердым!), слить вязкую воду”, - отмечает автор XVIII Мухаммед Хусейн хан (46, с.152). Слив кипяток, рис хорошенько промывают в дуршлаке теплой кипяченой водой, так чтобы полностью смыть крахмал и сделать рис рассыпчатым. После этого разогревают большой котел (*казан*), обильно смазывают его дно сливочным маслом, на дно котла помещают заранее приготовленную тонкую лепешку из теста (*казмаг*) и засыпают казан рисом. В заключение котел сначала покрывают двойным слоем полотенца или материи, а потом закрывают крышкой и ставят томиться на очень слабом огне. За десять минут до готовности плов заливают сверху четвертью стакана кипятка с настоем шафрана (2-3 тычинки). Перед подачей, плов иногда заливают сверху кипящим сливочным маслом. В других случаях, горячее масло подают в отдельной посуде. Хороший плов должен быть сухим и рассыпчатым, с мягкими, но цельными и не разваренными зернышками.

Гарнир к плову готовят отдельно. Баранину обжаривают целым куском, отделяют кости. Добавив пассированный лук, фрукты, очищенные каштаны, тмин и немного бульона, тушат до готовности. На тарелку горкой кладут отдельно приготовленный плов, сверху готовую баранину, фрукты, каштаны и *казмаг*. Все это заливают маслом и посыпают корицей (17, с.93).

ФИРНИ. Каша из рисовой муки с молоком, сахаром и корицей. Согласно Мухаммеду Му’мину, (ум.1697 г.) это диетическое и питательное блюдо. Оно хорошо переварива-

ется, улучшает цвет лица, полезно при худобе, улучшает деятельность половых органов и оказывает общеукрепляющее действие на организм. Кроме того, фирни закрепляет желудок. Эта пища показана больным с расстройством пищеварения, язвой желудка или кишечника. Особенно полезен фирни детям (45; 65).

Рецепт. Рис - 40 г, молоко - 200 г, сахар - 10 г, масло сливочное - 10 г, корица - 0,2 г, соль.

Рис замачивают в воде на 2-3 часа, откидывают, отсушивают и толкут в ступке. В кипящее молоко заливают рисовую муку, при непрерывном помешивании кладут соль, сахар и варят. При подаче заливают сверху маслом и посыпают корицей продольными и поперечными полосками (17, с.144).

ХАШ (КЯЛЛЯ-ПАЧА). “Это липкий, наваристый суп из бараньих или говяжьих ног и головы”, - отмечает средневековый автор Мухаммед Му’мин. Хаш очень питателен, обладает общеукрепляющим действием.

Кости и суставы

* Хаш очень полезен при травмах костей, способствует быстрейшему срастанию переломов.

Органы дыхания

* Это блюдо помогает при простудных заболеваниях, бронхитах и туберкулезе.

Органы пищеварения

• Хаш медленно переваривается. Рекомендуется употреблять его с чесночным уксусом, гранатовым соком, пряностями и другими приправами.

Рецепт. Голова баранья - 214 г, ножки бараньи - 179г, рубец - 47 г, чеснок - 5 г, уксус - 10 г, соль.

Обработанную голову, ножки и рубец разделяют на крупные куски, хорошо промывают и варят. Образующуюся при варке пену снимают. После варки (в течение 6-7 часов) мясо вынимают, отделяют крупные кости, режут на кусочки весом 40-50 г и снова варят в бульоне до готовности. К блюду отдельно подают толченый чеснок с уксусом (17, с.41).

ХЛЕБ. "Пшеничное зерно является одним из лучших пищевых продуктов", - писал в 1669 г Мухаммед Му'мин (26, с.323). "Хлеб должен быть чистый, посоленный, хорошо вымешанный и заквашенный, хорошо пропеченный в *тендире*, суточный", - отмечал Ибн Сина (980-1037 гг) (2, с.662). Чтобы хлеб лучше усвоился его желательнее выпекать с фенхелем, тмином и чернушкой (45, с.323).

Внешность.

- Пшеничный хлеб способствует поправке тела. При сильной худобе полезно есть хлеб с инжиром и грецкими орехами (73, с.662).

Пищеварение

- Хлеб из тонкой пшеничной муки запирает желудок и способствует запорам (66, с.231).

- Хлеб из муки грубого помола, напротив, - смягчает желудок (65;73).

- Ржаной хлеб и хлеб с отрубями хорошо прочищает кишечник (65;73)

* Если поест слишком много хлеба, то он плохо переваривается, образует вздутия желудка и порождает газы. Не следует запивать его водой, так как это может нарушить пищеварение. Обычно хлеб ели со сладостями (45, с.322).

Современные ученые считают, что взрослый человек должен потреблять в день 250-300 г хлеба. Люди, занятые тяжелой физической работой, могут есть до 0,5 кг хлеба в день. Желательно, чтобы каждая четвертая съеденная вами буханка была из ржаного хлеба. Ведь "черный" хлеб гораздо полезнее и питательнее белого. Он содержит важные аминокислоты которые укрепляют мышцы и органы нашего тела. Кроме того, в черном хлебе много витаминов группы В, фосфора, калия, магния, хлора: он очень важен для нормальной работы мужских половых органов. Если есть слишком много хлеба, то он превращается в организме в жир и приводит к нежелательной тучности.

ШАШЛЫК. В азербайджанской кухне издавна существуют различные виды шашлыка (кебаба), большинство из

которых описаны в старинных источниках. Питательные и лечебные свойства шашлыка зависят от того, из какого животного, птицы или рыбы он приготовлен.

Кроветворение

* “Шашлык из мяса (баранины, телятины и т.д.) полезен при анемии, обладает кроветворным и общеукрепляющим действием”, - отмечает Хаджи Сулейман Иревани (XVIII в.). Речь идет о шашлыке из нежирных (красных) кусков мяса и печени (65; 73).

Пищеварение

- Шашлык из баранины или говядины, особенно жирный, трудно переваривается. Он противопоказан при колитах и диспепсиях. Здоровым людям лучше употреблять его с приправами: наршарабом, абгорой, сумахом, лимонным соком, пряностями и столовой зеленью.

- Шашлык из нежирной курицы или рыбы лучше переваривается и полезнее для желудка, чем кебаб из баранины или говядины. Однако такой шашлык обладает меньшим кроветворным действием.

Половые органы

* Мухаммед Му’мин в 1697 г. писал: “Шашлык хорошо укрепляет половую способность и усиливает аппетит”. (45, 56). Особенно это относится к шашлыку из баранины и рыбы.

Любой шашлык нужно готовить из молодого животного. После шашлыка не рекомендуется пить холодные напитки - это затрудняет пищеварение. Для лучшего усвоения, шашлык заедают овощами, кислыми приправами и пряностями. Рецепт приготовления шашлыка прост и широко известен.

Глава XIV

ВОСТОЧНЫЕ СЛАДОСТИ

(старинные рецепты из средневековых источников)

XVI-XVII вв.

СУХАНСКАЯ ХАЛВА. “Хорошо усваивается организмом, способствует кроветворению, полезна при нервных заболеваниях и усиливает половую потенцию”, - писал в 1669 г. Мухаммед Му’мин (26).

Зерна пшеницы замачивают в воде и проращивают. Затем е, высушивают под солнцем, перемалывают в муку, добавляют столько же или половинное количество пшеничной муки, добавляют все это в кипящую воду и кипятят до сгущения. Затем в смесь добавляют немного масла. После того, как масло полностью впитается в массу, подливают к ней сахарный сироп или виноградный *дошаб* (густой виноградный сироп) и кипятят до тех пор, пока впитавшееся в массу масло не выделится обратно. Затем к халве добавляют фисташки, грецкие орехи, корицу, имбирь, гвоздику и перец.

ТЕР ХАЛВА (с крахмалом). “Тер халва бывает двух видов - с крахмалом или рисом. Та, что изготавливается из крахмала полезна для груди, горла, помогает от кашля, туберкулаза и рекомендуется при язве кишок”, - отмечается в “Тухфат ал-му’минин” (1669 г.) (26).

“Крахмал отваривают в воде и сгущают. Затем добавляют к нему сахар, а как только он начинает затвердевать - масло из сладкого миндаля, очищенные тыквенные семечки и белые маковые зерна. Очень рекомендуется добавить к халве сок портулака. В довершение добавляют масла и ждут пока оно полностью впитается в халву. Затем халву кипятят до тех пор, пока масло не выделится наружу”, - отмечает Мухаммед Му’мин (26).

ТЕР ХАЛВА (с рисом). “Халва из риса укрепляет и хорошо питает организм”, - отмечается в “Тухфат ал-му’минин” (1697 г.). В этом случае вместо крахмала используется рисовая мука или же полностью разваренный рис. В массу добавляют сахар, масло и кипятят до тех пор, пока она не затвердеет. Добавляют немного шафрана (26).

ЯБЛОЧНО-АЙВОВАЯ ХАЛВА. “Этот вид халвы полезен для желудка, печени и укрепляет сердце”, - сказано в “Тухфат ал-му’минин” (1669 г.).

Яблоки и айву очищают от косточек и кожуры, размывают в кашицу, смешивают с небольшим количеством воды и кипятят, пока вода полностью не испарится, а яблочно-айвовая масса не начнет слегка поджариваться. Потом добавляют немного розовой воды и подмешивают сахара или меда (пока смесь не станет сладкой). Затем, смесь помешивают на огне, пока она не затвердеет. Незадолго до готовности в халву добавляют жареные фисташки.

ШАКЕРБУРА. Это одно из самых популярных в Азербайджане сладких блюд. Упоминается у Мухаммеда Му’мина (ум.1697 г.) под названием *шакерпара*. Согласно старинным источникам, шакербура: “полезна для мозга, укрепляет организм, способствует кроветворению и усиливает мужскую потенцию”. (26).

Современный рецепт: мука пшеничная (высший сорт) - 240 г, масло топленое - 60 г, молоко цельное - 80 г, яйца - 1 шт., дрожжи - 8 г, миндаль очищенный или орехи - 200 г, сахар - 200 г, кардамон - 0,4 г, соль.

Молоко нагревают до температуры 30-35⁰С, в него кладут дрожжи, соль, яйца, топленое масло, просеянную муку и замешивают крутое тесто. Тесто оставляют на 1-1,5 часа, делают 30-граммовые шарики и раскатывают их на маленькие кружочки до толщины 2 см. На кружочки кладут начинку, закрывают и края винтообразно защипывают. На поверхность наносят различные узоры. Выпекают при температуре 160-180⁰С в течение 25-30 минут.

Для приготовления начинки очищенный сладкий миндаль или жареный орех измельчают, пропуская через терочную машину, и смешивают с сахаром в пропорции 1:1 (17, с.151).

ПАХЛАВА. Упоминается в источниках XVII-XVIII вв. Согласно средневековым источникам, пахлава хорошо пита-

ет организм, полезна при заболеваниях сердца, общей слабости, астме, туберкулезе, анемии, половой слабости (26).

Современный рецепт (пахлава бакинская): мука пшеничная (высшего сорта) - 240 г, масло топленое - 60 г, молоко цельное - 80 г, яйца - 1 шт., дрожжи - 8 г, миндаль очищенный или ядра орехов - 200 г, сахар - 200 г, ванилин (более позднее нововведение) - 0,2 г, шафран - 0,4 г, мед - 20 г.

Тесто и начинку готовят так же, как и для шакербуры. Тесто раскатывают до толщины 0,5 мм. На противень, смазанный маслом, кладут слой теста, сверху посыпают начинкой - слоем 3-4 мм и закрывают вторым слоем теста, смазывают маслом и снова посыпают начинкой. Так составляют 8-10 слоев. После этого пахлаву режут на ромбы размером 10х4 см, смазывают желтком яйца, смешанным с шафраном. В середину каждого ромба помещают половину ядра ореха или фисташки. Выпекают пахлаву при температуре 180-200⁰С в течении 35-40 минут. За 15 минут до готовности пахлаву сверху глазируют сиропом или медом (17, 153).

Глава XV

Ш Е Р Б Е Т Ы

(рецепты из средневековых источников)

XVII-XVIII вв.

ГРАНАТОВЫЙ ШЕРБЕТ. “Обладает следующими свойствами: устраняет жажду, полезен при лихорадках, простуде, высокой температуре”, - отмечается в “Тиббнаме” (1712 г.). Готовят таким образом: берут гранатовый сок, хорошенько отваривают и, когда выкипит две трети или три четверти отвара, добавляют к нему немного мяты с некоторым количеством сахара. Затем смесь хорошенько отваривают, снимают с огня и хранят. Это очень полезный и испытанный напиток (60, с.161).

ЛИМОННЫЙ ШЕРБЕТ. “Лимонный шербет очень полезен больным страдающим жаром и слабостью желудка, а также очень помогает тем, у кого понос и лихорадка” писал Мухаммед Юсиф Ширвани в 1712 г. (60,158).

Готовят его следующим образом: берут 900 г сахарного песка, добавляют к нему 1-2 яичных желтка, хорошенько взбивают состав и снимают пенку. Затем нагревают смесь на медленном огне. После того, как она совершенно очистится и станет густой как мед, к жареному сахару добавляют 160 мл процеженного лимонного сока и постепенно нагревают состав на медленном огне. Если добавить к сахару еще немного розовой воды, то это еще лучше, так как роза укрепляет сердце. Необходимо учитывать, что состав следует нагревать на медленном огне так, чтобы он не кипел и вода не испарялась. Как только лимонный шербет хорошенько отварится, следует снять его с огня, хранить и использовать когда необходимо - получают большую пользу, удовольствие и облегчение. Это испытанный и полезный напиток (60, с.158).

МЕДОВЫЙ ШЕРБЕТ С ГВОЗДИКОЙ. “Этот шербет обладает общеукрепляющим действием, возбуждает аппетит, гонит мочу, очищает мочевой проток”, - писал Мухаммед Юсиф Ширвани в 1712 г. (60, с.159).

Готовят его следующим образом: к одному весу меда добавляют два веса воды, размешивают и кипятят их до тех пор, пока не выкипит две трети отвара. Затем убирают отвар с огня, снимают с его поверхности пенку, берут немного гвоздики (*михак*), корицы, шафрана, толкут их, добавляют к

отвару и снова кипятят его. Затем переливают шербет в стеклянный или эмалированный сосуд и хранят. Для получения напитка состав разбавляют в чашке небольшим количеством холодной воды. Этот шербет очень полезен пожилым людям (60, с.159).

МЕДОВЫЙ ШЕРБЕТ С ФЕНХЕЛЕМ. Состав медового шербета таков: берут 30 г чистого меда, добавляют 150 мл воды, размешивают, отваривают и снимают пенку. Затем берут немного толченой корицы, фенхеля (*разйана*) и аниса (при отсутствии аниса, можно обойтись и без него), кладут их в матерчатый мешочек, погружают в мед и отваривают. В результате, аромат специй переходит в отвар. Полученный состав разбавляют водой. “Этот шербет обладает многими полезными свойствами. Он очень полезен пожилым мужчинам, придает им силу и энергию”, - сказано в “Тиббнаме” (60, 158).

МИРТОВЫЙ ШЕРБЕТ. “Это шербет помогает больным страдающим поносом, кровохарканьем, кашлем. Кроме того, он прекращает рвоту, укрепляет желудок, устраняет жажду, обладает общеукрепляющим действием. Особенно рекомендуют его детям. Среди всех шербетов нет более полезного для человека, чем этот”, - писал Мухаммед Юсиф Ширвани в 1712 г. (60, с.159).

Готовят его следующим образом: берут 160 г семян мирта (*мерсин*), толкут, размешивают в воде. Затем их отваривают и снимают с огня, процеживают отвар через марлю, добавляют 600 г сахара и повторно кипятят. После того как состав отварится, снимают его с огня и хранят используя при необходимости (60, с.159).

МЯТНЫЙ ШЕРБЕТ С ГРАНАТОМ. “Этот шербет полезен тем, что устраняет тошноту, икоту и другие недуги. Готовят его следующим образом: берут один вес сока кислого граната, добавляют немного мяты и слегка отваривают состав. Затем, к нему добавляют два веса сахарного песка и отваривают снова. Хорошенько отварив, шербет хранят и используют по мере необходимости”, - сказано в “Тиббнаме” (60, с.159-160).

РОЗОВЫЙ ШЕРБЕТ. “Шербет из розы полезен тем, что снижает температуру, утоляет жажду, помогает при лихорадках, болезнях печени и желчного пузыря. Кроме того, он придает силы сердцу и бодрит”, - писал Мухаммед Юсиф Ширвани в 1712 г. (60, с.125).

Готовят его следующим образом. Берут 1,4 кг лепестков хорошо раскрывшейся красной розы, кладут в эмалированную посуду, доливают сверху 350 г кипяченой воды и оставляют лежать сутки. Затем нужно хорошенько выжать лепестки роз, взять их сока, налить его в котелок и вскипятить. По мере кипения нужно снимать с отвара пенку и кипятить его до тех пор пока не останется половина отвара. Затем к отвару необходимо добавить 1,4 л воды, немного сахара и снова начать постепенно кипятить на медленном огне. После того, как отвар хорошенько вскипит, нужно снять его с огня и употреблять по мере необходимости (60, с.155).

ТУТОВЫЙ ШЕРБЕТ. “Этот кислый шербет очень полезен, помогает при усиленном сердцебиении. Готовят его следующим образом: Берут один вес тutowого сока, добавляют в него три веса сахара, хорошенько отваривают, снимают с огня, хранят и, когда необходимо, принимают. Испытано”, - писал Мухаммед Юсиф Ширвани (60, с.160).

ФИАЛКОВЫЙ ШЕРБЕТ. Согласно “Тиббнаме” (1712 г.), берут 0,5 кг свежих или же сухих лепестков фиалки, добавляют к ним 1,4 л воды и потихоньку кипятят на медленном огне до тех пор, пока лепестки фиалки окончательно не посереют. Как только они потеряют свой цвет, котелок снимают с огня. Затем лепестки фиалки хорошенько выжимают и полученный сок кипятят повторно. При этом, к соку добавляют 1,4 кг сахарного песка, ставят сок на медленный огонь и кипятят, снимая пенку. После того, как состав хорошенько отварится, его снимают с огня, разбавляют водой, наливают в эмалированную или стеклянную посуду и хранят. Если употреблять этот шербет постоянно - получают большую пользу. Это очень легкий на-питок (60, с.156).

Современные рецепты старинных шербетов

ЛИМОННЫЙ ШЕРБЕТ. Необходимо снять с лимона цедру, мелко нарезать ее, и настоять в кипятке с плодами кориандра или базилика (*рейхан*). Для этого нам потребуется 1/4 лимонной цедры, 0,1 г семян и 120 г воды. Напиток настаивают в течение 3-4 часов. Затем, его процеживают и добавляют 50 г сахара и сок одного лимона. Перед подачей напиток охлаждают и добавляют в него 0,1 г шафрана (17, с.188).

МОЛОЧНЫЙ ШЕРБЕТ. Для приготовления этого напитка потребуется 100 г молока, 70 г воды и 30 г сахара. Сначала кипятят воду, затем к ней добавляют сахар и охлаждают. Молоко кипятят отдельно и после охлаждения добавляют в шербет (17, с.186).

ОВШАЛА. Для приготовления этого напитка необходимы свежие или сушеные лепестки темно-красных роз. Берут 30 г лепестков, заливают стаканом кипятка, добавляют немного лимонного сока и оставляют настаиваться в течении 7-12 часов. Полученный напиток процеживают, добавляют 30 г сахара и употребляют (17, с.187).

САХАРНЫЙ ШЕРБЕТ. Для приготовления этого шербета необходимы: сахар - 50 г, шафран - 0,1 г, семена кинзы - 0,1 г, кардамон - 0,1 г, вода - 120 г. Нужно настоять в горячей кипяченой воде растолченные семена кинзы и кардамона. Затем в напиток добавляют сахар и процеживают (17, с.189).

СУМАХОВЫЙ ШЕРБЕТ. 20 г сумаха заливают 150 г кипятка и оставляют настаиваться 3-4 часа. Затем напиток процеживают, добавляют сахар и охлаждают. Пьют в охлажденном виде (17, с.191).

????? 4

??????? ??????

Глава I

МАГИЯ И ВРАЧЕВАНИЕ

"У врача есть три оружия - травы, слово и нож", - сказано в древней "Авесте" (1 тыс. до н.э.). Под травами подразумеваются лекарства, под ножом - инструмент хирурга, под словом - магия. Как видим, в древности медицина, религия и магия были тесно связаны друг с другом. В средневековых медицинских трактатах щедро рассыпаны многочисленные тексты из священных книг, магические формулы и колдовские заклинания. Люди того времени верили, что чтение молитв, религиозные церемонии, и магические действия способны исцелять людей от болезней. Составленные в Древнем Египте медицинские папирусы буквально заполнены загодочными магическими заклинаниями, туманный смысл которых ученые до сих пор не могут расшифровать.

Древнегреческих врачей принято считать рационалистами, но и они не всегда умели отличить мистику от науки. Например, Аристотель (384-322 гг. до н.э.), где-то услышал или вычитал, что: "жаркое из сердца льва делает человека доблестным и сильным". "Что это, мистика или научный факт?" - должно быть размышлял Аристотель и, видимо, решив, что имеет дело с фактом, включил его в свой труд. Из книги Аристотеля, эта цитата перекочевала в трактат Мухаммеда Му'мина (ум. 1669 г.) и стала известна в Азербайджане и Иране. Аристотель полагал, что описывает научный факт, а современные ученые считают это легендой.

То же самое видно на примере трудов Гиппократ (460-377 гг. до н.э.), Диоскорида (1 в.н.э.) и Галена (130-200 гг.). В частности, Гален сообщает, что амулет из яичек скворца-самца якобы помогает от эпилепсии. В средние века эту легенду повторили Ибн Сина (980-1037 гг.), Хаджи Сулейман Иревани (XVIII в.) и другие авторы. Самым непримиримым противником привлечения в науку мистики и всего иррационального был Аристотель. По этой причине оп-

поненты часто упрекали его в ограниченности, отсутствии воображения и сухом педантизме. Однако несокрушимая логика и здоровый скепсис не уберегли Аристотеля от мистики, сам того не ведая, он включил в свои книги целый ряд легендарных и мистических моментов. Не судите ученого слишком строго, ведь где гарантия, что через тысячу лет наши собственные умозаключения не покажутся потомкам мистикой?

Несмотря на всю свою гениальность, Аристотель, Гипократ и Гален вряд ли могли предположить, что спустя столетия, в VIII-XI веках мусульмане переведут их труды на арабский язык и, вместе с античной философией, математикой и медициной усвоят элементы греческой магии.

Однако по своей природе образованные мусульмане того времени были яркими противниками всякой мистики. Е, отвергали такие корифеи науки как Ибн Сина (980-1037 гг.), Бахманьяр аль-Азербайджани (X в.), Бируни (943-1048 г.), Фараби (873-950 гг.) и др. Насиреддин Туси (1201-1274 гг.), хотя и цитировал сведения о магических свойствах камней, но относился к ним критически.

На Западе вокруг исламской культуры столетиями создавался ореол таинственности и мистицизма. На самом деле мусульманские ученые совсем не походили на мудрецов загадочной Индии - они не были ни фантазерами, ни мечтателями. За вычетом немногочисленных суфиев-мистиков и странствующих дервишей, эти люди были законченными рационалистами: им было присуще строгое математическое мышление, воспитанное на аристотелевской логике.

Будучи настоящими учеными, средневековые энциклопедисты верили только в то, что можно измерить, вычислить и научно объяснить. "Хорошо то, что полезно; правильно то, что предписано; правдиво то, что доказуемо", - вот краткое содержание их научной философии. Это отразилось и в отношении ученых к магии. Абу Рейхан Бируни (943-1048 гг.) писал в своей "Индии": "Если признать колдовство, подобно темному люду, за *осуществление разных невозможных вещей*, то оно стоит вне пределов достоверного познания...

Следовательно, колдовство не имеет ничего общего с наукой" (9, с.20). Некоторые считают, что отрицая "*разные невозможные вещи*", Бируни, Фараби, Ибн Сина, Бахманьяр аль-Азербайджани и их единомышленники вплотную подошли к отрицанию всего сверхъестественного во-обще, в том числе и любой религии. На самом деле, этого не произошло, поскольку ученые не считали религию Ис-лама чем-то сверхъестественным и иррациональным. Для них Бог был неотъемлемой частью канонизированной, логически обоснованной, научно доказанной (еще Аристотелем и Платоном) системы мироздания. В ответ на это, часть мусульманских богословов ополчилась на ученых: "Неужели Аристотелю вы доверяете больше, чем пророку Мухаммеду? Верующий человек должен просто *верить* в Бога, а не доказывать его существование логическими спекуляциями!", - возмущенно заявляли они. В ответ на это багдадский философ Абу Али Зур'а (род. в 982 г.) говорил: "Цель логики - отличить истину от вздора и ложь от искренности. Кто утверждает, что выстраивающий логическую цепь пренебрегает шариатом, тот... подобен человеку с фальшивыми монетами, удирающему с ними от критики и расположенному к тем, кто несведущ". (19, с.56). Позднее философ и теолог Абу Хамид аль-Газали (1058-111) попытался примирить между собой ученых и ортодоксальных богословов. Для этого он создал особое учение, объединившее философию и религию.

Таким образом, существование души и Бога было доказано *научно*. Причем, для научного подкрепления канонов мусульманской религии ученые использовали ту же самую железную математическую логику, с помощью которой они отвергали все языческие религии, магию и астрологию. Например, Абу Наср ал-Фараби (873-950 гг.) так отзывался о магии: "Волшебство, алхимия и астрологические предсказания не имеют никаких естественных основ и не соответствуют логическому мышлению. Они рассчитаны на слабумных и тех, кто совершенно не смыслит в науке..." (67, с.128).

Бируни (973-1048 гг.), в своей книге "Индия", также отмечает: "Колдовство - это действие, при помощи которого что-либо представляется чувственному восприятию чем-то отличным от его реального состояния, приукрашенным с какой-либо стороны. Одним из его видов является алхимия... Не полагаешь ли ты, что если кто-нибудь берет комочек ваты и показывает его так, что другому он представляется как кусочек золота, то это может быть отнесено только за счет колдовства?" (9, с.22).

Ибн Сина (980-1037 гг.) отмечал: "Алхимики могут делать хорошее подражание, окрашивая красный металл в белый цвет, так, что он будет похож на серебро, или в желтый, чтобы он напоминал золото... Однако сущность металлов остается при этом неизменной" (38, с.44).

Таким образом, мусульмане были рационалистами в гораздо большей степени, чем древние греки и римляне, чья буйная языческая фантазия создала множество легенд о магических свойствах животных, растений и камней. Жившие до Ислама азербайджанцы, иранцы и арабы также верили в многочисленных богов, злых и добрых духов, сказочных джиннов, ифритов, дивов и пери. Их вера, молитвы и заклинания были чужды мусульманскому учению, расценивались как язычество и магия.

Абу Рейхан Бируни так писал о язычниках Индии: "Различие, существующее между нами и ими в языке, религии, обычаях и обрядах, а также чрезмерная их отдаленность от понятий "чистота" и "нечистота", отсекает общение и устраняет пути взаимного обсуждения" (8, с.137).

Жившие по соседству с мусульманами иудейские чародеи чертили магические круги и вызывали планетных духов. Их учение (*каббала*) распространилось в средние века в мусульманском Магрибе (вспомните Черного Магрибинца, злого волшебника из сказки "Волшебная лампа Аладина"). Оттуда, через Испанию, каббалистическое учение проникло в Европу где практиковалось как правоверными богословами, так и чернокнижниками. Католическая церковь то одобряла

каббалу, то беспощадно сжигала на кострах е, последователей.

Мусульманское духовенство не прибегало с столь жестоким мерам, хотя строгий монотеизм Ислама крайне скептически и неодобительно относился к магическим текстам и волшебным историям, не зафиксированным в Коране или Хадисах (канонизированных повествованиях о деяниях и высказываниях Пророка Мухаммеда). Тем не менее, авторитет античной культуры сыграл свою роль: целый ряд магических текстов, не связанных напрямую с Исламом, просочился в труды мусульманских ученых. Немало таких текстов встречается и в трудах, написанных на тюркском (в том числе, староазербайджанском) языке.

Все магические тексты, зафиксированные в трудах "Джавахирнаме" (XIII в.), "Тухфат ал-му'минин" (1669), "Тиббнаме" (1721 г.), "Тибб-и Джалинус" (XVIII в.) и др., можно условно разделить на три категории.

1. Магические тексты связанные с доисламскими верованиями мусульман.

В качестве примера можно привести тексты приписывающие необыкновенные, магические свойства волку, который был тотемом (легендарным предком) древнетюркских племен, издавна почитаемым в Азербайджане.

ВОЛК. "Никакой враг не сможет устоять против того, кто изготовит и наденет пояс из волчьей шкуры. Тот, кто носит при себе правый глаз волка, сможет снискать любовь и уважение народа", - сказано в азербайджанском трактате "Тибб-и Джалинус" (59, с.2).

Другой пример - корень мандрагоры, который широко применялся в Древней Греции и Риме и попал в труды средневековых азербайджанских авторов из книг Диоскорида. Позднее античный текст был ими изменен и дополнен именем мусульманского пророка Сулеймана (аналог библейского Соломона).

КОРЕНЬ МАНДРАГОРЫ. Согласно Мухаммеду Юсифу Ширвани (1712 г.): "Его называют деревом пророка Сулеймана. Этот корень, находился в корне пророка Сулей-

мана, благодаря чему тот обладал властью над людьми и джиннами, а позднее и Зулькарнейн (*т.е. Александр Македонский*) благодаря тому же властвовал над Западом и Востоком: говорят, что он также владел этим корнем... Тот, кто носит этот корень, не тонет в воде, не горит в огне, не берут его ни сабля, ни нож ни топор..." (60, с.29). Считалось, что корень мандрагоры похож на человека, чувствует боль и стонет, когда его срывают.

В мифологических представлениях доисламского Азербайджана, Ирана, Греции и Рима существенная роль отводилась удоу.

УДОД. "Человек носящий с собой коготь удода, может у любого попросить все, что пожелает. В ответ он получит все, что ни попросит, и никто не сможет ему отказать (*ди-лин багланмасы* - азерб.). Если человек зажарит и съест удо-да, загадав желание быть невидимым, то он превратится в невидимку. После этого, даже если он окажется в толпе из тысячи человек, никто его не заметит (*гэзюн багланмасы* - азерб.)" - сказано в средневековом азербайджанском трактате "Тибб-и Джалинус" (87, с.10).

2. **Магические тексты сложившиеся под влиянием ислама.** Хотя перечисленные ниже колдовские тексты и не связаны напрямую с исламом, тем не менее они испытали непосредственное влияние этой религии. Здесь мы имеем дело с примитивным восприятием ислама, который переродился в сознании определенных слоев населения в обычное суеверие. Известно, что широкие массы народа всегда пытаются упростить и приспособить к своему уровню любое более или менее сложное учение (87, с.3). Поэтому, все крупные и сложные религиозные системы (ислам, христианство, буддизм), воспринимаясь определенными слоями населения, упрощаются и принимают вид популярной "народной религии" (суеверия, колдовства). В приведенных ниже примерах видно, как свободно сочетаются в сознании народа столь разные и чуждые друг-другу материи как религия ислама и магия:

ЧУМА. "Чтобы не заразиться чумой, необходимо в течение семи дней расчесывать гребешком брови и после каждого расчесывания совершать намаз - это любого уберезет от чумы", - отмечается в азербайджанском трактате "Тиббнаме" (1712 г.) (87, с.8).

ПАМЯТЬ. "Если на куске сахара написать суру Фатиха, затем истолочь этот сахар, смешать с розовой водой и выпить, то это укрепит память", - цитата из "Тиббнаме" (87, с.8).

Следует подчеркнуть одно обстоятельство: магические тексты приписывают нечистым по исламу животным способность снимать порчу и глаз. К примеру, маги использовали различные части свиньи (сало, зубы, шетину) для борьбы со сглазом, колдовством, болезнями. Для того, чтобы обезопасить человека от сил зла, его "оскверняли" чем-либо ритуально нечистым (*мурдарламаг* - азерб.). Например:

ПОРЧА. "Если кто-либо растопит свиной жир и смажет им руки и ноги, то на этого человека не подействует никакая порча" (87, с.8). "Если на шею ребенка повесить свиной зуб, то он предохранит ребенка от сглаза и порчи", - отмечается в "Тиббнаме" и "Тибб-и Джалинус" (60, с.9).

Согласно исламу, собака также считалась нечистым животным и, поэтому широко использовалась в магии. Особенно высоко ценился собачий кал.

3. Обычные народные верования и суеверия (деревенская магия). Большинство из этих верований не связаны с крупными религиозными системами и постоянно рождаются среди народа в ходе его повседневной жизни. Ниже приводятся примеры подобных магических текстов (цитаты из "Тиббнаме"):

ЛИХОРАДКА. "Если поймать самку лягушки и, оторвав ей ноги, повесить на шею человека, страдающего лихорадкой, с соизволения Аллаха, он исцелится". (60, с.67).

ЖЕЛТУХА. "Если поймать в реке трех рыб и поест их живьем на голодный желудок, то это очень полезно против желтухи" (60, 41).

ПАРАЛИЧ. Если паралитик в течение пяти дней будет есть тигриное мясо, то он избавится от своей болезни (60, с.30).

В старину в Азербайджане использовали различные способы магического воздействия: читали заклинания вслух, использовали письменные магические тексты, ели и пили магические яства и напитки, совершали магические действия и ритуалы, употребляли волшебные мази, носили амулеты и т.д.

1. **Письменные заговоры и заклинания.** Обычно их писали на небольшом листке бумаге и хранили при себе (вешали на шею, клали в карман, прилепляли к больному органу) или же хранили в доме, клали под подушку и т.д. Иногда это могли быть суры из Корана и их писали муллы, иногда же - просто магические заклинания. Заговор от головной боли прикладывался к голове, от боли в сердце - к сердцу и т.д. Например:

ЗАПИСКА ПРОТИВ КРОВОТЕЧЕНИЯ. "Если у человека никак не останавливается кровотечение из носа, следует написать на бумаге нижеследующие слова и прилепить эту бумагу к его лбу. Слова таковы: *"Джамхар, джамхар, джамхарей"*. С соизволения Аллаха кровотечение остановится..." - отмечал в 1712 г. Мухаммед Юсиф Ширвани (59, с. 8)

2. **Устные заговоры и заклинания.** Многие из них встречаются в средневековых медицинских книгах. Заклинания произносились при изготовлении магических амулетов из животных, ими заговаривали болезни и раны, наводили и снимали порчу и т.д. Например:

ЗАКЛИНАНИЕ ОТ ЛИШАЯ. "В первую среду месяца следует собрать первую мочу собаки, нанести ее на лишай и произнести: *"Мурдарын кафарети, йене бу мурдыр-дыр"*. Затем не смотря на лишай и уходят. Помогает", - пишет автор "Тиббнаме" (89, с.16).

На данном примере мы наблюдаем сочетание чисто магического ритуала с народной медициной. Ведь известно, что моча обладает антисептическим действием и помогает от некоторых кожных болезней.

3. Магическая пища и напитки. К ним относятся средства против различных напитков, приворотные, любовные, наводящие и снимающие порчу средства и т.д. Например:

ЛЕКАРСТВО ОТ ВЛЮБЛЕННОСТИ. "Если кто-либо влюбится через меру, то, чтобы избавить его от этого наваждения, нужно отбить кусочек от покрытого письменами *могильного камня*, истолочь его и дать выпить влюбленному. С соизволения Аллаха, чувства человека охладеют и он спасется", - писал в 1712 г. Мухаммед Юсиф Ширвани (89, с.20).

ЗЕЛЬЕ ПРОТИВ ПЬЯНСТВА. "Человек, который решил бросить пить вино, должен взять *мозг воробья*, пожарить его на *жире летучей мыши* и поесть. После этого он больше не захочет пить вина. Испытано", - отмечается в тюркоязычном памятнике "Тибб-и Джалинус" (XVIII в.) (60, с.23).

НАПИТОК ДЛЯ ПАМЯТИ. "Если крошить на мелкие кусочки язык удода, добавить в вино и дать выпить человеку, то, с соизволения Аллаха, память его укрепитя. Отныне, он ничего не будет забывать. Испытано", - цитата из "Тибб-и Джалинус" (59, с.2).

4. Магические предметы. К ним относятся амулеты, которые изготавливались из драгоценных или полудрагоценных камней (перстни, браслеты, серьги, ожерелья, кулоны и т.д.), металлов, различных частей растений и животных.

КЛЮВ АИСТА (средство от храпа). "Если сильно храпящему по ночам человеку, положить под подушку клюв аиста, то он перестанет храпеть", - отмечает автор "Тиббнаме" (61, с.32).

ВОЛЧИЙ ГЛАЗ (источник бодрости). "Тот, кто держит при себе волчий глаз, не захочет уснуть, а также станет любим и уважаем знатью и правителями" - писал в 1712 г. Мухаммед Юсиф Ширвани (161, с.32).

ГЛАЗ УДОДА (средство от забывчивости). "Если носить с собой амулет из глаза удода, то это укрепляет память", - цитата из "Тиббнаме" (61, с.6).

ПЕРЕДНИЙ ЗУБ (против зубной боли). "Если ребенок будет носить с собой выпавший передний зуб, то он никогда в жизни не будет страдать от зубной боли", - цитата из "Тибб-и Джалинус" (59, с.9).

ВОРОБЬИНАЯ КОСТЬ (чтобы снискать любовь и дружбу). "Тот, кто просверлит воробьиную кость и повесит ее на руку, будет пользоваться любовью и дружбой всех людей", - сказано в трактате "Тибб-и Джалинус" (59, с.6).

Примечательно, что в средневековой азербайджанской магии каждый орган животного имел особое применение:

Глаза - укрепляют память и рассудок, отгоняют сон, снимают сглаз, превозносят человека в глазах других людей;

Зубы - снимают зубную боль, предотвращают болезни зубов;

Клыки и когти - даруют смелость, победу, удачу, укрепляют мужскую потенцию;

Копыта - вызывают бесплодие;

Жир хищных зверей и птиц - намазанный на тело, излечивает от лихорадок, дарует удачу, отгоняет врагов и хищных животных.

Шкура хищных зверей и птиц - помогает одержать победу в бою.

Испражнения - изгоняют нечистую силу, излечивают болезни, снимают порчу.

В последующих главах приводятся магические тексты, связанные с лечебными свойствами некоторых минералов, животных и растений.

Глава II

МАГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА КАМНЕЙ

АВАНТЮРИН. Согласно старинным источникам, тот кто носит авантюрин, всегда пребывает в счастливом, радостном настроении, так как этот камень дает бодрость духа и ясность разума. Рекомендуется носить авантюрин для поддержания ровного, жизнерадостного настроения.

АГАТ. Средневековые маги верили, что этот камень защищает от всех напастей. Он делает человека храбрым и плодовитым. Черный агат с белыми полосками считается наилучшим. Абу Рейхан Бируни (973-1048 гг.) пишет, что агат (*эгий*) прекращает кровотечение из носа, а также истечение крови из любого органа (8, с.645).

АЗУРИТ. Мухаммад Му'мин в "Тухфат ал-му'минин" (1669 г.) пишет: "При приеме внутрь, азурит выводит черную желчь из организма. Полезен при чесотке. Вредит желудку. Исправляет его трагакант, мед, цейлонская корица, анис. Дозировка при приеме внутрь - до 2,2 г. Заменяет его про-мытый *лазурит* (45, с.388).

АКВАМАРИНЫ И ЭВКЛОЗ. Эти камни трудно отличить друг от друга, похожи они и по свойствам. Считалось, что эти камни способствуют достижению счастья в супружеской жизни. Знатоки талисманов считали, что ношение аквамарина облегчает боль зубов, желудка и печени.

АЛЕКСАНДРИТ. Согласно древним магам, александрит полезен для сердца и крови. Он регулирует кровотоки, очищает кровь и укрепляет кровеносные сосуды. Благодаря этим своим свойствам александрит был излюбленным талисманом. Нельзя ложиться спать с этим перстнем на пальце. Его обычно кладут на ночь в воду и утром отпивают несколько глотков. Камень обладает особым свойством - он делает своего владельца смирным и сговорчивым.

АЛМАЗ. Название этого камня происходит от греческого *adamas* - непобедимый. У магов средневековья не было никакого сомнения, что этот камень дарует добродетель, мужество и победу. Они считали, что длительное созерцание алмаза устраняет меланхолию, дурное настроение, поднимает жизненный тонус и веселит человека. Наряду с этим, алмаз облегчает роды. Тот, кто носит на пальце перстень с алмазом, может снискать любовь и уважение народа и правителей. Считалось, что алмаз - враг преступника. На руке нарушителя закона алмаз действует против него. Не следует покупать алмазы для себя - тогда они не принесут никакой пользы. Их нужно дарить и получать в подарок.

Считалось, что алмаз с зеленоватым отливом дает женщине плодovitость, защищает младенца во чреве матери и облегчает роды. Полагали, что алмаз боится дьявола и что он изгоняет грехи. Наряду с этим, алмаз должен быть абсолютно чистым. Если он имеет внутри какие-либо точки, значит это несчастливый камень.

Сообщается, что алмаз полезен при склерозе и инсульте, предотвращает образование камней. Таким образом, средневековые источники приводят следующие сведения об алмазе:

- алмаз приносит счастье;
- облегчает роды;
- улучшает цвет лица;
- помогает одержать победу над врагами;

Если привязать или надеть его с правой стороне тела:

- защитит от врагов, сохранит разум человека, отпугнет хищных животных и ядовитых гадов;

- защищает от ядов, сумасшествия и злых духов (джиннов);

- отгоняет кошмарные сны;

- ожерелье из алмазов с зеленоватым отливом, защищает беременных женщин и благоприятствует родам.

Абу Рейхан Бируни (973-1048 гг.) пишет, что алмазная пыль является ядом и выпивший ее человек моментально погибает. Было распространено поверье, что месторождения алмазов охраняются змеями. Ибн Сина (980-1037 гг.) пишет, что чародеи верят, будто внутри алмазов содержится много змеиного яда. Именно поэтому алмаз считался смертельным снадобьем. Некоторые средневековые ученые считали, что зубы человека державшего во рту алмаз со временем осыпаются. Азербайджанский ученый, Насиреддин Туси (XIII в.) пишет: "Держать во рту алмаз опасно, это заканчивается смертью. Алмаз - это яд". (82, с.29).

Русские впервые узнали о магических свойствах алмаза и других драгоценных камней от покоривших их страну татар. В частности, царь Иван Грозный (1530-1584 гг.) приобрел у татар драгоценный посох усыпанный бриллиантами,

рубинами и сапфирами. Он считал, что этот посох укрощает гнев, делает человека более сдержанным и целомудренным. На мусульманском Востоке, алмаз как драгоценный камень ценился не особенно высоко. Рубины и сапфиры считались гораздо более ценными камнями и стоили намного дороже. Однако в магической практике алмаз считался незаменимым камнем.

БЕРИЛЛ. Согласно старинным поверьям, этот камень делает разум светлым и острым, одновременно подавляя эмоции. Он просветляет дух человека и помогает в научных исследованиях и философских изысканиях. Бируни в "Фармакогнозии" пишет, что пристальное разглядывание берилла укрепляет зрение (8, с.485). Его брали с собой в дальние путешествия как талисман, оберегающий жизнь.

БИРЮЗА. Бывает молодая (белесоватая), зрелая (голубая) и мертвая (зеленая) бирюза. Маги считали, что ей свойственно умирать перед опасностью и в руках больного человека. Кроме того, она трескается от сильного сглаза. Насиреддин Туси в "Джавахирнаме" пишет:

-Тот, кто носит с собой бирюзу, одержит победу над врагом. Некоторые люди любят держать бирюзу при себе и считают это хорошей приметой.

-Созерцание бирюзы обостряет зрение. Она используется при изготовлении глазных лекарств.

-Цари любят эту драгоценность. У древних правителей существовал такой обычай: как только Солнце входило в созвездие Овна (начало года), устраивалось пиршество, во время которого гадали по принесенным на пир драгоценностям. Для того, чтобы гадание было успешным, кубки с напитками заполняли яхонтами, изумрудами, жемчугом и бирюзой, уделяя бирюзе особое внимание" (82, с.23).

Считалось, что бирюза может предсказывать погоду: она временно тускнеет перед ненастьем. Маги считали, что бирюза приносит много счастья своему владельцу, она примиряет все враждебное, сглаживает недоразумения, прекращает ссоры, мирит членов семьи и родственников, отводит гнев сильных. Бирюза преумножает материальные

блага. Если повесить этот камень на шею, то он оказывает кровостанавливающее действие и полезен при заболеваниях печени. Бирюзу ни в коем случае не должны носить безнравственные, злые люди и сплетники - им она приносит несчастье.

Абу Рейхан Бируни писал в своей "Минералогии" следующее: "...Бирюза меняется в зависимости от ясной погоды, туч и ветров. Ароматические вещества понижают ее, качество, тепло уносит ее, воду, а масло убивает ее,... Бирюза умирает от растительного масла, но оживает от животного жира. Лечат ее жиром и курдючным салом, поэтому она становится превосходной в руках мясников..." (7, с.24).

ГАГАТ. Это уголь густого черного цвета образовавшийся из древесины хвойных деревьев. Очень похож на черный агат, но более однородный и мягкий. Согласно Ибн Сине: "Это легкий камень с запахом битума. Он помогает от подагры. Если окуривать им пораженного эпилепсией, то это приносит пользу...Окуривание им отгоняет гадов". (2, с.679). Из старинных источников становится ясно, что гагат широко использовался в качестве талисмана. Основная функция камня - разделительная. Он помогает легче пере-носить разрыв в любви, разлуку, помогает забыть любимого человека. Этот камень умеряет страсть между мужчиной и женщиной. Его не следует носить беременным женщинам. Кроме того, гагат открывает скрытое и разоблачает обман. Считалось, что он помогает при отложениях солей и судорогах.

ГЕЛИОТРОП. Считался покровителем военных и не имел абсолютно никаких целебных свойств. Считалось, что неопытные люди должны с осторожностью носить этот камень, так как ненароком могут вызвать злых духов. Издревле гелиотроп носили маги во время исполнения колдовских ритуалов и чтения заклинаний.

ГИАЦИНТ (благородный циркон). Изменения погоды непосредственно влияют на цвет гиацинта. Этот прозрачный камень теряет свой блеск перед ненастьем. Считалось: стоит надеть гиацинт и плохого настроения как не бывало!

Кроме того, это камень защищает от нечистой силы, отгоняет джиннов. В средневековой Европе наивно полагали, что этот камень предотвращает зачатие, поэтому его носили куртизанки. Маги широко использовали его в своих ритуалах.

ГОРНЫЙ ХРУСТАЛЬ. На протяжении столетий он считался камнем гадателей. Полагали, что хрусталь тесно связан со сверхчувственным восприятием человека. Согласно Мухаммеду Му'мину, если надеть хрусталь перед сном, то он отгоняет ночные кошмары (45, с.311). Абу Рейхан Бируни пишет, что хрусталь помогает от эпилепсии (8, с.373). Кроме того, считалось, что хрусталь согревает в холодную погоду и не дает замерзнуть. У средневековых магов не вызывало сомнения, что хрустальное ожерелье увеличивает количество молока у кормящей женщины. С этой же целью пили мед, в котором лежал кусочек хрустала. При нарушении функции желчного пузыря рекомендовалось носить хрусталь под одеждой с правой стороны живота.

ГРАНАТ. Считалось, что гранаты (*сулейман даши*) быстро тускнеют, теряют яркость, блеск и сочность. Украденные гранаты приносят несчастья. Средневековые авторы утверждают, что эти камни противопоказаны большинству людей. Благоприятствуют они лишь тем, кто родился под созвездиями Стрельца и Девы. Стрельцу гранат дает власть над людьми, а Деве дарует недостающее дневное тепло. Гранат - камень страсти. Считалось, что он рождает в своем владельце необузданные порывы. Часто это оборачивается против самого владельца граната. Согласно поверью, на руке человека, одержимого страстью, гранаты начинают сильно блестеть, так как наливаются его кровью. Насиреддин Туси в "Джавахирнаме" пишет: "Гранат добывают в Бадахшане. В прошлые времена он высоко ценился, но после открытия камня *лала* упал в цене..."(82, с.23).

ЖЕМЧУГ. Насиреддин Туси в "Джавахирнаме" пишет: "Жемчуг укрепляет сердце, полезен от спазмов и перебоев в сердце. Устраняет страх и усиленное сердцебиение, просходящие от избытка черной желчи (*савда*) в организме.

Улучшает настроение человека, заставляет позабыть о тоске и печали. Полезен при кровохарканье. Излечивает также заболевания глаз, обостряет и укрепляет зрение" (82, с14).

Маги считают жемчуг несчастливой драгоценностью, так как он заключает в себе негативную силу луны. Однако, говорят, что через изменение цвета он приносит владельцу здоровье. Это единственное из его положительных свойств

ЗОЛОТИСТЫЙ ТОПАЗ. Мухаммед Му'мин называет его "желтым яхонтом". Согласно старинным источникам, этот камень подавляет чрезмерные страсти и эмоции. Он успокаивает, создает умиротворенное настроение, обостряет органы чувств и спасает от неверности. Скорпионам он дарует верную дружбу и любовь. Топаз не следует носить тем, кто родился в мае, ибо он вселяет в них необузданный гнев и склонность к неразумным действиям. В древности его называли камнем внутреннего просветления. Считалось, что золотистый топаз защищает от безумия, бессонницы и дурного глаза. Если носить его на шее - облегчает приступы астмы.

ИЗУМРУД. Легко отличим от всех других близких по окраске камней благодаря чистоте и прозрачности его холодно-зеленого цвета. Насиреддин Туси в XIII в. пишет об изумруде следующее:

-Тот, кто носит при себе изумруд, не видит кош-марных снов и не теряет рассудка.

-Изумруд укрепляет сердце.

-Его добавляют в холодные напитки (*шербеты*) и лекарства. Он используется для лечения кровотечений, жара (высокой температуры) и поноса.

-Отравленному полезно принять изумрудный порошок. Раствор изумрудной пыли полезен укушенным ядовитыми насекомыми. Полграмма раствора изумрудной пыли защищает человека от яда всех ядовитых животных, не осыпая при этом его волос и не портя кожи.

-Для облегчения родов, его вешают на шею беременной женщине (82, 19).

Древние египтяне называли изумруд "таинственным камнем Изиды" и считали талисманом матерей и мореплавателей. Ясновидящие использовали изумруд для предсказания грядущих событий: считалось, что если подолгу смотреть в этот камень, можно узреть будущее. Полагали, что изумрудное ожерелье укрепляет память и обостряет зрение. В средневековой Европе считали, что оправленный в золото изумруд предохраняет от заразных болезней, любовных чар и укрепляет сон. Если постоянно носить изумруд, то он улучшает настроение и способствует долголетию. Молодым людям предписывали носить изумруд, чтобы защитить их нравственную чистоту и целомудрие. Считается, что сны человека, носящего изумруд, особенно часто сбываются. Людей, родившихся в сентябре, изумруд ограждает от лживых и неверных друзей. Полагали, что по своей природе, изумруд противостоит злу, активно борется со лживостью, нецеломудрием и неверностью своего владельца. Будучи не в силах побороть их - раскалывается.

КОРАЛЛ. Это украшение лишь условно может быть отнесено к "камням", поскольку кораллы сложены из огромного числа тел мельчайших животных - кораллов. Ибн Сина пишет: "Кораллы укрепляют глаза, очищая и впитывая влагу, схоронившуюся в глазу. Особенно кораллы жженные и промытые. Кораллы очищают от следов язв и помогают от слезотечения. Красный коралл прекращает кровохарканье и способствует отхаркиванию мокроты, так же как и черный коралл, в особенности жженный и промытый. Это одно из лекарств, очищающих язвы, укрепляющих сердце и помогающих от его перебоев. Кораллы пьют с водой при опухолях селезенки, и это помогает. Кораллы помогают от язв в кишках (2, с.155).

Маги рекомендовали носить кораллы от дурного глаза. Считалось, что они облегчают излечение ран и язв, в том числе и внутренних. Древние указывают, что кораллы укрепляют память, врачуют сердце. Ожерелье из кораллов избавляет от нервных тиков. Особенно часто пользовались этими талисманами гадатели и гадалки.

КРОВАВИК. Это разновидность гематита, которая после полировки приобретает цвет свернувшейся крови и металлический отлив. Бируни (973-1048 гг.) пишет: "Это красный камень. Если потерять им нос, то он сразу же остановит кровотечение из него" (8, с.379). Считалось, что кровавик лечит болезни органов выделения: заболевания мочевого пузыря, некоторые венерические болезни у мужчин. Его также применяли как противонарывное средство.

В древности этот камень широко применялся во время ритуальных жертвоприношений. Последователи *каббалы* вызывали планетных духов, предварительно надев на палец перстень с кровавиком. Существовала мягкая разновидность кровавика которую еврейские и европейские чернокнижники использовали в качестве карандаша - им они чертили на полу каббалистические знаки.

ЛАЗУРИТ. Темно-синий непрозрачный камень. Согласно старинным источникам, если носить лазурит, то это успокаивает нервы, помогает при радикулите, астме и бессоннице. Камень с золотыми точками лечит язвы желудка и кишечника. Ибн Сина (980-1073 гг.) перечисляет чисто медицинские (не магические) свойства лазурита: "Лазурит помогает от астмы...в питье порядочно гонит месячные, а если его ввести во влагалище полезен для матки. Он гонит черную желчь, разжижает кровь, полезен от болей в почках..." (2, с.363).

ЛАЛ или *красный шпинель* - отдаленный родственник корундов. Этот камень пользовался на Востоке большой популярностью. Насиреддин Туси сообщает, что в XII веке в сокровищнице атабеков Азербайджана хранился лал весом до 300 г (82, с.20). В Индии этот камень носили, чтобы защитить глаза от палящего солнца, а также для облегчения болей в пояснице. Полагали, что лал пробуждает в людях чувственность, рождает тягу к любви. Поэтому, его охотно дарили любимым, но прятали от детей.

МАГНИТ. Насиреддин Туси в "Джавахирнаме" пишет:
- Говорят, что тот, кто носит с собой магнит, защитит себя от молнии.

- Такой человек будет любим в народе.

- Магнит полезен при болях в спине и желудке. Тот, кто по ночам привязывает магнит к желудку, избавится от острых болей (82, с.24).

- Если мужчина хочет проверить верна ли ему жена, он должен положить магнит под ее подушку. Если жена верна, она тотчас же обнимет мужа, если нет - сразу сбежит с кровати.

Мухаммад Му'мин в "Тухфат ал-му'минин" перечисляет сугубо медицинские (не сверхъестественные) свойства магнита: "Питье из него укрепляет печень, селезенку, половую способность, полезно при параличе, подагре, ревматизме, ишиасе, бесплодии. С медовой водой, магнит выводит из организма густые материи, с вяжущими веществами - полезен при поносе. Его порошок заживляет и зарастивает раны сделанные железным оружием..." (45, с.380).

МАЛАХИТ. Этот распространенный амулет часто вешали на шею детям. Насиреддин Туси (1201-1274 гг.) в своей "Джавахирнаме" пишет: "Малахит полезен для зрения. Он излечивает сосуды глаза и делает зрение острее". (82,с.25).

ОЛИВИН. Согласно старинным источникам, этот камень должны носить люди родившиеся под созвездием Льва или Стрельца. Этим людям оливин приносит удачу, охраняет от козней врагов, защищает от темных сил. Однако, он категорически противопоказан Рыбам. Считалось, что этот камень укрепляет мужскую потенцию. Бируни пишет: "Если растворить и выпить... оливина, то он поможет от яда смертоносных насекомых" (8, с.485).

ОПАЛ. Считалось, что это камень подходит лишь тем, кто родился в октябре. Все остальные люди должны избегать носить опал, так как он приносит несчастье. Полагали, что опал наихудший из подарков: он рождает враждебное чувство к дарителю и становится причиной раздора.

ПОЛОСАТЫЕ ОНИКСЫ. Согласно старинным источникам, обладают болеутоляющим свойством. Поэтому, их прикладывают на синяки, шишки и раны, а также на живот

при желудочно-кишечной колике. Кроме того, их ношение обостряет слух.

РУБИН. Алый, прозрачный камень, ценившийся на Востоке выше алмаза. Насиреддин Туси в XIII веке писал, что только очень качественный алмаз равняется по цене рубину (82, с.20). Это камень могут носить все, но больше всего он подходит тем, кто родился в конце июля. Этот камень предупреждает владельца о грозящей ему опасности - при этом он изменяет свой цвет. Рубин отгоняет злых духов, улучшает настроение, полезен для сердца. Полагали, что он дарует женщинам плодовитость. Считалось, что хороших людей рубин делает лучше, а плохих - еще хуже. Благородных людей он ведет к великим свершениям. Наряду с этим, рубину приписывалось свойство разжигать страсти и эмоции.

САПФИР. Насиреддин Туси (1201-1274 гг.) называет сапфир "синим яхонтом" (82, с.15). Сапфир, наряду с рубином относился к самым дорогим камням. Согласно старинным источникам, синий, чистой воды сапфир (*ла-дживерди*) дарует владельцу духовную чистоту, скромность, верность и целомудрие. Это - камень Юпитера, способствующий духовному развитию, концентрации в молитве. К "побочным" действиям сапфира относили то, что он лишает своего владельца счастья любви и веселого общества. Однако в древности женщина, желая разжечь желание мужчины, держала сапфир над кубком, прежде чем дать выпить. Так же как и алмаз, сапфир должен быть чистым. Считалось, что если внутри камня имеются какие-нибудь трещинки или облачка - он может принести несчастье.

Европейские авторы особенно ценили звездчатый сапфир, внутри которого какбы горит шестиконечная звезда. Три е, пересекающиеся линии - это три главные линии жизни: вера, надежда, любовь.

САРДЕР. Согласно старинным источникам, сардер оказывает ранозаживляющее действие: для этого его нужно носить на теле. Поскольку этому камню приписывалась особая роль при зачатии, люди должны быть особенно внима-

тельны в выборе мужских (темных) и женских (светлых) камней сардера.

САРДОНИКС. В прошлом, люди желавшие приобрести оберег от порчи и любовного приворота, покупали сардоникс. Больше всего он подходит тем, кто родился в августе. Ему приписывали кровоостанавливающее действие, полагали, что он будто бы ускоряет срастание костей. Кроме того, считалось, что он помогает выйти замуж, охраняет от неверности и лжи, обеспечивает счастливую супружескую жизнь.

СЕЛЕНИТ. Его называют также *лунным камнем*. Мухаммед Мумин в "Тухфат ал-му'минин" пишет: "Селенит полезен при эпилепсии, проказе, применяется для лечения усиленного сердцебиения, кровотечений, кровохарканья (45, с.360).

СЕРДОЛИК. Этот оранжевый и желтый камень рекомендовали носить в браслете борцам. Кроме того, его рекомендовали прикладывать к глазам при головной боли. Он считался эффективным средством при базедовой болезни. На Востоке женщины при родах держали во рту сердолик. Сердолик мясо-красного цвета называется *карнеол*. Считалось, что он обладает магическим свойством улаживать споры. Его лечебные свойства: полезен при повышенной температуре, ознобе, успокаивает, регулирует менструальный цикл у женщин, укрепляет десна, полезен для зубов. Считалось, что тот, кто носит при себе этот камень, может не бояться порчи и эффективно защитит себя от молнии.

СЕРПЕНТИН. В "Джавахирнаме" (XIII в.) описывается под названием *хаджар ал-хаййа* ("змеиный камень"). Насиреддин Туси пишет:

- Если приложить его к месту змеиного укуса, выведет яд из тела и излечит больного.

- Полезен для лечения забывчивости (плохой памяти) (82, с.26).

Ибн Сина пишет, что некоторые авторы утверждают, будто он дробит камни в мочевом пузыре, но Гален это отрицает (2, с.296).

Мухаммед Му'мин в 1697 г.) писал о сугубо медицинских (не магических) свойствах серпентина: "Этот камень вытягивает яд из раны и полезен против укусов скорпиона и других ядовитых тварей... Дробит камни мочевого пузыря. Дозировки при приеме внутрь - до 1,2 г. Ношение его предохраняет от головной боли (45, с.372).

СЛОИСТЫЕ АГАТЫ. Считались эффективным средством против "сушняка". При нестерпимой жажде их держали в руках или клали в рот. Согласно старинным источникам, это талисманы, дающие мужчине привлекательность и любовные чары.

ЧЕРНЫЙ АГАТ. Полагали, что он защищает от опасности, дает власть над злыми силами, ввергает в печаль.

ЯНТАРЬ. Как и кораллы, янтарь не является настоящим "камнем". Это ископаемая, затвердевшая смола доисторических деревьев. Маги считали, что талисманы из янтаря приносят счастье тем, кто родился под знаком созвездия Льва. Остальным его не следует носить постоянно. Тем, кто родился под знаком созвездия Тельца следует подальше держаться от янтаря. Полагали, что дым от сжигаемого янтаря вызывает видения. Ибн Сина пишет: "Некоторые утверждают, что янтарь подвешивают на горячие опухоли и что это помогает. Янтарь останавливает носовое кровотечение... Он полезен от перебоев сердца, если выпить его 2,2 г в холодной воде, и очень помогает от кровохарканья..." (2, с.326). Золотистый, прозрачный янтарь носили от боли в ушах, ангина и других болезней горла. Считалось, что янтарь снимает также боли лба и глаз.

ЯХОНТЫ. Это старинное название объединяющее *рубины* (красные яхонты) и *сапфиры* (синие яхонты). Соответственно, по-азербайджански они называются *гырмызы йагут* и *г'й йагут*. Информация об этих камнях приведена в разделах РУБИНЫ и САПФИРЫ. Кроме того, Насиреддин Туси в "Джавахирнаме" пишет о яхонтах следующее:

- Согласно индийским ученым, тот, кто носит с собой яхонты защитит себя от чумы и не заразится холерой.

- Если подержать яхонты во рту, то они укрепляют сердце, избавляют от тоски и печали, уменьшают жажду. В отличие от других камней, яхонты во рту остаются прохладными.

- Тот, кто носит с собой яхонты достигнет славы и величия среди людей.

- Полезно добавлять их в напитки (*шербетты*) и лекарства. Яхонты делают человека бодрым и веселым, очищают кровь.

- Устраняют опасность отравления лекарственными смесями (*ма'джунами*), укрепляют натуру.

- Как лекарство обостряют и защищают зрение (82, с.17).

ЯШМА. Яшма бывает почти всех цветов. Считалось, что талисман из яшмы холодного цвета дает силу предвидения и обнаруживает невидимое для глаз. Красная яшма умеряет силу кровотечения и исцеляет разные женские болезни. Ибн Сина отмечает, что яшма полезна для желудка. Согласно Галену (1в. н.э.): "Если сделать из него ожерелье и повесить так, чтобы оно доходило до области желудка, это полезно для пищевода и желудка" (2, с.296). Считалось, что постоянное ношение яшмы обостряет обоняние.

ДРАГОЦЕННЫЕ МЕТАЛЛЫ

ЗОЛОТО. Золото радует глаз, улучшает настроение и внушает уверенность. Согласно Мухаммеду Му'мину, носить золотые украшения полезно для сердца, золото бодрит, помогает от усиленного сердцебиения, подавляет страх и беспокойство. Людям, страдающим болями в суставах, рекомендовали носить золотые кольца. Считалось, что золотые украшения исцеляют болезни почек и печени (45, с.432).

СЕРЕБРО. Считалось, что если носить серебряные украшения, то это устраняет тревогу, нервные заболевания и усиленное сердцебиение. Мухаммед Му'мин в 1669 г. писал, что серебро благоприятно для страдающих болезнями селе-

зенки и камнями в почках. Вино, выпитое из серебряной посуды, сильнее опьяняет (85, с.142).

Глава III

ЖИВОТНЫЕ И РАСТЕНИЯ

ВОЛК

Согласно верованиям древних азербайджанцев, волк является носителем многочисленных магических свойств. Считалось, что снадобья, приготовленные из его органов, придают человеку силу, храбрость, даруют победу и плодовитость. Серый волк (*бозгурд*) считался легендарным предком (тотемом) древних тюрков. Похожие легенды существовали у римлян и отчасти персов (согласно легенде, первый персидский царь Кир был вскормлен волчицей). Христиане же, напротив, считали волка помощником зла, воплощением и слугой сатанинских сил. Согласно христианским поверьям, Антихрист, именуемый в Библии также *зверем*, часто принимает облик волка или собаки. У европейцев распространены легенды о *вурдалаках*, волках-оборотнях, днем принимающих облик людей, а ночью - волков.

Что касается азербайджанцев, то они, как и все тюрки, издревле обожествляли и почитали волка как сильное, гордое и свободолюбивое животное. Возможно, волк чем-то напоминал мужественным и воинственным степнякам их самих. В самом деле, какое еще степное животное, кроме волка, было достойно восхищения и подражания тюркских воинов? Ведь волки ходят стаями, они так же быстры, сильны и беспощадны, как многочисленные отряды тюркских всадников сотни лет державших под своей властью обширные просторы Евразии.

В современной черной магии волчий жир (*гурд йагы*) используется для наведения порчи. Однако в средневековых тюркских источниках такая неблагоприятная практика не опи-

сана. Напротив, жир в котором настаивался волчий клык, считался средством для усиления мужской потенции.

Тюркоязычный памятник XVIII в. "Тибб-и Джалинус"
сообщает о волках следующее:

Защита от врагов

* Человеку, который будет носить при себе правый глаз волка, никто не сможет причинить никакого вреда (59, с.2)

Победа

* Никакой враг не сможет устоять против того, кто [перед боем] наденет пояс из волчьей шкуры (59, с.2).

* Воин [перед боем] привязавший к одежде волчью ногу, повергнет в панику всех своих врагов (59, с.2).

* Воин, который носит с собой нижний клык волка, обратит в бегство всех своих врагов и одержит над ними победу (59, с.2).

Любовь народа

* Тот, кто [всегда] носит при себе правый глаз волка, заслужит любовь и уважение народа (59, с.2).

Мужская сила

* Мужчина который пожарит и съест волчьи ятра, сможет сколь угодно долго предаваться интимной близости с женщиной (59, с.2).

* Передний клык волка неделю держат в масле, после чего из этого масла делают мазь, которая многократно увеличивает мужскую силу (59, с.2).

* Если мужчина выдержит в масле волчий клык, а затем использовав это масло как мазь, сразу же вступит в тесную связь с женщиной, то эта женщина никогда не покинет его и не полюбит другого мужчину (59, с.2).

Целительство.

* Если обвязать живот волчьей шкурой, то это избавит от боли в области ребер (59, с.2).

В средневековой азербайджанской магии были известны любовные напитки, приворотные зелья, отрезвляющие средства из вороны.

Согласно "Тибб-и Джалинус" :

Трезвость

* Если растопить желчь вороны, смешать с камфорой и добавить эту смесь в вино, то сколько бы человек ни пил этого вина, он останется трезвым (59, 24).

Воздержание от вина

* Если зарезать черную ворону, добавить е, кровь в вино и дать выпить пьянице, то он бросит пить (60, 101).

Любовь

* Если мужчина захочет, чтобы его жена никогда не спала с другими мужчинами, он должен смазать е, лоно вороньей желчью - тогда никто другой не сможет вступить в связь с его женой (59, 24).

ГИЕНА

В Азербайджане изредка встречается полосатая гиена. В средние века азербайджанцы верили, что гиены разрывают и оскверняют могилы. Оттуда и их название *г,решен* (разрывающий могилу). Арабы считали, что гиены - это оборотни, которые днем превращаются в людей, а ночью в гиен. В средневековой азербайджанской магии гиена применялась как средство от блуда, порчи, бесплодия, защита от собак и хищных животных.

Согласно средневековому азербайджанскому трактату "Тибб-и Джалинус" :

Бесплодие

* Если бесплодная женщина привяжет к поясу шерсть гиены и поспит с мужем, то, с соизволения Всевышнего, вскоре забеременеет (59, с.6).

Защита от собак

* На того, кто носит с собой шкуру гиены, не будут лаять собаки (59, с.4).

Защита от хищных животных

* Если растопить на огне жир гиены, натереться им и пойти туда, где водятся тигры, тигр не сможет причинить вам вреда и убежит (59, с.6).

Средство против блуда

* Если женщину плохого поведения накормить лонем (*фарадж*) самки гиены, то она исправится и раскается в своих грехах (59, с.4).

Защита от порчи

* Следует поместить правый глаз гиены в очень крепкий уксус, продержать семь дней, затем вскипятить и положить под связку травы могильника (*узерлик*) - это защитит от порчи (*джаду*). После этого можно быть спокойным и уверенным, что никакая порча на человека не подействует (59, с.6).

ГОРНЫЙ МАК

В средневековой магии использовался как снотворное, средство для наведения сна и лишения рассудка.

Согласно трактату "Рисала-и тибб":

Лишение рассудка

* Если добавить в вино червячка, что заводится на горных маках, и дать выпить человеку это вино, то оно сведет его с ума (87, с.3).

ЕЖ

Излюбленное средство средневековой лечебной магии. В Азербайджане полагали, что ежевое мясо и кожа волшебным образом исцеляют от всех болезней: головной боли, желтухи, избавляют от веснушек и родимых пятен, а ежевая кость - защищает от врагов. Миллионы ежей пали жертвой этих поверий. Уничтожают их и сегодня.

Согласно средневековому азербайджанскому трактату "Тибб-и Джалинус":

Головная боль.

* Если саблей отрубить ежу голову и повесить ее на шею человеку, страдающему головной болью, то он избавится от этого недуга (59, с.18).

Защита от врагов.

* Тому, кто носит с собой ежовую кость, никто не сможет причинить вреда (59, с.18).

ЗАЯЦ

В средневековой азербайджанской магии зайца использовали для лечения бесплодия. С помощью заячьего жира, мяса, желчи, желудка, спермы пытались ускорить роды, добиться рождения мальчика или девочки и т.д. Применяли его также как любовное средство и для наведения сна.

Согласно книге "Тибб-и Джалинус" :

Бесплодие

* Для того, чтобы бесплодная женщина забеременела, нужно скормить ей жареный заячий сычуг (59, с.3).

* Если бесплодная женщина привяжет к поясу заячий кал и, после этого, проведет ночь с мужчиной, с соизволения Аллаха, она в ту же ночь забеременеет (59, с.5).

* Если бесплодная женщина смешает заячью желчь с человеческой желчью, завернет в шерсть и будет хранить при себе, то она вскоре забеременеет (59, с.5).

Любовь

* Если мужчина использует мазь из заячьего мозга и займется любовью с женщиной, то [в последующем] никто не сможет нанести вреда этой женщине (59, с.5).

Ускорение родов

* Если накормить беременную женщину заячьей спермой, то она быстрее родит (59, с.3).

Рождение девочки

* Если скормить женщине заячью матку, то она родит девочку (59, с.3).

Магическое снотворное

* Если добавить заячью желчь в вино и дать выпить собирающемуся заснуть человеку, то он никогда не проснет-

ся. Если же захотят вновь разбудить его, пусть дадут ему крепкого уксуса (59, с.5).

Эликсир мудрости

Если глупый человек поест немного заячьего кала, то он сразу же поумнеет и избавится от дурных привычек (59, 5).

ЗУБР

Маги использовали копыто зубра так же, как и копыто коровы, т.е. для борьбы с беременностью, чтобы вызвать выкидыш и т.д.

Согласно трактату "Тибб-и Джалинус":

Выкидыш

* Если истолочь копыто зубра и дать выпить порошок беременной женщине, то она сразу же выкинет ребенка, а кровотечение после выкидыша немедленно остановится (59, с.12).

КОЗЪЛ

В магической практике многих народов, амулеты и магические снадобья из органов козла применялись для усиления мужской потенции.

Согласно средневековому азербайджанскому трактату "Тибб-и Джалинус".

* **Мужская сила.** Если мужчина растопит жир красного козла и, перед интимной близостью, использует его как возбуждающую мазь, то это придаст ему сил и принесет много удовольствия (59, с.15).

КОРОВА

В средневековом Азербайджане коровье копыто (*дырнаг*) использовалось для наведения порчи и бесплодия. По-

ловые органы быка применяли как приворотное зелье. Коровье копыто использовалось также с благими целями: для остановки кровотечений.

Судя по средневековому азербайджанскому трактату "Тибб-и Джалинус" (XVIII в.):

Кровотечение

* Если у кого-либо пойдет кровь из правой ноздри, он должен привязать к ней левое яичко бычка. И наоборот, если кровь пойдет из левой ноздри, следует привязать к ней правое яичко бычка. Кровь моментально остановится (59, с.12).

Приворотное средство

* Если мужчина высушит половой член красного быка, добавит 9 грамм этого снадобья в вино и напоит им женщину, то, кроме него, она не полюбит больше никакого другого мужчину (59, с.12).

ЛАСТОЧКА

В средневековой азербайджанской магии было распространено представление, будто различные органы ласточки могут вызвать и предотвратить седину.

Согласно книге "Тибб-и Джалинус" :

Седина

* Если кому-либо в нос закапать ласточкину желчь, волосы и борода его [сразу] поседеют (59, с.26).

* Если добавить в мозг ласточки оливковое масло, мускус и закапать все это в нос какому либо-человеку, то все его волосы поседеют (59, с.26).

* Если смешать мозг ласточки с мускусом и лилией и натереть этим составом бороду, то она долго не поседеет (59, с.26).

* Если смешать кал самца и самки ласточки, добавить в вино и выпить, то все волосы [сразу] поседеют (59, с.26).

* Если смазать поседевшие волосы ласточкиной желчью, то они вновь полностью почернеют (59, с.26).

Согласно Диоскориду (1 в. н.э.):

Эпилепсия

* Если рассекут живот первого птенца ласточки, увидят, что в нем находится два яичка: одно из них одноцветное, другое - пестрое. Если их, не кладя на землю, сразу же завернуть в телячью шкуру и повесить на шею больного эпилепсией, то это излечит заболевание (2, с.659).

ЛЕВ

В средние века верили, что львиное мясо, шкура, клыки и т.д. даруют человеку доблесть, славу и добродетель. Для достижения победы воины носили амулеты из львиных клыков и одевались в львиную шкуру. Почитание льва нашло отражение в эпосе "Деде Коркут". Название азербайджанской области Ширван переводится как "страна львов". Львы были одной из эмблем ширваншахов, их изображения можно увидеть над Шамахинскими крепостными воротами (*гоша гала гапысы*) в Баку.

Мухаммад Му'мин в 1669 г. писал:

Храбрость и мужская сила

* Согласно Аристотелю, шашлык из сердца льва делает человека храбрым, укрепляет сердце и усиливает половое влечение (45).

Мухаммед Юсиф Ширвани в 1712 г. писал:

Пьянство

* Если подмешать в пищу или питье пьяного человека немного львиного кала, то, употребив его, он бросит пить (61).

ЛЕТУЧАЯ МЫШЬ

Средневековые маги считали летучую мышь одним из основных средств черной магии. Она ассоциировалась с темными силами природы. Органы летучей мыши использовали чтобы убить, усыпить или заставить замолчать недруга. Жир летучей мыши считался средством против пьянства.

Согласно средневековому азербайджанскому трактату "Тибб-и Джалинус":

Магическое снотворное

* Если положить кому-либо под подушку голову летучей мыши, то он уснет и никогда не проснется (59, с. 22).

Средство от змей

* Если язык летучей мыши хранить в доме, в этот дом никогда не войдут змеи (59, с.22).

ЛОШАДЬ

Азербайджанцы, как и другие тюркские народы, почитали лошадь. Например, согласно эпосу XVII в., герой и воин Кероглу, совершал все свои подвиги на легендарном боевом коне - Гырате. Традиционное уважение мусульман к лошади нашло свое отражение в легендах о Бураке. Считалось, что Бурак - это необычное животное, похожее на лошадь. Именно на нем пророк Мухаммед и сопровождающий его ангел Джебраил (Гавриил) совершили ночное путешествие из Иерусалима в Мекку. Бурак поднял пророка Мухаммеда в небо и в течение краткого мгновения доставил по воздуху в Мекку. Согласно мусульманской традиции, Бурак - это маленькая лошадь белого цвета с белыми же крыльями на спине или на ногах. Считается, что до пришествия пророка Мухаммеда Бурак помогал и другим пророкам. Все они привязывали Бурака к кольцу на иерусалимской скале. Этот эпизод чем-то напоминает древнегреческий миф о крылатом коне Пегасе (42, с.60-64).

Согласно трактату "Тибб-и Джалинус" ("Медицина Галена", (XVIII в.):

Зубная боль

* Если повесить на шею ребенка лошадиные зубы, то он не будет страдать от зубной боли (59, с.13).

Согласно верованиям татар и башкир:

Как сделать лошадь быстрой?

* Для того, чтобы сделать лошадь быстрой и неутомимой, необходимо добавить ей в ячмень немного ятрышника, а живот и ноги смазать лисьим жиром.

* Чтобы сделать лошадь неутомимой, необходимо на бегу повесить ей на шею зубы убитого волка

Как усмирить лошадь?

* Чтобы лошадь свалилась на землю как убитая, необходимо просунуть ей в ухо змеиный язык в воске. Как только вынут змеиный язык из уха, лошадь оживет вновь.

* Чтобы усмирить лошадь, необходимо бросить ей в ухо мелкие камушки.

МЕДВЕДЬ

Схожесть медведя с человеком породила множество легенд о необыкновенных качествах этого животного. В христианстве и иудаизме медведь считается олицетворением дьявольской, животной стороны человеческой природы. На мусульманском Востоке, напротив, медведь использовался для достижения благих целей. В средневековом Азербайджане считали, что медведь обладает магической силой, может избавлять человека от долгов, помогает выиграть судебное дело, придает человеку храбрости. Лишь изредка его использовали в неблагоприятных целях (чтобы лишить чувств и т.д.). Тюрки огузы издревле почитали медведя. В одной из версий "Огузнаме" сказано, что Огуз был статью и силой подобен медведю (57, с.32). В средневековых азербайджанских источниках (трактате "Тибб-и Джалинус" - XVIII в.) о медведе сказано следующее:

Долги

* Тот, кто поспит на медвежьей шкуре, избавится от долгов (59, с.6).

Доблесть

* Чтобы быть храбрым и ничего не бояться, нужно носить ожерелье из медвежьих зубов (59, с.6).

Лишение чувств

* Чтобы лишить человека чувств, необходимо добавить во вкусную пищу сушеный медвежий кал и скормить эту смесь человеку (59, с.6).

Судебное дело

Чтобы выиграть судебное дело, нужно перед тем как отправиться в суд, натереть лицо смесью топленого медвежьего жира и оливкового масла (59, с.6)

ОСЕЛ

Легенды о магических свойствах осла бытовали еще в античные времена. Иногда это служило предметом насмешек со стороны ученых и писателей тех времен. Любовные приключения темпераментного осла-оборотня описаны в эротической комедии римского писателя Луция Апулея (II в.) "Золотой Осел". Амулеты, целебные блюда и магические снадобья из ослиного мяса, молока и копыт упомянуты, также, в средневековых мусульманских источниках (2, с.293; 59, с.14, и др.). Употребляли и мясо осла, но не в обычной кулинарии - оно входило в состав различных лекарств, целебных блюд и магических снадобий. Что касается ослиного молока, то оно и сегодня используется в народной медицине как противопростудное и отхаркивающее средство.

Согласно книге "Тибб-и Джалинус" :

Ночные кошмары

* Если обвязать шею ребенка ослиной шкурой, то он не будет пугаться во сне (59, с.14).

Мыши

* Если окурить дом дымом ослиного копыта, из него убегут все мыши (59, с.14).

ПЕТУХ

Считался символом храбрости и боевого характера. Амулеты из петуха носили с собой, чтобы утешить врага и одержать победу.

Согласно книге "Тибб-и Джалинус" :

Победа

* Если воин пойдет на врага, держа в руках правую ногу петуха, то он одержит победу (59, с.28).

* Если в караване имеется белый петух, то ни лев, ни тигр, ни другие хищные животные не нападут на этот караван (59, с.28).

* Если человек сожжет задний коготь петуха, добавит в еду и поест, то отныне не возьмет его ни нож, ни копье (59, с.28).

РОГ НОСОРОГА

Это средство широко использовалось в магии как противоядие, эликсир молодости, средство для усиления мужской потенции и защита от тарантула, каракурта и других ядовитых животных. Привозилось в Азербайджан из Китая и Индии. В средневековом Азербайджане среди знати были популярны кубки и чаши выточенные из рога носорога. Считалось, что если налить в такой кубок отравленное вино или шербет, то оно тотчас же закипит, предупреждая владельца об опасности (89, с.41).

Согласно "Джавахирнаме" Насиреддина Туси:

Отравления

* На того, кто носит с собой рог носорога, не действуют яды. Как только яд приближается к рогу, он покрывается потом, предупреждая своего владельца об опасности (82, с.26)

СВИНЬЯ

Согласно Исламу, свинья считалась нечистым животным. Однако, колдуны в средневековом Азербайджане считали что "осквернение" (*мурдарлама*) человека свиным жиром снимает с него сглаз и порчу.

Согласно трактату "Тибб-и Джалинус" :

Порча

* Чтобы уберечься от любой порчи, необходимо растопить свиной жир и смазать им руки и ноги (59, с.8).

* Если повесить на шею ребенка свиной зуб, то это уберезет его от любого сглаза и порчи (61, с.71).

СОБАКА

Считалось, что амулеты из собаки защищают от нападения и укусов собак, придают доблесть, помогают от зубной боли. Собачий кал широко использовался как средство от сглаза и порчи.

Судя по средневековому азербайджанскому трактату "Тибб-и Джалинус" (XVIII в.):

Храбрость

* У того, кто носит с собой собачий глаз, прибавится храбрости и на него не будут лаять собаки (59, с.7).

Раны

* Если привязать к ране собачий зуб, то это принесет исцеление (59, с.7).

Разговоры во сне

* Если тот, кто разговаривает во сне, будет носить с собой зуб недавно извлеченный из челюсти собаки, то он избавится от этой привычки (59, с.7).

Бешенство

* Если волосы черной собаки привязать к шерсти бешеной собаки, то она избавится от бешенства (59, с.7).

Зубная боль

Если ребенок будет носить с собой передний зуб собаки, то в период прорезывания зубов, он не будет чувствовать боли (59, с.7).

Защита от собак

* Собака не укусит того, кто будет носить с собой собачий зуб (59, с.7).

Собачий укус

Если человека укушенного собакой накормить собачьим калом, он не пострадает от раны и исцелится (59, с.7).

СОВА

Будучи ночным животным, сова ассоциировалась со сном, смертью, таинственным потусторонним миром. У древних греков сова считалась символом мудрости и помощницей богини Афины. Азербайджанцы считали появление совы дурным предзнаменованием. Маги изготавливали из нее, средства для наведения и улучшения сна, чтобы разговорить человека во сне, защитить его от хищных животных.

Согласно книге "Тибб-и Джалинус" (XVIII в.), сова обладает следующими магическими свойствами:

Сон

* Знайте, что один глаз совы приносит сон, другой же - нет. Если кто-либо имеет при себе оба совиных глаза, необходимо проверить их свойства. Для этого их бросают в воду. Тот глаз, что остается на поверхности воды не приносит сна, другой, который погружается на дно, напротив приносит сон (59, с.26).

Согласно русской "деревенской" магии:

Правдивые ответы

* Если на грудь спящего человека положить правую ногу совы, он во сне правдиво ответит на все заданные ему вопросы.

Защита от собак

* Если, кто-либо повесит правую ногу совы себе подмышку, собаки не станут лаять на этого человека.

СОКОЛ

Предки азербайджанцев - тюрки-огузы, называли сокола *ак сунгур* и изображали его на своих боевых знаменах. Наряду с волком, хищные птицы, в том числе сокол, считались *тотемами* (легендарными предками) ряда древнетюркских племен. "Тибб-и Джалинус" (XVIII в.) пишет о соколе следующее:

Мужская сила

* Если мужчина пожарит и съест соколиное мясо, то это усилит его половую способность и прибавит удовольствия в интимной связи (59, с.31).

ТИГР

В средневековой азербайджанской магии амулеты из тигра служили для усиления доблести, достижения победы и славы. Судя по средневековому азербайджанскому трактату "Тибб-и Джалинус" (XVIII в.):

Любовь и уважение народа

* Если человек хочет, чтобы люди его любили, он должен растопить жир из тигриного глаза и натереться им. После этого, чтобы его не встретил, будет с ним дружелюбен (59, с.3).

* Тот, кто носит с собой тигриный глаз, будет пользоваться уважением народа (59, с.3).

УДОД

Эта птица еще с античных времен широко использовалась в магии. Считалось, что амулеты и магические зелья из удода позволяют подчинять себе людей, диктовать им свои желания, пользоваться их любовью и расположением, отводить гнев врагов и обзаводится друзьями. Согласно средневековым азербайджанским источникам, амулеты из удода могут заставить человека "не замечать" чьих-либо действий и "не возражать" на них (*гэзюн ве дилин багланмасы*). Кроме того, считалось, что амулеты и пища из удода усиливают память, ум и сообразительность.

Согласно средневековому азербайджанскому трактату "Тибб-и Джалинус":

Любовь и подчинение народа

* Если человек будет ходить, привязав к поясу шесть коготков удода, то люди будут его любить и подчиняться всем его желаниям (59, с.3).

Умиротворение врага

* Если человек привяжет к поясу язык удода, то враг станет обращаться с ним как с другом (59, с.3).

Защита от врагов

• Если человек привяжет к своему поясу перья удода, то никто не сможет нанести ему вреда (59, с.3).

Согласно "Тиббнаме" (1712 г.)

Ум и сообразительность

• Если человек привяжет к голове или любому другому месту амулеты из когтей, мозга или клюва удода, то ум и сообразительность его увеличатся (61, с.39).

????? 5

?????? ????? ? ???????

Глава I

У КАЖДОГО СВОЙ ТЕМПЕРАМЕНТ

Представим себе холодный осенний вечер первого тысячелетия до н.э. Караван купцов возвращается домой из дальнего, утомительного, полного неожиданных опасностей странствия. Желая передохнуть, они делают небольшой привал у берега реки. Люди разжигают костер, садятся на *землю*, греются у *огня*, смотрят на прозрачные *воды* реки и дышат чистым, напоенным ароматом трав *воздухом*.

Итак, Огонь+Земля+Вода+Воздух=Мироздание. Такой видели Вселенную наши предки. Знойным летом они с удовольствием окунались в прохладные воды реки, ведь вода была *холодная и влажная!* Осенью, выйдя из-под проливного дождя, напротив, хотелось погреться и обсушиться у *горячего и сухого* огня. “Люди - плоть от плоти Природы. Некоторые из них горячи как огонь, другие - холодны как земля, наши легкие поглощают воздух, а в жилах, словно вода в реке, мерно и неутомимо вращается кровь. Значит, Человек, как и вся Природа, состоит из содружества этих четырех элементов мироздания: огня, воды, земли и воздуха”, - так рассуждали наши предки, жившие более 3 тысяч лет назад.

Это было время, когда священные огни горели по всему Азербайджану и Центральной Азии - от берегов Каспия до знойных пустынь Приаралья. Огню поклонялись, молились и приносили жертвы: так повелел пророк Заратуштра, объявивший священными все четыре стихии природы, но прежде всего - животворный огонь.

Спустя столетия ученые древней Греции, вдохновившись поэтической идеей обожествления Природы, создали на ее основе рациональную научную теорию. “Весь мир состоит из четырех первоэлементов: огня, воды, земли и воздуха. Элеметы могут быть теплыми или холодными, сухими или влажными”, - утверждал грек Эмпедокл в VI в. до н.э. “Верно, что мы состоим из четырех элементов, - столетие спустя соглашался с ним Гиппократ - Соединяясь друг с другом, они образуют в нашем организме четыре жидкости: кровь (*сангвис*), слизь (*флегма*), желчь (*холе*) и черную желчь (*меланос холе*). Поэтому, все люди делятся на четыре темперамента: те у кого больше крови - *сангвиники*, желчь преобладает у *холериков*, слизь - у *флегматиков*, а черная желчь - у *меланхоликов*. Все они отличаются друг от друга характером, внешним видом, строением организма, предрасположенностью к различным заболеваниям.

Учение о четырех темпераментах было создано Гиппократом (460-377 гг. до н.э.), развито Галеном (130-200 гг.), усовершенствовано Ибн Синоу (980-1037 гг.), Бахманьяром аль-Азербайджани (ум. 1067 г.) и другими мусульманскими учеными. Итак, 4 (первоэлемента) + 4 (качества) + 4 (компонента организма) + 4 (темперамента). Так в упрощенном виде выглядит костяк средневековой азербайджанской медицины.

В XIX-XX вв. эта теория (применительно к психофизиологии) была частично подтверждена научными исследованиями Павлова, Сеченова и других знаменитых ученых. Принята она и в медицинской науке нашего времени - разумеется, в современной, а не в наивной средневековой трактовке. Сейчас каждый школьник знает, что Природа состоит не из четырех стихий, а из ста с лишним элементов таблицы Менделеева. Ученые установили, что темперамент зависит не от преобладания в организме крови или желчи, а от того, насколько сильно и быстро возбуждается и тормозится наша нервная система.

Теперь посмотрим как описывают эти четыре темперамента современные и средневековые источники.

САНГВИНИК

- **Темперамент** (современные представления): Вы спокойный, деловитый человек с ровным, уравновешенным характером. Вам чужда чрезмерная эмоциональность: когда надо, вы умеете сдерживать свои чувства. На работе вы не суетливы, но и не медлительны, стараетесь все делать по порядку и вовремя.

- **Внешность и здоровье** (средневековые источники): “Румяный цвет лица, тело теплое, пульс наполненный и быстрый, человек энергичен и полон сил”, - так характеризует сангвника азербайджанский трактат XVIII века “Рисала-и тибб” (51, с.8).

ФЛЕГМАТИК

- **Темперамент** (современные представления). Вы чересчур спокойны, даже немного заторможены, тяжелы на подъем. Иногда это раздражает окружающих, вас же самого трудно вывести из себя. Безмятежная улыбка как бы приклеилась к вашему лицу. Вы любите хорошо поспать, обстоятельно пообедать, посидеть, ничего не делая, на природе, во дворе или в саду. Работаете медленно, но упорно и аккуратно. Почти ничего не принимаете близко к сердцу.

- **Внешность и здоровье** (средневековые источники). “Лицо бледноватое, мышцы расслаблены, отсутствие жажды, слабость пищеварения, кислая отрыжка, обилие сна и сонливость, притупление чувств и воображения”, - так характеризует флегматика Мансур ибн Мухаммед в своей книге “Кифаят-и мансури” (1423 г.)

ХОЛЕРИК

- **Темперамент** (современные представления). В вашем сердце бушует море страстей. Вы постоянно загораетесь какой-либо новой идеей и трудитесь над ней до изнеможения. У вас взрывной характер: всплески хорошего настроения перемежаются с приступами гнева. У вас все держится на энтузиазме. Иногда вы работаете как вол, иногда вам

трудно бывает пошевелить пальцем. Окружающие говорят, что вам не хватает рассудительности и вы не умеете держать себя в руках. Такой характер часто бывает присущ артистическим и творческим натурам.

- **Внешность и здоровье** (средневековые источники). Поскольку считалось, что в организме холерика много желчи, то его описывали следующим образом: “Это человек с желтоватой кожей и глазами, часто ощущает сухость и горечь во рту, шершавость языка, сухость в носу, жажду, от-сутствие или слабость аппетита...” (41, с.62).

МЕЛАНХОЛИК

- **Темперамент** (современные представления). Вы пессимист по натуре, часто бываете грустны и подавлены. Жизнь с е, трудностями, несправедливостью и непорядочность окружающих людей пугают вас. Вы консерватор по натуре, не выносите серьезных перемен, не выдерживаете больших эмоциональных и психических нагрузок. Вы уютно чувствуете себя в созданном вами маленьком мирке. Привычный образ жизни, работа по силам, спокойное, доброжелательное отношение окружающих людей - вот и все, что вам нужно от жизни.

- **Внешность и здоровье** (средневековые источники). “Темный (мутно-темный) цвет кожи лица, сухость в теле, густота крови и е, т,мный цвет, ложный аппетит, наплыв разнородных мыслей, опасения и страхи, представление в воображении чего-то темного или черного” (41, 62).

Глава II

О ЧЕМ ГОВОРЯТ ЗВЕЗДЫ?

Наши предки не носили часов: в те далекие времена их просто не существовало. Часами для них служила Вселенная, циферблатом которой было небо, а стрелками - Солнце, Луна, могочисленные созвездия и планеты. Люди прошлого были достаточно практичны и смот-

рели на небо только для того, чтобы прочнее утвердиться на земле.

Принято считать, что наука астрономия произошла от древней астрологии. Скорее всего это ошибка. Более вероятным кажется обратное: первоначально люди изучали движение небесных тел с чисто практической целью, т. е. для отсчета времени и составления календаря. Календарь им нужен был для того, чтобы точно знать, когда приступать к севу или жатве, готовиться к разливам рек, зиме и т.д. Их судьба и выживание были прочно связаны с календарем, т.е. со звездами. Поэтому, они решили, что небесные тела влияют на судьбу человека. Постепенно астрономические знания сплелись с легендами и мифами произведя на свет астрологию.

Есть сведения о том, что шумеры в VI тыс. до н.э. занимались изучением небесных явлений. Три тысячи лет назад придворные астрологи Вавилона составляли астрологические прогнозы и предсказания. Жившие по соседству с ними халдеи впервые составили эфемериды (таблицы с астрономическими вычислениями). Позднее астрологию с энтузиазмом восприняли греки из Александрии (Египет). Первый учебник по астрологии (“Четверокнижие”) составил во II в. Птолемей.

До этого, астрология уже была известна в Азербайджане, Иране и Индии. Принципы индийской астрологии были изложены Бируни в его “Индии” (22, с.141). Задолго до нашей эры, в древнем Азербайджане была распространена *авестийская* астрология, сильно отличавшаяся от греческой. Этой системы придерживались азербайджанские зороастрийцы (огнепоклонники). В настоящее время авестийская астрология начала вновь пропагандироваться в Европе и России. В частности, одним из ее адептов является известный российский астролог Павел Глоба.

В эпоху Ислама популярность астрологии была столь велика, что каждый крупный феодал держал при своем дворе астролога. Астролог предупреждал правителя о грядущих событиях и опасностях, давал советы по любым вопросам.

Например, по свидетельству ал-Бейхаки (XII в.): “Когда случился пожар, который устроили батиниты - жители гор, султан Мухаммед спросил об этом мнение [ученого и астролога] ал-Ма’мури и повелел установить в каком градусе его гороскопа соединяются в радиусе злополучие и грех”. (19, с.95).

По свидетельству историка Рашидаддина, Хулаку хан (XIII в.) перед походом на Багдад также спрашивал совета астролога. Тот заявил, что хану грозит неудача. Тогда, Хулаку хан обратился к азербайджанскому астроному Насиреддину Туси (1201-1274 гг.). Ученый призвал хана не верить астрологу и предпринять поход. Послушавшись его, Хулаку хан пошел войной на Багдад и завоевал этот город (81, с.43).

Астрологией увлекались многие ученые. Биограф ал-Бейхаки приводит высказывание врача Омара Абу Бекра (XI в): “Мой гороскоп - Весы. Однажды случилось совпадение, и Венера очутилась в градусе моего гороскопа, и я сказал про себя: “Сегодня я добьюсь большого успеха” (19, с.81). Мухаммед ал-Хорезми даже составил гороскоп пророка Мухаммеда: “В день рождения пророка Аллаха Солнце было в Тельце в 1 градусе, Луна - во Льве в 18 градусах 10 минутах, Сатурн - в Скорпионе в 9 градусах 40 минутах в попятном движении, Юпитер - в Скорпионе в 2 градусах 10 минутах в попятном джежении, Марс - в Раке в 2 градусах 50 минутах, Венера - в Тельце в 12 градусах 10 минутах”. (22, с.49).

В средневековом Азербайджане астрономия и астрология назывались *ал-танджим*. В середине XII века в Ширване жил астроном Фазиль Фаридэддин Ширвани, который в течение 30 лет наблюдал за движением небесных тел и составил ряд звездных таблиц. Найденная при археологических раскопках городища Оренкала в мильской степи круглая глиняная пластинка, на поверхность которой нанесены сферы и пути перемещения планет, свидетельствует о том, что в Азербайджане тогда интересовались астрономией и астрологией (32, с.154).

В 1259 г. в окрестностях города Мараги Насиреддином Туси была основана знаменитая обсерватория, где были соз-

даны выдающиеся трактаты, карты звездного неба и астрономические таблицы. Азербайджанские астрономы Фариддин Ширвани (XII в.) и Насиреддин Туси (1201-1274 гг.) в совершенстве знали астрологию и умели составлять гороскопы. Однако, сами они скептически относились к этой науке. В средние века астрологию критиковали Ибн Сина, Би-руни, Ибн Рушд, Омар Хайям, Ибн Халдун и другие фило-софы и естествопытатели. Абу Наср ал-Фараби (873-950 гг.) в “Трактате о звездах” писал, что знание может быть достоверным, если оно отражает естественные события и опирается на причинную связь вещей. Поэтому, астрология несостоятельна (67, с.129).

Абу Рейхан Бируни (973-1048 гг.) подвергал астрологию острой критике и с этой целью написал специальный трактат “Предостережение против искусства обмана, коим являются предсказания звезд”. Бируни критикует астрологию и в другом своем трактате - “Каноне Масуда” В частности, Бируни указывал, что, хотя астрологи утверждают, будто их предсказания диктуются влиянием небесных тел, предсказания эти часто противоречат друг-другу (52, с.18).

Несмотря на огромное число доводов, высказанных против астрологии, миллионы людей во всем мире верили и продолжают верить звездам. На чем же основаны предсказания астрологов? Астрологические предсказания в средневековом Азербайджане производились следующим образом. В момент рождения человека или другого события (начало строительства, войны и т.д.) составляли “гороскоп” (*тале*). Круг изображающий карту неба делился на 12 секторов, или Домов. Считалось, что Дома содержат ответы на вопросы о здоровье человека, его финансовом положении и т.д. Планеты распределялись по Домам. Предсказания основывались на том, пересекаются ли те или иные Дома с “благоприятными” или “зловещими” знаками зодиака (созвездиями) и в каких Домах в момент их вычисления находятся “благоприятные” или “зловещие” планеты. Например, биограф XII века Захираддин ал-Бейхаки приводит гороскоп Ибн Сины: “Его гороскоп: созвездие Рака: Юпитер, Луна, Солнце и Венера в

апогее, линия счастья в 29 градусе Рака, а линия будущего на пересечении Рака с Канопусом и Сириусом”. (19, с.43).

Считалось, что каждая планета особым образом воздействует на судьбу, и это влияние зависит прежде всего от ее названия (планета Венера рождает любовь, Меркурий - приносит удачу в делах) или от ее внешнего вида (Сатурн, бледный и медлительный, - недоброжелательный старик; красный Марс, передвигающийся по небосводу скачками, проявляет себя как изменчивый и роковой) (39).

Кроме того, каждая планета связана с определенной частью тела. Например, органы чувств распределены между семью планетами. В частности, ал-Хорезми (783-850 гг.) в V книге “Зиджа” пишет: “Сила природы мозга сохраняется в Луне, легких - в Меркурии, яичек - в Венере, сердца - в Солнце, почек - в Марсе, печени - в Юпитере, селезенки - в Сатурне, а всего организма - в сфере неподвижных звезд”. (22, с.144).

Считалось, что планеты и созвездия связаны и определенными камнями и металлами. В зависимости от расположения звезд рекомендовалось носить те или иные “благоприятные” драгоценности. Например, Мухаммед Му’мин писал: “Для достижения счастья и исполнения желаний, необходимо в момент пребывания Солнца в созвездии Весов надеть кольцо с 4,5 г золота, 4,5 г серебра и 4,5 г изумруда”. (45).

Астрологи полагали, что планеты связаны с растениями и животными. Считалось, что если в момент зачатия или рождения планета расположена неблагоприятно, то это повлечет за собой заболевание соответствующего органа. В этом случае следует смягчить данный изъян сбором растений, относящихся к тому же разряду, что и неблагоприятно расположенные планеты. На этом принципе основывалась церемония сбора растений, сведения о которой мы находим в магических папирусах Египта (II-III вв. до н.э.): “Я срываю тебя, растение, пятью пальцами руки, я уношу тебя с собой, чтобы ты показало свое могущество в деле, которое я хочу сделать”. (39, с.158).

Астрология была тесно связано как с астрономией, так и с мистикой. В средние века она проникала и в медицинские книги. Например, азербайджанский врач Мухаммед Юсиф Ширвани в 1712 г. отмечал, что чудотворный корень мандрагоры охраняет от всех болезней и сглаза, дает человеку власть над людьми и джиннами. Было установлено точное время, для добычи этого волшебного корня. Для этого планета *Маррих* (т.е. Марс) должна была находиться в созвездии *Хамал* (т.е. Овна), или же в 24-том градусе созвездия *Джадд* (т.е. Козерога). В этот момент Луна должна приблизится к *Марриху*, или же они должны находиться в одном созвездии. Автор отмечал, что извлечение этого корня дело непростое. Ни в коем случае нельзя было выдергивать его собственными руками, ибо это смертельно опасно. “В субботу, на рассвете дня нужно раскопать землю вокруг корня этого растения и веревкой привязать к нему собаку. Затем, собаке показывают кусок мяса, она бросается за ним и попутно выдергивает корень. После этого собака должна быть убита” (61, с.34). Напрашивается вопрос: почему убивали несчастную собаку? Дело в том, что извлечение мандрагоры считалось смертельным грехом. Согласно поверью, совершивший этот грех (в данном случае собака) должен был погибнуть. Смерть собаки, якобы, снимала грех с человека.

Институт рукописей в Баку владеет множеством старинных манускриптов и старопечатных книг по астрологии. Среди них “Салнаме” (тюркский календарь) и книга под названием “Великий греческий астролог Абу Маш’ар Фала-ки для женщин и мужчин”. Эти два труда переведены на современный азербайджанский язык (83).

Ниже приводятся сведения средневековых азербайджанских и современных астрологических источников о состоянии здоровья, характере и других качествах людей, родившихся под различными знаками Зодиака. Под “типичными заболеваниями” подразумевалась *предрасположенность* к тем или иным болезням. Но быть предрасположенным к болезни, это еще не значит ею

заболеть. Напоминаем, что выводы средневековой астрологии полностью опровергаются современной наукой.

ОВЕН (21 марта - 20 апреля). Планета-покровитель: Марс. Знак: Огонь.

Цель в жизни: Проявлять инициативу

Положительные качества: Сила воли, энергичность, честолюбие, предприимчивость, инициативность, стремление к свободе, мужество.

Отрицательные качества: Нетерпеливость, эгоцентризм, иногда - тупое упрямство.

Совместимость в браке: Стрелец, Лев.

Органы риска: Голова и лицо без нижней челюсти, головной мозг.

Типичные заболевания: Считалось, что голова является наиболее уязвимой частью тела Овна. Этот знак склонен к различным невралгиям, нервным переутомлениям, бессоннице, нервным срывам. У Овнов часто портятся и болят зубы, у них слабые кости. Поэтому, Овнам необходимо соблюдать осторожность, чтобы избежать переломов.

Счастливые цвет: Красный.

Камни-талисманы: Счастливыми камнями этого знака считались алмаз (бриллиант), рубин и аметист и другие красные камни.

Металл-талисман: Железо.

Растения-талисманы: Герань.

Животные-талисманы: Ястреб (перья), Волк (клыки), Щука (кости, чешуя).

ТЕЛЕЦ (21 апреля - 20 мая). Планета-покровитель: Венера. Знак: Земля.

Цель в жизни: Владеть, обладать.

Положительные качества: Постоянство, упорство, спокойствие, основательность, практичность, теплота, созидательность.

Отрицательные качества: Негибкость, собственничество, часто - скупость.

Совместимость в браке: Козерог, Дева.

Органы риска: Нижняя челюсть, шея, глотка, пищевод, верхние дыхательные пути, миндалины, щитовидная железа, сонная артерия, вилочковая железа.

Типичные заболевания: Очень часто Тельцы страдают заболеваниями горла и щитовидной железы. Это отражается и на их внешности: у многих из них крупные, выпуклые “телячьи глаза”, нередко красивые. Тельцы склонны к простудам, часто болеют ангинами, гайморитом, бронхитами. Им следует тепло одеваться в хоолодную погоду и избегать растяжения мышц.

Счастливы цвет: Красно-оранжевый.

Камни-талисманы: Этому знаку благоприятствуют минералы небесно-голубого цвета - бирюза и сапфир.

Металл-талиман: Медь

Растения-талисманы: Мальва

Животные-талисманы: Голубь (перья), козл (шерсть, рога), тюлень (шкура).

БЛИЗНЕЦЫ (21 мая - 21 июня). Планета-покровитель: Меркурий, Знак: Воздух.

Цель в жизни: Передать информацию, дать знать

Положительные качества: Живость, сообразительность, расторопность, общительность, непосредственность.

Отрицательные качества: Непоследовательность, поверхностность, болтливость.

Совместимость в браке: Водолей, Весы

Органы риска: Легкие, плечи, кисти рук, пальцы.

Типичные заболевания: Наиболее часто Близнецы болеют астмой, бронхитом, болезнями рук. Многие из них подвержены речевым расстройствам, заиканиям. Всякие порезы и царапины опасны для Близнецов, так как могут привести к заражению крови.

Счастливы цвет: Оранжевый.

Камни-талисманы: агат, хризолит, изумруд.

Металл-талиман: Ртуть.

Растения-талисманы: Орхидея.

Животные-талисманы: Аист (перья), Обезьяна (шерсть), Улитка (раковина).

РАК (22 июня - 22 июля). Планета-покровитель: Луна.

Знак: Вода.

Цель в жизни: Заботиться, вскармливать.

Положительные качества: Сочувствие, проникаемость, заботливость, доброта, склонность к образному мышлению.

Отрицательные качества: Неряшливость, излишняя эмоциональность, повышенное внимание к себе.

Совместимость в браке: Рыбы, Скорпионы.

Органы риска: Молочная железа у женщин, грудная клетка с ребрами, желудок, диафрагма.

Типичные заболевания: Наиболее вероятны желудочнокишечные заболевания, расстройство пищеварения, опухоли, отеки. Заболев, Раки часто переживают сильное уныние. Если другие знаки часто способны сохранять оптимизм, то Раки впадают в глубоко мрачное состояние, становятся очень раздражительными и злыми.

Счастливый цвет: Янтарный

Камни-талисманы: Лунный камень, жемчуг, "кошачий глаз", хрусталь, белый коралл.

Металл-талисман: Серебро

Растения-талисманы: Лотос.

Животные-талисманы: Сова (перья), Лягушка (кости), Осьминог (шкура).

ЛЕВ (23 июля - 22 августа). Планета-покровитель: Солнце. Знак: Огонь.

Цель в жизни: Созидать, существовать.

Положительные качества: Щедрость, открытость, живость, присутствие духа, умение созидать, организованность, оптимизм.

Отрицательные качества: Тщеславие, высокомерие, снобизм, стремление к власти.

Совместимость в браке: Стрелец, Овен.

Органы риска: Спина от шеи до поясницы, верхняя часть позвоночника, бока, сердце.

Типичные заболевания: Львы часто страдают заболеваниями сердца, грудной полости, позвоночника и сосудов. Существует опасность развития гипертонии, стенокардии и других сердечно-сосудистых заболеваний.

Счастливый цвет: Зеленый и желтый.

Камни-талисманы: Камни желтого цвета: янтарь, оливин, топаз.

Металл-талисман: Золото.

Растения-талисманы: Подснежник, подсолнечник.

Животные-талисманы: Лебедь (перья), Лев (шерсть, клыки), Хариус (чешуя).

ДЕВА (23 августа - 22 сентября). Планета-покровитель: Меркурий. Знак: Земля.

Цель в жизни: Судить, служить.

Положительные качества: Организованность, система-тичность, аккуратность, скромность, деловитость, готовность служить.

Отрицательные качества: Излишний практицизм, суетливость, мелочная требовательность.

Совместимость в браке: Козерог, Телец.

Органы риска: Кишечная область, верхняя часть живота (до пупка), брюшина, тонкий кишечник и 12-перстная кишка (кроме прямой кишки).

Типичные заболевания: Слабое место Дев - их живот: они предрасположены к кишечным расстройствам, колитам, язвам кишок, аппендициту и другим болезням брюшной полости.

Счастливый цвет: Желтый и зеленый.

Камни-талисманы: Приносят счастье нефрит и сердолик.

Металл-талисман: Ртуть.

Растения-талисманы: Подснежник.

Животные-талисманы: Аист (перья), Обезьяна (шерсть), Улитка (раковина).

ВЕСЫ (23 сентября - 23 октября). Планета-покровитель: Венера. Знак: Воздух.

Цель в жизни: Достижение гармонии и равновесия.

Положительные качества: Способность к сотрудничеству, справедливость, честность, романтичность, идеализм, дипломатичность, покладистость.

Отрицательные качества: Нерешительность, легкомыслие, доверчивость.

Совместимость в браке: Водолей, Близнецы.

Органы риска: Поясница, верхняя часть таза, почки, мочевого пузыря.

Типичные заболевания: Любая простуда нежелательна для людей этого знака, так как они предрасположены к радикулитам, циститам и болезням почек.

Счастливый цвет: Изумрудный и зеленый.

Камни-талисманы: Опал и лазурит (ляпис-лазурь).

Металл-талисман: Медь.

Растения-талисманы: Алоэ.

Животные-талисманы: Голубь (перья), Козел (шерсть, рога), Тюлень (шкура).

СКОРПИОН (24 октября - 21 ноября). Планета-покровитель: Марс. Знак: Вода.

Цель в жизни: Менять, реформировать.

Положительные качества: Эмоциональность, страстность, склонность к творчеству, дисциплина, проницательность.

Отрицательные качества: Скрытность, ревнивость, упрямство, жестокость и беспощадность.

Совместимость в браке: Рак, Рыбы.

Органы риска: Прямая кишка и половые органы. У женщин - матка и яичник, у мужчины - семенные железы и предстательная железа.

Типичные заболевания: При неправильном образе жизни Скорпионы рискуют заболеть запором и геморроем. Женщины этого знака предрасположены к гинекологическим

заболеваниям, а мужчины часто болеют простатитом. Чтобы избежать этих опасностей, Скорпионы должны следить за диетой.

Счастливый цвет: Зеленый, синий.

Камни-талисманы: Аквамарин, карбункул, коралл, гранат.

Металл-талисман: Железо.

Растения-талисманы: Кактус.

Животные-талисманы: Ястреб (перья), Волк (клыки), Щука (чешуя, кости).

СТРЕЛЕЦ (22 ноября - 21 декабря). Планета-покровитель: Юпитер. Знак: Огонь.

Цель в жизни: Определять, пряснять.

Положительные качества: Открытость, оптимистичность, надежность, любознательность, искренность, честлюбие.

Отрицательные качества: Беззаботность, безответственность, бестактность, инфантильность.

Совместимость в браке: Овен, Лев.

Органы риска: Ягодицы, нижняя часть таза, верхняя часть бедер, артериальная система крови, кожа.

Типичные заболевания: Стрельцы склонны к кожным заболеваниям: экземам, лишаям и т.д. Многие из них страдают неврастенией, усиленным сердцебиением, потливостью. Для Стрельцов обычны нарушения функции печени, ишиас, ревматизм, частые внутренние кровотечения, вывихи и растяжения связок.

Счастливый цвет: Синий.

Камни-талисманы: Аметист, топаз, хризолит.

Металл-талисман: Олово.

Растения-талисманы: Тростник.

Животные-талисманы: Орел (перья), Олень (шерсть, рога), Дельфин (кость, шкура).

КОЗЕРОГ (22 декабря-19 января). Планета-покровитель: Сатурн. Знак: Земля.

Цель в жизни: Добиваться, достигать.

Положительные качества: Организованность, дисциплинированность, надежность, трудолюбие, активность.

Отрицательные качества: Скупость, консерватизм, отсутствие гибкости.

Совместимость в браке: Дева, Стрелец.

Органы риска: Нижняя часть бедер, колени, суставы, кости, хрящи.

Типичные заболевания: Считалось, что Козероги предрасположены к заболеваниям суставов, а их кости страдают пониженной кроветворной функцией. Людям этого знака рекомендовалось следить за суставами, регулярно заниматься физкультурой и следить за диетой. Иначе у них могут образоваться отложения солей в суставах, вероятны остеохондроз или ороговение кожи.

Счастливый цвет: Темно-синий.

Камни-талисманы: Талисманами этого знака являются пурпурный *рубин*, темный *оникс* и зеленый *малахит*.

Металл-талисман: Свинец.

Растения-талисманы: Чертополох.

Животные-талисманы: Удод (перья), Жаба (кости), Каракатица (сушеное животное).

ВОДОЛЕЙ (20 января - 18 февраля). Планета-покровитель: Сатурн. Знак: Вода.

Цель в жизни: Сотрудничество.

Положительные качества: Оригинальность, независимость, изобретательность, дружелюбие, лояльность.

Отрицательные качества: Непослушание, бестактность, своенравие.

Совместимость в браке: Весы, Близнецы.

Органы риска: Голени, лодыжки, кровообращение, вегетативная нервная система.

Типичные заболевания: Водолей предрасположен к расширениям вен, тромбозам, артритам, болезням крови. Кроме того, людям этого знака нужно беречь глаза.

Счастливый цвет: Белый, фиолетовый.

Камни-талисманы: Гранат и циркон.

Металл-талисман: Свинец.

Растения-талисманы: Полынь.

Животные-талисманы: Удод (перья), Жаба (шкура, кости), Каракатица (сушеное животное).

РЫБЫ (19 февраля - 20 марта). Планета-покровитель: Юпитер. Знак: Вода.

Цель в жизни: Приходить на помощь.

Положительные качества: Чуткость, сострадание, внешнее добродушие, скромность, эмоциональность.

Отрицательные качества: противоречивость характера, слабоволие, склонность к самообману.

Совместимость в браке: Рак, Скорпион.

Органы риска: Ступни ног и большие пальцы рук, плазма крови и селезенка.

Типичные заболевания: Считалось, что Рыбы предрасположены к нарушениям кроветворения. Они рискуют заболеть анемией и очень чувствительны к лекарствам. Для них обычны такие болезни как водянка и кожные заболевания, вплоть до псориаза. Нередко Рыбы страдают также плоскостопием и болезнями ног.

Счастливый цвет: Малиновый.

Камни-талисманы: Жемчуг и аметист.

Металл-талисман: Олово.

Растения-талисманы: Опийный мак.

Животные-талисманы: Орел (когти), Олень (копыта), Дельфин (шкура).

ТЮРКСКИЙ ГОРОСКОП

В средние века в Азербайджане существовали две астрологические системы: западная, восходящая к шумерской и древнегреческой астрологии, и восточная (тюркская), близкая к китайской. Кроме того, в древнейшие времена

существовала также особая авестийская астрология. Однако в средние века она забылась и вышла из употребления.

Все, что сказано выше относится к западной системе астрологии, которая преобладала на мусульманском Востоке. Наряду с этим, среди тюрков с древнейших времен был распространен гороскоп основанный не на планетах и созвездиях, а на земных животных, которые, согласно легенде, образуют кольцо опоясывающее землю по экватору. Согласно тюркскому гороскопу, история делится на циклы повторяющиеся через 12 лет. Каждый год цикла соответствует какому-либо животному (всего их двенадцать). В отличие от западной астрологии, определить свой знак в тюркской и китайской системе очень просто. Тут не нужны никакие расчеты, все зависит от года вашего рождения.

Ниже приведена таблица тюркского гороскопа. Знаком (*) помечены животные отличающиеся от животных китайского, японского и вьетнамского календарей. Например, в тюркском гороскопе *рыба* соответствует *дракону*, *овца - ко-зе*, а *птица - петуху*. Тюркский *заяц* заменяется *котом* в китайском и *кроликом* во вьетнамском календаре. Тюркская *мышь* соответствует китайской *крысе*.

Заяц*	1939	1951	1963	1975	1987	1999	2011
Рыба*	1940	1952	1964	1976	1988	2000	2012
Змея	1941	1953	1965	1977	1989	2001	2013
Лошадь	1942	1954	1966	1978	1990	2002	2014
Овца*	1943	1955	1967	1979	1991	2003	2015
Обезьяна	1944	1956	1968	1980	1992	2004	2016
Птица*	1945	1957	1969	1981	1993	2005	2017
Собака	1946	1958	1970	1982	1994	2006	2018
Свинья	1947	1959	1971	1983	1995	2007	2019
Мышь*	1948	1960	1972	1984	1996	2008	2020
Бык	1949	1961	1973	1985	1997	2009	2021
Тигр	1950	1962	1974	1986	1998	2010	2022

Тюркские названия месяцев приведены в астрономическом труде Насиреддина Туси (1201-1274 гг.) "Зидж Эль-хани". Кроме того, астрологическая характеристика каждого года приведена в трактате "Салнаме" ("Летопись", предположительно, XVII в.). Манускрипт этого труда переписанный в 1855/6 г., хранится в бакинском Институте рукописей. Ниже приводятся сведения из этого трактата.

МЫШЬ. Тюрки считали, что человек родившийся в середине года Мыши бывает лжецом и имеет дурной характер. Тот, кто родился в конце этого года бывает плохим человеком, завистником, но обладает приятной внешностью (83, с.8-9). Согласно китайскому гороскопу, Крыса общительна и обаятельна, умеет заводить нужные связи. Она - интересный собеседник. Среди недостатков Крысы выделяются скупость и жажда власти, и тогда с ней лучше не встречаться (25, с.450)

ГОД МЫШИ. "Этот год приносит с собой благо. В середине года люди прощают друг-друга, извиняют грехи и взаимные обиды. Зима в году Мыши бывает долгой и холодной. В этом году мыши особенно вредят пшенице и другим продовольственным запасам. В конце года возрастают интриги, возникают войны, проливается кровь", - пишет автор "Салнаме" (83, с.8-9).

БЫК. Тюрки считали, что дети родившиеся в начале года Быка бывают добрыми и активными. Те же, что родятся в конце года, имеют ранимую душу и слабое тело (83, с.9). Согласно китайскому гороскопу, Бык отличается трудолюбием, основательностью. Как правило, его старания не проходят даром и приносят хорошие плоды. Бык держит свои чувства под контролем, но дружелюбен и временами производит внушительное впечатление. Бык большой упрямец: если он остановился, вам ни за что не сдвинуть его с места, а коль скоро он куда-то двинулся, то никакие преграды не смогут его удержать (25, 450).

ГОД БЫКА. Год Быка приносит с собой головную боль. Цари и правители сильно переживают по поводу плетущихся вокруг них интриг. Гибнет много скотины. Зима в

этом году бывает холодной, но короткой. Фруктовые деревья страдают от сильных морозов (83, с.7).

ТИГР. Согласно тюркскому гороскопу, дети родившиеся в начале года Тигра бывают благородными и с мягким характером. Те, что рождаются в середине года, бывают совершенными людьми. Люди родившиеся в конце года, бывают трусливыми, но умными (83, 9). Китайцы считали, что Тигр обожает жить по собственному усмотрению, не подчиняясь воле других. Он свято убежден, что лишь его суждения чего-то стоят. Тигра не интересует мнение окружающих. Тигр может быть упрямым, злобным, сварливым, склонным к злоупотреблению спиртным, бросать вызов всем правилам и приличиям (25, 450).

ГОД ТИГРА. Согласно “Салнаме”, этот год приносит с собой усталость и заботы. Среди народа возрастают междоусобицы и вражда. Многие люди избирают себе профессией недостойные дела. Все живут в страхе и тревогах. В этом году возникают разногласия между царями и правителями. Многие люди попадают в плен. В пустынях часты землетрясения, в морях тонут корабли. Зима в этом году бывает короткой, но очень холодной (83, с.9).

ЗАЯЦ. Тюрки считали, что люди родившиеся в начале года Зайца бывают богатыми, они - верные покровители и обладают хорошим характером. Те, что родились в середине года, также хорошие люди. Люди, родившиеся в конце года бывают спесивыми и жестокими (83, с.9-10). Согласно китайскому календарю, Кролик (Заяц, Кот) является символом элегантности и утонченности. Он отлично разбирается в искусстве, музыке, литературе, ценит прекрасное. Порой, однако, Кролики (Зайцы, Коты) бывают капризными, придиричливыми, слишком загадочными, они любят ласку и заботу (25, с.450-451).

ГОД ЗАЙЦА. Этот год бывает изобилен фруктами и всевозможными благами. В это время везде господствует мир и согласие, народ благоденствует, надежды растут. Зима в этом году бывает мягкой, весна - теплой, лето - чистое и приятное (83, 9-10).

РЫБА. Согласно “Салнаме”, человек, родившийся в начале года Рыбы, бывает глупым и вредным. Тот, что родился в середине года, обладает мягким характером и изящным телосложением. У человека, родившегося в конце года, бывает дурной характер (83, с.10). В Китае этот год носит имя Дракона. Это повелитель зверей, умный, обаятельный и красивый - успех сопутствует ему во всех начинаниях. Дракон - прирожденный победитель, часто он бывает чересчур самоуверен (25, с.451).

ГОД РЫБЫ. Согласно тюркскому гороскопу, год Рыбы приносит с собой интриги, несправедливость и нужду. Зима в этом году бывает очень длинной и холодной, мороз вредит деревьям (83, с.10).

ЗМЕЯ. Тюрки считали, что люди родившиеся в начале года Змеи бывают спокойными и молчаливыми, они сильны физически и удачливы. Тот, кто родился в середине года бывает высокомерен и груб, родившийся в конце года - нехороший человек (83, с.10). Китайцы полагали, что змеи честны, всегда готовы помочь, внимательны к окружающим. Их советы разумны и всегда конкретны. Некоторые Змеи бывают очень ленивы (25, с.451-452).

ГОД ЗМЕИ. Согласно тюркскому гороскопу, год Змеи приносит с собой облегчение. Продукты питания бывают относительно недорогими. Зима в этом году бывает очень мягкой и короткой. Приплод у скотины небольшой. Преобладающее настроение - печаль (83, с.10).

ЛОШАДЬ. Тюрки считали, что люди родившиеся в начале года Лошади, бывают трудолюбивыми, добрыми и мудрыми. Тот, кто родился в середине года, обладает хорошим характером. Те же, что родились в конце года, бывают ворчливыми, злыми и с тяжелым характером (83, с.10). Согласно китайскому гороскопу, лошади присущ мятежный и изобретательный характер. Лошадь быстра, сообразительна, ловка, интересуется очень многими предметами. Впрочем, лошади бывают слишком нервными, эгоцентричными, и если жизнь не идет согласно их представлениям, делаются очень сварливыми (25, 452).

ГОД ЛОШАДИ. Хотя год Лошади имеет праздничное начало, он заканчивается войной и интригами. Лето проходит хорошо, вода и злаки бывают чистыми. Однако животный мир страдает. Зима в этом году бывает мягкой и длинной. Фруктовые деревья болеют (83, с.10).

ОВЦА. Согласно “Салнаме”, люди, родившиеся в начале года Овцы, бывают удачливыми и богатыми. Тот, кто родился в середине года, ведет свободную жизнь. Люди, родившиеся в конце года, бывают вредными и нечестными (83, с.10-11). Китайцы считали, что Коза (Овца) любит одиночество, она умеет и любит трудиться. Коза (Овца) отдается работе целиком, забывая обо все остальном. В плохие периоды Козы (Овцы) могут предаваться волнениям, которые отражаются на них самым пагубным образом (25, с.452).

ГОД ОВЦЫ. Тюрки считали, что год Овцы приносит с собою печаль. В море тонут корабли. Возможна кратковременная война, быстро завершающаяся миром. Люди благословляют друг-друга и жертвуют милостыню. Зима бывает мягкой и длинной (83, 10-11).

ОБЕЗЬЯНА. Согласно тюркскому гороскопу, люди, родившиеся в начале года Обезьяны, бывают веселыми и с хорошим характером, даже если они некрасивы на лицо. Тот, кто родился в середине года, бывает завистливым. Родившиеся в конце года не приносят пользы другим людям (83, с.11).

Считалось, что обезьяна очень корыстна, хитра, услужлива. В глубине души она презирает все остальные знаки и считает себя лучше других. Обезьяна изобретательна и оригинальна до крайности. Е, отрицательные качества - тщеславие, лживость, отсутствие щепетильности (25, с.451).

ГОД ОБЕЗЬЯНЫ. Год Обезьяны не приносит с собой выгоды. Гибнет много скотины. Народ страдает. Домашние животные болеют. Зима бывает очень холодной, но короткой (83, с.11).

ПТИЦА. Согласно тюркскому календарю, люди родившиеся в начале года Птицы бывают красивы но живут в нужде. Тот, кто родился в середине года, бывает хмурым, но

коварным, не любит людей, отрицает их. Человек, родившийся в конце года, бывает щедрым и доброжелательным (83, с.11). Китайцы считали, что Птица (Петух) по натуре фанфарон, позор и хвастун. В откровении Петух золото, он говорит то, что думает. Но эта откровенность скорее всего тенденция к эгоизму. Он целиком безразличен к чувствам и уязвимости других людей. Самое главное для Петуха - постоянно быть в центре внимания и производить на людей сильное впечатление (не обязательно хорошее). По этой причине, Петухи деловиты, активны, болтливы, склонны к рискованным мероприятиям, любят приврать. Петух упрям, но им легко манипулировать играя на его тщеславии.

ГОД ПТИЦЫ. Тюрки считали, что год Птицы приносит с собой болезнь. Крупы дешевеют, но фруктов становится меньше. Зима в этом году бывает мягкой и очень длинной. Прибавляется забот у беременных женщин (83, с.11).

СОБАКА. Согласно “Салнаме”, люди родившиеся в начале года Собаки бывают клеветниками, сплетниками и обжорами. Тот, кто родился в середине этого года бывает воинственным. Люди родившиеся в конце года собаки не хранят верности (83, 12). Китайцы считали, что Собаки очень заботливы, внимательны, готовы помочь окружающим. Они много работают и всегда оказываются рядом с вами в трудную минуту. Как правило, это честные и преданные люди, умеют хранить дружбу. Желая сделать комплимент женщине, древние корейцы говорили: “Характером Собака, лицом Обезьяна!” Считалось, что иногда Собаки бывают чересчур грубы и прямолинейны.

ГОД СОБАКИ. В год Собаки сильно дорожают крупы и хлеб, учащаются несчастные случаи. Зима бывает мягкой, фрукты дешевеют, воцаряется спокойствие.

СВИНЬЯ. Согласно “Салнаме”, тот, кто родился в начале года Свиньи, бывает веселым человеком, он часто попадает в неприятные ситуации, но его хвалят окружающие. Человек, родившийся в середине года, бывает обманщиком. Тот, кто родился в конце года, обладает мягким характером и

может снискать всеобщую любовь (83, с.12-13). Согласно китайскому гороскопу, Свиньи отличаются добротой и прямоотой. Они всегда стараются расширить свой кругозор, и вообще им свойственно стремление к самоусовершенствованию. Свиньи любят новые впечатления и хорошо поесть, причем охотно разделяют трапезу с другими. Свиньи любят общество и радуются людям, пока что-нибудь не выведет их из себя. Но зато в гневе они неистовы, и тут уж ничего нельзя поделать. Только время все ставит на свои места (25, с.452).

ГОД СВИНЬИ. Тюрки считали, что в этот год правители и сильные мира сего болеют. Цари не исполняют своих обещаний, учащаются драки и междуусобицы. Народ не может усидеть на одном месте, часто случаются переселения. Знатные люди пребывают в тревоге и заботах, растет горе. Зима в этом году бывает мягкой и длинной (83, с.12-13).

Глава III

ЧТЕЦЫ ПО ЛИЦАМ

С незапамятных времен человечество пользуется плодами физиогномики. По историческим данным видно, что люди издавна пытались судить о достоинствах и недостатках человека по форме и мимике его лица. Странники физиогномики утверждали, что такие чувства как гнев, злоба, лукавство, зависть, доброта, приветливость и т.п., меняясь, оставляют соответствующий отпечаток на лице человека, изменяя его черты и выражение. Кроме того, по цвету кожи лица, форме и выражению глаз иногда можно определить болезни и вредные пристрастия людей (пьянство, курение, наркомания). Направление умственной деятельности и степень умственных способностей определялись по форме морщин лба.

Физиогномика была известна еще в древнем мире. В IV в. до н.э. ею интересовался Аристотель, который изучал, как отражаются в мимике различные человеческие эмоции. На Востоке физиономисты назывались *чтецами по лицам*. К

их числу принадлежал знаменитый философ Ибн Рушд (ум. в 1198 г.), известный в Европе как Аверроэс, учивший как по чертам лица определять характер человека. Знаменитый ученый Абу Зейд ал-Балхи (850-934 гг.) наряду с точными науками упоминает: "... астрологию, видение, *физиогномику*, чародейство, талисманы..." (68, с.47). Азербайджанский ученый XVII века Муртуза Гулу Шамлу в своей книге "Хирга" указывает, как можно определить темперамент человека по его внешности.

Свое дальнейшее развитие физиогномика получила в средневековой Европе. Настоящим ее основателем считается Каспар Лафатер, родившийся в 1741 г. в Цюрихе. Его главное произведение "Физиогномические отрывки для способствования науке познания человека" (Лейпциг, 1775 г.) возбуждало беспрецедентное внимание современников. Г.Люкэ отмечает, что к его поклонникам относились Гете, Гердер, Якоби и Мерк, в то время как Лихтенберг, Николаи и Муэзус возражали ему. Научная физиогномика (учение о мимике и чертах лица) разрабатывалась также Кампером (1722-1789 гг.).

Некоторые основные положения средневековой Восточной физиогномики приводятся ниже.

ВНЕШНОСТЬ И СПЕЦИАЛЬНОСТЬ

Согласно врачу Абу-л-Хейру (XII в.) и книге "Табуснаме" (XI вв.), пригодность человека к той или иной специальности можно определить по его внешности.

ВРАЧ. "*Табиб* (врач) должен быть ладно скроен, пропорционален в членах тела, соразмерных количественно, изящных по форме и соответственно сильных, умеренного темперамента. Он должен иметь мягкую ладонь с широко расставленными пальцами, цвет кожи приближающийся к белому с красными пятнами, волосы средней густоты, в меру выющиеся, всегда живые, чуть веселые, чуть увлажненные голубые глаза", - писал Абу-л-Хейр (XII в.) в "Книге испытания врачей" (19, с.92).

Автор “Габуснаме” (XI вв.) отмечал, что при выборе прислуги и рабов для той или иной работы следует обращать внимание на их внешность:

ХОЗЯЙСТВЕННИК. Это должен быть человек с прямой осанкой, средней полноты, с белой кожей, румяным лицом, широкими плечами, широко расставленными пальцами, широким лбом, голубыми глазами, улыбчивый. Согласно “Габуснаме”, такой человек легко усваивает науки, может быть экономкой, управляющим домашним хозяйством, счетоводом, секретарем (77, с.103).

МУЗЫКАНТ. Это должен быть не худой и не толстый человек с худыми ягодицами и тонкими пальцами. Считалось, что человек с мясистым лицом не сможет обучиться музыке. У него должна быть мягкая ладонь и широко расставленные пальцы. “Это должен быть улыбчивый человек с тонкой кожей, с волосами - не длинными, но и не короткими, не рыжими, но и не слишком черными. Он должен обладать голубыми глазами и ровной стопой”, - писал автор “Габуснаме” (X-XI в.) (77, с.104).

ВОЕННЫЙ. Считалось, что больше всего подходят к этой специальности высокорослые люди с крепкой плотью и костями, сильными суставами, рельефно выступающими по всему телу мышцами и кровеносными сосудами. Их пальцы должны быть крепкими, а ладонь широкой, грудь и плечи также должны быть широкими, шея - сильная, голова - круглая, живот - втянутый. “При ходьбе икры воины должны подтягиваться кверху, лицо должно быть грозным, глаза - налиты кровью. Такой человек будет доблестным и удачливым в бою”, - отмечается в “Габуснаме” (77, с.104).

ЕВНУХ. Считалось, что для этой роли подходят темнокожие люди с кислым выражением лица, толстой кожей, сухощавым телом, тонкими волосами, толстыми губами, приплюснутым носом, короткими пальцами, кривобокие и малорослые. Согласно “Габуснаме” (XI в.), такой раб достоин прислуживать в гареме, а белокожий и румяный - не подходит (77, с.194).

СВОДНИК. “Бойся людей с длинными каштановыми волосами и влажными, печальными глазами - они или бабники или же сводники”, - отмечается в “Габуснаме” (77, с.194).

ПОВАР. Считалось, что у этого человека должно быть чистое лицо и тело, круглое лицо, изящные руки и ноги, голубые глаза, высокий рост. Это должен быть неразговорчивый человек с длинными волосами (77, с.104).

МОРЩИНЫ И ХАРАКТЕР

При разном настроении у людей бывает разное выражение лица - одни мышцы лица напрягаются, другие расслабляются. Ученым Востока было известно, что по мимике лица часто можно судить о характере человека. Форма и расположение морщин на лице прямо зависит от того, как часто человек улыбается, хмурится, выглядит растерянным или испуганным. Поэтому, кроме того, что морщины являются признаком старения, по ним также можно судить и о личности человека. Современные физиономисты утверждают следующее:

РАДОСТЬ. Морщинки в уголках глаз и рта.

СТЕСНИТЕЛЬНОСТЬ. Морщины расположены радиально около рта. Такие морщинки свойственны людям, которые боятся всего в жизни и испытывают сильную необходимость чувствовать себя под защитой.

ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ К ДЕТАЛЯМ, ПРОДРОБНОСТЯМ. У людей, которые более обыкновенного обращают внимание на мелкие детали, отмечаются морщинки вокруг глаз. Они еще называются “гусиные лапки”.

ЧЕСТНОСТЬ И ПРЕДАННОСТЬ. Морщины образуют маленькие горизонтальные линии над внешним краем бровей.

ИНТЕЛЛИГЕНТНОСТЬ. Глубокая морщина между глаз. Она бывает и у стеснительных, а когда лоб низкий, то

такая морщина показывает, что человек озабочен проблемами, которые для него кажутся неразрешимыми.

ПРЕДУСМОТРИТЕЛЬНОСТЬ И ДОБРодУШИЕ.

Люди с подобными добродетелями обычно имеют почти во весь лоб (без перерыва) горизонтальные морщины. Но если они получаются за счет многочисленных маленьких горизонтальных морщин, это означает неспособность завершать дела и склонность к сплетням.

РАЗОЧАРОВАНИЕ. Эти морщинки появляются в момент разочарования и часто исчезают, но со временем становятся заметными. Самая типичная складка в этой ситуации, которая начинается от ноздрей и кончается около края губ. Если к этому добавляются морщинки, начинающиеся от глаз, значит человек находится на границе своих возможностей, а если морщины продолжают и ниже рта, то это говорит и о физических страданиях.

ТРЕВОГА. Все лицо как бы становится “наморщенным”, а над бровями появляются две “угловатые” морщины.

АГРЕССИВНОСТЬ. Снова появляются угловатые морщины, но в этом случае угол становится острее. Рядом аналогичные морщинки, но поменьше.

НЕРВОЗНОСТЬ. Кроме уже знакомых “угловатых” морщин на лбу, появляются маленькие морщинки около глаз и в уголках рта, направленные вниз.

УДИВЛЕНИЕ. Люди, которые всему удивляются, обыкновенно имеют маленькие горизонтальные морщины под глазами.

БЕЗРАЗЛИЧИЕ. В этом случае морщины слабо выражены. Например, морщины щек ослаблены, поэтому в уголках рта образуется складка. Это также признак лени.

Потренируйтесь в расшифровке морщинок - и скоро вы станете признанным физиономистом. Во всяком случае, вы сможете с первого взгляда определить некоторые черты характера человека.

ГЛАЗА - ЗЕРКАЛО ДУШИ

При определении характера глазам уделяли особенное внимание. Душевное настроение меняется очень часто и в зависимости от него меняется выражение глаз. По выражению глаз определяли духовный, а также физический мир человека. Например, азербайджанский ученый XVII века Муртуза Гулу Шамлу пишет: “Черные, влажные, с поволокой глаза свидетельствуют о страстном характере женщины”. Некоторые другие приметы приводятся ниже.

НЕ ВЫПУЧЕННЫЕ, не слишком большие, с мягким, ласкающим выражением глаза бывают у умных и добрых людей.

ВЫПУКЛЫЕ, выходящие из орбит глаза. Бывают у сладострастных, лживых, тупых и ленивых людей.

ДЛИННЫЕ в разрезе глаза означают ум.

ПРИЩУРЕННЫЕ и впалые глаза - признак проницательности, хитрости, зависти и подозрительности.

БЕГАЮЩИЕ ТЕМНЫЕ глаза - признак цинизма, лжи, нахальства, дерзости и бессовестности.

БЕГАЮЩИЕ СВЕТЛЫЕ глаза - признак сильной страсти, нервности и жизнерадостности.

ЖЕЛТЫЕ, УЗКИЕ и стеклянные глаза без выражения - самые дурные. Это является признаком бессердечия и холодной жестокости.

ТЕМНЫЕ ГЛАЗА - признак энергии, мужества, силы воли и страсти.

СВЕТЛЫЕ ГЛАЗА - робость, нежность, умеренная страсть.

МАЛОПОДВИЖНЫЙ ВЗГЛЯД - признак жестокости.

БЛУЖДАЮЩИЙ ВЗГЛЯД - растерянность.

НАЛИТЫЕ КРОВЬЮ ГЛАЗА - бывают у очень злых, безжалостных или больных людей.

Глава IV

НАУКА О ПОЧЕРКЕ

В отличие от астрологии и хиромантии, почерковедение (графология) имеет вполне рациональную, научную основу и изучается в современных университетах. Первые попытки определять характер человека по почерку уходят корнями в глубокую старину. Так, еще Конфуций предупреждал: “Бойтесь того, чей почерк напоминает тростинку на ветру”. Аристотель, Цицерон, Юлий Цезарь и Нерон также подозревали, что почерк человека выдает его характер и тайные помыслы: “Этого человека опасно держать при дворе, - отмечал Нерон, - ибо такой почерк бывает у людей, склонных к измене”. Согласно Б.Гиттельсону, римский историк Светоний в “Жизнеописаниях цезарей” (II в. н.э.) постоянно отмечает особенности почерка своих героев. Средневековый китайский философ Чжо Хо утверждал, что по почерку можно установить, благородного или низкого происхождения пишущий (25, с.589).

Азербайджанский ученый Абу Исхаг Ибрахим Табризи (1232-1293 гг.) пришел в ужас от скверного почерка одной из рукописных книг по фармации и отметил: “Эта книга, от начала до е, девятнадцатой части была переписана рукою сумасшедшего..., у которого было прозвище *дивдаст* (т.е. человек с руками *дива* - мифического злого духа - прим. авт.)” (8, с.20).

Однако в большинстве случаев определить характер переписчика рукописной книги было невозможно - все они писали стандартными, каллиграфическими буквами. Азербайджанский ученый Будаг Казвини (р.1576 г.) писал: “Пишущих почерком *насталик* в Ширазе много. Поэтому никоим образом нельзя отличить их почерки”. В то же время, все

остальные люди, кроме каллиграфов, имели свой индивидуальный почерк. В средневековом Азербайджане существовала целая категория ловкачей подделывавших почерк и подписи чиновников, судей, даже правителей и их везиров.

Дальнейшее развитие графологии происходило на Западе. В 1630 г. появилась книга профессора болонского университета Камилло Бальдо “Как по почерку узнать характер и свойства человека”, ставшая первым графологическим трактатом в Европе. В XIX веке его дело продолжили аб-баты Фландрен и Жан-Ипполит Мишон. В наши дни графо-логия изучается в университетах Германии и Франции, как правило, на факультетах медицины и психологии (25, с.590). Ниже приводятся некоторые положения современной графологической науки.

ПОДПИСИ

ОТСУТСТВИЕ РОСЧЕРКА при подписи наблюдается у людей положительных, наблюдательных и выдержанных во всем.

ВЫЧУРНОСТИ И ЗАКОРЮЧКИ в подписях отсутствуют у натур отважных, смелых и деятельных.

ОДНА ЧЕРТА, не толстая, ровно и красиво проведенная под подписью свидетельствует о живости натуры, идеальной душе и стремлении к высоким идеалам.

ПОДПИСЬ С ЗАКОРЮЧКАМИ, различными украшениями и, вообще, всякая витиеватость, свидетельствуют о бедности ума, бесхарактерности, безволии и отсутствии инициативы.

ПОЧЕРК

МЕЛКИЙ И ГУСТОЙ ПОЧЕРК не оставляющий слишком больших полей и без разрывов между буквами характерен для расчетливых и скупых людей.

БОЛЬШИЕ ПОЛЯ, недописанные строчки, буквы без общей связи характерны для щедрых и расточительных натур.

БОЛЬШОЙ НАКЛОН ВПРАВО. Свидетельствует о независимости, гордости, самостоятельности.

БОЛЬШОЙ НАКЛОН ВЛЕВО. Свидетельствует о шаткости, безволии, неумении владеть собой, трусости, отсутствии инициативы.

ПРЯМОЙ ПОЧЕРК. Присущ уравновешенной, спокойной, выдержанной, положительной натуре.

РАЗДЕЛЕННЫЕ, не связанные между собой буквы, свидетельствуют о большой фантазии, призывании к искусству и отсутствии практических способностей.

СВЯЗАННЫЕ между собой буквы, свидетельствуют о практичности, коммерческих способностях и отсутствии фантазии.

СОРАЗМЕРНЫЕ, очень правильно выведенные буквы свидетельствуют о скептицизме и эгоизме.

ВЫСОКИЕ БУКВЫ часто свидетельствуют о высоком происхождении и аристократизме.

Глава V

РУКА И СУДЬБА

Хиромантия возникла на древнем Востоке, скорее всего в Индии. Она была хорошо известна на средневековом мусульманском Востоке, в том числе и в Азербайджане. Эта оккультная дисциплина учит по форме руки, линиям, бороздящим ладонь, по различным знакам, бугоркам и выпуклостям ладони определять характер, душевные качества, прошлое, настоящее и будущее человека.

Китайские тексты по хиромантии написаны в I в. н. э. С этим учением были знакомы Аристотель, Платон и

Гиппократ. В европейских текстах XI в. есть указания на арабские труды по хиромантии, и таких упоминаний становится больше в XI-XII столетиях.

В эпоху средневековья труды в области хиромантии распространились и в Азербайджане. Однако, в отличие от астрологии и магии, хиромантия на Востоке не получила столь широкого признания в образованных и культурных кругах общества. Тем не менее, именно из Востока она проникла в Европу.

Самым ранним из сохранившихся европейских трактатов в этой области является “Искусство хиромантии”, опубликованное в 1475 г. В конце XVII - начале XVIII вв. хиромантия входила в программу обучения Лейпцигского Университета (25, с.549).

Современная наука доказывает ложный характер хиромантии. Однако, ученые установили, что рисунок на коже рук может свидетельствовать о склонности к тем или иным заболеваниям. Американские исследователи недавно доказали, что предрасположенность к сахарному диабету сопровождается характерным узором на руках: больные этим недугом имеют петлеобразные узоры на указательных пальцах и треугольные - на подушечках ног около большого пальца. У младенцев с болезнью Дауна число сгибательных складок на мизинце уменьшено. А у детей с наследственной формой болезни глаз - глаукомой, наоборот, кожный рисунок ладони усилен (26, с.21-23). Эти вполне научные наблюдения не имеют ничего общего с мистической трактовкой кожного рисунка ладоней хиромантами.

Что же касается самих хиромантов, то они, при изучении руки, прежде всего обращали внимание на ее форму и размеры, а затем рука рассматривалась в ее отдельных частях. Ниже приводятся некоторые положения этой старинной теории. Следует помнить, что согласно современным представлениям, хиромантия не имеет под собой никаких научных основ.

ФОРМЫ ЛАДОНИ

* Недостаточно раскрывающаяся, вогнутая ладонь - признак бедности. Считалось, что если у обладателя такой руки имеется состояние, то оно является временным и неизбежно влечет к нужде.

* Ямообразная, впалая ладонь свидетельствует о дурных страстях, низменной натуре, власти чувственности над разумом.

* Выпуклая ладонь, с откинутыми назад пальцами, представляет личность отважную, независимую, свободолобивую и энергичную.

* Твердая ладонь при квадратных конечностях пальцев, бывает у людей любящих труд, подвижных, деятельных и энергичных.

* Мягкая, выхоленная рука - признак бездеятельности и лени.

* Узкая, удлиненная рука - признак меланхоличности, лени, непостоянства и непоследовательности.

* Широкая, короткая рука - признак сухости, жестокости, мужества, выносливости и большой трудоспособности.

* Ладонь, испещренная множеством линий, присуща богато одаренным, эксцентричным, живым, подвижным и впечатлительным натурам.

* Ладонь с незначительным количеством линий, представляет бесчувственную, тупую, холодную натуру.

Ниже приводится краткая характеристика основных линий ладони.

ЛИНИИ ЛАДОНИ

ЛИНИЯ СЕРДЦА. Начинается у внутреннего края ладони и направляется к указательному пальцу. Она связана с работой системы кровообращения, в частности с сердцем.

* Плохо выраженная, широкая, очень бледная или, наоборот, ярко-красная, усеянная точками или пересеченная многими короткими штрихами, линия может указывать на сердечную недостаточность. Отсутствие лунок на большинстве ногтей, бледный или синюшный их цвет подтвердят

такой диагноз. В области чувств, по традиции, линия сердца отражает способность любить и быть любимым.

* Если она короче линии ума, прямая и слабо выражена, в этом случае есть основание предположить, что у е, обладателя ум господствует над сердцем., материальные соображения преобладают над чувствами.

* Длинная, изогнутая линия сердца при длинной линии ума - признак душевной, открытой, тонкой натуры, способной любить.

* Чрезмерная длина - до внешнего края указательного пальца - признак ревнивца и собственника.

* Если линии ума и сердца соединяются штрихами, бороздками - сердечный союз будет и деловым. Заодно это можно считать указанием на сбалансированность натуры, оптимальное соотношение между работой и любовью.

* Когда линия сердца далеко заходит за холм Юпитера, то гордость и самолюбие наверняка играют важную роль в любовных отношениях.

* Если при этом она заканчивается в конце маленькой вилкой, это указывает на мягкую, дружелюбную любвеобильную натуру.

* Вилка, начинающаяся не доходя до холма Юпитера, признак нежной, бодрой, яркой души.

* Если линия сердца кончается на холме Юпитера, перед вами личность, для которой любовь - сильное, идеальное чувство.

* Если линия сердца кончается между холмами Юпитера и Сатурна (не дотягивает до холма Юпитера) - это человек средней эмоциональности, принимающий любовь в основном с практической точки зрения, не слишком отягощенный сантиментами.

* Начало линии на холме Сатурна - знак чувственности, но и грубоватости. В выражении эмоций е, обладатель сдержан, замкнут, умен, но не исключено, что в то же время хитер и жесток.

* Ветвистая линия сердца указывает на натуру привлекательную, живую, чья жизнь полна приключений,

Каждая веточка означает “роман”: вверх счастливый, вниз неудачный.

* Разрывы на линии сердца - признак непостоянства, как и везде, где бы он не появлялся на ладони, знак защиты от разочарований и невезения.

ЛИНИЯ ЖИЗНИ. Линия жизни определяет долголетие человека.

* Безукоризненной линией считается ровная, идущая от начала до конца без малейшего перерыва. Не следует придавать большого значения длине жизненной линии.

* Резкий перерыв линии жизни является довольно грозным признаком. Положим, что она начинается хорошою дугою, спускается к низу на дюйм-два, далее обрывается и вслед за тем начинается вновь новым обрывом. Такая линия жизни предрекает или очень опасную болезнь, либо насильственную смерть.

* Два обрывка соединяются между собой фигуркой похожей на четырехугольник: в этом случае болезнь или несчастье, угрожающее жизни проходят.

* Ветви, идущие вверх, предвещают всякие житейские блага.

* Спускающиеся ветви - нищету, неудачи.

* Крестообразная фигура в начале линии означает жизнь, полную неудач.

* Крест внизу линии - счастливую жизнь или обеспеченную старость.

ЛИНИЯ УМА. Обычно она начинается в одной точке с линией жизни, даже идет поперек ладони и оканчивается не доходя до е, края. Совпадение и несовпадение корней линии жизни и ума - статья важная. Это мерило духовного равновесия.

* Линии ума и жизни не совпадают. Эти люди обычно бывают взбалмошные, непоследовательные, своевольные, это самый неблагоприятный знак: чем шире промежутки этих линий, тем хуже предсказания.

* Линия начатая в одной точке с линией жизни, ровная, пологая и плавно спускающаяся, считается идеально благоприятной.

* Если линия доходит до безымянного пальца - признак легкомыслия, недалекого ума, у женщин - кокетства.

* Если линия доходит до среднего пальца - предвещает преждевременную смерть.

* Совершенно прямая линия внизу - расчетливость, скупость.

* Излишняя крутизна - неуравновешенный ум склонность к нервным болезням.

* Линия, оканчивающаяся звездой, - предвещает сумасшествие.

ЛИНИЯ СУДЬБЫ ИЛИ САТУРНА.

* Ровная и непрерывная линия Сатурна отвечает течению жизни: судьба может и давить человека, но давить ровным постоянным грузом.

* Неровная, кривая, порванная линия предрекает крупные перемены в жизни.

* Если линия резко обрывается у линии ума - это признак угрожающих выходов, смелых но неразумных.

* Если она поворачивает углом вверх, направляясь в сторону указательного пальца - символ власти, гордости.

* Если линия прервана у линии сердца - жизненная травма от сердечного увлечения.

* Слишком разорванная, состоящая из мелких островов, - слабость характера, нерешительность.

* Если заканчивается вилкой - признак больших затруднений и неумения их преодолевать.

* Линия направляется к безымянному пальцу. Линия Сатурна почти всегда направляется к среднему пальцу, но иногда к безымянному. Это значит большой талант к искусству.

* Отсутствие линии означает отрицательную жизнь или ничего не означает.

ЛИНИЯ СОЛНЦА (АПОЛЛОНА И ИСКУСТВА).

Другая непостоянная линия руки - линия солнечная, линия счастья, талантов. Она имеется не у всех людей. Начало линии в нижней части ладони, но она не постоянна, может начинаться от линии жизни, идет чаще к безымянному пальцу. Если безымянный палец длинее указательного, но короче среднего, то человек - дитя Солнца. Как и в других линиях, в солнечной линии обращается внимание на ее ровность, ясность, чистоту, отсутствие постоянных знаков. С такими добрыми советами линия является предсказательницей благ, которыми может одарить человека Аполлон - талант в области искусства.

ЛИНИЯ ВЕНЕРЫ. Так же как и линия Солнца, имеется не у всех людей. Считалось, что обладатель линии Венеры, особенно, если у него к тому же развит холм Венеры, - завзятый сердцеед и пользуется большим успехом у противоположного пола.

Глава VI

ФОРМА ЧЕРЕПА

Речь пойдет о френологии - старинной дисциплине которая учит по форме черепа, его выпуклостям и вдавленностям определять характер, наклонности, дарования и умственные способности человека. Поскольку положения френологии полностью опровергаются современной наукой, она представляет для нас лишь исторический интерес.

Научные представления о строении и форме черепа зародились еще на древнем Востоке. Древние египтяне, занимавшиеся бальзамированием трупов, в совершенстве изучили строение черепа человека. Греческие врачи, Гиппократ (V в. до н.э.) и Гален (1 в. н. э.) считали, что существует 4 формы черепа - 1 правильная и 3 неправильные. В частности, Гален писал: "Большая, широкая и квадратная голова всегда заслуживает порицания; голова с двумя выступами по бокам тоже достойна порицания..." (3, с.29).

Ибн Сина (980-1037 гг.) в своем “Каноне” обстоятельно описывает “правильную форму” головы, а относительно неправильных пишет: “Что же касается неестественных форм головы, то их три. Одна из них - когда отсутствует передний выступ черепа; тогда из швов на голове нет вечного шва. Второй случай - когда недостает заднего выступа; тогда на голове не хватает лямбдовидного шва. В третьем случае на голове не хватает обоих выступов сразу и голова делается как шар - она одинакова и в длину и в ширину” (1, с.46).

Далее, Ибн Сина отмечает: “Начала, из которых мы исходим при распознавании состояния мозга, это... большая или малая величина головы, хорошая или дурная е, форма... тяжесть и легкость головы и то, *какова она на ощупь*” (3, с.18). Последние слова Ибн Сины свидетельствуют о том, что ощупывание головы пациента с целью определения е, формы (очевидно, исследование бугорков и впадин черепа) не является изобретением европейских врачей, а практиковалось на Востоке еще в X-XI вв.

Рассматривая различные формы головы, автор “Канона” пишет: “Маленькая голова не лишена уродства и в отношении формы мозга; способности его слабы, и в нем мало простора для рассудочных и естественных сил. Поэтому-то *ттецы по лицам* так решительно утверждают, что такой-то человек сварлив, труслив, гневлив, нерешителен в делах. Галлен тоже говорит, что малые размеры головы, обязательно указывают на уродливую форму мозга... И все же большие размеры головы не всегда свидетельствуют о хорошем состоянии мозга, если они не сочетаются с красивой е, формой..” (3, с.29).

Тезис Ибн Сины о том, что “*если какая-нибудь часть головы имеет дурную форму, то она обязательно повреждает действия соответствующей части мозга*”, лег в основу теории Иосифа Галля, автора книги “Учение о френологии” (3, с.39). Галль жил в XVIII в. в Германии и занимался изучением мозга. Этот ученый пришел к выводу, что известные части головного мозга - местопребывание совершенно определенных психических качеств. Далее он вывел ошибочное,

по мнению современной науки, заключение, что, если мозг здесь или там развивается сильнее, то и черепная кость так-же вынуждена выступить и принять определенные формы. Поэтому, считал Галль, способности человека можно определить осторожно ощупывая руками шишечки и выпуклости на его голове.

Уже в то время теория Галля была встречена со скептицизмом. В Вене, где он был врачом, правительство запретило ему читать публичные лекции и знакомить слушателей со своим открытием. Поэтому он направился сначала в Германию, затем во Францию, Англию и Америку, где занимался пропагандой своего учения и практической френологией. Современная наука убедительно доказала несостоятельность френологии и сейчас она представляет для нас лишь исторический интерес. Некоторые положения этой теории приводятся ниже:

ФОРМА ГОЛОВЫ

* Вдавленный выше висков череп и расширенные челюсти характерны для людей с животными инстинктами, жадных и обжорливых.

* Широкая под висками голова свидетельствует об уме, изобретательности и любви к искусствам.

* Большая круглая голова без заметных выпуклостей и впадин бывает у человека во всем уравновешенного, хладнокровного и расположенного к физическому труду.

* Маленькая, круглая голова без выпуклостей и впадин, - признак малодушия, непостоянства и несамостоятельности.

* Голова большая, угловатая, с выпуклостями на лбу и задней части черепа, - признак выдающихся умственных способностей.

* Удлиненная, остроконечная голова бывает у людей дурных инстинктов и направлений.

ВЫПУКЛОСТИ И ВПАДИНЫ НА ЧЕРЕПЕ

1. Физическая любовь.
2. Физическая любовь и инстинкт сохранения рода.
3. Доброта, любовь к родине и дому.
4. Дух противоречия. Любовь. Привязанность.
5. Привязанность к детям.
6. Хитрость, склонность к раздорам.
7. Наклонность к воровству, жестокости и хитрости.
8. Высокомерие, гордость и любостяжание.
9. Суетность и честолюбие.
10. Осторожность, мудрость и прозорливость.
11. Приручаемость, любовь к похвале.
12. Инстинкт мстительности и высокомерия.
13. Память на лица, добродетельность и доброта.
14. Память на слова, уважение.
15. Способность к красноречию, неискренность.
16. Сила характера.
17. Надежда.
18. Любовь к сверхчувственному.
19. Идеализм, склонность к поэзии.
20. Веселость.
21. Подражание, любовь к театру, метафизический ум.
22. Индивидуализм.
23. Конфигурация формы.
24. Чувство перспективы.
25. Чувство сопротивления, подражание.
26. Способность к живописи, склонность к религии.
27. Чувство пространства, непоколебимость.
28. Дух порядка.
29. Математические способности.
30. Интуиция.
31. Чувство красоты.
32. Чувство порядка.
33. Чувство привязанности или дружбы.
34. Чувство красок.
35. Логическое мышление.

Глава VII

МУДРОСТЬ ВЕКОВ

В этой короткой главе приведены мудрые высказывания некоторых ученых и философов средневекового Востока. Цитаты взяты из биографического справочника ал-Бейхаки “Татимма сиван ал-хикма” (XI в.), “Иидии” Абу Рейхана Бируни (943-1048 гг.), ”Габуснаме” Кейкавуса ибн Искандера (XI в.), “Ахлак-и Насири” Насиреддина Туси (1201-1274 гг.) и “Воззрения философов” Шихабеддина Сухраварди (1191 г.).

АБДУЛЛА АЛ-УРМАВИ (XI-XII в.)

* Лучше быть бедным, которого любят, чем богатым которого проклинают.

* Застолье с благородным сотрапезником удваивает наслаждение пищей.

АБУ АБДУЛЛА АЛ-МАСУМИ (XI в.)

* Когда мудрецы собираются вместе, они изучают друг друга и одни знают достоинства других. Когда же собираются неучи, то в течение всей своей жизни не замечают невежества друг друга.

* Поспешность - это дерево, из которого произрастают лишь плоды сожаления.

АБУ ЗАКАРИЯ ЙАХЙА (X в.)

* Умный, если он пребывает среди умных, несмотря на все тяготы жизни, более счастлив, чем когда находится среди глупцов, несмотря на необремененную жизнь.

* Умный человек не станет обольщаться легкостью подъема, если знает, что спуск будет ухабист.

* Истину не познает тот, кто не в состоянии отличить е, от лжи.

АБУ-Л-БАРАКАТ БАГДАДИ (род.1077 г.)

* Истинное добро бывает четырех видов: целомудрие, храбрость, мудрость и справедливость.

АБУ-Л-МААЛИ АЛ-МИЙАНЕДЖИ (ум.1131 г.)

* Наслаждение разумом подобно наслаждению зрением.

АБУ-Л-ФАРАДЖ АЛ-ХУСЕЙН (XI в.)

* Мужчина тот, кто сам себя созидает.

АБУ-Л-ХАСАН АЛ-АНБИРИ (XI в.)

* Если ты намерен совершить зло, то помедли.

* Искренние слова стерпит от тебя даже недруг, а ложь оттолкнет тебя от самого себя.

АБУ-Л-ХАСАН БИСТАМИ (IX в.)

* Спокойствие тела - в умеренной еде, спокойствие духа - в умеренности речей, спокойствие ума - в умеренности

забот. Сторонись этих вещей и ты обретишь четвертое. У тебя отпадет надобность во враче.

АБУ-Л-ХАСАН ИБН ТИЛМИЗ (ум. 1165 г.)

- * Ученый, который не учитель, подобен скупому богачу
- * Может случиться так, что добро придет с той стороны, которая таит опасность и, наоборот, зло - со стороны надежды.

АБУ МАНСУР АЛ-ХУСЕЙН (ум.1048 г.)

- * Если с тобой случится несчастье, скажи: “Могло быть и хуже”.

АБУ РЕЙХАН БИРУНИ (973-1048 гг.)

- Ученые знают пользу денег, а богатые не ведают о достоинствах науки.

АБУ САИД ТАБРИЗИ (XI-XII вв.)

- * Богат тот, кто не угодил пленником в тиски алчности.
- * Если тебя обступили думы о мирских делах, то твой разум для науки бесплоден.

АБУ-С-САКР ал-ХАШИМИ (ум. 967 г.)

- * Верь в того, кто уважает тебя за твои знания, так как твои знания не покинут тебя, а деньги и богатство уйдут.

АБУ САХЛ АЛ-МАСИХИ (X-XI в.)

- * Человек без разума и знаний, как памятник, лишенный души.

АЛА АД-ДОВЛАТ ФАРАМУРЗ (XII в.)

- * Тот, кто доволен тем, что умеет, никогда не достигнет совершенства.

АЛ-МУХТАСС АЛИ АН-НАСАВИ (XI в.)

* Будь хорошим мастером своего ремесла, а не любителем, ибо, воистину, дилетантство не кормит досыта.

АЛ-ХАКИМ ИСМАИЛ АЛ-ХАРАВИ (XI в.)

* Если ты повинешься рассудку, то тебе будут служить твои друзья, если же подчинишься гневу, то тобою воспользуются твои недруги.

БАХМАНЬЯР АЛЬ-АЗЕРБАЙДЖАНИ (ум.1067 г.)

* Никогда не кручинься по поводу дел, которые уже свершились. Остерегайся того, что еще не случилось, но не печалься, ибо знай, что все грядущие события, несомненно, предопределены.

ИБН АЛ-ХАСАН АЛ-БАГДАДИ (1045-1101 гг.)

* Тот, кто оправдывается без вины, тем самым признает свою вину.

* Вялость к делу кончается гибелью.

* Самый несчастный из немощных тот, кто потворствует своей слабости.

* Помогая людям, не удивляйся, если в один прекрасный день они тебя прикончат.

ИМАМ МУХАММЕД АС-САРАХСИ (ум. 1150 г.)

* Нет лучшего путешествия, чем путешествие разума в мир духовности. Кто высек на драгоценном камне своего разума украшение истины, - тот вкусил предельное блаженство.

МАХМУД АЛ-ХОРЕЗМИ (ум.1127 г.)

* Если зрячий руководствуется указаниями слепого, то он собьется с пути и погибнет.

НАСИР АЛ-ХУРМУЗДИ (XI в.)

* Злодей гордится своим злодеянием, а хороший человек стыдится своей доброты. Как далеки они друг от друга!

НАСИРЕДДИН ТУСИ (1201-1274 гг.)

* Деспотия вредна потому, что при ней процветают низкие и зловредные люди.

* Деспотическое правление толкает людей к воровству. Оно воспринимает людей как рабов и прислугу, в городах творит негодные дела, наносящие вред народу, само же предается разврату.

ХУНЕЙН ИБН ИСХАК (810-873 гг.)

* Всякого, кто борется за интересы людей, языки поминуют как похвалой, так и злословием. Постарайся же быть достойным сам по себе, а не благодаря людской молве.

ШИХАБ АД-ДИН СУХРАВАРДИ (ум.1191 г.)

* Если душа благородная то умножится е, сила и она сможет оказать огромное воздействие на этот мир, потому, что она соприкасается с Духом святым, заимствует у него знания, приобретает у него светлую силу и свойство воздействия подобно раскаленному железу.

КЕЙКАВУС ИБН ИСКАНДЕР (род.1021 г.)

* Будучи мудрецом, считай себя невежей, чтобы перед тобой открылись двери познания.

* Ложь, похожая на правду, предпочтительнее правды похожей на ложь.

* Если человек имеет знания, но не имеет ума, то его знания пойдут ему только во вред.

* Того, кого не учит жизнь, не научит никто - труд учителя пропадет даром.

* Не дружи с бесталанными людьми, ибо они не способны ни к истинной дружбе, ни к настоящей вражде.

* Старайся ни с кем не ссориться, ибо скандалы не мужское дело, они подобают женщинам и детям. Если же поссорился, всегда оставляй лазейку для примирения.

* Военачальник! Если в бою ты можешь хотя бы на шаг продвинуться вперед, не отступай ни шагу назад. Будучи

окружен врагом, не переставай сражаться, потому что врага можно усмирить только в доблестном бою. Увидев твою храбрость, враги испугаются. Если же суждено погибнуть, то такую смерть можешь считать счастьем для себя. Никогда не бойся, будь храбр. Короткие мечи в руках у храбрецов покажутся длинными. Если же ты проявишь хотя бы небольшое малодушие или слабость, то будь у тебя хоть тысяча воинов, ни одного не сможешь спасти от смерти. Самые ничтожные люди одержат над тобою победу.

* Есть четыре самые большие беды: первая - плохой сосед; вторая - большая семья; третья - негодная жена; четвертая - нужда.

* Покупай дом в том квартале, где живут надежные люди. Прежде всего обрати внимание на соседей, ведь сказано: "Сначала сосед, потом дом".

* Тот, кто не смог уберечь малого состояния, не сохранит и большое.

* Если решил жениться, не женись на деньгах, и не ищи очень красивую жену - по красоте выбирают любовницу. Жена должна быть целомудренной, честной, верующей, хозяйственной, любящей мужа, чистоплотной, покорной, сговорчивой, бережливой - в этом истинная красота, ведь сказано: "прекрасна та женщина, что украшает жизнь других людей".

* У Александра Македонского спросили: "Почему ты не берешь в жены дочь царя Дария? Ведь она прекрасна!". Он ответил: "Было бы ужасно, если бы я, будучи повелителем всего мира, оказался под пятой [этой властолюбивой] женщины".

* Лучше не иметь брата, чем не иметь друга. У одного ученого спросили: "Кто лучше, брат или друг?". Он ответил: "Было бы лучше, если бы и брат был другом".

* Будучи бедным, не ищи богатых друзей, ибо бедных не любит никто, в особенности богатые.

* Будь крепок в дружбе, тогда и дела твои пойдут хорошо. Но если друг предал тебя, не пытайся вернуть его обратно, ибо у предателя нет достоинства.

* Стараюсь не рассказывать людям того, что может вызвать у них зависть - иначе они всю жизнь будут питать к тебе злобу.

* Не следует наказывать человека за каждую его ошибку. Сначала постарайся простить его в своем сердце. Ведь все мы люди, а первый грех был свершен еще Адамом.

* Трое людей самые несчастные на свете: умный, работающий под руководством дурака, сильный подчиненный слабому, и щедрый, вынужденный просить у скупого.

* Если станешь священником, то не демонстрируй покаянного усердия, сверх меры свершая молитвы и держа пост - не будь двуличным.

* Не поручай вести все свои дела другим людям, ведь сказано: “руками посторонних хорошо только змей ловить”.

* Если станешь врачом, будь всегда опрятен, хорошо надушен, улыбчив, добр, приятными речами успокой больного и внуши ему надежду.

* Если больного можно вылечить одной диетой, не натирай его мазями, если же его можно вылечить мазями - не прописывай ему таблеток.

* Тот, кто старается лишь для себя, в конце концов останется ни с чем.

* Ум бывает двух видов: врожденный и приобретенный. Приобретенный ум приходит с обучением, а врожденный - является божьим даром, его невозможно привить воспитанием или образованием. Если великий Аллах наделил тебя врожденным умом, то это большое счастье. Теперь ты должен потрудиться и приобрести знания: если ты сможешь объединить оба этих ума, то станешь величайшим ученым своей эпохи. Если же ты не наделен врожденным умом, тот тут уж ничего не поделаешь. В этом случае не будь беспечен, постарайся обзавестись знаниями. В результате если ты и не попадешь в среду мудрецов, то и дураком не останешься.

ЛИТЕРАТУРА

1. Абу Али Ибн Сина. Канон врачебной науки, т.1, перевод с арабского М.А.Салье, У.Т.Каримова, А.Расулева, Ташкент, ФАН, 1981, 550 С.
2. Абу Али Ибн Сина. Канон врачебной науки, т.2, перевод с арабского Ю.Н.Завадовского и С.Мирзаева, Ташкент, ФАН, 1982, 832 С.

3. Абу Али Ибн Сина. Канон врачебной науки, т.3(1), перевод У.И.Каримова, и М.А. Салье, Ташкент, ФАН, 1979, 792 С.
4. Абу Али Ибн Сина. Канон врачебной науки, т.3(2),перевод П.Г.Булгакова, М.А.Салье,Ташкент, ФАН, 1980, 704С.
5. Абу Али Ибн Сина. Канон врачебной науки, т.4, перевод М.А. Салье, Ташкент, ФАН, 1980, 735 С.
6. Абу Али Ибн Сина. Канон врачебной науки, т.5, перевод У.И.Каримова, Ташкент, ФАН, 1980, 328 С.
7. Абу Рейхан Бируни. Бирюза. ж. *Курьер* ЮНЕСКО (на русск. яз.), Июль, 1974, с.20
8. Абу Рейхан Бируни. Китаб ас-сайдана фи ат-тибб. Ташкент,ФАН,1974, 1120 С.
9. Абу Рейхан Бируни. Колдовство и наука. ж. *Курьер* ЮНЕСКО (на русск. яз.), Июль, 1974, с.20
10. Акимущкин О.Ф. Персидская рукописная книга. В кн. "Рукописная книга в культуре народов Востока". Книга первая. Москва, Наука, 1987, с. 330-407
11. Акипов И.Э.Кровоостанавливающие растения. Ташкент, Медицина,1977, 268 С.
12. Алекперов Ф.У. Сравнительный анализ лекарственных растений средневекового (ХП1-ХУП1 вв.) и современного Азербайджана. Баку, Орнак, 1992, 95 С.
13. Алекперов Фарид. Охрана здоровья в средневековом (X-ХУП1 вв.) Азербайджане, Баку, Иршад, 1999, 88 С.
14. Али Ибн Хусейн ал-Ансари. Ихтиyarat-и бад'и. Рукопись из коллекции Института рукописей АН Азербайджана.
15. Аль-Джахиз. Книга о скупых. пер. с араб., пред. и прим. проф. Х.К.Баранова. Москва, Наука, 1965, 288 С.
16. Асеева Т.А., Найдакова Ц.А. Пищевые растения в тибетской медицине. Новосибирск, Наука, 1991, 129 С.
17. Ахмедов Ахмед-Джабир. Азербайджанская кулинария. Баку, 1986, Ишыг, 232 С.
18. Ашурбейли Сара. История города Баку. Баку, Азернешр, 1992, 408 С.
19. Багирова С.М. Сочинение "Татимма сиван ал-хикма" ал-Байхаки как образец средневекового энциклопедического справочника. Ташкент, ФАН, 1987, 140 С.

20. Баторова С.М., Яковлев Г.П., Николаев С.М. и др. Растения тибетской медицины: опыт фармакогностического исследования. - Новосибирск, Наука, 1989, 158.

21. Бахва ибн Хавасхан. Ма'дан аш-шифа. В кн.: "Мудрость веков", Баку, Язычы, 1992, с.77-79

22. Булгаков П.Г., Розенфельд Б.А., Ахмедов А.А. Мухаммад ал-Хорезми. Москва, Наука, 1983, 340 С.

23. Ганси В.Люкэ. Физиономист (определение характера по лицу). Спб., Изд. ж. "Путеводный огонек", 1911, 130 С.

24. Вавилов И. Пшеница в Абиссинии. Ленинград, 1931, 370 С.

25. Гиттельсон Б. Парапсихология это просто. Москва, "Файр", 1997, 656 С.

26. Говалло В.И. Почему мы не похожи друг на друга. Москва, Знание, 1991, 224 С.

27. Гринкевич Н.И. Сорокина А.А. Легенды и быль о лекарственных растениях. - Москва, Наука, 1988, 175 С.

28. Дамиров И.А., Прилипка Л.И., Шукоров Д.З., Керимов Ю.Б. Лекарственные растения Азербайджана. - Баку, Маариф, 1988, 320 С.

29. Дубров В. Музыка и растения, Москва, Знание, 1990, - 55 С.

30. Иванов В.И. Традиционная медицина. Москва, Военное издательство, 1991, 432 С.

31. Ибадлы О. Шафран. Баку, 1999, 21 С.

32. История Азербайджана, т.1, Баку, Изд-во АН Азербайджана, 1958, 424 С.

33. Кадыров Г.М. *Rgulus Mill.* Флора Азербайджана, т.5, Баку, Изд-во АН Азербайджана, с.178-179.

34. Капранов В., Хашим Р. Словарь. В кн.: "Мудрость веков", Баку, 1992, с. 206-209.

35. Флягин И.И. *Vigna Mill.* Флора Азербайджана, т.5, Баку, Изд-во АН Азербайджана, 1992, с.543

36. Касимов М.С. Курбанов К.А., Касимова К.Г. Диетические блюда азербайджанской кулинарии. Баку, "Азербайджанская энциклопедия", 1995, 215 С.

37. Корпачев В.В. Целебная фауна. Москва, Наука, 1989, 192 С.

38. Курьер ЮНЕСКО (на русск. яз.), Ноябрь, 1980.

39. Левек Пьер. Эллинистический мир. Москва, Наука, 1989, 256 С.

40. Ловкова М.Я., Рабинович А.М., Пономарева С.М. и др. Почему растения лечат. - М., Наука, 1989, 256 С.
41. Мед и лечение. Выпуск II, Москва, Красное Знамя, 1990, 4 С.
42. Мифы народов мира, т.1, Москва, 1988.
43. Моуссали Бернад. Арабская классическая музыка. ж. *Курьер ЮНЕСКО* (на русск. яз.), январь, 1978, с.23-24.
44. Мухаммед Азамхан. Мухит-и Азам. В кн.: “Мудрость веков”, Баку, Язычы, 1992, с.196-206
45. Мухаммед Му’мин. Тухфат ал-му’минин. Рукопись из коллекции Института рукописей АН Азербайджана.
46. Мухаммед Хусейн Хан. Махзан ал-адвиййа. В кн.: “Мудрость веков”, Баку, Язычы 1992, с.97-192
47. Низами Гянджеви. Искендернаме. Перевод К.Липскерова, Москва, 1953, 343 С.
48. Папюс. Черная и белая магия. Москва, “Клышников и Комаров и К^о”, 1992, 240 С.
49. Пиявки - хорошо забытое старое. ж. *Лиза*, 13, 1999, с.25
50. Популярно о питании. Под.ред. А.И.Столмаковой и И.О.Мартынюка. Киев, Здоровье, 1989, 271 С.
51. Рисала-и тибб. Перевод со староазербайджанского, предисловие, комментарии и словарь Фариды Алекперова, Баку, Орнак, 1998, 32 С.
52. Салим-Ачекзай М. Пионер научных наблюдений. ж. *Курьер ЮНЕСКО* (на русск. яз.), июль, 1974, с. 18
53. Синяков А.Ф. Стимуляторы жизни. - М., Молодая гвардия, 1990, 190 С.
54. Современная фитотерапия. Под.ред. В.Петкова, София, Медицина и физкультура, 1988, 504 С.
55. Сорокина Т. Врачевание в Древнем Египте. журн. *Здоровье*, 13, 1989, с.29
56. Султан Али Хорасани. Дастан ал-аладж. Рукопись из коллекции Института рукописей АН Азербайджана.
57. Султан Гиясаддин. Китаб ас-сина’ат. В кн.: “Мудрость веков”, Баку, Язычы, 1992, с.64-68
58. Терновский В.Н. Ибн Сина (Авиценна). Москва, Наука, 1969 г., 192 С.
59. Тибб-и Джалинус. Рукопись из коллекции Института рукописей АН Азербайджана.

60. Тиббнаме. Перевод со староазербайджанского, предисловие комментарии и словарь Фариды Алекперова, Баку, Орнак, 1998, 220 С

61. Тиббнаме. Рукопись из коллекции Института рукописей АН Азербайджана.

62. Турова А.Д. Лекарственные растения СССР и их применение, 2-ое издание, Москва, Медицина, 1974, 424С.

63. Убашеева И.О., Назаров-Рыгдыллон В.Э., Баторова С.М. и др. Раны и их лечение в тибетской медицине. Новосибирск, Наука, 1990, 190 С.

64. Фруэнтов Н.К. Лекарственные растения Дальнего Востока. Хабаровск, Хабаровское книжное издательство, 1972, 398 С.

65. Хаджи Сулейман Иревани. Фава'ид ал-хикмат. Рукопись из коллекции Института рукописей АН Азербайджана.

66. Хайдав Ц., Алтанчимэг Б., Варламова Т.С. Лекарственные растения в монгольской медицине. Улан-Батор, Госиздательство, 1985, 390 С.

67. Хайруллаев М.М. Абу Наср ал-Фараби. Москва, Наука, 1982, 304 С.

68. Хайруллаев М.М. Абу Абдаллах ал-Хорезми. Москва, Наука, 1988, 144 С.

69. Халматов Х.Х., Харламов И.А., Мавланкулова З.И. Лекарственные растения Центральной Азии. Ташкент, Изд-во Медицинской Литературы, 1998, 296 С.

70. Чжуд-ши (Трактат индо-тибетской медицины). Новосибирск, Наука, 1985, 111 С.

71. Шедо А., Крейча И. Пряности. Братислава, Природа, 1985, 254 С.

72. Шихабдин Йахйа Сухраварди. Воззрения философов. Перевод З.Дж.Мамедова и Т.Б.Гасанова. Баку, Елм, 1986, 32 С.

73. Юсиф Ибн Исмаил Хойи. Джам' ал-Багдади. Рукопись из коллекции Института рукописей АН Азербайджана.

74. Юсиф Ибн Мухаммед. Джам' ал-фава'ид (Тибб-и Юсифи). Рукопись из коллекции Института рукописей АН Азербайджана.

75. Бщсмаев Ч.З., Гшпкмжв Я.А., Юваев Г.Ю. Бтцчасэл-плг в з чзхзвэйэкпкн. Айзхбамюас Жчстгхаъкмацл, 1-юк юкпе, Банл, Жпр, 1988, ц.108-117

76. Бшсмаетв Ч.З., Гшпкмжв Я.А., Юаваетв Г.Ю. Чаылпэл-плг. Айзхбамюас Жчстгхаькмацл, 1-юк юкпе, Банл, Жпр, 1988, ц.33-86

77. Габшцсарз. Ёахюаеас чхющрз гжме вз язхьпэх Хзькр Цшпчаствшсешх. Ай. Еувп. Сзях., 1989, 240 Ц.

78. Гаягам Цтпрай. Расса еувпзчк. Банл, 1993, Айзхсзях, 107 Ц.

79. Гшпкмжв Я.А. Эзпчкнэкпкн. Айзхбамюас Жчстгхаькма-цл, 1-юк юкпе, Банл, Жпр, 1988, ц.86-108

80. Нкчабк-Езез Гтхгше. Чзхчкб, цаезпзьяекхкпркя вахкасч вз рщгзеекрз Ё.Йжмсаптвшс вз Ц.Зпкйаезсксекх. Банл, Майлэл, 1988, 265 Ц.

81. Рзррзебзмк Ё. Рзъррзе Сзцкхзеекс Чшцк. Банл, Озюпкн, 1980, 176 Ц.

82. Сзцкхзеекс Чшцк. Чзсцшгсаржмк-жпыаск (Юзваьхкса-рз). Чзхющрз Гаьах Нзсепксксекх. Банл, Жпр, 1984, 32 Ц.

83. Ёапсарз. Чшхн кпзхк. Чзхющрз Р.Фамлитвшсешх, ж-еанчтх - Р.Аекптив. Банл, 1997, 97 Ц.

84. Ёщйшпк. Рзчпз` зп-жчкгае. Банл, Майлэл, 1987.-101 Ц.

85. Ёапг чзбабзчк ызйксзцкसेзс. Чзхющрззек вз чзхчкбэк - Сзцкб Оумцятв. Банл, Айзхбамюас Жсцкнптфжекмацл, 1992, 224 Ц.

86. Ёаюз Сзцкхзеекс Чшцк. Зыпагк-Сацкхк. Чзхющрз, рщ-гзеекрз вз язхьпэх Х. Цшпчаствшсешх, Банл, Жпр, 1989, 256 Ц.

87. Юаеш, чкпцкр, чзбабзч (XVIII-юк зчх Айзхбамюас зп-майрапахлсеа юаешозхпкмз аке рзчспэх). Рщгзеекрз, чзхчкб вз гжмепэх Ё.Зпзнбзхтвшсешх. Банл, 1998, 32 Ц.

88. Язхабсарз (Тхча зчх зпмайрапахл язхаблс рщапк-юзвк ыщцшцкммзчпзхк ьагглсеа). Ус цуй, чзхющрз вз чзхчкб Ёзхе Зпзнбзхтвшсешх. Банл, Жпр, 1993, 66 Ц.

89. Язхг чзбабзчк вз ркпкк ьухзпзхкркй. Ус цуй, чзхющрз вз чзхчкб Ёзхе Зпзнбзхтвшсешх. Банл, Жпр, 1994, 212 Ц.

90. Albertazzi P., Pansini F., Bonaceors G., Zanotti L., Forini E., De Aloysio P. On Medical Effects of Soy Extracts. Gineco-logy, 1998; 91 (1): 6-11.

91. Al-Biruni's Book on Pharmacy And Materia Medica. Introduction, commentary and evaluation by Sami K.Hamarneh, Printed in Pakistan, Rashid & Sons, Karachi, 1973, Part 1, 154 P.

92. Al-Biruni's Book on Pharmacy And Materia Medica. Introduction, commentary and evaluation by Sami K.Hamarneh, Printed in Pakistan, Rashid & Sons, Karachi, 1973, Part 2, 364 P + Photocopy of the Manuscript .

93. Al-Harbi M.M., Qureshi S., Ahmed M.M., et. all. Effect of Camel Urine on the Cytological and Biochemical Changes Induced by Cyclophosphamide in Mice. Journal of Ethnopharmacology, 52 (1996), p.129-137

94. Hamdard: Pharmacopoeia of Eastern Medicine. Edited by Hakim Mohammed Said. Karachi, The Times Press, Sadar, 1970, 544 P.

95. Kraft K. Artichoke Leaf Extract - Recent Findings Reflecting Effects On Lipid Metabolism, Liver, And Gastrointestinal Tracts. *Phytomedicine*, 1997; 4(4); p.369-378

96. Jayaweera D.M.A. Medicinal Plants Used In Ceylon, vol.1, Colombo, 1981, 232 P.

97. Jayaweera D.M.A. Medicinal Plants Used In Ceylon, vol.2, Colombo, 1980, 282 P.

98. Jayaweera D.M.A. Medicinal Plants Used In Ceylon, vol.3, Colombo, 1981, 323 P.

99. Jayaweera D.M.A. Medicinal Plants Used In Ceylon, vol.4, Colombo, 1982, 342 P.

100. Jayaweera D.M.A. Medicinal Plants Used In Ceylon, vol. 5, Colombo, 1982, 256 P.

101. Sami K.Hamarneh. Nutritiuons and Dietitics in Ibn al-Quff al-Karaki's Writtings. Hamdard Medicus, vol. XXX111, 14, 1990, p.30

102. The Book of Health. New York, 1982, 657 P.

103. Tyler V.E, Brandy L.R., Robbers J.E. Pharmacognosy. Philadelphia, 1988, 520 P.

104. William Dymock. Pharmacographia Indica. London, Bombay, Calcutta, 1893. Reprinted by "Hamdard", The Journal of the Institute of Health and Tibbi (Medical) Research, Pakistan, 1972, 643 P.

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
В в е д е н и е	4
<i>Книга Первая</i>	
СЕКРЕТЫ ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЫ	
<i>Глава 1.</i> Как предупредить болезнь?	7
<i>Глава 2.</i> Лечим не болезнь, а человека.	15
<i>Глава 3.</i> Лечебные свойства некоторых растений	19
<i>Глава 4.</i> Коротко о растениях	49
<i>Глава 5.</i> Целебная фауна	80
<i>Глава 6.</i> Лечебные минералы	95
<i>Глава 7.</i> Лекарственные сборы	99
<i>Глава 8.</i> Лекарственные мази	118
<i>Глава 9.</i> Лечебные свойства воды	125
<i>Глава 10.</i> Лечебный массаж	137
<i>Глава 11.</i> Очищение организма от шлаков	144
<i>Глава 12.</i> Лечебное кровопускание	148
<i>Глава 13.</i> Лечение запахами	152
<i>Глава 14.</i> Лечение энергией цвета	156
<i>Глава 15.</i> Лечение смехом	159
<i>Глава 16.</i> Лечение музыкой	162
<i>Глава 17.</i> Лечебные свойства тканей	170
<i>Глава 18.</i> Йога и мусульманская медицина	173
<i>Книга Вторая</i>	
ТАЙНЫ ЖЕНСКОЙ КРАСОТЫ	
<i>Глава 1.</i> Благовония Древнего Востока	186
<i>Глава 2.</i> Уход за волосами	189

<i>Глава 3. Уход за лицом и телом</i>	192
<i>Книга Третья</i>	
ДИЕТА И ЗДОРОВЬЕ	
<i>Глава 1. Правильное питание</i>	210
<i>Глава 2. Фрукты</i>	220
<i>Глава 3. Овощи</i>	252
<i>Глава 4. Ягоды</i>	298
<i>Глава 5. Бобы</i>	313
<i>Глава 6. Орехи</i>	318
<i>Глава 7. Злаки</i>	328
<i>Глава 8. Семена</i>	336
<i>Глава 9. Пряности</i>	339
<i>Глава 10. Мясные продукты</i>	365
<i>Глава 11. Молочные продукты</i>	371
<i>Глава 12. Другие пищевые продукты</i>	375
<i>Глава 13. Некоторые блюда</i>	387
<i>Глава 14. Восточные сладости</i>	398
<i>Глава 15. Шербеты</i>	401
<i>Книга Четвертая</i>	
СЕКРЕТЫ МАГИИ	
<i>Глава 1. Магия и врачевание</i>	409
<i>Глава 2. Магические свойства камней</i>	418
<i>Глава 3. Животные и растения</i>	432
<i>Книга Пятая</i>	
ПОЗНАЙ СЕБЯ И ДРУГИХ	
<i>Глава 1. У каждого свой темперамент</i>	448
<i>Глава 2. О чем говорят звезды?</i>	451
<i>Глава 3. Чтецы по лицам</i>	471
<i>Глава 4. Наука о почерке</i>	476
<i>Глава 5. Рука и судьба</i>	479
<i>Глава 6. Форма черепа</i>	484
<i>Глава 7. Мудрость веков</i>	488
Л и т е р а т у р а	495
С о д е р ж а н и е	501

