

**Дмитрий Макунин,
практикующий врач с 30-летним стажем**

ЯЙЦО ЛЕЧИТ



- **ОТЕКИ НОГ** ● **НЕСВАРЕНИЕ**
- **ПОТЕРЮ ГОЛОСА**
- **ПЕРХОТЬ И ОБЛЫСЕНИЕ**
- **СУХОСТЬ КОЖИ**



+ ТЕСТ НА СОСТОЯНИЕ ПЕЧЕНИ

Лечение доступными средствами

Дмитрий Макунин

**Яйцо лечит: отеки ног, несварение,
потерю голоса, перхоть и
облысение, сухость кожи**

«ЭКСМО»

2019

УДК 615.89
ББК 53.59

Макунин Д. А.

Яйцо лечит: отеки ног, несварение, потерю голоса, перхоть и облысение, сухость кожи / Д. А. Макунин — «Эксмо», 2019 — (Лечение доступными средствами)

ISBN 978-5-04-098882-2

Яйца – пожалуй, первый продукт, который попробовал древний человек. Их употребляют в сыром виде и после термической обработки, отдельно и в составе других блюд. Полезные свойства яиц поистине безграничны. Из книги вы узнаете, как применять их при ранах и ссадинах, в случае шелушения кожи и облысения, при гормональных нарушениях и при потере мужской силы, для лечения лихорадки и заболеваний внутренних органов. Автор развенчивает миф о запрете на яйца при «повышенном» холестерине и дает рекомендации по правильному хранению и использованию этого продукта.

УДК 615.89
ББК 53.59

ISBN 978-5-04-098882-2

© Макунин Д. А., 2019
© Эксмо, 2019

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Введение | 6 |
| Снесла курочка яичко... | 8 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 11 |

Дмитрий Александрович Макунин
Яйцо лечит: отеки ног, несварение, потерю
голоса, перхоть и облысение, сухость кожи

© Макунин Д., текст 2019

© ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Введение

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

Парацельс

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

Первым и самым древним из яичных блюд было, по всей вероятности, обычное сырое яйцо, выпиваемое для утоления голода. Позднее яйца стали употреблять не только в сыром виде, но и подвергать соответствующей тепловой обработке, в том числе отваривать, жарить, запекать и использовать для приготовления самых разнообразных кулинарных блюд. Например, жители Древнего Египта, где разведением кур стали заниматься со II тысячелетия до нашей эры, заворачивали яйцо в прашу и вращали им над головой до тех пор, пока оно не нагревалось, вероятно, считая, что это и есть яйцо всмятку. Древние римляне каждую обеденную трапезу непременно начинали с яиц и широко использовали их в кулинарии. Кстати, знаменитый римский гурман Марк Гавий Апиций, живший в I веке до нашей эры, оставил нам и первый рецепт приготовления омлета: *«Вбейте четыре яйца с хеминой (примерно 250 мл) молока и унцией оливкового масла. Отдельно разогрейте немного масла в глиняной сковороде. Вылейте в нее полученную массу. Переверните ее на круглое блюдо до того, как она окончательно пропечется, сдобрите медом, поперчите и подавайте»*.

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

Великий Авиценна (980–1037) также высоко оценивал лечебные возможности куриных яиц и широко использовал их в лечении всевозможных недугов. Так, в меню людей, страдающих от кровотечений из носа, он рекомендовал включать вареные в уксусе яйца¹, а при ангине – свежие яичные желтки. Для предотвращения появления трещин на губах Авиценна советовал на них *«наклеить пленку яиц»*, для лечения ожогов *«использовать пластырь из яичных желтков с розовым маслом»*, а при потере голоса – смесь, состоящую из желтка вареного яйца, кунжута и парного молока.

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

¹ Редакция и автор не рекомендуют варить яйца в уксусе.

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

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

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

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

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

Древние мудрецы относили яйцо к великим тайнам мироздания и считали, что именно в яйце заключен «код жизни», поскольку оно содержит в себе жизненную энергию, обладает способностью сохранять и воссоздавать ее, а значит, является наглядным свидетельством нескончаемости жизни. И были, как всегда, правы. Многовековой народный опыт наглядно подтверждают и современные исследования, согласно которым куриные яйца – это не только весьма ценный пищевой и диетический продукт, но и простое, всегда имеющееся под рукой, лечебное средство от многих заболеваний. Они обладают столь чудесными свойствами, что их поистине можно считать «золотыми». Без всякого преувеличения это самое настоящее чудо природы, поскольку в них целебно буквально все. Однако чудеса сами по себе не совершаются, для этого нужно обязательно приложить определенные усилия.

Снесла курочка яичко...

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

Клавдий Гален

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

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

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

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

Химический состав куриного яйца, %

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

Желток куриного яйца обычно составляет 30–32% общей массы продукта, имеет форму неправильного шара диаметром 35 мм и покрыт снаружи желточной оболочкой. Цвет желтка зависит от содержания в нем пигментов и каротиноидов, которые птица получает с кормом, и чем больше в нем, например, моркови, зелени, травяной муки и т. д., тем ярче окрашен желток. Это более жирная субстанция куриного яйца, содержащая немало липидов, однако 2/3 этого количества – это весьма полезные разновидности ненасыщенных жирных кислот (олеиновая, линолевая, арахидоновая), необходимых для нормального функционирования сердечно-сосудистой системы.

Очень важным для организма веществом считается и содержащийся в яичном желтке лецитин, необходимый для нормальной работы нервной системы, мозга, печени, сердца и сосудов. Кстати, долгое время считалось, что яйца способствуют развитию атеросклероза,

поскольку в них содержится много холестерина. Но, как оказалось, это не совсем верно. Действительно, в яичном желтке имеется определенное количество этого вещества, но, во-первых, большая часть холестерина яичного желтка не попадает в кровяное русло, а выводится с желчью, а, во-вторых, его в 5 раз меньше, чем лецитин, который препятствует его отложению на стенках кровеносных сосудов. И в этом отношении куриное яйцо – поистине уникальный пищевой продукт.

Кроме того, в желтке содержится наиболее полноценный белок оовителлин, а также множество ферментов – биологически активных веществ, участвующих во многих процессах жизнедеятельности организма. Желток славится значительным содержанием жирорастворимых витаминов: Е, А и D, а минеральные вещества представлены соединениями кальция, хлора, фосфора, натрия, железа, кремния и др.

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

Примерный состав незаменимых аминокислот куриного яйца

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

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

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

Скорлупа – твердая наружная оболочка яйца, которая придает ему форму и совместно с подскорлупными оболочками защищает его содержимое от влияния внешней среды. Используя куриные яйца для приготовления блюд, многие, как правило, выбрасывают скорлупу, совершенно не догадываясь о ее необычайной ценности. Между тем современные научные исследования наглядно доказали, а многолетние наблюдения подтвердили, что яичная скорлупа

содержит множество важнейших микроэлементов, в число которых входят медь, фтор, железо, марганец, фосфор и другие – в общей сложности 27 элементов! Особенно важно значительное содержание в ней кремния и молибдена – этими элементами крайне бедна наша повседневная пища, но они совершенно необходимы для нормального протекания биохимических реакций в организме. Но самое главное – скорлупа куриных яиц на 93% состоит из солей кальция, которые легко усваиваются организмом. Они придают стабильность клеточным мембранам, образуя ионные связи между фосфолипидами, входящими в структуру оных. Недостаток кальция, особенно в костях, – одно из самых распространенных нарушений обмена веществ. Это рахит и неправильный рост зубов у детей, искривление позвоночника и испорченные зубы, хрупкость костей у пожилых людей. Расстройство кальциевого обмена часто сопровождается малокровием, подверженностью простудам, аллергией, герпесом на губах, снижением сопротивляемости действию радиации. Выправить нарушения обмена кальция удастся с трудом, так как применяемые медициной препараты, хлористый кальций, гипс, мел и др., плохо усваиваются организмом. Обычная же яичная скорлупа содержит гораздо больше микроэлементов, чем целая упаковка дорогих синтетических мультивитаминов! К тому же она является совершенно безопасной, безвредной пищевой добавкой, которую можно принимать постоянно, не опасаясь передозировки. Особенно полезна скорлупа куриных яиц маленьким детям, начиная от года, ведь в их организме процессы образования костной ткани идут наиболее интенсивно и требуют бесперебойного поступления кальция.

При использовании яичной скорлупы в лечебно-профилактических целях очень важно начать ее употребление как можно раньше. Желательно делать это регулярно с малого возраста от 1 года до 19–20 лет². Дважды в год полезно проводить оздоровительный курс яичной скорлупой и взрослым для предупреждения заболеваний позвоночника, остеопороза и кариеса зубов. Профилактически прием скорлупы обязателен также при беременности. Кроме того, яичная скорлупа прекрасно выводит радионуклиды и может эффективно использоваться в очагах радиоактивного заражения, ибо она препятствует накоплению в костном мозге ядер стронция-90 (употреблять от 2 до 6 г в день).

***Примечание.** Чтобы приготовить это удивительное средство, необходимо хорошенько вымыть куриное яйцо теплой водой с мылом или обдать кипятком, но не варить, поскольку при варке часть полезных веществ теряется. С внутренней стороны скорлупы снять пленку. Затем растереть скорлупу в порошок, лучше в фарфоровой ступке: замечено, что при использовании кофемолки препарат получается менее эффективный.*

Дозировка – от 1,5 до 3 г ежедневно в зависимости от возраста. Из скорлупы 1 куриного яйца среднего размера можно получить примерно 1 ч. ложку порошка, что составляет примерно 700–800 мг кальция – это средняя суточная норма для взрослого человека. Однако после 50 лет и во время беременности потребность в кальции увеличивается до 1200–1500 мг в сутки. Разделив суточную дозу на части по 1/2 ч. ложки (большие дозы кальция организм за один раз не способен усвоить), принимать курсами по 10–15 дней несколько раз в год, после еды, добавив 2 капли лимонного сока. При этом химические реакции переводят вещества, содержащиеся в скорлупе, в хорошо усвояемые организмом формы, в частности, комплексы типа цитратов кальция. Прием можно совместить с утренней едой – с творогом или с кашами.

² Применение яичной скорлупы в лечебных целях требует консультации со специалистом: педиатром или терапевтом (Прим. ред.)

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.