



И.Н. СОКОЛЬСКИЙ

Растения из Садов Священного Корана.

М.: ООО «Издательская группа «САД», 1-е издание, г. Москва, 2008 г. – Тираж: 3.000 экз. - 376 стр.

ISBN 978-5-902855-66-8

Эта книга – о растениях, упомянутых в Коране – Последнем Завете Бога человечеству. Надеемся, что подробное описание этих растений, их внешнего вида, лекарственных, пищевых и прочих полезных свойств позволит применять их с наибольшей пользой, а также поможет лучше понимать текст Священного Корана.

Книга предназначена для широкого читателей и адресована как мусульманам, так и тем, кто справедливо полагает, что без знакомства с одной из самых распространенных религий мира, которой является Ислам, нельзя считать себя культурным человеком. Такое научное исследование о растениях, которые упомянуты в Священном Коране, на русском языке проведено впервые.

Все права защищены.

© ООО «Издательская группа «САД»

г. Москва, м. Петровско-Разумовская, ул. Ангарская, 21

Тел: 8 (495) 9066717, 7074666, 8 (905) 7347083

www.sadpress.com / izdatelstvo-sad@yandex.ru

Почтовый адрес 125412 г. Москва, а/я 28

ISBN 978-5-902855-66-8 © ООО «Издательская группа «САД», 2008

Растения из Садов Священного Корана

Медицина • Ботаника • Кулинария

- Растения, упомянутые в Коране -

И. Н. Сокольский



Москва - 2008



Издательская группа САД SAD GRAPHICS

Тел: 8 495 9066717, 7074666 - 8 905 7347083
izdatelstvo-sad@yandex.ru - <http://www.sadpress.com>

Дизайн и обложка: Адем Оздемир

Автор**Игорь Николаевич Сокольский**

Кандидат фармацевтических наук, доцент.

Специалист по лекарственным и пищевым растениям. Работал во Всесоюзном научно-исследовательском институте лекарственных и ароматических растений на кафедре фармакогнозии (лекарственных растений) фармацевтического факультета и на кафедре фармакологии и фармакогнозии факультета усовершенствования провизоров 1-ой Московской медицинской академии им. И.М. Сеченова. Работал на Ближнем Востоке.

Автор учебника «Фармакогнозия» (М. Медицина, 2003); справочного пособия «Лекарственные растения» (М. Высшая школа, 1991); книги «Прекрасные растения Библии» (СПб. ДИЛЯ, 2006). Постоянный автор статей в журнале «Наука и жизнь» и др.

Канонический редактор**Айдар Миннуллович Хабибуллин**

Полковник медицинской службы.

Генеральный директор ООО «Издательская группа «САД».

Литературный редактор**Сафийя Т. Хабибуллина**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Во имя Аллаха Милостивого, Милосердного!

فَتَعَالَى اللَّهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ وَلَا تَعْجَلْ بِالْقُرْآنِ مِنْ قَبْلِ
 أَنْ يُقْضَى إِلَيْكَ وَحْيُهُ وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا

Превыше всего Аллах, Истинный Царь! Не торопись читать Коран, пока ниспослание откровения тебе не будет завершено, и говори: «Господи! Приумножь мои знания!» (Сура «Та-Ха», 20/114)

ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга – о растениях, упомянутых в Коране – Последнем и Завершающем Священном Писании. Их немного, но они составляют часть его текста, помогают понять его главные идеи и придают ему художественную выразительность.

Книга предназначена, чтобы заполнить пробел, который образовался в российской культуре и науке из-за отсутствия возможности всестороннего изучения и исследования Ислама и мусульманской культуры.

Задача книги – собрать воедино разбросанные по всему Корану фрагменты, в которых упоминается то или иное растение, подробно рассказать о самом растении, о той пользе, которую оно несет людям, и, в меру сил, пояснить, какую роль оно играет в Коране.

Ислам вобрал в себя многовековую историю Аравийского полуострова. Огромную роль в победах Ислама сыграла личность Посланника и Пророка Аллаха – Мухаммада (да благословит его Аллах и приветствует). Рассказы о том, что и почему сказал Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) по поводу того или иного рас-

тения, дают возможность глубже понять одну из сторон многогранной личности лидера Ислама.

Растения в Коране упоминаются довольно кратко и более подробное описание их происхождения, внешнего вида, лекарственных, пищевых и прочих полезных свойств поможет лучше понять текст Корана, чтение которого предполагает наличие у слушателей и читателей некоторого предварительного знания предмета.

Сами растения рассматриваются, в первую очередь, с точки зрения их роли в жизни людей вообще, и их связи с восточной и западной культурной средой.

Нет сомнения в том, что те растения, названия которых присутствуют в Коране, играли большую роль в быту населения Аравийского полуострова, точно также как и во всем мире. Они служили пищей людям и домашним животным, из них делали одежду и строили жилища, наконец, из них делали лекарства, помогавшие довольно успешно справляться с многочисленными заболеваниями. Арабы еще в доисламские времена много путешествовали по свету, были знакомы со многими достижениями древнегреческой, римской и византийской врачебной науки и поэтому те указания на пользу и лечебные свойства растений в Коране, практически полностью совпадают с их врачебным использованием в этих странах во времена, предшествующие возникновению ислама. В дальнейшем готовность мусульманского мира к исполнению хадисов Пророка (да благословит его Аллах и приветствует), призывающих к поиску и освоению знаний, открыла путь к изучению достижений науки во всем мире, и стало основой для возникновения мусульманской науки, оставившей свой выдающийся след в развитии мировой цивилизации.

Исследования мусульманских ботаников растительного мира и, в частности, лекарственных и пищевых растений проводились не только исчерпывающим изучением трудов античных авторов, но и непосредственным изучением их в живой природе. Эти ученые не только фактически первыми составили научные описания местной флоры и фауны, но первыми предприняли ботанические экспедиции. Все полученные научные знания использовались для нужд агрономии, ремесленного производства и медицины.

Квинтэссенция всех медицинских знаний и, в частности, лечеб-

ных свойств растений, которая позволяет судить об уровне медицинских знаний, существовавших в период расцвета исламской цивилизации, находится в трудах выдающегося ученого Средней Азии, врача, философа, поэта, **Авиценны** (Абу Али Хусейн Ибн Абдуллах Ибн Сина, 980 – 1037). При этом большинство читателей не имеют возможности читать многочисленные тома его энциклопедического труда, известного под названием **«Канон врачебной науки»** и представляющего собой обобщение взглядов и опыта греческих, римских, византийских, индийских, арабских и среднеазиатских врачей. Поэтому при описании того или иного растения или лекарственного средства я счел необходимым привести обширные цитаты из этого сочинения, чтение которых позволит читателям самим судить, насколько современные научные знания о лекарственных растениях отличаются от древних. Выдержки из сочинения Авиценны сохранены в неприкосновенности с одной лишь целью, чтобы читатель, который не может, как автор книги, уделять много времени сидению в библиотеке за чтением **Канона врачебной науки**, имел возможность сам прочитать то, что писал о том или ином растении Авиценна. Чтение этих отрывков позволяет сравнить, насколько отличаются наши современные знания о лечебных свойствах растений от знаний о них исламских врачей прошлого. Возможно, что после знакомства с цитатами из выдающегося для своего времени труда Авиценны, многие читатели согласятся с моей точкой зрения, состоящей в том, что цитирование трудов древних авторов имеет познавательную цель преимущественно в историческом аспекте, и гораздо менее – в медицинском.

Книга предназначена для широкого круга читателей и адресована как мусульманам, так и тем, кто справедливо полагает, что без знакомства с одной из самых распространенных религий мира, которой является Ислам, нельзя считать себя культурным человеком. Такое научное исследование о растениях, которые упомянуты в Священном Коране, Сунне Пророка Мухаммада (да благословит его Аллах и приветствует) и высказываниях его сподвижников, на русском языке проведено впервые.

У этой книги, как и у медали, есть две стороны. Одна – рассказ о том, что я узнал сам, изучая коранические растения. Вторая – мое желание сделать книгу познавательной во всех отношениях для му-

сульман и вызвать интерес у людей, далеких от Ислама к прочтению Корана – Последнего Завета Бога человечеству.

В течение многих лет я занимался специальными изучением растений, упоминаемых в Библии и Коране. Результатом моих изысканий стала книга **«Прекрасные растения Библии»** (СПб.: Издательство ДИЛЯ, 2006) и этот скромный труд, который я отдаю на суд читателей.

Я благодарен моему консультанту Билялю ибн-Амин Сафия за неоценимую помощь в переводе арабских терминов, названий растений и сведений об их современном использовании в арабском мире. Выражаю также глубокую признательность доктору Л. В. Клубничкиной, за квалифицированную помощь в описании лечебных свойств растений.

Цитаты взяты из книги «Смысловой перевод священного Корана на русский язык». Перевод с арабского Эльмира Кулиева. Комплекс имени Короля Фахда по изданию Священного Корана, Медина, Саудовская Аравия в 1425 г. х.

Труды Авиценны цитируются по книге «Канон врачебной науки», 6 т. Ташкент, Издательство АН Узбекской ССР, 1954-1961гг.

Несмотря на все приложенные усилия, в настоящей книге не все совершенно, поскольку совершенство присуще одному Всевышнему Аллаху и, поэтому, я заранее выражаю признательность всем, кто найдет в ней недостатки и пришлет автору свои замечания и поправки.

**С глубочайшим уважением к читателю
И. Н. Сокольский.**



СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	7
ARABIA DESERTA И ARABIA FELIX.....	13
АЛОЭ, ИЗГОНЯЮЩИЙ МЕЛАНХОЛИЮ.....	26
БАНАН ИЗ РАЯ.....	37
ВЕРБЛЮЖЬЯ КОЛЮЧКА – НАКАЗАНИЕ ДЛЯ ГРЕШНИКА И ОТРАДА ДЛЯ ВЕРБЛЮДА.....	45
ВИНОГРАД – ДОБРАЯ ПИЩА.....	52
ГРАНАТЫ – ФРУКТЫ ИЗ РАЯ.....	62
ИМБИРЬ – ПРЯНОСТЬ ИЗ РАЯ.....	70
КАМФОРА ЧИСТАЯ, БЕЛАЯ, АРОМАТНАЯ.....	79
ЛАДАН ИНДИЙСКИЙ И МОРСКОЙ.....	84
ЛОТОС – БЛАГОУХАЮЩИЙ СИМВОЛ ДУХОВНОГО ПРОСВЕТЛЕНИЯ.....	97
ЛЮЦЕРНА – ТРАВА ЗАВОЕВАТЕЛЕЙ.....	104
МАСЛИНА – ДРАГОЦЕННЫЙ ДАР АЛЛАХА.....	110
МУСКУС, ИСТОЧАЮЩИЙ АРОМАТ БЛАЖЕНСТВА.....	130
СИВАК – ЗУБОЧИСТКА ИЗ ВЕТВЕЙ И КОРНЕЙ ДЕРЕВА, РАСТУЩЕГО В АРАВИИ.....	137
СМОКОВНИЦА – РАЙСКОЕ ДЕРЕВО.....	142
ТЫКВА, ВЫРОСШАЯ НАД БЕДНЫМ ЙУНУСОМ.....	154
ФИНИКОВЫЕ ПАЛЬМЫ С ГРОЗДЬЯМИ ОБИЛЬНЫМИ.....	169

ХНА, КОТОРАЯ КРАСИТ И ЛЕЧИТ.....	185
ЧЕРНЫЙ ТМИН – СОКРОВИЩЕ ВОСТОКА.....	192
ОН ВЗРАЩИВАЕТ ДЛЯ ВАС ЗЛАКИ.....	199
ОВЕС ДЛЯ ЛОШАДЕЙ И ВСАДНИКОВ.....	205
ПШЕНИЦА – ХЛЕБ НАСУЩНЫЙ.....	214
РИС ДЛЯ БОЖЕСТВЕННОГО КУШАНИЯ.....	223
ПРОСО ДЛЯ КАШИ И СОРГО ДЛЯ ВЕНИКА.....	237
РОЖЬ ДЛЯ ЕДЫ И ПОЛЬЗЫ.....	243
ЯЧМЕНЬ, КОТОРЫЙ НЕ БОИТСЯ НИ ЖАРЫ, НИ ХОЛОДА.....	247
БЛАГОУХАННЫЕ ТРАВЫ.....	253
АНИС, УКРЕПЛЯЮЩИЙ ЗРЕНИЕ И ЖЕЛУДОК.....	255
ИССОП, ПРОДЛЕВАЮЩИЙ ДНИ.....	264
СЕЗАМ, ОТКРЫВАЮЩИЙ ВСЕ ДВЕРИ.....	270
МАЙОРАН, ПРИНОСЯЩИЙ РАДОСТЬ.....	279
МЯТА, БУДЯЩАЯ ИНТЕЛЛЕКТ.....	283
ПОЛЫНЬ, НАДЕЛЯЮЩАЯ ХОРОШИМ ПИЩЕВАРЕНИЕМ.....	298
СУМАК, ПРЕПЯТСТВУЮЩИЙ КРОВОТЕЧЕНИЮ.....	311
ТИМЬЯН, ДАРУЮЩИЙ ПРИЯТНЫЕ СНЫ.....	315
ШАФРАН, ДОСТАВЛЯЮЩИЙ НАСЛАЖДЕНИЕ.....	323
АСАФЕТИДА – ЛЕКАРСТВО И ЭКЗОТИЧЕСКАЯ ПРЯНОСТЬ.....	331
ПРИЛОЖЕНИЕ. КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ.....	336



ARABIA DESERTA И ARABIA FELIX

**Читай во имя твоего Господа,
Который сотворил все сущее.
Он сотворил человека из сгустка крови..
Читай, ведь твой Господь – Самый великодушный.
Он научил посредством письменной трости –
научил человека тому, чего тот не знал.**

(Сура «Сгусток», 96/1-5)

Аравийский полуостров, площадь которого составляет свыше 2,7 миллионов км², самый большой на Земле. На западе его берега омывают воды Красного моря, на востоке – Оманского и Персидского заливов Индийского океана, на юге – Аденского залива и Аравийского моря.

С юга Аравийский полуостров обрамляет высоко поднятое до высоты 2500 м плато Хадрамаут с многочисленными оазисами, пересечённое многочисленными долинами – вади, большая часть которых бесследно теряется в песках пустынь. От этого плато вдоль западного берега Красного моря узкой полосой простирается пустыня Тихама, в которой причудливым образом сочетаются пески, щебень и солончаки. Западную часть Аравии занимает пустынное плоскогорье, изрезанное глубокими руслами вади, и которое ступенями обрывается у берегов Красного моря. Вдоль побережья Персидского залива протянулась местами заболоченная, местами покрытая солончаками низменность Эль-Хаса.

Большую часть поверхности Аравийского полуострова занимают тропические пустыни, общая площадь которых достигает приблизительно 1 млн. км². На севере, вдоль границ Иордании, протянулась каменистая пустыня Эль-Хамад, безжизненные пространства которой напоминают первые дни Творения. Собственное название этой пустыни географы превратили в имя нарицательное и стали называть «хамадой» или «гамадой» всякую каме-

нистую пустыню, поверхность которой покрыта щебнем или галькой, при практически полном отсутствии почвенно-растительного покрова.

В северной и центральной части страны расположены наиболее крупные пустыни Большой Нефуд и Малый Нефуд (Дехна), известные своими красными песками. На юге и юго-востоке находится пустыня Руб-эль-Хали, площадью 777 тыс. км² с барханами и грядами движущихся песков, в которой случаются годы, когда дожди не выпадают совсем. Жаркие и сухие южные ветры самум и хамсин весной и в начале лета часто вызывают песчаные бури, зимний северный ветер шемаль приносит похолодание.

Практически безжизненные пески и хамады пустынь лишь изредка оживляются зелеными островками оазисов, расположенных у выходов на поверхность подземных вод. Растительный мир Аравийского полуострова вообще довольно скуден и растут здесь преимущественно те растения, которые приспособились к довольно жестким климатическим условиям пустынь и полупустынь. Резким контрастом им является растительность оазисов, которая практически полностью относится к культурным видам плодовых, злаковых, овощных и ароматических растений.

В полупустынях и пустынях на песках местами растет белый саксаул, верблюжья колючка, на хамадах – лишайники, на лавовых полях – несколько видов полыни и астрагалов, по руслам вади – одиночные тополя, акации, а в более засоленных местах – тамариск и другие галофиты, т.е. растения, приспособленные к произрастанию на засоленных почвах. Весной и во влажные годы пустыни на короткое время покрываются ковром цветущих эфемеров – растений с очень коротким полным циклом развития.

На юго-западе Аравийского полуострова в диком виде растет босвелия священная, которая с древнейших времен и по сей день является источником настоящего чистого «аравийского» ладана. В засушливых местах, расположенных вдоль берега Красного моря также в диком виде растет коммифора абиссинская, от которой получают драгоценную ароматическую смолу мирру или смирну. В Йемене и Саудовской Аравии существуют плантации, где выращивают несколько видов босвелии и коммифоры для получения ароматных смол буквально в промышленных масштабах.

В горах провинции Асир Саудовской Аравии довольно часто встречаются участки саванн, где произрастают несколько видов акаций, диких маслин, фисташек и миндаля.

В оазисах практически повсеместно посажены рощи финиковых пальм, лимонных, апельсиновых и мандариновых деревьев, бананов. Здесь же выращивают виноград, кофе, табак, кунжут, чечевицу, ячмень, пшеницу, просо, разнообразные огородные культуры и пряности.

Во времена Римской империи античные географы разделили Аравийский Полуостров на две больших части: Arabia Deserta и Arabia Felix. Название первой переводилось как «Пустынная Аравия», и в нее входили Северная и Центральная Аравия. Большую часть земель Arabia Deserta занимали степные пространства и пустыни, пригодные лишь для кочевого скотоводства, и поэтому особого интереса к ней у римлян не было.

Что же касается Arabia Felix – «Счастливая Аравия», то это название относилось к южной части Аравийского Полуострова, где обильные муссонные дожди позволяли вести интенсивное земледелие. Кроме продуктов земледелия, источником процветания служили деревья и кустарники, дающие благовонные смолы, ладан и мирру, и благоуханные травы, из которых приготавливали пряности. Здесь на протяжении последнего тысячелетия до н.э. существовала богатая высокоразвитая земледельческая цивилизация и концентрировалось не менее половины всего населения Аравийского полуострова. Согласно историку Геродоту¹ и географу Страбону², здесь распола-

1 Геродот (485- 425 гг. до н.э.) - греческий историк. Совершил путешествие по Малой Азии и Греции, Сицилии и Южной Италии, Египту и Сирии. Произведение Геродота под названием «История» в 9 книгах было переведено в 1474 г. Лоренцо Валла на латинский язык с греческой рукописи, привезенной в 1427 г. из Константинополя. Геродота часто цитировали в своих трудах средневековые арабские ученые.

2 Страбон (ок.63 г. до н.э. - ок. 20 г. н.э.), греческий географ и историк. Несмотря на то, что Страбон предпринял несколько путешествий по Малой Азии, в Грецию (Коринф), неоднократно бывал в Италии (Рим, Этрурия, Кампания) и в Египте (около 25 - 24 гг. до н.э. поднялся вверх по Нилу до Сиены и до острова Филы на нубийской границе), большинство географических данных об известных ему землях в написанной им «Географии» в 17 книгах, как правило, заимствованы из многочисленных письменных источников, которые Страбон часто цитирует дословно. «География» Страбона - единственное из античных произведений такого рода, почти полностью дошедшее до нас.

гались владения легендарной Царицы Савской, которая правила страной, известной в исторических хрониках под названием Саба, Сава или Сабейское царство, существовавшее на территории современных Омана и Йемена в Юго-западной части Аравии, начиная с I-го тыс. до н. э. и по IV в. н. э. Некоторые историки утверждают, что в Сабейское царство в свое время также входила часть Эфиопии, примыкающая к западному берегу Красного моря. Государство процветало приблизительно 3000 лет назад и занимало примерно 1,2 млн. км² гор, плоскогорий, долин и пустынь, пересеченных многочисленными вади.

Весной и осенью в Южной Аравии, там, где располагалось Сабейское царство, шли обильные дожди и вода, заполняя многочисленные вади, быстро уходила в море или поглощалась почвой. Количество воды падающей с неба в дождливый период было такое, что при постепенном расходовании его хватило бы до следующего периода дождей. И древние сабейцы создали развитую ирригационную систему, состоявшую из довольно высоких, укрепленных камнями дамб и плотин, протяженностью до полутора километров, которые укрощали и равномерно распределяли несущиеся по вади в сезон дождей потоки воды по всем землям, занятым под посевы и сады. Часть дождевой воды направляли в сооруженные с большим искусством большие глиняные подземные цистерны, где она хранилась и расходовалась для хозяйственных нужд и полива по мере необходимости.

Среди разнообразных сельскохозяйственных культур здесь в изобилии выращивали финики и виноград, которые ели в свежем виде и сушили впрок для вывоза в другие страны. Страна была богата золотом и драгоценными камнями, но главное богатство страны зиждилось на хорошо налаженной заготовке и продаже разнообразных пряностей и благовоний, среди которых наиболее ценились сабейские ладан и мирра с сильным, долго не исчезающим запахом.

В легендах государство царицы Савской описывалось как волшебная страна, где песок был дороже золота, росли деревья из рая, плодородная земля, благодаря искусственному орошению, давала баснословные урожаи, а люди не знали войны. Здесь некогда существовали чудесные города, в которых находились богатые дворцы с

позолоченными крышами и портиками и внутренними помещениями, поражавшими богатством мебели, украшенной слоновой костью и драгоценными камнями и красотой чеканных золотых и серебряных ваз.

Торговля благовониями и пряностями, кроме того, что она приносила огромную прибыль, способствовала расширению культурных контактов. Из Сабы начиналась главная часть караванной «Дороги благовоний», ведущая в Египет, Финикию, Сирию и Месопотамию.

Караваны верблюдов, груженных драгоценностями, благовониями и пряностями, уже в I тысячелетии до н.э. проходили около 2500 км к финикийским портам на берегах Средиземного моря. На это требовалось, по крайней мере, три месяца, так как верблюды редко могли пройти более 30 км в день. А если учесть время на погрузку – разгрузку, разбивку и снятие лагеря, непогоду и прочие непредвиденные обстоятельства, то время в пути порой удлинялось до 6 месяцев.

Шли караваны и в другую сторону, двигаясь по более короткому пути к старинным портам Эль-Мукалла (Al Mukalla) и Бир-Али (Bir Ali), располагавшихся на берегу Аравийского моря (части Индийского океана) – Гавани Южной Аравии, уже в первой половине I тысячелетия до н.э. служившим перевалочными пунктами для обмена товарами между древними цивилизациями Средиземноморья, Ближнего Востока и бассейна Индийского океана.

Особый режим ветров, дующих в северной части Индийского океана позволял парусным торговым судам летом плыть от берегов Аравии в направлении Индии, а зимой без проблем возвращаться от гаваней западного побережья Индии прямо к портам Юго-Западной Аравии.

Сабейские купцы привозили морским путем через Индийский океан из Индии, Цейлона (Шри-Ланки) и Суматры растущие там пряности, драгоценный мускус, душистое сандаловое дерево, рис, сахарный тростник и другие столь же ценные товары, которые затем по Дороге благовоний отправлялись в страны Средиземноморья.

Возможно, что все это и дало древним римским историкам и географам повод назвать этот благодатный край «Счастливой Аравией».

Археологические экспедиции, которым с трудом удалось добраться в эти отдаленные места, нашли здесь многочисленные свидетельства существования высокоразвитой цивилизации. Археологические раскопки на территории древнего Сабейского царства в современном Йемене увенчались находкой многочисленных фрагментов глиняной посуды, скульптур, архитектурных сооружений, художественных украшений и ювелирных изделий, надписей, высеченных в камне и открывших новую дверь к древним цивилизациям южной Аравии.

Расшифровка письменных свидетельств дала возможность установить, что город Мариб был резиденцией савских царей, и достоверно подтвердить реальное существование как самого Сабейского царства, так и его легендарной царицы, которая упоминается и в Ветхом Завете, и в Коране.

Изучение найденных руин дворца и надписей дало повод востоковедам утверждать, что примерно в 1000-950 гг. до н. э. именно здесь жила царица, совершившая поездку на север в Аль-Кудс (Иерусалим) на встречу с пророком Сулейманом (мир ему) (библейским царем Соломоном). Как звали эту царицу пока точно не известно, поскольку в тексте Корана ее имя не упоминается, но в аравийском фольклоре и мусульманских преданиях, дополняющих и развивающих коранические сюжеты, царицу Савскую именуют Билкис. В современных исторических трудах она достаточно часто выступает под именем Шибя (Sheba). Утверждают также, что царица Савская была дочерью женщины царского рода и первого министра загадочного царства Офир³.

О встрече двух правителей можно прочесть в суре 27 «Муравьи» Корана. Повествование, занимающее большую часть суры, начинается с того, как птица удод, которая служила Сулейману (мир ему), посланная на разведку, принесла царю, которому было Аллахом даровано знание языка птиц, весть о царице Савской: **«Он оста-**

³ Офир – легендарная страна, которая славилась обилием золота и других драгоценностей. Все попытки определить точное местонахождение этой страны оказались тщетными. Принято считать, что она находилась либо на юге Аравийского полуострова, где и располагалась часть Сабейского царства, либо еще дальше – в Индии.

вался там недолго и сказал: «Я узнал о том, чего ты не знаешь. Я прибыл к тебе из Сабы (Савы) с достоверным известием. Я обнаружил там женщину, которая царствует над ними. Ей даровано все, и у нее есть великий трон» (Сура «Муравьи», 27/22-23). Царице было отослано послание с приказом подчиниться религии Единобожия и, посоветовавшись с приближенным, она послала Сулейману (мир ему) караван с драгоценными подарками, а затем прибыла сама.

Визит царицы имел весьма важные последствия. Кроме того, что царице было рекомендовано отказаться от язычества, был заключен договор о беспрепятственном проходе сабейских караванов через территорию, контролируемую Сулейманом (мир ему). В сочинении средневекового космографа⁴ Закарийа ал-Казвини⁵ можно найти подтверждению тому, что царица Савская не только посетила Сулеймана, но и сочеталась с ним браком. Описывая ливанский город Баальбек, он отмечал, что в нем «есть удивительные здания и памятники, дворцы с мраморными колоннами, не имеющие себе равных. Говорят, он был свадебным даром для Билкис».

Удаленное от остального мира расположение Сабейского царства позволяло ему безбедно существовать на протяжении более 500 лет, не зная войн и вторжений завоевателей, и, в то же время, заниматься выгодной торговлей практически со всем известным к тому времени обитаемым миром, но все же судьба сабейского царства была печальна. Пришли завоеватели, которые разрушили дамбы и разграбили накопленные веками богатства. Большая часть населения была вынуждена покинуть родину и рассеяться по всему Аравийскому полуострову и северу Африки, а превращенную в руины блестящую столицу Мариб поглотили движущиеся пески.

4 Космография – буквально описание вселенной. Термин введен во II веке н. э. знаменитым астрономом и географом Клавдием Птолемеем, считавшим землю центром вселенной, для обозначения науки, описывающей Землю и окружающие ее небесные тела. В узком смысле, космографией до XVII века называли описание стран и народов, снабженное картами.

5 Закарийа ибн Мухаммад ал-Казвини (1203–1283) – выдающийся арабский космограф, сочинение которого «Памятники стран и сообщения о рабах [Аллаха]», составленного в 1275–76 гг. является географической энциклопедией, иллюстрированной картой земного шара, планами городов Мекки, Казвина, Константинополя, схемой Александрийского маяка и картой острова Тиннис.

В Коране история гибели Сабейского царства представлена как результат того, что население упорно придерживалось язычества и поклонялось ложным божествам, за что и было наказано Аллахом: **«В поселении сабейцев было знамение – два сада справа и слева. Вкушайте из удела вашего Господа и благодарите Его. Прекрасная страна и Прощающий Господь! Но они отвернулись, и Мы наслали на них поток, прорвавший плотину, и заменили их два сада двумя садами с горькими плодами, тамариском и несколькими лотосами. Так Мы воздали им за то, что не уверовали. Разве Мы караем так кого либо, кроме неблагодарных?»** (Сура «Саба», 34/15-17).

Русский перевод не совсем точно передает терминологию Корана. В подлиннике вместо садов, приносящих вкусные и полезные плоды, по воле Аллаха, появляются произрастания пустыни, все увеличивающиеся по размеру – кустарник («горькие плоды»), небольшие деревья («тамариск»), крупные деревья («лотосы»). Образное описание исчезновения садов, дающих возможность вкушать плоды, и появление на их месте растений, позволяющих зримо представить знакомый каждому арабу с детства реальный унылый пейзаж полупустынных районов Аравии, доступно и понятно объясняет необходимость обретения истиной веры и последствия неверия.

К VI веку южно-аравийская, а с ней и вся аравийская торговля, приходят в упадок и уже в начале VII в. политическая и культурная ситуация в этих местах резко изменилась: здесь родилось нечто свое, неповторимое – родился ислам, и на авансцену истории вышло новое действующее лицо – мусульманское государство, сложившееся в недрах той самой Arabia Deserta – Пустынной Аравии, которая до той поры оставалась в стороне от главных событий мировой истории.

Историческое место возникновения ислама находилось в западной части современного королевства Саудовской Аравии, которая носит название Хиджаз. Здесь возник и расцвел священный город всех мусульман, название которого Al-Makkah (Al-Mukkaramah) можно перевести как «Блестательная Мекка».

Неподалеку от Мекки к Хиджазу примыкает Тихама («жаркая страна») – приморская пустынная равнина на юго-западе Аравийского полуострова, протянувшаяся на расстоянии до 1500 км вдоль по-

бережий Красного моря и Аденского залива Аравийского моря. Одно из самых жарких мест земного шара, где преобладают песчаные и галечные пустыни, местами пересечённые многочисленными сухими руслами временных потоков – вади, пересекающими её с запада на восток. Некоторые из них заполняются осадками, выпадающими в горах Эль-Асир, и имеют постоянный сток. В горах и долинах вади, среди разреженно растущих акаций и тамариска, и в местах, где подземные воды близко подходят к поверхности пустыни, встречаются практически все растения, названия которых упомянуты в Коране.

Территория вокруг Мекки засушлива и мало пригодна для земледелия, однако источник пресной воды Зам-Зам, который был дарован Исмаилу⁶ (мир ему), когда он со своей матерью Хаджар (Агарь) умирал в пустыне от жажды, и расположение на пересечении торговых путей давным-давно сделали это место привлекательным для поселения.

В настоящее время священный источник Зам-Зам находится в мекканской мечети аль-Харам, и удивительно чистая и вкусная вода поступает в специальные места для омовения и питья. В расположенных неподалеку от Мекки оазисах и долинах вади возделываются зерновые культуры, выращивают финиковые пальмы, бананы, гранаты и другие фруктовые деревья.

Мекка стала известна со времен пророка Ибрахима (мир ему) (Авраама), когда он с сыном Исмаилом, от которого ведет свое происхождение население этих мест, и потомком которого является пророк Мухаммад (да благословит его Аллах и приветствует), отстроил заново разрушившуюся Каабу, ставшую впоследствии главной святыней мусульманского мира.

Источник Зам-зам находится рядом с Каабой.

В нескольких метрах от Каабы находится священный для мусульман камень, носящий название Макам Ибрахим («место стояния Ибрахима»), на котором сохранился отпечаток ступни великого пророка.

⁶ Исмаил, старший сын пророка Ибрахима (мир им обоим), предок арабов, пророк, упоминаемый в Коране: «Помяни в Писании Исмаила. Воистину, он был правдивым в обещаниях и был посланником и пророком» (Сура 19, аят 54).

В VII веке Каабу заново сложили из камня и дерева в виде здания с плоской крышей 9-метровой высоты на 6 деревянных столбах, внутри отштукатурили и украсили росписями. С 624 г. Кааба стала считаться главной святыней ислама и киблой – ориентиром, в сторону которого обращается мусульманин во время обязательной молитвы – намаза. В последующие времена Кааба многократно перестраивалась и сейчас религиозная святыня представляет собой каменный параллелепипед (10x12x15), ориентированный углами по сторонам света. В ее восточный угол на высоте 1,5 м вмонтирован аль-Хаджар аль-Асвад – «черный камень», оправленный в серебро. Каждый год Каабу драпируют новой кисвой – черной тканью с вышитыми золотом и серебром сурами (главами) и аятами (изречениями) Корана.

Первую мечеть около Каабы закончили строить в 638 году. За время своего существования мечеть неоднократно перестраивалась, и в настоящее время мечеть Масджид аль-Харам («Заповедная мечеть») – это огромное сооружение площадью 309 тысяч м². Мечеть имеет 9 минаретов, высота которых достигает 95 м. Внутри мечети ведут 4 ворот, кроме которых существует еще 44 других входа.

В Мекке около 570 года родился последний из пророков Единобожия – пророк Мухаммад (да благословит его Аллах и приветствует). Здесь, примерно в 610 году, после получения первых божественных откровений, он начал призывать к исламу. Отсюда Пророк переселился в расположенный в 430 км от Мекки, второй по значимости священный город ислама, Мадинат-ан-Наби («Город Пророка») или Медину. Такое название было дано мусульманами городу-оазису Ясрибу, куда был вынужден переселиться Мухаммад в 662 г, и это событие положило начало отсчету времени в мусульманском летоисчислении. На арабском языке «переселение» – «хиджра», отсюда и название мусульманского календаря. Прибытие Пророка в Ясриб произошло 12 Раби-ул-аввала (24 сентября) 622 года, а 1 год хиджры соответственно начался 1 мухаррама (16 июля) 622 года по юлианскому летоисчислению.

В 624 году, следуя божественному повелению, пророк Мухаммад ввел правило, в соответствии с которым его последователи во время молитвы должны были обращаться не в сторону Иерусалима, как они это делали до сих пор, а в сторону Мекки. В 630 году, когда

Мухаммад завоевал Мекку, он очистил Каабу от языческих идолов и провозгласил её главной святыней мусульман. С тех пор Мекка является для всех мусульман центром всего мироздания и каждый правоверный мусульманин обязан хотя бы раз в жизни совершить паломничество или хадж к Каабе.

Но пророк Мухаммад (да благословит его Аллах и приветствует) не остался в Мекке, а вернулся в Медину, и оттуда направил послов в разные концы Аравии и к наместникам великих держав у аравийских границ, к сасанидскому шахиншаху, к византийскому императору. Правители Персии и Византии не ответили ему. Но призыв к Единобожию был услышан, в Медину стали приезжать посланцы правителей племен, живших на обширных пространствах Аравии, которые выражали готовность принять ислам. Через довольно короткое время на всем Аравийском полуострове сформировалось Исламское государство, столицей которого стала Лучезарная Медина.

Пророк Мухаммад скончался в 632 г. Его могила находится внутри самой мечети Масджид ан-Наби («Мечеть пророка»), а рядом с ним похоронены его ближайшие сподвижники, праведные халифы Абу Бакр и Умар. Могилы праведного халифа Усмана, дочери Пророка Фатымы, внука Хасана и других родственников и ближайших сподвижников находятся на расположенном неподалеку кладбище Джаннат-аль-Баки. Посещение могилы пророка Мухаммада считается богоугодным делом, поскольку он говорил: *«Тому, кто посетит мою могилу и поприветствует меня, воздастся ответным приветствием»*.

Аравийский полуостров оказался не просто географическим понятием, а тем самым местом, где родилась одна из религий, оказавшая огромное влияние на развитие мировой цивилизации. Это место, где в конце 20-х годов VII в. по милости Всевышнего Бога возникло первое мусульманское государство – Халифат, в которое впоследствии вошли государство Сасанидов⁷, значительная часть

⁷ Сасаниды (от древнеперсидского титула «сасан», или «командир»), династия персидских шахов (224- 651 гг), основанная Ардаширом I. Пришедшее на смену Парфянскому царству, могущественное государство Сасанидов находилось на территории современного Ирана. Истощенная долгими войнами с Византией империя не могла противостоять натиску воинов ислама, неудержимо продвигающихся на север с Аравийского полуострова. Последний правитель

Византии, Сирия, Ирак, Египет, страны Северной Африки и Средней Азии, части Индии и некоторые провинции Китая, Сицилия и Испания. Государство, в котором жизнь строилась на нормах шариата, провозглашенных Мухаммадом и сохраняемых в Коране и хадисах, по размерам превзошло все бывшие до того великие державы, охватив в период расцвета более четверти территории Азии и Европы. И на всей этой обширной территории раздавался призыв к молитве (азан), утверждающий принцип Единобожия и Откровение Господа, ниспосланные пророку Мухаммаду.

В отличие от многочисленных варварских государств, быстро возникавших и бесследно исчезавших в начале средневековья, Халифат, присоединив более культурные и экономически развитые страны, стал не только более долговечным государственным образованием, но и оказал неизмеримо большее влияние на всемирную историю.

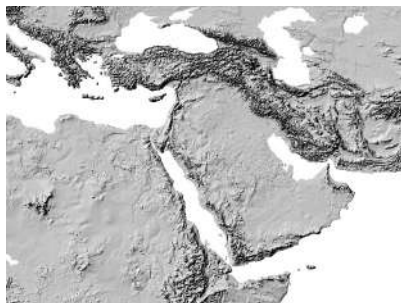
Дело даже не в том, что Халифат был велик по размерам и продолжительности своего существования. Гораздо более важным следует считать, что исламская цивилизация, вобрав в себя все лучшее, что было у присоединившихся народов, превратила мусульманские земли в передовую часть цивилизованного мира, в котором рациональность моральных устоев сочеталась с высоким уровнем жизни, толерантностью к инакомыслящим и созданию благоприятных условий для развития науки и культуры. Арабский язык, имея такую мощную опору как Коран, стал языком, объединившим народы, ранее не понимавшие друг друга и источником вдохновения для писателей и поэтов, языком общения ученых.

Ислам сохранил наследие эллинской и римской науки во времена мрачного религиозного и этнического фанатизма средневековой Европы. В то время, когда Король франков Карл Великий (742 – 814), владения которого охватывали большую часть Франции, Бельгии, Нидерландов и Баварии, с трудом мог найти среди придворных несколько грамотных людей и был вынужден заниматься поисками ученых по всем землям своей империи и создавать школы для обучения грамоте, при дворе багдадского халифа Мамуна (768 – 833)

Йездегерд III бежал как затравленный зверь и его убийством в 651 закончилась эпоха Сасанидов, просуществовавшая 427 лет. Вслед за своим врагом под ударами воинов ислама пала и Византия.

в великолепной библиотеке с большим количеством рукописей на различных языках по всем существовавшим в те времена наукам, двери которой всегда были открыты, арабские ученые переводили на арабский язык и изучали труды великих античных философов, врачей, математиков, естествоиспытателей. Семимильными шагами развивались химия, физика, астрономия, география и другие естественные науки. Арабо-мусульманская культура на много веков вперед определила пути развития народов, исповедовавших ислам, и оказала существенное влияние на культуру и науку европейских народов.

Таким образом, события, произошедшие в далеком прошлом на Аравийском полуострове, оказались важной составной частью истории всего человечества, без которой невозможно понять закономерности его развития. В свою очередь, лучшему пониманию ислама могут послужить рассказы о растениях, которые упоминаются в Коране и хадисах, и объяснение их роли в жизни арабов, живших на просторах Аравийского полуострова. Знания о свойствах этих растений могут оказаться полезным современному читателю и, в то же время, побудить в нем желание более глубокого познания окружающего мира, созданного Творцом, или обращения к Его Последнему Завету человечеству - Священному Корану, ибо сказано: **«Мы позволим тебе прочесть Коран, и ты не забудешь ничего, кроме того, что пожелает Аллах. Он знает явное и то, что открыто. Мы облегчим тебе путь к легчайшему. Наставляй же людей, если напоминание принесет пользу»** (Сура «Высочайший», 87/6-9).



Аравийская пустыня

АЛОЭ, ИЗГОНЯЮЩИЙ МЕЛАНХОЛИЮ

Набихи ибн Вахб (да будет доволен им Аллах) рассказывал такую историю: «Шли мы с Усманом ибн Аффаном⁸ и добрались до Маляля⁹, там встретили Умара ибн Убейдуллаха¹⁰, который жаловался на глаза. Когда мы были далеко, боли его усилились. И он послал к Усмани ибн Аффану, чтобы узнать, что делать. И тот послал к нему сказать, чтобы он перевязал их алоэ, рассказав при этом, что Посланник Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует) рекомендовал: *«Если человек жалуется на глаза, то он должен перевязать их алоэ»* (Муслим, Сахих).

Род алоэ (*Aloe*) сейчас принадлежит к семейству асфodelовых (*Asphodelaceae*), хотя раньше его относили к семейству лилейных (*Liliaceae*). В него входят 350 видов травянистых, кустарниковых и древовидных растений, которые в подавляющем большинстве хорошо приспособлены к жизни в засушливых местах обитания. Это многолетние растения, сохраняющие запасы воды в сочных листьях, растут преимущественно в областях с жарким и крайне сухим климатом, где встречаются от приморской полосы до высоты 2500 м над уровнем моря.

К роду алоэ относятся очень разнообразные по своему внешнему облику растения, у которых листья образуют прикорневые или верхушечные розетки, в которых располагаются по спирали или иногда в два ряда, и только у нескольких видов расположены по всей длине побега. По форме листья бывают ланцетными, линейно-ланцетными, мечевидными, дельтовидными, реже линейными. Края листьев обычно снабжены крепкими шиповидными зубцами. У не-

8 Усман ибн Аффан (умер 656, Медина), один из сподвижников пророка Мухаммада (да благословит его Аллах и приветствует), третий праведный халиф (с 644) в Арабском Халифате, в правление которого территория Халифата значительно расширилась. Происходил из рода Омейядов. По его поручению была составлена официальная редакция Корана.

9 Маляль, местечко в 28 милях от Медины.

10 Умар ибн Убейдуллах, сподвижник пророка Мухаммада (да благословит его Аллах и приветствует).

которых видов обе поверхности листьев усажены твердыми колючками. В пазухах листьев образуются простые или разветвленные, иногда очень высокие (до 2-3 м) цветоносы, на верхушках которых развиваются многоцветковые кисти с красными, желтыми или белыми цветками. Плоды – коробочки с бесчисленными угловатыми или сжатыми с боков семенами, по большей части черно-бурого цвета.

Первые письменные свидетельства о лечебных достоинствах алоэ можно найти в трудах Диоскорида (около 78 лет н. э.). Но есть факты, говорящие о том, что лечебные свойства растения были известны гораздо раньше. В пользу этого говорит само название лечебного средства, которое употребляли в глубокой древности. Предполагают, что слово «сабур», которым называли сухой сгущенный сок, получаемый из листьев разных видов алоэ, происходит из древнего аккадского языка¹¹, на котором разговаривали люди в Ассирии и Вавилоне 2500 лет назад. Археологические находки однозначно доказывают использование сабура в лечебных и косметических целях в Древнем Египте эпохи фараонов.

Сабур в древние времена получали следующим образом: срезаемые у основания листья алоэ ставили вертикально в деревянные корыта или на дно плоской ямы, вырытой в земле и выложенной кожей. Горький сок вытекал из листьев и постепенно заполнял резервуар. Когда накапливалось достаточное количество, его выпаривали под лучами солнца до тех пор, пока он не превращался в плотную хрупкую непрозрачную стекловидную массу черно-бурого цвета со слабым специфическим запахом и очень горьким вкусом.

В Средние Века, во времена процветания арабской медицины, сок выпаривали до определенной густоты, нагревая его в медных котлах, после чего выливали в плоские ящики, где он застывал окончательно.

Существовало множество сортов, которые можно сгруппировать в два главных вида: прозрачный и непрозрачный сабур. Первый просвечивает в тонких слоях, на изломе блестит и прозрачен. Непрозрачный сабур в изломе матовый и даже по краям обломков едва

¹¹ Аккадский язык (по названию г. Аккад) (вавилоно-ассирийский, или ассирио-вавилонский), древнесемитский язык. Письменность – словесно-слоговая клинопись на глине. Древнейший памятник 25 в. до н. э.

просвечивает. Степень прозрачности сабура зависит от способа его приготовления – чем быстрее осуществляется его сушка, тем он прозрачнее.

В пятой книге «Канона врачебной науки», в разделе, посвященном описанию действия лекарств, можно прочесть о том, что медицинское применение находил сокотрийский, аравийский и саманджанский сабур. В те времена в название многих медицинских средств было принято вводить место его происхождения или производства, что, в какой-то степени, гарантировало качество самого средства и его лечебное действие. Авиценна оценивал свойства этих сортов следующим образом: «Лучший сабур – это сокотрийский. Сок его подобен соку шафрана, а запах – такой, как у мирры. Сокотрийский сабур блестящий, рассыпчатый, свободный от камешков; а аравийский сабур уступает ему в отношении желтизны, тяжести и блеска, но более липкий и твердый, чем сокотрийский. Саманджанский сабур дурно пахнет, он слабо-желтый и без блеска. С течением времени сабур чернеет».

Сокотрийский сабур доставляли морским путем с острова Сокотра, который расположен в Индийском океане в 250 км от побережья Африки и в 350 км от Аравийского полуострова и сейчас принадлежит государству Йемен. Остров известен своим сухим тропическим климатом. Здесь растут большие древовидные алоэ, несколько видов ладанных деревьев, причудливые драконы и огуречные деревья.

Саманджанский сабур везли караваны из полупустынной афганской провинции Саманган, расположенной примерно в 200 км к северу от Кабула. В середине VII в. н. э. Афганистан, находившийся под властью Персии, был завоеван арабами, чье влияние оказалось самым сильным и продолжалось до 1220 г., когда страну захватили войска Чингисхана.

Аравийский сабур доставляли главным образом из Йемена и Саудовской Аравии.

В более поздние времена появились новые торговые сорта сабура: кап-алоэ из Капской провинции Южно-Африканской Республики, занзибар-алоэ с острова Занзибар, расположенного в Индийском океане у юго-восточного побережья Танзании, кюрасао-алоэ с остро-

ва Кюрасао, входящего в состав Малых Антильских островов в Карибском море, и барбадос-алоэ, родом с острова Барбадос – самого восточного острова в цепи Карибских островов.

Лечебные свойства алоэ были известны несколько тысячелетий тому назад в Ассирии, Вавилоне и Египте. Древние греки познакомились с алоэ во времена походов на Восток Александра Македонского (356-323 г до н.э.). Растение было описано в трудах древнеримского врача Диоскорида, из которых сведения о его лечебных свойствах стали известны светилам арабской медицины. Затем, на протяжении многих веков в Европе оно было забыто, и вновь в европейской медицине алоэ стали применять, начиная с эпохи Возрождения, после того как были переведены на европейские языки медицинские труды арабских ученых, которые сохранили для мировой медицины наследие прошлого, в том числе знания об этом ценном лекарственном средстве.

В арабской медицине сабур наиболее часто применяли для лечения самых разнообразных заболеваний желудочно-кишечного тракта. Его назначали внутрь как слабительное, противовоспалительное, желчегонное, улучшающее пищеварение средство и при этом предупреждали, что неумеренное использование сабура может вызвать раздражение кишечника, нарушение пищеварения.

Арабские медики вслед за более древними авторами приписывали сабуру способность обострять ум и горячить сердце, изгонять меланхолию. Смесью сабура и розового масла предлагалось смазать лоб и виски для избавления от головной боли.

Сабур применяли наружно в виде мази с вином и медом для лечения трудно заживающих язв и свищей на прямой кишке, на мужских половых органах, в носу и во рту. Это же средство предлагалось использовать для лечения панариция (от лат. *panagium* - ногтееда) – гнойного воспаления пальца. Сабур в вине прикладывали к выступающим почечуйным шишкам и трещинам в заднем проходе, чтобы остановить текущую кровь. Водный раствор сабура применяли при воспалительных глазных болезнях.

Сабур с медом служил средством для лечения последствий ушибов и помогал от болей в суставах, а растворенный в вине служил для предотвращения выпадения волос.

В соке листьев алоэ содержатся белки, полисахариды различного строения, антрагликозиды, флавоноиды, аминокислоты, ферменты, провитамин А (каротиноиды), витамины В₁, В₂, В₃, В₆, В₁₂, С, Е; макроэлементы – железо, калий, кальций, магний, натрий; микроэлементы – алюминий, барий, бром, кобальт, литий, марганец, медь, никель, свинец, селен, стронций, хром, цинк.

По мере углубления научных исследований, лечебное применение алоэ становилось менее расплывчатым и более конкретным, и постепенно в большинстве стран, принадлежащих к мусульманскому миру, сабур стал считаться средством научной медицины.

Применяют сабур в основном при хронических запорах в качестве слабительного по 0,1–0,3 г на прием, обычно вечером, поскольку слабительное действие связано с влиянием на толстый кишечник и наступает через 9–10 ч. В качестве слабительного средства используют также экстракт алоэ сухой.

При употреблении сабура и других препаратов алоэ в качестве слабительного при привычных запорах необходимо помнить, что повышение дозы может, наоборот, оказать угнетающее влияние на перистальтику и вызвать воспаление толстого кишечника. Большие дозы препаратов алоэ вызывают сильный прилив крови к тазовым органам, поэтому их нельзя использовать в качестве слабительных средств при геморроидальных и маточных кровотечениях, а также при беременности. Препараты алоэ нельзя также принимать внутрь при острых желудочно-кишечных расстройствах, острых воспалительных заболеваниях печени, желчного пузыря, почек, гипертонии, тяжелых сердечно-сосудистых заболеваниях.

В малых дозах сок алоэ и сабур действуют как горечь¹², повышают аппетит и усиливают пищеварение. Сок алоэ рекомендуют для лечения хронических гастритов с пониженной кислотностью желудочного сока и хронических колитов. Назначают по 1 чайной ложке 2–3 раза в день за 20–30 мин до еды. Курс лечения длится в среднем месяц.

¹² Горечи – вещества, обладающие горьким вкусом, способные рефлекторно стимулировать секрецию слюнных желез, отделение желудочного сока, образование и выделение желчи, секрецию поджелудочной железы и тем самым улучшать пищеварение.

В современной европейской медицине применяются сок или экстракт алоэ. В России достаточно популярны препараты алоэ, содержащие биогенные стимуляторы.

Наружно сок алоэ применяют в виде примочек и орошения в основном при лечении гнойных ран и гнойничковых заболеваний кожи, ожогах, трофических язвах, экземе, туберкулезе кожи и др. Эффективность наружного применения сока объясняется его бактерицидным воздействием на стафилококки и стрептококки.

Сироп, приготовленный из сока алоэ и сахара с добавлением в него раствора хлорида закисного железа, предназначен для лечения малокровия.

Академик В. П. Филатов расширил сферу применения алоэ в медицине, предложив использовать препараты, которые содержат биогенные стимуляторы, образующиеся в срезанных листьях, выдержанных в темноте в течение 12 суток при температуре 4–8° С. Биостимуляторы усиливают обменные процессы в тканях, способствуя их заживлению. Препараты биогенных стимуляторов относятся к средствам неспецифического действия, которые оказывают влияние на весь организм в целом, повышая его способность к самовыздоровлению.

Экстракт алоэ жидкий для инъекций, который получают из консервированных (выдержанных при пониженной температуре в темноте) свежих листьев алоэ, применяют при ряде глазных заболеваний (прогрессирующая близорукость, миопический хориоретинит, блефарит, конъюнктивит, кератит, ирит, помутнение стекловидного тела и др.), а также при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и других заболеваниях.

Эмульсию алоэ, содержащую биогенные стимуляторы, наружно применяют для предупреждения и лечения повреждений кожи, возникающих после облучения рентгеновскими лучами, солнечных и других ожогов. Эмульсию 2–3 раза в сутки наносят тонким слоем на пораженную поверхность кожи.

Для получения лекарственных препаратов заготавливают свежие листья алоэ, из которых получают свежий сок и препараты биогенных стимуляторов. Листья срезают, быстро моют и прессуют. Выделившийся при этом сок консервируют 20% спиртом. Для по-

лучения препаратов биогенных стимуляторов листья помещают в темное место и выдерживают 12 суток при температуре 4 – 8° С, затем тщательно измельчают, экстрагируют водой. Водный экстракт очищают, стерилизуют и разливают по ампулам или используют для получения эмульсии алоэ и изготовления мазей.

Об эффективности препаратов алоэ написано очень много статей, которые не всегда основываются на научно подтвержденных данных и, поэтому скорее напоминают миф, но никак не факт. Убежденные сторонники алоэ ничуть не сомневаются в том, что растение действительно весьма благотворно воздействует на здоровье и является своеобразной панацеей – «средством от всех болезней» и при этом безопасно в применении, если, конечно, правильно выбрать дозировку и способ употребления. Тем не менее, в настоящее время алоэ находит довольно ограниченное применение, по сравнению с древностью или средними веками, и все больше переходит из разряда лечебных средств в область косметики.

Экстракт или сок алоэ, введенные в косметические кремы, гели, маски и лосьоны, устраняют острые воспалительные явления, снимают раздражение и зуд, интенсивно увлажняют, смягчают и успокаивают кожу, усиливают процессы регенерации клеток, оказывают общее благотворное воздействие на кожу и замедляют процесс ее преждевременного старения. Используются в косметических препаратах для сухой и жирной кожи лица. Экстракт алоэ в шампунях и кондиционерах укрепляет корни волос и придает им здоровый, красивый, шелковистый вид.

Сок алоэ для лечения можно получать в домашних условиях из комнатных растений. Для этого нужно использовать наиболее крупные нижние листья, которые следует тщательно вымыть, выдержать на нижней полке холодильника не менее 10 – 12 дней. Сок можно выжимать любым, имеющимся в распоряжении приспособлением. Выжатый сок надо профильтровать через стерильную салфетку. Сок следует выжимать только по мере необходимости и только в том количестве, сколько предстоит использовать. Без добавления консервирующих веществ он быстро портится и теряет свою активность.

Полученный в домашних условиях свежий сок применяют при тех же показаниях и в такой же дозировке, что и продаваемый в ап-

теках. При всей своей несомненной пользе сок алое имеет один, но существенный недостаток: изготовленный в домашних условиях, он совершенно не выдерживает сколь-нибудь длительного хранения и его можно применять только свежеприготовленным.

КАНОН ВРАЧЕБНОЙ НАУКИ САБУР

Естество. Горячее до второй степени, сухое в той же степени, а говорят, горячее и сухое в третьей степени, но это не так¹³.

Действия и свойства. Сила сабура якобы вяжущая и сушащая, но это не так. Он вызывает на теле потницу и усыпляет. Индийский сабур имеет много полезностей, сушит без жжения и слегка связывает. Он так мало жжет, что не обжигает злокачественных ран.

Косметика. Сабур с медом прикладывают к следам от ударов. Он заживляет изъязвленную ногтеду, а с вином его прикладывают при выпадении волос, и это препятствует их выпадению.

Опухоли и прыщи. Сабур полезен при опухолях в заднем проходе и на мужских половых органах; особенно помогает при опухолях мышц, расположенных по обе стороны языка, если сабур употреблять с вином или медом.

Раны и язвы. Сабур пригоден при трудно заживающих язвах, особенно в заднем проходе, на мужских половых органах, в носу и во рту, а также при свищах.

Органы суставов. Сабур помогает от болей в суставах.

Органы головы. Сабур удаляет желчные излишки, собирающиеся в голове, а если смазать сабуром с розовым маслом лоб и виски, это помогает при головной боли и излечивает от нее. Он полезен при язвах в носу и во рту, и если применять его в виде мази с вином и медом, принадлежит к числу лекарств, полезных при рассечении уха и при опухолях мышц, расположенных по обе стороны языка. Сабур, согласно древней медицине, изгоняет черную желчь и полезен при меланхолии; сабур из Фарса¹⁴ обостряет ум и горячит сердце.

¹³ Горячее, холодное, сухое и влажное — качества, сочетания которых составляют четыре элемента, образующие мир.

¹⁴ Земля Фарс (от древнеперсидского «Paarsa») находилась в центре со-

Органы глаза. Сабур полезен при язвах в глазу и трахоме, а также при болях от жжения в уголке глаза, и высушивает влагу в глазу.

Органы питания. Сабур очищает от скопляющихся в желудке желчных и слизистых излишков, если выпить его две мил'аки¹⁵ в холодной или теплой воде. Он устраняет ложный или извращенный аппетит и прекращает жжение и воспаление, поражающее язычок вследствие жара в желудке. Иногда его принимают утром и вечером по десяти хабб¹⁶ в смеси с исправляющими средствами и он послабляет желудок и не портит пищи в желудке. Иногда сабур помогает от болей в желудке в тот же день. Сабур открывает закупорки в печени и прекращает желтуху вследствие своего послабляющего действия.

Органы извержения. Полторы дарахмы¹⁷ сабура в горячей воде послабляют, а три дарахмы производят полное очищение; умеренное количество – две дарахмы в подслащенной медом воде – выводит слизь и желчь. Если сабур входит в состав слабительного, это предотвращает вредное действие слабительного для желудка; вообще сабур – самое подходящее для желудка слабительное. Промытый сабур послабляет слабей, но он полезнее для желудка. Смешение сабура с медом уменьшает его силу, так что он почти не послабляет, притягивая, а только выводит то, что встречается на его пути, однако сила чистого сабура тоже не проникает далеко в тело и даже не идет далее печени. Если же выпить аравийского сабура, он вызывает тоску, послабление; сила его остается в складках желудка до одного или двух дней. В холодные дни поить сабуром опасно, ибо тогда сабур, каков бы он ни был, нередко послабляет кровью. Сабур в вине прикладывают к выступающим почечуйным шишкам и трещинам в заднем проходе, чтобы остановить текущую кровь. Сабур в виде мази с вином и медом излечивает опухоли в заднем проходе и на мужском члене.

временного Ирана, там, где сейчас находится город и провинция Фарс. От этого названия произошло стародавнее название Ирана - Персия.

15 Мил'ака, мера веса, равная 4,2- 4,7 г.

16 Хабба (гран), мельчайшая мера веса, равная весу среднего конопляного семени - 62,2 мг.

17 Дарахма (дирхем), мера веса в арабских странах для взвешивания лекарств равная 3,2 - 3,3 г. Аптечная драхма равна 3,7 г.

Яды. Если поить сабуром в холодные дни, можно опасаться, что он вызовет послабление кровью.

Заменители. Заменой сабура является равное количество худада.

ДОМАШНЕЕ СРЕДСТВО

- Сок алоэ вводить по 5 капель в обе ноздри через каждые 2–3 ч в течение двух-трех дней при остром насморке. Свежим соком можно смазывать десны и слизистую оболочку полости рта при гингивитах, стоматитах и т.п.

- 100 мл свежавыжатого сока алоэ, 300 г меда, 500 г мелко измельченных ядер грецкого ореха и сок 3–4 лимонов. Смесь тщательно перемешать и хранить в холодильнике не более 1 месяца. Принимать по 1 чайной или десертной ложке 3 раза в день за полчаса до еды в качестве домашнего средства, предназначенного для употребления в качестве питательной смеси при истощении и ослаблении организма тяжелыми заболеваниями.

- 15 г свежавыжатого сока алоэ перемешать со 100 г сливочного масла, 100 г меда, 100 г порошка какао. Хранить в холодильнике не более 1 месяца. Принимать по 1 столовой ложке на стакан горячего молока 2–3 раза в день в качестве общеукрепляющего средства.

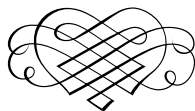
- Хорошее средство для профилактики морщин можно приготовить, если взять столовую ложку свежавыжатого и профильтрованного сока из листьев алоэ, тщательно смешать с одним яичным желтком и столовой ложкой свежей сметаны. Нанести маску на лицо и шею на 20 минут и смыть теплой водой. Применяется при любом типе кожи.

- Весьма полезно 2–3 раза в неделю протирать лицо свежавыжатым соком листьев алоэ.

- Мякоть листьев алоэ давно пользуется большой популярностью как незаменимая вещь при оказании первой помощи при порезах, ожогах, укусах, потертостях, воспалениях кожных покровов. И, хотя официальная наука до сих пор не располагает достоверным фактическим материалом, который мог бы подтвердить или, наоборот, опровергнуть эффективность этого средства при лечении бытовых

поражений кожи, популярность этого средства у арабов, испытавших на себе его надежную целебную силу и добившихся при этом замечательных результатов, достаточно велика. Для того, чтобы воспользоваться этим средством, нужно свежий сочный лист, или его часть, разрезать вдоль, наложить на пораженное место и закрепить бинтом. Через час процедуру повторить.

(см. иллюстрацию на цветной вкладке).



БАНАН ИЗ РАЯ

«Они пребудут среди лотосов, лишенных шипов, под бананами [или акациями камеденосными] с висящими рядами плодами, в распростертой тени среди разлитых вод и многочисленных фруктов, которые не кончаются и доступны».

(Сура «Падающее», 56/28-30).

Банан, растущий в мусульманском раю, – это хорошо известное растение, на котором созревает много аппетитных, вкусных плодов.

Словом «банан» в современном мире называют множество видов и гибридов рода *Musa* (Банан) семейства *Musaceae* (Банановые). Среди них есть растения, которые выращиваются только в качестве декоративных растений или как технические культуры. Например, японские *Musa Basjoo* Sieb. & Zucc. и *M. ornata* Roxb., или филиппинский *M. textiles* Nee. выращиваются только ради волокна, используемого в производстве прочных веревок и пакетиков для заваривания чая. Так называемый абиссинский банан *M. ensete* культивируется в Эфиопии ради волокна, а также молодых ростков и оснований стеблей, употребляемых в пищу. Плоды *M. balbisiana* Colla. из Южной и Юго-Восточной Азии практически непригодны в пищу, но растение ценится за устойчивость к болезням, и поэтому часто используется в качестве одного из «родителей» в выведении новых форм съедобных бананов.

Первые известия о съедобных бананах появились в Европе в III–IV в. до н.э., возможно благодаря финикийским купцам и мореплавателям, которые в те времена свободно путешествовали вдоль побережья Африки, в Индию и страны Средиземноморья. А может быть рассказы о вкусных и питательных фруктах привезли с собой ученые, сопровождавшие Александра Великого и его армию, которые, как полагают, познакомились с этими плодами в долине реки Инд уже в 326 г до н.э, во время неудавшегося похода через Индию, в попытке достигнуть конца света.

Несколько столетий спустя, приблизительно в 67 н. э. Плиний Старший в своих трудах упомянул это растение под названием «pala», которое затем и вошло в классический греческий язык.

У Теофраста записан рассказ о том, что некие мудрецы любили собираться для бесед в тени банана и время от времени с удовольствием подкрепляли свои силы его плодами. Возможно поэтому старинное латинское название растения *Musa sapientium* означает не что иное, как «банан мудрецов».

В Средние Века, по мере расширения исламских владений во время правления праведных халифов, ведущую роль в распространении бананов в странах Ближнего Востока, на Африканском континенте и на юге Европы играли арабские кочевники, купцы и воины. После праведных халифов о бананах в Европе забыли и вновь вспомнили только с началом Крестовых походов.

В начале XVI в. испанские и португальские мореплаватели завезли бананы с берега Западной Африки в Южную Америку. Утверждают, что монах Доминиканского ордена Томас де Берланга (*Thomas de Berlanga*)¹⁸, будущий архиепископ Панама, в 1516-ом году на находящемся в Карибском море острове Санто-Доминго¹⁹, рядом с женским монастырем, заложил первую банановую плантацию.

Сейчас бананы выращиваются во всех влажных тропических регионах и по общему сбору плодов входят в пятерку фруктов, занимающих ведущее место в мировой экономике наряду с виноградом, цитрусовыми, финиками и яблоками.

Современное название банан райский (*M. paradisiacal* L.) было дано растению К. Линнеем явно под влиянием знаний мусульман о том, что банан растет в раю, о чем сказано в аяте 29 сурь «Вос-

¹⁸ Доминиканский орден, католический монашеский орден братьев-проповедников, дававших обет нищенства. Основан в начале 13-го в. испанцем Домиником Дэ Гусманом (1170-1221гг.). Для обращения еретиков и утверждения католичества, доминиканский орден принял ученое направление и действовал как пропагандистско-миссионерская организация в среде высших сословий. После смерти Доминика в 1221 г. влияние его ордена распространилось по всей западной Европе. Доминиканцы, предназначенные своим основателем для деятельности в обществе, заняли особое место в церковной иерархии, находясь в непосредственном распоряжении папского престола.

¹⁹ Санто-Доминго, в период испанского колониального господства с начала XVI в. одно из названий о. Гаити, находящегося в группе Больших Антильских островов в Вест-Индии. Открыт Х. Колумбом в 1492 и назван им Эспаньола.

кресенье» Священного Корана. В пользу этого говорит и тот факт, что на арабском языке банан называется «мози», откуда произошло латинское «musa» – банан.

Почти 300 известных к настоящему времени сортов съедобных бананов делят на «сладкие» и «крахмальные». Первые едят сырыми, вторые – варят, жарят, парят, вялят, готовят с мясом, рыбой, рисом и т.д. Мякоть таких бананов довольно плотная и по вкусу напоминает картофель. В Америке и Европе принято называть бананом (banana) желтые сладкие плоды, употребляющиеся в свежем виде. Богатые крахмалом плоды, требующие перед употреблением кулинарной обработки называют «плантайн» (plantain).

У карликовых бананов, которые иногда также называют сахарными бананами, желтая мякоть на вкус гораздо слаще, чем у обычных бананов. Красные бананы, у которых цвет кожуры и мякоти может изменяться от красного до фиолетового, практически не выдерживают транспортировки и, поэтому мало известны в странах, где их не выращивают. Есть бананы с тонкой зеленой кожей и вкусом яблока.

В большинстве стран Ближнего Востока, Юго-Восточной Азии и Африки плоды бананов употребляют в пищу в большом количестве и все сорта, не мудрствуя лукаво, оценивают только с кулинарной точки зрения – по цвету и вкусу, а также по тому, для чего они лучше подходят в данный момент: есть их сразу, варить или жарить.

Банан по ошибке часто называют деревом, хотя на самом деле это многолетнее, очень крупное травянистое растение, у которого роль ствола выполняют многочисленные толстые сочные и широкие черешки листьев, отходящие по спирали от мясистого корневища, образующие плотный цилиндр, достигающий в высоту 6-7 м.

Гладкие продолговатые листья, в количестве от 5 до 15, при теплой погоде разворачиваются со скоростью одного листа в неделю. Листья достигают 2,7 м в длину и 60 см в ширину. Они могут быть полностью зелеными, зелеными с бордовыми пятнами или зелеными на внешней стороне и пурпурно-красными на внутренней.

Цветение наступает через 6-8 месяцев после начала роста псевдостебля.

Соцветие, представляет собой видоизмененную точку роста в виде заостренного отростка, который появляется из сердцевины розетки листьев на конце стебля. Сначала – это большая, удлиненная,

конусообразная пурпурная почка. По мере раскрытия прицветников появляются трубчатые белые цветы, собранные кистями в двойные ряды, расположенные по спирали вдоль цветочного стебля. Женские цветы занимают нижние 5-15 рядов; над ними могут находиться несколько рядов обоеполых и бесполовых цветов; мужские цветы располагаются в верхних рядах. Молодые плоды развиваются из женских цветов и постепенно становятся похожими на тонкие зеленые пальцы. Прицветники вскоре опадают, и созревшие плоды в каждой кисти превращаются в связки бананов весом от 10 до 90 кг. Под массой плодов стебель поникает, и связки бананов оказываются перевернутыми наоборот. Длительность созревания плодов колеблется от 90 до 120 дней.

Плоды представляют собой ягоды, меняющие свой цвет от ярко-зеленого до желтого или красного, иногда с белыми полосками. Они достигают в размере от 6 до 30 см в длину, от 2 до 5 см в ширину и имеют продолговатую, цилиндрическую или трехгранную, прямую или несколько изогнутую форму. Мякоть от цвета слоновой кости до желтого, красноватого или фиолетового цвета, в незрелом виде может быть плотной, терпкой и даже содержать латекс, при созревании она становится нежной, мягкой и рыхлой или же сухой, мучнистой. Вкус может быть сладким, кисло-сладким, с яблочным оттенком или крахмалистым.

После плодоношения наземная часть банана отмирает, а из растущих вокруг основного растения корневищных отпрысков развивается новое растение, и этот процесс возобновления продолжается непрерывно.

Большинство исследователей полагают, что бананы происходят из тропиков Юго-Восточной Азии, и что это растение, возможно, было одним из первых, которое человек стал выращивать для получения пищи. Однако в 1862 г профессор Медико-хирургической академии П. Ф. Горянинов²⁰, ботаник и естествоиспытатель, во вре-

20 П. Ф. Горянинов (1796-1865) – ботаник, фармаколог, минеролог, зоолог. Он первым в России подробно описал и систематизировал классы, семейства и роды растений, в том числе лекарственных. П. Ф. Горянинов ранее Дарвина изложил свой взгляд на единство живой природы, ее эволюционное развитие и изменения организма под влиянием внешних факторов. Его работа «Фармакодинамика» (1850 г.), посвященная систематизации лекарственных средств, удостоена Демидовской премии.

мя экспедиции в Эфиопию обнаружил там дикорастущие бананы, и это, по его мнению, свидетельствовало в пользу того, что еще одной родиной банана можно считать Восточную Африку. В этой связи интересно отметить, что наиболее распространенное во всем мире название растения «банан», имеет африканское происхождение. Так называли эти плоды в одном из племен Конго.

Мякоть зрелых бананов содержит до 75% воды, 20-22% легко усваиваемых сахаров, 1,6% крахмала, белки, жиры, витамины, органические кислоты, пектиновые вещества, аминокислоты, эфирное масло, клетчатку, макро- и микроэлементы. В одном килограмме мякоти плодов банана содержится около 970 калорий и пять-шесть бананов по энергетической насыщенности равноценны приличному обеду. С современной точки зрения, плоды банана считаются питательными фруктами, которые быстро усваиваются и содержат биологические вещества, оказывающие полезное воздействие на организм человека.

Главная ценность плодов банана состоит в значительном содержании легко усваиваемых углеводов (около 30 г на 100 г продукта), которые являются источником энергии, быстро усваиваемой организмом человека.

Растительный белок бананов не является полноценным, но содержит часть необходимых человеку аминокислот.

Небольшое количество растительных жиров состоит из полиненасыщенных жирных кислот, которые снижают возможность образования излишнего холестерина, предохраняют печень от жировой инфильтрации, регулируют важные обменные процессы жизнедеятельности организма, уменьшая вероятность возникновения атеросклероза, в том числе коронарных сосудов сердца.

Пищевые волокна плодов бананов стимулируют процессы пищеварения и удаления экскрементов.

Пектиновые вещества, содержащиеся в мякоти бананов, попадая в желудочно-кишечный тракт, уменьшают механическое и химическое воздействие вредных веществ на стенки желудка и кишечника, препятствуя возникновению воспаления слизистой оболочки желудка и кишечника. Пектины образуют нерастворимые соли с тяжелыми металлами и радионуклидами, которые поэтому не всасы-

ваются через слизистую желудочно-кишечного тракта и выделяются из организма вместе с экскрементами. Эти вещества также способны связывать и выводить из организма микроорганизмы и выделяемые ими токсины, токсические вещества, образующиеся в организме человека в процессе пищеварения, ксенобиотики, продукты метаболизма, а также биологически вредные вещества, способные накапливаться в организме: холестерин, желчные кислоты, мочевины, билирубин, серотонин, гистамин, продукты тучных клеток.

При регулярном поступлении в организм пектиновых веществ улучшается общее состояние здоровья, уменьшается возможность возникновения нарушений функций нервной, сердечно-сосудистой систем и органов пищеварения.

В мякоти плодов бананов содержится провитамин А, витамины В₁, В₂, В₃ (витамин РР), В₆, В₉, С, Е. Макроэлементы: калий, кремний, магний, натрий, фосфор. Микроэлементы: алюминий, йод, кобальт, марганец, селен, хром, цинк.

Из плодов банана не делают лекарственных средств, но содержащийся в них сбалансированный самим Создателем комплекс биологически активных веществ, обеспечивает нормальную жизнедеятельность организма и повышает его способность противостоять самым разнообразным заболеваниям.

Плоды банана можно использовать в качестве диетического продукта при воспалительных поражениях слизистых оболочек полости рта, диапедезных кровотечениях²¹, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при бактериальной дизинтерии, энтеритах различного происхождения, язвенных колитах и других хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Плоды банана являются идеальной пищей в так называемые разгрузочные дни, когда человек принимает пищу, которая позволяет кишечнику и всему организму работать в щадящем режиме.

Молодые листья банана, измельченные до кашицы, использовали для лечения ожогов и воспаленных ран. Отвар цветков при-

21 Диапедезное кровотечение происходит без повреждения целостности стенок сосудов и капилляров при болезнях крови (гемофилия), авитаминозах (цинга), интоксикациях, сепсисе и др.

меняли при диабете, а сок из свежих цветков закапывали при боли в ушах.

Бананы были всегда весьма популярны в исламском мире, и в те страны и места, где их не выращивали, их обязательно привозили. Любопытные сведения об этом содержит книга «Описание путешествия по турецко-персидской границе»²², которую написал Мехмед Хуршид, секретарь турецкого комиссара Дервиша-паши, представителя Турции в Смешанной Пограничной Комиссии, созданной в 1839 г. для окончательного установления турецко-персидской границы. Автор, побывавший в малоизвестных местностях, входящих в пограничную полосу между Араратом и Персидским заливом, писал о бананах так: «В Басре²³ растут лимоны, померанцы и ряд фруктов, называемых муз (бананами) и произрастающих только в жарких климатах. В Константинополе свежих найти нельзя²⁴. Ствол этого дерева тростниковой породы очень влажный и нежный, но ростом тростник этот доходит до полутора куладжей (саженей); листья его такие же, как и листья обыкновенного камыша, длиною в 3 куладж²⁵, шириною аршин²⁶ 10 и необыкновенного вида. В глухую зиму они не принимаются, во все же остальные сезоны, когда бы их ни посадили, к концу года они непременно дадут плод. Рассказывают, что когда ешь банан, он принимает вкус того фрукта, о котором в это время думаешь; но это неправда. Я слышал также, что вкусом своим он не напоминает никакой другой вкус».

Александр Дюма в принадлежащем его перу «Большом кулинарном словаре», описывая свое путешествие по Тунису в сопровождении проводников-арабов и, среди прочего, упоминает о том, что: «... к моему великому удивлению, я увидел, что мои арабы ужинают не-

22 Сияхэт-Намэ-и-Худуд, 1862. Перевел М. Гамазов. С.-Петербург. 1877 г.

23 Басра, город на юго-востоке Ирака, основан в 630-х гг.

24 Бананы в Константинополе редки; они привозятся туда из Египта (примечание переводчика).

25 Куладжи - расстояние между кончиками пальцев разведенных рук (около двух метров).

26 Аршин, мера длины в ряде стран, в России с XVI в., равна 16 вершкам, или 71,12 см.

сколькими финиками и одним бананом. Мне было стыдно, что у меня такой обильный ужин, в то время как они поели совсем чуть-чуть». И нет ничего удивительного в том, что вкусные, аппетитные плоды земного растения банан услаждают в раю тех, кто уверовал, потому что райские наслаждения сполна восполнят человеку всё, от чего он воздерживался в этом мире ради Аллаха. Райские плоды не похожи на земные, которые растут в определенное время года и созревают высоко, откуда их трудно достать. В раю бананы, как и любые другие плоды, доступны в любом количестве, в любое время, и растут они настолько низко, что рабы Аллаха смогут дотянуться до них в любом положении. Всевышний сказал: **«Воистину, богобоязненные пребудут среди сеней и источников и плодов, каких только пожелают. Ешьте и пейте во здравие за то, что вы совершали! Так Мы вознаграждаем творящих добро»** (Сура «Посылаемые», 77/41-44).

ДОМАШНЕЕ СРЕДСТВО

- 2 спелых или чуть перезревших банана съесть на ночь или утром натощак и запить стаканом теплой воды при периодически возникающем запоре.
- 1 банан с ложкой меда, съеденный через час после ужина, стимулирует потенцию.
- Прикладывание банановой кожуры внутренней стороной к ушибу препятствует образованию опухоли или способствует быстрому исчезновению шишки, возникшей в результате ушиба.
- Банан очистить, хорошо размять вилкой, кашицу нанести тонким слоем на лицо на 15-20 минут. Маска рекомендуется для сухой кожи: увлажняет, разглаживает и смягчает ее. Делать по мере необходимости.
- Банан хорошо размять, смешать с чайной ложкой лимонного сока. При жирной коже лица смесь наложить на лицо на 15-20 минут, затем смыть теплой водой. Делать ежедневно или через день. Курс - 20 масок.

ВЕРБЛЮЖЬЯ КОЛЮЧКА – НАКАЗАНИЕ ДЛЯ ГРЕШНИКА И ОТРАДА ДЛЯ ВЕРБЛЮДА

«Их будут поить из источника кипящего и кормить только ядовитыми колючками, от которых не поправляются и которые не утоляют голода».

(Сура «Покрывающая», 88/5-7).

Что касается грешников, которым грозит кормление колючками, согласно суре Корана «Покрывающая», то для них это страшное наказание, но, если бы существовал рай для верблюдов, то для них еда, состоящая из колючек, о которых речь пойдет ниже, скорее была бы наградой за их бескорыстное и безупречное служение человеку.

Наш рассказ пойдет о растениях, которые служат едой для верблюдов, топливом для их погонщиков и лекарством для заболевших. Эти растения способны выделять содержащую сахар жидкость, превращающуюся в сухом и жарком климате пустынь в твердые комочки, которые получили в священных текстах название «манна».

Верблюжья колючка принадлежит роду растений из семейства бобовых – Fabaceae (Leguminosae). Это колючие полукустарники или многолетние травы, 7 видов которых растет в пустынях и полупустынях Евразии и Северной Африки. Наиболее распространенными и заслуживающими внимания видами являются верблюжья колючка персидская (*Alhagi persarum* Boiss. et Buhse), образующая крупные заросли в пустынях и полупустынях Ближнего Востока, Центральной и Средней Азии, Северной Африки, и верблюжья колючка обыкновенная [*A. pseudalhagi* (M. Bieb.) Desv.], которая растет в степях, пустынях и полупустынях Западной и Центральной Азии, в засушливых районах на юго-востоке Европейской части России и юге Западной Сибири.

Отличительная особенность персидской верблюжьей колючки

состоит в том, что она выделяет сахароносную жидкость в гораздо большем количестве, чем обыкновенная. Остальные виды колючки практически полностью лишены такой способности.

Латинское родовое название верблюжьих колючек происходит от названия на арабском языке человека, совершающего хадж – Al-hag-ee²⁷. Путешествие по горным тропам и пустыням в далекую Аравию, к которому каждый мусульманин стремится всю жизнь, было преисполнено многих трудностей. В свое время хадж в Мекку занимал месяцы и даже годы, а осуществить его было возможно только пешком или на верблюдах, кормом для которых в пустыне, отделявшей Мекку от всего мира, было это, хоть и колючее, но чрезвычайно питательное для них растение.

Персидская верблюжья колючка, или янтак сахароносный, представляет собой полукустарник с прямостоящим зеленым гладким стеблем высотой 30-75 см, от которого горизонтально отходит до 4 боковых стеблей, которые сразу же загибаются кверху. Внешне довольно плотный куст кажется голым, потому что листья с короткими черешками мелкие и сидят редко. Самые нижние – более крупные, и чем выше, тем они становятся мельче. Листовая пластинка мясистая, голая с цельным краем. Все растение покрыто колючками длиной от 20 до 60 мм.

Своеобразная, характерная для растений пустыни корневая система янтака через 20-30 лет жизни растения по размерам становится больше надземной части. Главный корень опускается вертикально вниз на 70-100 см и далее, разветвляясь, идет наклонно на глубину 9-12 м и более, пока мелкие ответвления корневой системы не достигнут горизонта грунтовых вод. Корневая система куста янтака охватывает от 100 до 500 кубических метров почвы, заключенных между поверхностью земли и уровнем грунтовых вод. В период дождей янтак образует сеть мелких питающих корней, сосредоточенных в верхних слоях почвы на глубине до 10-15 см от поверхности земли.

²⁷ Хадж, то есть паломничество в Мекку (Саудовская Аравия) - пятый и последний из обязательных поклонений, предписываемых Исламом. Обязательный один раз в жизни для тех мусульман, которые могут совершить его, если существуют условия для безопасного путешествия. Хадж представляет собой форму поклонения, в которой принимает участие все существо мусульманина - его тело, разум, душа.

С прекращением осадков эти корни засыхают и отмирают, и растение переходит на питание от основных корней.

Персидская верблюжья колючка цветет с июня по сентябрь. От 2 до 7 цветков с тонким приятным запахом, красным венчиком и шиловидными прицветниками сидят на колючках. Плоды – прямые или немного изогнутые голые бобы с 4-7 семенами. Каждый средний куст дает 1200-1500 хорошо сохраняющих всхожесть семян, но, несмотря на это, янтак в природе семенами практически не размножается, потому что они не прорастают из-за отсутствия влаги. В природных условиях янтак, в большинстве случаев, размножается вегетативно, образуя корневища второго порядка, на которых появляются побеги, образующие со временем новое растение. В результате такого способа размножения персидская верблюжья колючка образует сплошные заросли, которые могут занимать очень большую территорию.

Верблюжья колючка персидская растет в пустынях и полупустынях, на солончаках и сухих бесплодных землях на Ближнем Востоке, Центральной и Средней Азии, в Северной Африке и знаменит тем, что выделяет значительное количество сахаристой жидкости, затвердевающей в виде зёрен, которую в светской литературе и исламских книгах принято называть манной.

В период, когда на растении созревают плоды, у него рано утром, до восхода солнца, в верхних частях молодых веточек, на колючках или в пазухах листьев, у оснований колючек и ветвей, а также на верхней стороне листовых пластинок появляются капельки прозрачной жидкости. По прошествии 2-3 дней они высыхают и превращаются в желтоватые комочки диаметром от 3 до 5 мм, содержащие сахаристые вещества.

Там, где растет верблюжья колючка, местное население собирает этот дар всемогущего Создателя. Для этого под растением расстилают ткань и по кусту наносят легкие удары палкой. Комочки отрываются от растения и падают на ткань. С одного куста можно собрать до 400 г манны, которая состоит из 94% растворимых сахаров и 6% механических примесей в виде частей растения, песка и т.д. Это практически готовый сахар, остается только растворить его в воде, профильтровать и высушить. Полученный таким образом «янтачный» сахар состоит примерно из 47% трисахарида мелизитозы,

26% сахарозы и 12% смеси равных частей глюкозы и фруктозы. В тех местах, где персидская верблюжья колючка образует сплошные заросли, янтарный сахар можно собрать в довольно больших количествах, и он вполне может заменить привычный сахар.

Мелизитоза – трисахарид, встречающийся только в растениях. Состоит из двух остатков глюкозы и одного остатка фруктозы. Выделен впервые из меда.

В надземной части растения содержатся белки, углеводы, жиры, флавоноидные гликозиды, обладающие Р-витаминной активностью, витамины А, С, К, дубильные вещества.

В пустынных районах растение вполне оправдывало свое название тем, что служило надежным, питательным и часто единственным кормом для верблюдов. Высохшая надземная часть растения была отличным топливом, а вареные корни растения, при отсутствии другой пищи, служили едой людям, странствующим по пустыне. Чай, приготовленный из веточек верблюжьей колючки, избавлял от сухости во рту, утолял жажду, придавал силы и позволял избежать желудочно-кишечных расстройств.

Отвар, приготовленный из измельченной надземной части персидской верблюжьей колючки применяли в арабской медицине для лечения воспалительных желудочно-кишечных заболеваний, дизентерии, женских болезней. Этим же отваром лечили всевозможные кожные болезни и раны. Настой цветков применяли при заболеваниях органов дыхания.

Манна применялась в арабской медицине как слабительное, мочегонное, жаропонижающее и отхаркивающее средство. Вот только для того, чтобы лечение на самом деле было эффективным, нужно было принимать от 40 до 80 г манны за один раз.

Верблюжья колючка обыкновенная точно также представляет собой полукустарник высотой до 130 см с мощной, корневой системой, способной проникать глубоко в почву до подземных водоносных слоев, а в период дождей эффективно использовать влагу буквально с поверхности земли. Стебли растения голые, бороздчатые, тонкие зеленые ветви – голые, реже редко-волосистые, отходят под острым углом вверх. Листья простые, цельнокрайние, от ланцетовидной до овальной формы, равные по длине колючкам или немного короче

их, опадающие ко времени плодоношения. Цветки расположены на колючках по 3-8 шт., с красным или розовым венчиком. Плоды – четковидные, членистые, прямые или немного изогнутые, нераскрывающиеся бобы, внутри которых находится 4-5 почковидных мелких, гладких темно-коричневых семян.

Растет преимущественно в пустынях и полупустынях Центральной Азии и Казахстана. Встречается также на юго-востоке европейской части России в низовьях Волги и Дона и южных районах Западной Сибири.

В надземной части верблюжьей колючки обыкновенной содержатся белки, углеводы, жиры, алкалоиды, дубильные вещества, сапонины, флавоноиды, кумарины, каротиноиды (провитамин А), витамины Р, С, К и группы В, эфирное масло, органические кислоты, смолы, воск.

Точно также как и персидская, верблюжья колючка обыкновенная способна выделять сахаросодержащую жидкость, образующую при высыхании манну, но в значительно меньших количествах.

В среднеазиатском ответвлении арабской медицины отвар измельченных веточек с листьями и цветками применяли в качестве антимикробного, желчегонного и вяжущего средства при различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Наружно этот отвар служил средством для лечения воспалившихся ран и различных кожных заболеваний. Отвар корней служил средством для лечения кровоточащих ран, геморроя и кровавых поносов.

Очень похожая по составу на персидскую, манна верблюжьей колючки обыкновенной применялась точно также в качестве слабительного, мочегонного, жаропонижающего средства и как заменитель сахара.

Современные исследования лечебного действия верблюжьей колючки персидской и обыкновенной показали, что в надземной части обоих растений содержатся вещества, оказывающие бактерицидное действие на стрептококки, стафилококки, возбудителей дизентерии, а также ранозаживляющее, кровоостанавливающее, вяжущее и желчегонное действие. Поэтому настой или отвар травы того и другого вида растений может применяться для профилактики и лечения дизентерии и других заболеваний желудочно-кишечного тракта, вы-

званных бактериальными возбудителями. Наружно настой или отвар можно использовать для лечения гнойных ран, гнойничковых заболеваний кожи, экземе, эрозии шейки матки.

КАНОН ВРАЧЕБНОЙ НАУКИ

ТАРАНДЖУБИН — МАННА ВЕРБЛЮЖЬЕЙ КОЛЮЧКИ.

Сущность. Это роса, которая выпадает по большей части в Хорасане²⁸ или Мавераннахре²⁹. В нашей стране она обычно выпадает на верблюжью колючку.

Выбор. Лучший таранджубин – свежий, белый.

Естество. Уравновешенное, несколько склоняющееся к теплоте.

Свойства. Мягчительное, подходит для очищения.

Органы груди. Помогает от кашля, смягчает грудь.

Органы питания. Утоляет жажду.

Органы извержения. Мягко послабляет желтой желчью: послабление осуществляется в силу особого свойства таранджубина. На один раз его дают пить от десяти до двадцати мискалов³⁰.

28 Хорасан (перс., буквально «восход солнца, восток»).

В III – середине XVIII вв. историческая область на Среднем Востоке, включавшая северо-восточную часть современного Ирана, Мервский оазис, оазисы юга современной Туркмении, северную и северо-западную части современного Афганистана. До завоевания монголами в начале 20-х гг. XIII в. был одной из наиболее экономически развитых областей Среднего Востока.

29 Мавераннахр (араб., буквально «то, что за рекой»), средневековое название областей по правому берегу Амударьи. Появилось во время арабского завоевания VII–VIII веков. Позднее этим термином обозначались области между Амударьей и Сырдарьей. Древнейшие и наиболее крупные города – Самарканд, Бухара, Ходжент.

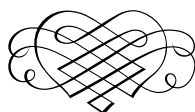
30 Мискаль, весовая единица в ряде стран Северной Африки и Ближнего Востока, применяемая, главным образом, как мера массы благородных металлов, драгоценных камней, розового масла и дорогих лекарств. 1 мискаль равен в Алжире 4,2 г, Афганистане и Ливии - 4,6 г, Иране - 4,64 г, Египте и Судане - 4,68 г, в Турции - 4,81 г.

ДОМАШНЕЕ СРЕДСТВО

- Столовую ложку высушенной измельченной травы верблюжьей колючки положить в фарфоровую кружку, залить стаканом кипятка, закрыть крышкой, настаивать 30 минут. Процедить через 2 слоя марли и принимать по 1/3-1/2 стакана за 30-40 минут до еды при холецистите, хроническом гепатите, гастрите, колите, геморрое. Наружно настой использовать в виде обмываний и примочек, как ранозаживляющее средство.

- 1-2 чайные ложки измельченных веточек верблюжьей колючки положить в фарфоровый чайник, залить кипятком, закрыть крышкой, настаивать 10 минут. В жару разлить по чашкам и пить с удовольствием. Напиток имеет своеобразный довольно приятный вкус, хорошо утоляет жажду, поднимает настроение. Этот чай можно давать лихорадящим больным.

- 1 столовую ложку высушенных и измельченных корней верблюжьей колючки залить 200 мл горячей воды, довести до кипения и продолжать нагревать на слабом огне 5 минут, затем настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1/3-1/2 стакана 3-4 раза в день за 30-40 минут до еды при кровавых поносах. Наружно этот отвар можно применять в виде примочек при кровоточащих геморроидальных шишках.



ВИНОГРАД – ДОБРАЯ ПИЩА

«Воистину, богобоязненных ожидает успех, райские сады и виноградники, и полногрудые сверстницы, и полные чаши».

(Сура «Весть», 78/31-34).

В суфийской притче, рассказанной Джалал ад-Дином Мухаммадом Руми³¹, говорится о том, что как-то шли вместе в согласии четверо человека: турок, перс, араб и грек и где-то они раздобыли динар. Этот динар и стал причиной ссоры между ними, потому что, получив его, они стали решать, как его потратить. Перс сказал:

– Давайте купим ангур!

– Зачем покупать ангур, лучше купить эйнаб, – возразил араб.

Но тут вмешался турок:

– К чему спорить? – сказал он. – Не нужен нам ни ангур, ни эйнаб, мы должны приобрести на этот динар узум!

Грек тоже выразил своё несогласие:

– Если уж что-нибудь покупать, то нужно взять стафил! – заявил он.

Каждый из них стал доказывать свою правоту, и дело дошло до кулаков. И всё потому, что им в тот момент не повстречался знаток, который смог бы им объяснить, что все они говорят об одном и том же, и что слова «ангур», «эйнаб», «узум» и «стафил» означают «виноград», который все они хотели купить, но каждый думал об этом на своём языке.

³¹ Джалал ад-Дин Мухаммад Руми (1207 - 1273), знаменитый суфийский поэт и мистик, классик мировой литературы. Руми оставил громадное литературное наследие в стихах и прозе и среди них главные произведения – Маснавий ма'нави (Поэма о скрытом смысле) и Мактуб (Письма). В своем скрытом смысле эти произведения являются своего рода энциклопедией суфизма, но эту их сторону могут оценить лишь те, кто вступил на суфийский путь.

Культурный виноград Западной Азии и Европы (*V. vinifera* subsp. *sativa* D. C.) из семейства виноградных (*Vitaceae*) представляет собой крупную лиану, достигающую длины 30-40 м, с корнями, уходящими на глубину до 10-12 м. Кора на старых стволах и многолетних одревесневших побегах темно-коричневая или пепельно-серая, глубокобороздчатая, легко отделяется от древесины. Побеги, вырастающие весной, нежные, сочные, зеленые или окрашенные в лиловый, винно-красный или вишневый цвета с различными оттенками. К осени побеги одревесневают и приобретают коричневую или золотистую окраску.

В зависимости от сорта винограда листья бывают различного размера и по форме округлые, сердцевидные, яйцевидные и клиновидные, цельные или разделенные на несколько лопастей. Нижняя сторона пластинки листа у одних сортов опушена волосками, у других голая; верхняя может быть гладкая, морщинистая или пузырчатая, матовая или блестящая. Края зубчатые, зубцы острые или тупые.

Цветки многочисленные, мелкие зеленоватые, невзрачные, пятилопастные, собраны в сложные рыхлые или плотные соцветия – метелки.

Усик винограда по своему происхождению и анатомическому строению является аналогией соцветия и выполняет функцию прикрепления к опорам.

Флоды – сочные ягоды чаще всего округлой или овальной формы, но встречаются яйцевидные, круглые, сжатые, продолговатые и др. Размеры колеблются от 8 до 25 мм и более. По окраске ягоды бывают белые, розовые, серые, красные, фиолетовые, синие или почти черные. Вкус мякоти может быть сладким, кисло-сладким, без аромата, с мускатным или земляничным ароматом. Кожица может быть терпкого, кисловатого, травянистого или нейтрального вкуса. Кожица и мякоть некоторых сортов обладают большой прочностью. Такие сорта пригодны для дальних перевозок и длительного хранения. Сорта с тонкой кожурой идут на переработку или для потребления в свежем виде вскоре после сбора. Семян грушевидных или яйцевидных в ягоде, в зависимости от сорта и условий опыления, может быть от 1 до 5, или они отсутствуют.

Многочисленные сорта культурного винограда отличаются друг от друга урожайностью, величиной ягод, окраской, содержанием сахаров, вкусом, ароматом и т. п.

Никто до сих пор не взял на себя смелость сказать, кто, где и когда впервые ввел виноград в культуру, но большинство исследователей этой загадки полагают, что место, где это произошло, вероятнее всего, находится в Западной Азии, в которую входят полуостров Малая Азия, Армянское и большая часть Иранского нагорья, Аравийский полуостров, Месопотамская низменность и области, примыкающие с востока к Средиземному морю, включая о. Кипр. Во время проведения археологических раскопок во всех странах, расположенных на этой огромной территории, составляющей около 7,5 млн. км², неоднократно были найдены материальные свидетельства разведения винограда в виде изображений на стенах древних сооружений и гробниц, остатков вина и винограда, отпечатков листьев и семян в домашних и дворцовых кладовых. Датировка находок позволяет утверждать, что облагораживание дикого винограда в Египте и Западной Азии началось с 4-го тысячелетия до н.э.

Согласно древнегреческим преданиям, виноград впервые стали разводить во Фракии, которая благодаря мореплавателям и переселенцам раньше других вступила в торговые и культурные сношения с Малой Азией.

В Греции начало массового разведения винограда относят к середине второго тысячелетия до н. э. В IX в. до н. э. грекам уже было известно около 150 сортов культурного винограда, приспособленных к сухим, влажным, бедным и тучным почвам, к теплomu и прохладному климату. Из Греции культурный виноград проник в соседние страны и нашел горячих сторонников среди римлян и галлов, стараниями которых виноградарство распространилось по всей Южной и Центральной Европе.

По мере того, как европейцы расселялись по всему миру, вместе с ними получал распространение и виноград. В XVI в. его начали возделывать в Мексике, Перу, Чили и Аргентине. В Африке виноградники появились в XVII веке. Калифорния, Австралия и Новая Зеландия были засажены виноградниками в XVIII в.

В доисламский период употребление вина было повсеместным

и, судя по всему, обильным. Венецианский купец и путешественник Марко Поло³² в той части описания своего путешествия в Китай, совершенного им в XIII веке, которая посвящена укладу жизни Персии, писал о сарацинах³³: «Пшеницы, ячменя, всякого хлеба, вина и всяких плодов у них много».

Однако, начиная с момента зарождения ислама и укрепления его влияния, отношение к вину менялось шаг за шагом. Желая постичь мудрость повелений всемогущего Создателя при чтении Корана постепенно утверждается в мысли о невозможности винопития для тех, кто уверовал.

Вначале был ниспослан аят, в котором говорилось: **«Из плодов пальм и виноградников вы получаете опьяняющий напиток и добрый удел. Воистину, в этом – знамение для людей размышляющих»** (Сура «Пчела», 16/67). Этот аят толковался богословами в том смысле, что одни и те же дары Всемогущего Бога человек может использовать как для пользы себе, так и во вред.

В другом аяте утверждается, что употребление вина наравне с азартными играми греховно: **«Они спрашивают тебя о вине и азартных играх. Скажи: “В них есть большой грех, но есть и польза для людей, хотя греха в них больше, чем пользы»** (Сура «Корова», 2/219). Затем последовал аят, предостерегающий верующих от того, чтобы пьяными становиться на молитву: **«О те, которые уверовали! Не приближайтесь к намазу, будучи пьяными, пока не станете понимать то, что произносите»** (Сура «Женщины», 4/43).

32 Марко Поло (ок. 1251-1324). В 1271-1275 гг. совершил сухопутное путешествие в Китай, где прожил около 17 лет. В 1292-1295 гг. морем вернулся в Венецию. Написанная в 1298 г. с его слов «Книга Марко Поло о разнообразии мира, записанная пизанцем Рустикано от 1298 г. от Р. Х.», несмотря на склонность автора к преувеличениям и вымыслу, была одним из первых источников знаний европейцев о странах Центральной, Восточной и Южной Азии.

33 Сарацин – название, употреблявшееся в 4 в. по отношению к бедуинам, живущим вдоль границ Сирии. В Средние века сарацинами называли арабов и всех мусульман. Византийские и христианские авторы средневековья называют сарацинами всех арабов или же всех мусульман, а иногда даже всех нехристиан. Современными историками этот термин обычно используется в отношении населения Исламского Халифата в период до турецких завоеваний, т.е. со времен Мухаммада (да благословит его Аллах и приветствует) до конца правления династии Аббасидов.

Утверждают, что этот аят был ниспослан после того, как группа подвыпивших мусульман встала на молитву и перепутала ее слова, тем самым, сделав молитву недействительной. В аяте суры «Трапеза» вино уже названо деянием сатаны: **«О те, которые уверовали! Воистину, опьяняющие напитки, азартные игры, каменные жертвенники (или идолы) и гадальные стрелы являются скверной из деяний сатаны. Сторонитесь же ее, – быть может, вы преуспеете»** (Сура «Трапеза», 5/90). Через два столетия после возникновения ислама культура виноградарства достигла в мусульманских странах наибольшего расцвета.

Виднейший суфийский мистик и поэт египтянин Омар ибн аль-Фарид³⁴ в знаменитой «Винной касыде», справедливо считающейся шедевром арабской средневековой поэзии, в образах застольной лирики описал экстатическое состояние божественного озарения, уподобив его блаженству опьянения. Поскольку состояние экстаза, ведущее к мистическому озарению, суфийские поэты уподобляли опьянению, большое место в лирике суфиев заняла «поэзия вина», отличающаяся от обычной застольной лирики мистическим подтекстом.

Для непосвященного читателя стихи всех великих мусульманских поэтов, воспевающие вино, открывают только земную сущность, тогда как посвященный видит в земном аллегорию небесного. Только подготовленный читатель может найти в рубаях ярчайшей поэтической звезды Востока Омара Хайяма³⁵ обращение к Богу вместо лежащего на поверхности банального призыва к опьянению.

В наше время для мусульман сохраняется полный запрет на употребление опьяняющего, в частности – вина, потому что человек

34 Омар ибн аль-Фарид (1181-1235), крупнейший арабский поэт-суфий, египтянин по происхождению. Большую часть жизни провел в уединении неподалеку от Каира, где предавался посту, благочестивым размышлениям и молитвам. Суфии почитали Ибн аль-Фарида как учителя, праведника; согласно преданию, его поэмы распевались на суфийских собраниях.

35 Омар Хайам, полное имя которого Гийас ад-Дин Абу-л-Фатх Омар ибн Ибрахим Хайам Ниша-пури (1048-ок.1131), родился и умер в Нишапуре – городе в исторической области на северо-востоке Ирана, носящей современное название провинция Хорасан. Астроном, математик и исследователь точных наук, мусульманский мистик и философ, гениальный поэт, основной формой творчества которого стало рубаи – персидское четверостишие (множественное число – рубайят).

еще не обрел достаточно мудрости, чтобы извлечь из вина пользу и при этом избежать неприятностей, которые оно несет при неумеренном употреблении. Сказано, что в сердце человеческом не могут сосуществовать пьянство и вера. Одно исключает другое.

Хотя сами арабы не были искусными земледельцами, они быстро усвоили опыт коренных народов присоединенных территорий и с успехом применяли его на практике. Они с успехом разводили и продолжают разводить виноградники, в которых выращивают столовые, изюмные, кишмишные сорта или сорта для производства сока. Столовые сорта винограда употребляют в пищу свежими. Из изюмных и кишмишных сортов делают продукты длительного хранения, имеющие большое кулинарное применение в странах Ближнего и Среднего Востока и в Средиземноморье. Изюм представляет собой вяленые плоды винограда вместе с семенами. Бывает черного, желтого, красного и коричневого цвета. Кишмиш – вяленый, сладкий, с мелкими бессемянными ягодами виноград азиатского происхождения. Наиболее распространен кишмиш белый и черный. В европейской кулинарии более известен под названием коринка.

В торговле различают изюм фабричной и ручной обработки. Фабричный изюм ровнее, лучше очищен от примесей, а изюм ручной обработки более ароматный. Изюм и кишмиш используются в хлебобулочных и кондитерских изделиях, а также для приготовления разнообразных напитков, мясных блюд и плова, особенно в сочетании с урюком³⁶.

В сдобное тесто лучше использовать кишмиш, предварительно обваляв его в муке. Тогда он равномерно распределяется по всей массе выпеченного изделия.

Изюм и кишмиш сохраняют все полезные свойства винограда, в чем за последние 2500 лет ни у кого не возникало сомнения. Светила арабской медицины в один голос утверждали, что употребление изюма в пищу оказывает укрепляющее действие на нервную систему, подавляет гнев, укрепляет сердце и уменьшает сафру³⁷. Белый

³⁶ Урюк – абрикосы, высушенные целыми, с косточками.

³⁷ Сафра, согласно Авиценне, жидкое вещество, образуемое в результате второго этапа переваривания пищи в печени: считается, что она образует наиболее легкую («верхнюю») часть крови.

изюм смягчает и очищает кишечник, поэтому оказывает действие слабительного, но у каждого человека по-разному. Отвар изюма считался прекрасным средством, смягчающим кашель. В сочетании с другими средствами, изюм применяли для лечения ряда болезней. Например, изюм, настоянный на виноградном уксусе, рекомендовали при желтухе и опухоли селезенки.

Если же вынуть из изюма косточки и вместо них вложить по одному зерну черного перца, то можно было употреблять данное средство для лечения простудных заболеваний, почек и мочевых путей, для растворения камней в почках и мочевом пузыре.

Размятый изюм, смешанный с животным жиром, применяли как пластырь для рассасывания опухолей и прорыва нарывов и фурункулов, а также для удаления неправильно растущих ногтей.

Современные нам знания о биологически активных веществах плодов винограда позволяют сказать, что в них обнаружено свыше 150 биологически активных веществ. Это белки, жиры, углеводы (глюкоза и фруктоза, пектиновые вещества, клетчатка), органические кислоты (яблочная, салициловая, виннокаменная, лимонная, янтарная, щавелевая), флавоноиды (фенолокарбоновые кислоты, флавонолы, катехины, антоцианы), дубильные вещества, фитостерины, эфирное масло, витамины А, В₁, В₂, В₆, В₉ (фолиевая кислота), С, Р, РР (ниацин, В₃), Е, К, Н (биотин), макроэлементы: железо, калий, кальций, кремний, магний, натрий, сера, фосфор, хлор; микроэлементы: алюминий, бор, бром, ванадий, йод, кобальт, марганец, медь, молибден, никель, рубидий, фтор, хром, цинк. Присутствие столь разнообразных природных соединений в полной мере позволяет считать виноград полезным для здоровья любого человека. Введение его в рацион здоровых и больных людей в весьма умеренных количествах обычно приводит к тому, что нормализуются процессы жизнедеятельности, замедляется старение клеток и развитие атеросклероза, нормализуется состав крови, стимулируется иммунитет. Виноград положительно действует на психоэмоциональную возбудимость, улучшает сон, внимание, настроение. Оказывает регулирующее действие на функцию желудочно-кишечного тракта, печени, почек, сердечно-сосудистой системы.

Виноград в разумных количествах (200-300 г в день) можно

и нужно есть всегда, когда представится такая возможность. Регулярное употребление в пищу свежего винограда или изюма ведет к снижению риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, даже, несмотря на употребление жирной и содержащей избыточное количество холестерина еды.

Было бы глупо отрицать наличие у винограда полезных и даже лечебных свойств, вместе с тем, никак нельзя назвать разумными рекомендации лечить виноградом самые разнообразные заболевания. При этом, как правило, советуют употреблять виноград в больших количествах, до нескольких килограмм в день.

Казалось бы, виноград благодаря своему приятному вкусу и тонкому аромату не должен бы приедаться, и его можно было бы назвать лекарством, от которого никто никогда не откажется. Но по свидетельству людей, охотно согласившихся таким привлекательным способом, да еще на курорте, а не в больнице, избавиться от различных болезней, их ждало неприятное разочарование. Бодро приступив к «виноградному лечению», они довольно скоро начинали им тяготиться, жаловаться на вызываемое виноградом чувство тяжести в желудке, неприятную отрыжку, изжогу, газы, поносы, частые позывы к мочеиспусканию, и т. п. Постепенно эти неприятные последствия неумеренного поедания винограда усиливаются и делают невозможным продолжение «лечения». Кончается это тем, что люди, решившиеся испытать на себе всю прелесть этого псевдонаучного метода лечения остаются, мягко говоря, разочарованными, и всю оставшуюся жизнь сами не притрагиваются к наиболее полезному винограду и не советуют это делать другим.

Кроме плодов, в мусульманских странах большой популярностью пользуются листья винограда, которые используют для приготовления своеобразных голубцов, которые в большинстве стран носят арабское название «варадавали» или «долма».

КАНОН ВРАЧЕБНОЙ НАУКИ

КАРМ – ВИНОГРАДНАЯ ЛОЗА

Сущность. Диоскорид говорит: «У дикой и горной виноградной лозы длинные побеги, как те, которые несет на себе домашняя ви-

ноградная лоза. Листья у нее такие же, как у садового паслена, но шире, а цветы покрыты волосками. Плоды образуют как бы грозди и краснеют при созревании, ягоды – круглые, и листья ее едят, как только они вырастают».

Свойства. Зола ее побегов входит в состав прижигающих лекарств, а масло виноградной лозы подобно розовому маслу, но лишено его послабляющего свойства. Масло с виноградным сусликом согревает и способствует созреванию, а соцветия дикой виноградной лозы сильно вяжут.

Косметика. Слезу виноградной лозы прикладывают на «муравьиные» бородавки. Дикая виноградная лоза сводит веснушки и кровоподтеки, а домашняя виноградная лоза в этом отношении слабая. Слеза дикой лозы с оливковым маслом иногда сводит волосы, особенно та, которую снимают со свежих побегов, когда они горят. Масло виноградной лозы сильнее всех масел.

Раны и язвы. Слеза виноградной лозы хороша от джараба и лишая, а плод дикой лозы препятствует воспалению ран.

Органы суставов. Зола от выжатой виноградной лозы с уксусом полезна при «сведении нервов», а золу ее побегов с оливковым маслом прикладывают при разрывах мышц и расслаблении суставов. Иногда пьют водный настой на золе виноградной лозы при ушибе от падения.

Масло с виноградным сусликом хорошо помогает от болей в суставах, мышцах и нервах и от изнурения.

Органы головы. Листья и усики виноградной лозы употребляют в виде лекарственной повязки от горячей головной боли. Корень черной и белой дикой виноградной лозы – одно из лекарств, хорошо вычищающих грязь из ушей; она относится к лекарствам, помогающим от глухоты. Корка дикой виноградной лозы с медом излечивает кровоточащие десны.

Органы глаза. Листья виноградной лозы с ячменным толокном прикладывают в виде лекарственной повязки на опухоли глаза, и это препятствует истечению в него жидкостей.

Органы дыхания и груди. Выжатый сок листьев садовой виноградной лозы, а также плодов дикого винограда в виде питья дают

от кровохарканья.

Органы питания. Листья и усики дикого винограда с ячменным толочком прикладывают в виде лекарственной повязки при опухоли и воспалении желудка, а выжатый сок его листьев полезен при болях в желудке от жара. Корень дикой виноградной лозы иногда пьют с водой или с вином, и это помогает от водянки и гонит воду. А плоды дикой виноградной лозы хороши для желудка и помогают от тошноты, от сердечной тоски и от кислоты, порожденной пищей.

Органы извержения. Выжатый сок листьев виноградной лозы полезен от дизентерии и от болей в заднем проходе вследствие жара. Слезу виноградной лозы, которая подобна камеди, пьют с вином³⁸, и она дробит камни. Золу выжатой виноградной лозы с уксусом прикладывают на почечуй и на тусу, а плод ее подходит для желудка, гонит мочу и закрепляет.

Яды. Зола выжатой виноградной лозы служит противоядием от уксуса гадюк.

ДОМАШНЕЕ СРЕДСТВО

- 100 г изюма тщательно вымыть и оставить на ночь в холодной воде, а утром съесть натощак.
- Чашку виноградного сока пить 3 раза в день. Утром натощак, днем и вечером за час до еды.
- 1 ст. л. измельченных сухих листьев винограда залить стаканом кипятка, настоять 15 минут, процедить и принимать по 50 мл 4 раза в день перед едой.

38 Приведенные в Издании рецепты из «Канона врачебной науки» рекомендуются использовать лишь в тех случаях, когда они не противоречат нормам шариата. Если в рецепте Авиценны приводится лекарственное средство, в состав которого входит вино, оно категорически не может быть использовано для приема внутрь. (Примечание издателя)

ГРАНАТЫ – ФРУКТЫ ИЗ РАЯ

«Мы взращиваем виноградники, оливки и гранаты, которые имеют сходство и различия. Взгляните на их плоды, когда они появляются и когда созревают. Воистину, в этом знамения для людей верующих».

(Сура «Скот», 6/99).

Ибн Аббас³⁹ сказал: «Гранаты – это фрукты из Рая». В исламе образ Рая представлен детально, и даже сам термин, которым в Коране обозначен рай – «Аль-Джаннат», лучше всего переводить как «прекраснейший из садов». В нем растут тенистые деревья, усыпанные плодами, и среди них – гранат. Но за конкретностью описания нужно всегда видеть духовное содержание, и поэтому при чтении Корана обязательно понимание скрытого смысла аятов, так как физические образы олицетворяют духовное наслаждение и радость верующих в божественном присутствии. Плоды граната с множеством вишнево-красных зернышек для правоверного не просто фрукты, но еще и символы изобилия и душевного умиротворения, радости приближения к Господу.

В арабском мире плоды граната называют «румман». Русское название плода произошло от латинского слова *granatus* – зернистый, т. е. плод с множеством красных зерен (семян). Карл Линней, шведский естествоиспытатель, основоположник современной биологической систематики, давший названия более 1500 видам растений и животных, присвоил растению научное имя *Punica granatum*

39 Кусам ибн' Аббас ибн 'Абд ал-Муталлиб ибн Хашим ал-Курайши ал-Хашими, сподвижник и двоюродный брат пророка Мухаммада (да благословит его Аллах и приветствует). Во времена халифа 'Али ибн Абу Талиба был правителем Мекки. Ради призыва к исламу и установления шариатских форм правления дошел до Средней Азии. Пал за веру в Самарканде в 57х./677г. По существующему преданию – воскрес. Его высокочтимый мавзолеем находится в некрополе Самарканда Шах-и Зинда (в пер. с араб. - «живой царь»).

L. – гранат пунический, по месту его основного произрастания, где в давние времена жили пунийцы. Так римляне называли жителей рабовладельческого города-государства Карфагена в Северной Африке, основанного в 825 до н. э. финикийскими колонистами из г. Тир, подчинившего в 7 - 4 вв. до н. э. значительную часть побережья Северной Африки, юга Испании и ряд островов Средиземного моря.

Гранат пунический, или обыкновенный, представляет собой представляет собой кустарник или небольшое дерево высотой до 5 м с мощной корневой системой. Ветви супротивные, гладкие, коричнево-желтого цвета. Листья широколанцетные или округлые на коротких черешках, опадающие. Цветки воронковидные, оранжево-красные или красно-красные, одиночные, крупные диаметром 2,5 см и более или в пучках по 2-5 шт. на коротких цветоножках. Плод – ягодообразный, шаровидный, величиной с крупное яблоко, покрыт тонкой кожистой кожурой, цвет которой может быть от огненно-красного до розовато-желтого. Плоды венчают оригинальные чашелистики в форме короны. Внутри находится 400-700 семян, окруженных съедобной сочной красноватой мякотью.

Живет дерево до 80 и более лет, плодоносит с 3-4 лет. Существует около 140 сортов граната, произрастающих на огромной территории от Красного моря до Каспийского. Они делятся на кислые – с меньшим количеством сахаров – и сладкие. Наилучшие по качеству плоды граната собирают в странах, где температура воздуха 28 – 30°C держится не менее 5 месяцев. В тоже время, гранат более морозостойчив, чем цитрусовые и инжир.

Родиной граната являются горные районы Ирана или, по другой версии, Аравийский полуостров. Разводится с древности как плодовая и декоративная культура в Иране, Афганистане, Индии, во всех странах Средиземноморья и Магриба – региона в Африке, в котором расположены Тунис, Алжир, Марокко (собственно Магриб), а также Ливия, Мавритания, Западная Сахара, которые вместе образуют Большой Магриб, или Арабский Запад. Во времена правления Кордовским халифатом Абд ар-Рахмана (912-961) и его сына Хакама (961-976) – одного из самых блестящих периодов в истории Кордовского халифата, деревья граната в больших количествах были высажены в Испании, где он настолько прижился, что стал эмблемой ко-

ролевства Гранады и изображен внизу центральной части государственного герба Испании. Гранатовые деревья в настоящее время разводятся в тропических и субтропических областях всего мира.

Как это часто происходило в древнем мире с его достаточно ограниченными ресурсами, одно гранатовое дерево давало массу полезных для жизни и быта вещей. Его плоды с жесткой кожурой, наполненные кисло-сладким соком, способным утолить жажду, считались вкусными, питательными и полезными для здоровья как общеукрепляющее средство при истощении организма. Кожурой плодов окрашивали в разные цвета ткани, дубили светлые кожи и успешно лечились от поноса. Из красивой, хорошо поддающейся обработке и полировке древесины, делали самые разнообразные мелкие поделки, украшающие быт. Из коры древесины делали лекарство, помогающее избавиться от глистов, а ее порошком лечили кожные болезни. Из сухих листьев готовили напиток для питья и черную краску.

Али ибн Абу Талиб⁴⁰ (да будет доволен им Аллах) сказал: «Ешьте гранаты, они укрепляют желудок». В подтверждение этому Авиценна писал, что гранатам всех видов, даже кислым, присуще противовоспалительное, противолихорадочное, мочегонное и вяжущее свойство. Кисловатый гранат полезен от лихорадок. Все части граната помогают от перебоев сердца, а сладкий гранат очищает внутренности. Гранатовые зерна с медом следовало употреблять как мазь при злокачественных язвах и язвах в заднем проходе; от зубной боли и боли в ухе; при насморке и ногтеде. Из цветков дикого граната следовало готовить средства, обладающие ранозаживляющим действием. Гранатовый сироп или густо сваренный сок граната следовало из человеколюбия давать грешникам, страдающим от похмелья. Порошок гранатовой корки нужно принимать внутрь от поноса, для укрепления желудка и в качестве глистогонного средства.

Плоды граната содержат белки, жиры, углеводы, витамины А

⁴⁰ Али ибн Абу Талиб (годы правления 656 - 661 гг.) – имам, четвертый халиф Арабского халифата. Двоюродный брат, воспитанник и зять пророка Мухаммада (да благословит его Аллах и приветствует), второй человек, который уверовал в Господа. Перенёс столицу из Медины в Куфу (близ Багдада), поселился там в скромном жилище, откуда управлял государством. Пал за веру от рук хариджитов (от араб. хаваридж – «покинувшие», «мятежники», «раскольники»).

(каротиноиды), В₁, В₂, В₆, В_с, С, Р, РР, макроэлементы – железо, калий, кальций, магний, натрий, микроэлементы – алюминий, бор, марганец, молибден, никель, селен, стронций, хром, цинк; глюкозу и фруктозу, пектиновые вещества, лимонную, винную, яблочную, янтарную, щавелевую кислоты, флавоноиды, катехины, антоцианы. Вяжущий вкус гранатового сока определяется наличием дубильных веществ, содержание которых, в зависимости от сорта и места выращивания меняется. В кожуре дубильных веществ примерно в 10 раз больше, чем в соке.

С современной точки зрения, лекарственные средства, которые можно получать из плодов и цветков граната, обладают общеукрепляющим, стимулирующим защитные силы организма, антимикробным, противовоспалительным, жаропонижающим, ранозаживляющим, кровоостанавливающим болеутоляющим, антидиарейным и антигельминтным действием.

Наибольшую диетическую ценность представляет гранатовый сок, которого в различных сортах бывает от 40 до 60% от массы плода. В соке содержится от 8 до 20% сахара, до 9% лимонной и яблочной кислоты, витамины, микроэлементы и разнообразные биологически активные вещества, оказывающие полезное воздействие на весь организм человека. Гранатовый сок оказывает общеукрепляющее действие, нормализует процессы обмена белков, жиров и углеводов, улучшает состав крови. Полезен при простудных и желудочно-кишечных заболеваниях. Помимо этого, гранатовый сок снижает кровяное давление, оказывает спазмолитическое действие. Больным, страдающим гиперацидным гастритом, энтероколитом, а также при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гранатовый сок перед употреблением следует вдвое разбавлять кипяченой водой.

Настой сушеной корки плодов граната оказывает сильное антимикробное, противовоспалительное и вяжущее действие и является одним из наиболее эффективных природных средств для лечения поносов самого разнообразного происхождения. В противоположность этому, сок граната с водой, сахаром или медом – легкое слабительное. Водный настой, отвар кожуры граната можно применять как антисептическое средство для полоскания полости рта и горла.

Арабская любовная лирика, насыщенная стилистическими украшениями, изысканными метафорами, изящными идиомами, гиперболоми и смелыми сравнениями, не могла обойти стороной плоды граната. Красный цвет для мусульман считается священным, имеющим большую «жизненную силу». Поэтому ценятся плоды красного цвета – гранаты и драгоценные камни красного цвета – рубины и др. Считается, что они придают силу, энергию, бесстрашие. В мусульманской поэзии являются символами любовной лирики:

«Твой локон вьется, словно буква «джим»⁴¹,
А родинка, как точка, льнет к устам.
Схож с зернышком граната ротик твой,
Который разделили пополам».
Рудаки. (IX – X в), Кыта⁴².

«Твои глаза – нарцисса лепестки –
Пронзают грудь, как лезвия мечей.
Ты станом – кипарис. Твои уста –
Цвет аргавана⁴³, нет, еще красней!
Чем для меня запретней твой гранат,
Тем жар любви в крови моей сильнее!»
Хорезми (XIV в.). Книга любви.

Изображение плодов граната часто встречается в исламском растительном орнаменте, как напоминание о райских садах, обещающим Всевышним Богом истинно верующим и творящим добро. Таким орнаментом украшают драгоценные исламские священные рукописи, изображают на изразцах и мозаиках, которыми облицованы стены мечетей. Нередко изображение плодов граната можно увидеть и на молитвенных ковриках.

Вкусные сами по себе сочные рубиновые зерна граната прида-

41 Буква джим ج - одна из букв арабского алфавита, в поэзии является устойчивым символом локона красавицы.

42 Кыта – стихотворение, которое писалось для восхваления, поношения или плача.

43 Аргаван – синоним ярко-красного, багряного цвета.

ют восхитительный кисло-сладкий оттенок горячим блюдам и служат великолепным украшением салатов, закусок и десертов. В странах Центральной Азии гранатовыми зернами принято украшать плов.

Плоды граната у мусульман непременно присутствуют на столе настоящего ценителя красивой и вкусной еды, ими обязательно угостят гостя. Из сока готовят соусы и прохладительные напитки. Наибольшей популярностью у мусульман всего мира пользуется уваренный сок граната. Эту густую, почти черную с красноватым отливом, кисло-сладкую жидкость используют как приправу к мясным и рыбным блюдам. В западных странах большое распространение получил особым образом приготовленный сок граната, носящий название «гренадин», который также служит приправой к многочисленным рыбным и мясным блюдам.

Старинный восточный чудесный освежающий прохладительный напиток шербет подавали любому человеку, приглашенному войти в дом. Его предлагали до начала трапезы, либо после ее окончания, но никогда во время еды. Шербет готовили из сока граната или цитрусовых, который смешивали со сладким сиропом, приготовленным на розовой воде, и всегда подавали охлажденным. В современной кулинарии часто называют шербетом особые виды прохладительных десертов, состоящих из фруктовых соков, сахарного сиропа с добавлением пряностей и мороженого.

КАНОН ВРАЧЕБНОЙ НАУКИ

РУММАН – ГРАНАТНИК

Естество. Сладкий гранат – холодный до первой степени, влажный в той же степени, а кислый – сухой во второй степени.

Действия и свойства. Кислый гранат, особенно сироп из него, подавляет желтую желчь и препятствует течению излишков во внутренности. Гранатам всех видов, даже кислым, присуще очищающее и вяжущее свойство.

Косметика. Гранатовые зерна с медом хорошая мазь при ногтееде.

Раны и язвы. Гранатовые зерна с медом употребляются как

мазь при злокачественных язвах, а черешки граната, в особенности жжёные, применяются от ран. Теплота цветков дикого гранатника заставляет склеиваться раны. Сладкий гранат смягчит, все части его дают скудное, но хорошее питательное вещество. Кисловатый гранат иногда бывает полезнее для желудка, чем яблоки и айва, но зерна его плохие. Наиболее вяжущей его частью являются черешки. Зерна граната, и сладкого, и несладкого, вяжущие.

Органы головы. Зерна граната с медом полезны от зубной боли и боли в ухе; это хорошая мазь для внутренности носа. Толченые зерна граната, смешанные с медом, применяют в виде мази от кула. Если отварить сладкий гранат в вине, а затем истолочь его, как он есть, и приложить в виде лекарственной повязки на ухо, это отлично помогает при опухоли уха. Гранатовый сироп и густо сваренный сок граната помогают от похмелья, особенно кислый.

Органы глаза. Выжатый сок кислого граната помогает от крыло-видной плевы.

Органы груди и дыхания. Кислый гранат делает грудь и горло шершавыми, а сладкий смягчит их и укрепляет груди. Поить зернами граната в дождевой воде полезно от кровохарканья. Все части граната помогают от перебоев сердца, а сладкий гранат очищает внутренности.

Органы питания. Кисловатый гранат помогает от воспаления желудка; сладкий подходит для желудка вследствие присущего ему легкого, вяжущего свойства, а кислый гранат вреден для желудка. Зерна граната также вредны для желудка, а гранатовое толокно годится для удовлетворения прихотей беременных женщин, так же как и его сок, уваренный до густоты, особенно кислый. Лихорадящему лучше принимать его после еды, чем перед едой, ибо он тогда препятствует подъему пара и выводит малярию снизу.

Органы извержения. Кислый гранат гонит мочу сильнее, чем сладкий, но и тот, и другой – мочегонное. Зерна граната с медом помогают от язв в заднем проходе, а кислый гранат вреден для заднего прохода и для кишок. Гранатовое толокно помогает от желчного поноса и укрепляет желудок, а корка гранатового корня в набизе выводит червей и «тыквенные семечки»; ее принимают, как она есть, или принимают ее отвар.

Лихорадки. Кисловатый гранат полезен от лихорадок и от воспаления, а что касается сладкого, то он часто вреден для страдающих острыми лихорадками.

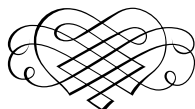
ДОМАШНЕЕ СРЕДСТВО

- Для того чтобы приготовить настой корки плодов граната, нужно чайную ложку высушенной и мелко измельченной корки высыпать в маленький заварной чайник, залить стаканом кипятка, закрыть крышкой, выдержать 15 минут, процедить и медленно выпить в теплом виде.

- При поносах нужно принимать по 1 чашке (150 мл) настоя 3-4 раза в день. Побочных действий можно не опасаться, если соблюдать рекомендуемую дозу и кратность приема. При избыточном употреблении настой может вызвать раздражение слизистой оболочки желудка и кишечника, о чем свидетельствует боль, возникающая сразу после приема препарата. В этом случае, сократить дозу или совсем прекратить прием настоя.

- 1 столовую ложку сухих цветков граната в заварочном чайнике залить 200 мл кипятка, закрыть крышкой, настаивать 15 минут, принимать внутрь по 1 ст. ложке 4-6 раз в день в качестве противовоспалительного средства при воспалительных желудочно-кишечных заболеваниях, сопровождающихся поносом.

- Наружно настой цветков граната применять как ранозаживляющее средство.



ИМБИРЬ – ПРЯНОСТЬ ИЗ РАЯ

«Поить их там будут из чаш вином, смешанным с имбирем, из источника, названного Сальсабилем».

(Сура «Человек», 76/17-18).

Образ Рая в Коране всегда живописный и детальный: там роскошные сады (рай называется в исламе «джаннат» – сад, сады), в которых растут прекрасные тенистые деревья с великолепными плодами и бьют источники с чистой прохладной водой. Один из них называется Сальсабиль – из него берут воду, чтобы приготовить напиток, приправленный имбирем.

Свежее или высушенное и превращенное в порошок корневище имбиря было одной из главных пряностей в Древнем Китае и Индии, где с ней, задолго до того как был ниспослан Коран, познакомились финикийские, арабские и персидские путешественники и купцы. Персия и Аравия были буквально очарованы пряностями, привозимыми из Китая и Индии. Экзотический аромат, острый, жгучий вкус, возбуждающие чувства, сделали имбирь, корицу, гвоздику, перец востребованными жителями этих стран. Теперь любое блюдо считалось хорошо приготовленным только в том случае, если оно сильно проперчено и обильно сдобрено корицей и гвоздикой. Особой популярностью стал пользоваться имбирь, без которого, кажется, не обходилось ни одно блюдо, подаваемое на стол правителя и простолюдина. Арабы еще не открыли для себя чай и кофе, но уже научились пить приготовленные из имбиря напитки, а арабские купцы распространили славу об имбире по всему древнему миру.

Имбирь вошел в самое широкое употребление, начиная с первых веков исламского Халифата, когда мусульманские купцы и географы, воины и паломники интенсивно начали открывать новые сухопутные и морские пути до Индии, Китая, Кореи, Японии, Центральной Азии и Тибета. Путевые заметки этих отважных и, как правило, любознательных людей, проявивших интерес к окружающим странам и

народам, содержали не только описание ландшафтов, климата, городов и стран, встречавшихся на их пути, но и информацию о быте населения, медицине, торговле, ремеслах, верованиях, и т.п.

В самом начале Средних Веков в странах Западной Европы, когда классические греко-римские культурные и медицинские традиции под влиянием христианской церкви были почти полностью утрачены, пряности практически исчезли из употребления, и европейские народы открыли их для себя заново только благодаря мусульманским врачам, кулинарам и купцам. Имбирь, вместе с другими пряностями, снова стали употреблять в Европе как пряности и лекарства с приходом туда мусульман в IX – XII вв. Арабские купцы, имевшие монопольное право на торговлю пряностями, хранили в секрете места произрастания имбирного корня. Открыл для Европы места произрастания пряностей венецианский купец Марко Поло, который в XIII веке побывал в Китае и на севере Индии, придя туда сухопутным путем по Великому шелковому пути, а вернувшись в Венецию морем, обогнув юго-восточную Азию. Вместе с экзотическими драгоценными восточными товарами он привез с собой множество удивительных сведений о разных странах и народах, доселе не известных европейцам, и в том числе, о торговле пряностями вообще и, в частности, о произрастании и употреблении в Китае превосходного ароматического и лечебного средства – имбиря.

Имбирь аптечный (*Zingiber officinalis* Roscoe) – многолетнее вечнозеленое тропическое травянистое растение с ветвистым горизонтальным корневищем и тонкими придаточными корнями. От корневища отрастают листоносные стебли высотой до 1 м с очередными зелеными ланцетовидными листьями длиной 18-20 см. Цветоносные стебли короче, достигают в высоту 30 см и несут на концах колосовидные соцветия фиолетово-желтых красивых цветков.

В 1835 г. Джон Линдлей⁴⁴ предложил имбирь в качестве наибо-

44 Джон Линдлей (John Lindley 1799-1865), английский ботаник, систематик и садовод, профессор ботаники в Лондонском университетском колледже. Сделал первое научное описание большого числа тропических растений, в том числе орхидей. Автор многочисленных научных книг, среди которых выделяются: Ископаемая флора Великобритании (с Уильямом Хаттоном 1831-37), *Flora Medica* (1838) Теория Садоводства (1840), Растительное царство (1846), *Folia Orchidacea* (1852), *Описательная ботаника* (1858).

лее типичного представителя обширного семейства тропических и субтропических растений Южной и Юго-Восточной Азии, Африки и Америки, которое поэтому стало носить название имбирные – Zingiberaceae.

В настоящее время это семейство насчитывает 45 родов и 700 видов растений⁴⁵, и к нему принадлежат такие широко известные источники пряностей, как куркума длинная, кардамон настоящий, альпиния лекарственная, более известная под названием «китайский калган», и множество других ароматных растений.

Родиной имбиря является Юго-Восточная Азия, Китай и Западная Индия, но все поиски дикорастущего предка культурного имбиря оказались безуспешными. Растение культивируется с очень давних времен, и крупнейшими производителями имбиря в настоящее время являются Китай, Корея, Малайзия, Япония, Западная Индия, Шри Ланка, Ямайка, Бразилия, Нигерия, Сьерра-Леоне, Австралия.

Имбирь (заньябель сканджбир) поступает в продажу в виде целых свежих, высушенных или размолотых до порошка корневищ. Свежие корневища на продажу заготавливают от растений, достигших возраста 5-6 месяцев. К этому времени они становятся сочными, мягкими, умеренно ароматными и острыми. Для получения приправы в виде порошка пригодны растения, начиная с 8-9 месячного возраста, с более жестким волокнистым корневищем, обладающим пряным, жгучим, умеренно острым, слегка горьковатым вкусом и специфическим сильным ароматом с освежающей лесной, чуть сладковатой ноткой. Корневища выкапывают, промывают, сушат на солнце, а затем, по мере надобности, перемалывают в порошок.

В Китае очень популярен засахаренный имбирь. Для его приготовления у зрелого сочного корневища снимают кожицу, вымачивают в холодной воде для удаления горечи, опускают в кипящий густой сахарный сироп (кандируют)⁴⁶ и развешивают для просушки.

45 По другим данным, семейство имбирные объединяет до 53 родов и до 1200 видов растений.

46 Кандирование (от нем. kandieren - варить, плавить сахар), пропитывание продукта кипящим сахарным сиропом для получения цукатов и приготовления разнообразных сладких, десертных, кондитерских изделий. Арабы позаимствовали этот способ кулинарной обработки плодов, фруктов и других частей растений у китайцев и сделали доступным его для всего мира.

Из высушенных и измельченных корневищ имбиря перегонкой с водяным паром получают чистое эфирное масло, которое, хотя и обладает резким запахом, высоко ценится в восточной парфюмерии за свой оригинальный пряно-древесный аромат. Особенно ценятся в исламском мире духи, составленные из смеси эфирных масел имбиря, сандалового дерева, кедра и пачулей⁴⁷.

Имбирь сочетает в себе тонкий аромат, приятно гжучий вкус и отличное целебное действие, иными словами, удачно сочетает в себе свойства пряности и лекарства.

Сведения о том, что и как лечить средствами из имбиря, пришли в арабскую медицину из того же Китая, где лечебные свойства корневищ ценили настолько высоко, что он входил в состав чуть ли не в половины всех лекарственных средств.

Согласно китайской медицине, есть большое различие между действием свежих и высушенных корневищ имбиря. Свежие корневища (Sheng-jiang), из-за их способности вызвать пот, гнать мочу, использовали, чтобы изгнать простудные болезни. По мнению китайских врачей, при этом удаляется причина, вызвавшая заболевание. В качестве основного лечебного средства предлагался чай из свежего корневища имбиря, который кроме вышеуказанного действия, был также способен восстановить силы ослабленного болезнью человека, позволить организму избавиться как от самой болезни, так и от ее последствий. Острый пряный вкус имбиря помогал пищеварению. Высушенные корневища имбиря (Gan-jiang) в виде экстрактов и настоек нужно было применять при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сопровождаемых поносом, заболеваниях дыхательных путей, сопровождаемых кашлем, артрите, ревматизме.

В китайской медицине имбирь считался наиболее эффективным средством от морской болезни, утренней тошноты и рвоты беременных. Полагали также, что имбирный корень является надежным

47 Пачули (*Pogostemon cablin* (Blanco) Benth.), тропическое растение семейства *Lamiaceae* - губоцветных. Родина - Филиппинские острова. Выращивают в тропическом поясе исключительно для получения из листьев растения эфирного масла, обладающего необычным сладковато-травянистым ароматом, с таинственным землистым и камфорным и пряно-древесным оттенком, способным пробуждать и усиливать эротические переживания. Эфирное масло используется для изготовления восточной парфюмерии с чувственным оттенком.

противоядием при отравлении морскими и речными моллюсками и рыбой, и в этом, возможно, одна из причин, по которой эту пряность так часто клали и продолжают класть в блюда, приготовленные из морских и речных продуктов. Наконец, имбирь высоко ценили как возбуждающее желание, афродизиагическое средство для мужчин и женщин.

Запах и вкус корневищ имбиря зависят от содержания эфирного масла (1-3%) и смолистых веществ (5-8%). Кроме того, в них находятся белки, жиры, углеводы, дубильные вещества, провитамин А, витамины С, А, В₁, В₂, Р, РР; макро- и микроэлементы: кальций, фосфор, железо, натрий, калий и магний, цинк.

Современные экспериментальные исследования показали, что биологически активные вещества, содержащиеся в корневищах имбиря, оказывают противовоспалительное (противоотечное), противоревматическое, антигистаминное, спазмолитическое, антиоксидантное, противорвотное действие; стимулируют моторную и секреторную деятельность желудка, антитоксическую функцию печени, улучшают процессы пищеварения.

При использовании свежего или измельченного в порошок сушеного имбиря в качестве ароматной специи в малых количествах токсический эффект отсутствует практически полностью. Чрезмерное употребление имбиря в очень больших дозах и длительное время может вызвать депрессивное состояние.

Имбирь является разрешенной шариатом пряностью и очень широко используется во многих блюдах ближневосточной кухни. Имбирь в мусульманских странах добавляют в блюда из говядины, телятины, баранины, козлятины, курицы, различные овощные блюда, рис, яичницу, халву, цукаты, мучные сладости, чай и воду со льдом.

Для того чтобы выбрать качественный свежий имбирь, его следует внимательно осмотреть и пощупать. Нужно покупать гладкие, без морщин, плотные на ощупь и маловолокнистые на поперечном срезе корневища имбиря.

Перед употреблением корневище свежего имбиря нужно, прежде всего, очистить, для чего следует срезать один кончик и очистить с помощью овощечистки сверху вниз, или соскоблить кожуру острым

ножом.

Если понадобится измельченный имбирь, то нужно порезать очищенный корень на тонкие брусочки вдоль волокон. Затем положить брусочки стопкой и мелко нарезать.

Если в рецепте используется давленный имбирь или пюре имбиря, то лучше размять корневище пестиком в ступке. При измельчении в блендере может получиться волокнистая масса.

Тертый имбирь получают на мелкой металлической терке.

Для добавления в овощи, жаренные в раскаленном масле, имбирь нужно порезать на тонкие ломтики и слегка размять, чтобы они дали сок, который должен попасть в горячее масло.

Если после приготовления блюда остались неиспользованные куски корневищ свежего имбиря, то не следует выбрасывать быстро вянущие и достаточно дорогие пряные корневища, потому что их можно заморозить. Для этого очистить их от кожуры, натереть на терке, заполнить тертым имбирем ячейки формочки для льда и положить в морозилку. Использовать по мере надобности, когда снова придет время и желание готовить арабские, индийские, тайские, японские и китайские блюда.

Сушеные цельные корневища имбиря острее свежих и перед употреблением нуждаются в размачивании. Одна чайная ложка измельченного сушеного имбиря равна одной столовой ложке натертого свежего имбиря.

Молотый имбирь имеет несколько иной вкус и аромат, поэтому он не является полноценной заменой свежего или сушеного цельного имбиря.

Засахаренный имбирь в естественном виде, так и покрытый шоколадной глазурью, представляет собой восхитительную восточную разновидность засахаренных фруктов.

Как готовят имбирный напиток обитающие в раю полногрудые большеглазые черноокие девы, никто точно сказать не может, но вот как делают его в большинстве исламских стран хорошо известно. Прежде всего, нужно взять свежий корень имбиря длиной 10 см, очистить от кожицы и нарезать тонкой соломкой. Затем положить его в

кастрюлю с 1 л холодной воды, поставить на огонь и довести до кипения. Снять с огня, дать настояться 30 мин, добавить по вкусу мед (2 или больше столовых ложек). Подавать охлажденным, положив на блюдецке рядом дольки лимона.

Также популярен в мусульманских странах чай с имбирем. Для того чтобы приготовить его, нужно сначала взять свежий корень имбиря длиной 10 см, очистить от кожицы, нарезать тонкой соломкой, залить литром холодной воды, довести до кипения и варить имбирь с водой в течение 20 минут. На дно прогретого чайника положить 2 ст.л. зеленого чая, влить горячий отвар имбиря закрыть крышкой и настаивать 5 минут. Чай процедить сквозь сито, добавить по вкусу мед или коричневый сахар. В некоторых странах, готовя отвар имбиря, во время настаивания добавляют палочку корицы, а в готовый чай добавляют сок 1 лимона. В жаркое время года охлажденный имбирный чай с чудесным ароматом прекрасно освежит, а в холодные дни восхитительный горячий имбирный чай согреет душу и тело.

Чай из корня имбиря с медом – легендарный напиток, восстанавливающий умственные и физические силы. Чашка имбирного чая способна избавить от головной боли и плохого настроения. Этот напиток помогает лечиться от простуды и сопровождающей ее боли в суставах, мышцах и горле. В наше торопливое время в большинстве мусульманских стран все чаще стали пить имбирный чай, приготовленный совсем просто – заваривая зеленый или черный чай, в него добавляют щепотку молотого имбиря, мед и затем с удовольствием пьют напиток, вызывающий усиление кровообращения, прилив энергии и хорошее самочувствие.

Молоко, смешанное с порошком имбиря, подают в качестве напитка в ночное время.

Праведников в раю прекрасные гурии услаждают прохладным напитком с изумительным запахом имбиря, который является символом духовного умиротворения. Праведника в раю ожидает то, чего он был лишен в земной жизни, но высшее из наслаждений, ожидающих его, – созерцание Лица Господа.



КАНОН ВРАЧЕБНОЙ НАУКИ ЗАНДЖАБИЛ – ИМБИРЬ

Сущность. Имбирь известен. Он похож на перец по своему естеству, однако в нем нет его разреженности. Имбирь, случается, вызывает разъедание вследствие своей избыточной влажности, поэтому способность согреть у него длительней, чем у перца. Это объясняется также плотностью имбиря, как это имеет место у кресса посевного, горчицы и тапсии⁴⁸.

Естество. Горячее у предела третьей степени, сухое во второй; в имбире есть избыточная влажность, благодаря которой он увеличивает количество семени.

Действия и свойства. Теплота имбиря очень значительна, но он согревает только через некоторое время, вследствие присущей ему избыточной влажности, однако согревающая способность его велика. Имбирь смягчает и рассасывает вздутия. Если из имбиря приготавливают густо сваренный сок, то мед отнимает часть его избыточной влаги, отчего имбирь больше сушит.

Органы головы. Имбирь укрепляет память и удаляет влагу из областей, прилежащих к голове и к горлу.

Органы глаза. Имбирь в виде порошка или питья проясняет помутнение в глазах, вызванное влагой.

Органы питания. Имбирь способствует пищеварению и подходит при холоде в печени и в желудке; он впитывает влагу в желудке и жидкости, появляющиеся в нем от употребления в пищу плодов.

Органы извержения. Имбирь возбуждает похоть и слегка смягчает желудок. Хузистанец⁴⁹ говорит: «Нет, он закрепляет», я же скажу: это бывает от расстройства пищеварения, и если проскальзывает вязкий сок.

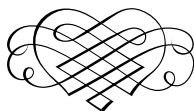
Яды. Имбирь помогает от яда гадов.

⁴⁸ Тапсия, родовое название 5 видов растений из семейства зонтичных, растущих по берегам Средиземного моря. Это высокие многолетние травы, корни которых используются в медицине.

⁴⁹ Хузистанец – некий врач из Хузистана, одной из провинций на юге современного Ирана.

ДОМАШНЕЕ СРЕДСТВО

- Чайную ложку порошка имбиря положить в фарфоровую кружку, залить стаканом кипятка, закрыть крышкой, настаивать 30 минут. Процедить через 2 слоя марли и принимать по 50 мл 4 раза в день до еды как тонизирующее средство, а также при отсутствии аппетита, плохом пищеварении и простудных заболеваниях.



КАМФОРА ЧИСТАЯ, БЕЛАЯ, АРОМАТНАЯ

«Воистину, Мы уготовали для неверных цепи, оковы и огонь. Воистину, праведники пьют из чаши [напиток], настоящий на камфоре»

(Сура «Человек», 76/4 – 5).

Камфора (от араб. kafur – камфора), душистое вещество, которое содержится в эфирном масле, которое извлекают из древесины и листьев коричника камфорного. Впервые камфору стали применять для приготовления лекарственных средств в Китае, и свидетельство этому находится в медицинских рукописях, написанных примерно за 1800 лет до Хиджры. Задолго до ниспослания Корана натуральную камфору в Индии, Бенгалии⁵⁰ и Ориссе⁵¹ применяли в качестве ароматизатора сладостей и прохладительных напитков. Это было хорошо известно в аравийских странах благодаря купцам, проложившим торговые пути в эти далекие земли, о чем и свидетельствует Коран. Ученым и врачевателям времен расцвета Арабского халифата мы обязаны сохранением и введением в широкую практику камфоры в качестве эффективного лекарственного средства. Заимствовав знания о полезных и лечебных свойствах камфоры у древних китайских и индийских врачей, они сделали их доступными всему миру. Персидские и арабские купцы морскими и караванными путями доставляли камфору из Китая и Индии в персидские и аравийские города и порты, откуда она затем попадала в европейские страны.

50 Бенгалия, историческая область на юге Азии, в бассейне нижнего течения Ганга и дельты Ганга и Брахмапутры. С древних времен на территории Бенгалии существовали различные индийские государства. В 1757 была захвачена английскими колонизаторами и затем превращена в одну из провинций Британской Индии. В 1947 Зап. Бенгалия вошла в состав Индии, Вост. Бенгалия – Пакистана. С 1971 Вост. Бенгалия – государство Бангладеш.

51 Орисса, штат Индии, в восточной части п-ова Индостан.

Натуральную камфору получают из коричника камфорного, который также называют камфорное дерево или камфорный лавр [*Cinnamórum cámphora* (L.) J. Presl.] семейства лавровых – *Laugaceae*.

Это вечнозеленое дерево высотой 25-50 м, с красивой разветвленной кроной. Ствол и старые ветви покрыты светло- или темно-серой, покрытой трещинами корой. Молодые ветви зеленые, гладкие. Листья многочисленные, очередные, цельные, кожистые, овальные или эллиптические, сверху блестящие, зеленые, снизу – светло-зеленые или сизоватые, длиной 5-12 см.

Цветы желтовато-белые, невзрачные, мелкие, собраны в пазушные или конечные метельчатые соцветия. Плод – сизовато-черная, почти шаровидная костянка с сочной мякотью. Все части растения обладают сильным камфарным запахом, и по этому признаку камфарное дерево легко отличить от всех других.

Родина растения находится в Южном Китае, Японии и Корее. Культивируется в тропиках Юго-Восточной Азии. Коричник камфарный является долгожителем, например, в японском городе Наго до сих пор растет дерево, которому более 1300 лет.

В древнем Китае и Японии масло получали варкой измельченной древесины или веток этого дерева. При охлаждении из отвара выделялась более или менее чистая камфора. Арабские ученые времен халифата обладали знаниями одновременно из многих областей наук, таким образом, совмещая знания врачебных и химических наук, они усовершенствовали этот способ и получали камфару способом, дошедшим до нас практически в неизменном виде: измельченную древесину и ветви камфарного дерева подвергали перегонке с водяным паром. При этом получалось эфирное масло, из которого при охлаждении и отстаивании выделялась кристаллическая камфора.

Эфирное масло коричника камфарного использовалось в лечебных целях и для приготовления восточной парфюмерии. Чистая натуральная камфора, которая представляет собой кристаллы, внешне похожие на крупные кристаллы соли, обладает сильным характерным приятным запахом и пряным, сначала горьковатым, а затем охлаждающим вкусом, служит лекарством и кулинарной при-

правой.

Из камфарного дерева получают так называемую натуральную камфору (L-форму), которая сейчас используется только в кулинарии и парфюмерии. Для лечебных целей ее синтезируют в промышленных масштабах (D,L-форму).

В древней китайской, индийской и впоследствии арабской медицине камфора применялась в качестве средства, обладающего антимикробным, противовоспалительным, обезболивающим свойствами, способного также оказывать отрезвляющее действие, отпугивать насекомых и успокаивать сексуальное возбуждение, способствуя сохранению целомудрия.

В современной медицинской практике инъекционный раствор камфоры в масле применяют для комплексной терапии при острой и хронической сердечной недостаточности, коллапсе, угнетении дыхания при пневмонии и других инфекционных заболеваниях, при отравлениях снотворными и наркотическими средствами. Камфора входит в состав препаратов, оказывающих успокоительное действие на центральную нервную систему.

Камфорную мазь и раствор камфоры в масле для наружного применения применяют для растираний при мышечных и суставных болях, артритах, ревматизме. Спирт камфорный применяют наружно для растираний и предупреждения пролежней. Капли, содержащие спиртовой раствор камфоры, применяют для успокоения зубной боли. Наносят по 2 - 3 капли (на ватке) на больной зуб.

Весьма полезная и целебная в малых дозах, камфора в больших дозах способна вызвать тошноту, рвоту, боль в животе, повышение температуры, подергивание мышц, судороги, перевозбуждение центральной нервной системы, затруднение дыхания.

Противопоказания: применение камфоры противопоказано при эпилепсии и склонности к судорожным реакциям.

Плотная, красивого оттенка красного цвета с желтыми прожилками, хорошо поддающаяся обработке и полировке, устойчивая к порче насекомыми и гниению, веками сохраняющая аромат, древесина коричника камфорного является излюбленным материалом восточных мастеров, изготавливающих из нее различные предметы

культы и быта⁵². В мусульманских странах из древесины делают четки, а фанеру используют краснодеревщики для отделки мебели.

Щепотка камфоры придает блюдам из риса, мяса и рыбы освежающий пряный вкус и великолепный смолистый аромат.

Камфора также используется в духах. В мусульманских странах высоко ценится нежный сладковатый камфорный запах, немного напоминающий хвою, и поэтому эфирное масло коричника камфарного с чистым, свежим, теплым ароматом, или натуральная камфора часто используются в парфюмерии и косметике.

Коричник камфарный не следует путать с двумя другими очень распространенными в культуре видами коричника – ароматным (китайским) и настоящим (цейлонским), измельченная кора ветвей которых известна всему миру как популярная приправа «корица». В отличие от коричника камфарного, в коре ствола и ветвей этих растений содержится эфирное масло, в котором главным компонентом является коричный альдегид, обладающий характерным «коричным» запахом. Камфора присутствует в небольшом количестве.

Коричник ароматный (китайский) – *C. aromaticum* Nees. Родина – юго-восточный Китай. Вечнозеленое дерево, культивируется в виде кустарника в тропиках Юго-Восточной Азии, на Мадагаскаре, в Бразилии. Заготавливается кора, имеющая коммерческое название «корица китайская» – *Cortex Cinnamomi cassiae*, которая содержит эфирное масло, в котором должно быть не менее 80% коричного альдегида. Применяется как пряность, улучшает пищеварение, а также как спазмолитическое, тонизирующее, противорвотное и антисептическое средство; используется в парфюмерии.

К. настоящий (К. цейлонский) – *C. verum* J. Presl. Родина Цейлон (Шри Ланка). Вечнозеленое дерево, культивируется в виде кустарника по всей тропической зоне. Заготавливается кора, имеющая коммерческое название «корица цейлонская» – *Cortex Cinnamomi zeul-*

52 Из досок камфарного дерева и кипарисника изготовлен переносный алтарь (ковчег) Тамамуси, хранящийся ныне в сокровищнице буддийского монастыря Хорюдзи в Японии. Он был изготовлен еще в начале VII века и представляет собой миниатюрный макет храма под черепичной крышей, установленный на прямоугольном пьедестале. От алтаря до сих пор исходит тонкий хвойно-камфорный аромат.

apici, которая содержит эфирное масло, в котором должно быть не менее 60-75% коричневого альдегида. Ценится выше, чем китайская, так как обладает более тонким изысканным запахом.

КАНОН ВРАЧЕБНОЙ НАУКИ

КАМФОРА

Одно из средств, полезных страдающему горячими перебоями сердца, – переход от привычного воздуха к холодному воздуху: это возвращает ему здоровье. Не следует также пренебрегать наложением на область сердца охлаждающих лекарственных повязок, изготовленных с сандалом, розовой водой, «кузнечной водой» (вода, образующаяся после охлаждения в ней раскаленного железа), камфорой, розами, конкрециями бамбука, чечевицей.

Всякое благовонное лекарство есть лекарство сердечное. Что же касается страдающего перебоями сердца с тошнотой, про которые мы сказали, что это нехорошие перебои, то его лечат, особенно, если сохранился остаток лихорадки, давая пить ошпаренное горячей водой и затем остуженное ячменное толокно с сахаром в количестве десяти дирхамов. Хотя толокно тоже вызывает рвоту, больной все же получит от этого пользу. Если же ему противен сахар, так как сахар усиливает тошноту, то он принимает вместо сахара зернышки граната, причем ему бинтуют голени, дают вдыхать камфору и подобные ей вещества с уксусом и кладут на грудь тряпицы, смоченные настоем сандала обоих видов, камфоры и других лекарств.

ДОМАШНЕЕ СРЕДСТВО

- 1/2 чайной ложки порошка коры коричника китайского (корицы китайской) принимать 4 раза в день вместе с едой для улучшения пищеварения, при простудных заболеваниях и ревматизме, снижении полового влечения и упадке сил.

ЛАДАН ИНДИЙСКИЙ И МОРСКОЙ

Сообщается, что Умм Кайс бинт Михсан (да будет доволен ею Аллах) сказала: «Однажды я услышала, как Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: *«Вам следует пользоваться этим индийским ладаном, ибо он исцеляет от семи недугов, и его курения нужно вдыхать тем, у кого болит горло, и класть в рот тем, кто страдает плевритом».*

(Сахих, Книга Медицины. Глава 5, 1874).

Анас (да будет доволен им Аллах) передал, что Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: *«Лучшими средствами лечения для вас являются кровопускания и морской ладан».*

(Сахих, Книга Медицины. Глава 5, 1875).

В древней Аравии ладан был одним из самых ценных предметов потребления и ценился на вес золота. И разве не сказал однажды Пророк (да благословит его Аллах и приветствует), что больше всего он ценит намазы и приятные ароматы.

Ладан (Olibanum) представляет собой смолистое вещество, добываемое из различных растений. Настоящий ладан получают от деревьев, относящихся к роду *Boswellia* – босвеллия, или ладанное дерево, из семейства Burseraceae. Это небольшие, невзрачные деревья высотой до 8 м. В диком виде ладаносные деревья растут на юге Аравийского полуострова в Омане и Йемене; на восточном побережье Африки – в Сомали, Эфиопии, Джибути, Эритрее; в Индии. Деревья хорошо растут в засушливом климате, и для нормального роста им бывает достаточно только утренней росы. Самая лучшая по качеству смола получается от деревьев, растущих в наиболее засушливых местах. В диком виде встречается на известняковых почвах, по берегам сухих русел рек (вади), на склонах холмов, гор и в расщелинах скал. Культивируется в странах Аравийского полуострова.

Босвеллия священная (*Boswellia sacra* Flueck. = *Boswellia Carteri* Birdw.)⁵³ растет главным образом в странах Аравийского полуострова, тогда как *B. raruifera* и *B. fregeana* преобладает на Африканском континенте. В 1987 ботаники-систематики установили, что обе босвеллии, растущие в странах Аравийского полуострова, являются только различными формами одного и того же растения и не могут различаться как самостоятельные виды.

Основным источником настоящего ладана с древнейших времен и по сей день, конечно, является босвеллия священная. Это деревья высотой 3-5 м, имеющие своеобразный вид кроны из-за того, что сложные, непарноперистые листья располагаются в мутовках на концах ветвей. Цветки с пятичленным белым или бледно-розовым венчиком собраны в короткие кисти.

В сухих гористых лесах Западной и Центральной Индии и на островах, расположенных неподалеку в Индийском океане, растет еще один вид босвеллии – *B. serrata*, смола которой под названием «*salai guggul*» применялась в аюрведческой медицине. От этого дерева получают «индийский ладан», который вместе с другими драгоценными благовониями и пряностями в больших количествах привозили арабские купцы, наладившие прочные торговые отношения с Индией и Китаем задолго до возникновения ислама. Во времена Пророка (да благословит его Аллах и приветствует) ладан индийского происхождения чаще всего можно было купить на рынках Мекки, Йасриба (доисламское название Медины) и других близлежащих городов в области Хиджаз, и арабские врачи использовали этот сорт ладана для лечения больных. Вот почему Посланник Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует) назвал именно индийский ладан ценнейшим лекарственным средством.

Драгоценная ароматическая смола на протяжении тысячелетий составляла значительный источник доходов обитателей стран, в которых росли эти деревья. Оттуда караваны верблюдов везли благовонную смолу к побережью Средиземного моря и далее в Египет и Европу. Торговля ладаном не потеряла своего значения до сих пор

⁵³ *Boswellia carteri* получила свое научное название в честь эдинбургского адвоката и литератора Джонна Босвелла (*Johann Boswell*) и английского судебного врача Х. Д. Картера (*H.J. Carter*), который впервые описал это дерево.

и, как в старые времена, на юге Аравийского полуострова деревья плачут божественными слезами, принося годовой доход стране от этого промысла в десятки миллионов долларов.

Смола ладанных деревьев представляет собой молочно-белую липкую жидкость, которая сама по себе вытекает из повреждений в коре дерева и под воздействием жаркого солнца и сухого воздуха через несколько часов затвердевает, прочно закрывая рану на стволе.

При промышленном сборе ладана острым концом специального инструмента, носящего название «*tenqaff*», делают на коре дерева, достигшего 7-летнего возраста, глубокие продольные разрезы приблизительно 4-8 см длиной. Через 7–10 дней готовый сухой ладан снимают с коры другим, похожим на скребок концом того же инструмента.

На каждом дереве, в зависимости от его размера, делается один или несколько надрезов, и сбор смолы длится две недели, после чего дереву дают отдохнуть и накопить смолу, затем рану вскрывают снова.

В идеале сбор с каждого дерева можно проводить только 3 месяца два раза в год: с января до марта и с августа до октября. Более интенсивная эксплуатация приводит к истощению деревьев и значительному ухудшению качества ладана. Лучший ладан получают от молодых деревьев, у которых смола имеет вид густого молока. С взрослением деревьев смола становится все более жидкой и у старых превращается в почти прозрачную клейкую жидкость, из которой получается ладан очень низкого качества.

Существует несколько сортов ладана. Эксперты считают, что только деревья, растущие на Аравийском полуострове (босвеллия священная), производят настоящий, чистый, или «аравийский ладан»⁵⁴. От босвеллий из Сомали и Северной Эфиопии [*B. papuifera* (Del.) Hochst] получают «сомалийский», «абиссинский», или «африканский ладан» более низкого качества. Наконец, от деревьев, растущих в Индии и Иране (*B. serrata* Roxb.), получают самый низкосорт-

54 В торговле известен также так называемый «Аравийский ладан» с сильным, но несколько неприятным запахом, который производит дерево *Balsatodendron myrrha* Knuth., являющееся близким родственником деревьев, дающих мирру.

ный по запаху «индийский ладан», что, однако, не отражается на его эмоциональном и лечебном воздействии на человека.

Деревья, конечно, не признают границ государств, созданных людьми, и обычно там, где преобладает один вид босвеллии, обязательно растут в небольших количествах другие виды. Поэтому, покупая ладан того или иного названия и происхождения, никогда нельзя быть уверенным в том, что это именно тот самый, а не собранный с другого вида дерева. Современные сборщики драгоценной смолы, если только речь не идет о культурных плантациях, сами не умеют отличать одни виды босвеллии от другой. Поэтому на рынке ладану назначают цену в зависимости от внешнего вида, размера и цвета.

Высший сорт настоящего ладана должен состоять из отдельных сухих полупрозрачных, белых или светло-желтых «слезок». Низшие сорта представляют собой слипшуюся массу темного, иногда коричневого цвета, с отдельными вкраплениями «слезок».

Есть еще два сорта ладана, которые называются «мужской» (*zakana*), глубокого желтого цвета с красноватым оттенком, и «женский» (*kundura unsa*) – бледного красновато-белого цвета. Последний ценится гораздо выше первого.

Цвет ладана может быть белый, бледно-желтый, янтарный, красноватый, светло-зеленый, коричневый и буро-коричневый. Лучшим считается ладан светлого желтовато-белого цвета, в то время как более темный, янтарный или красноватый ладан, ценится гораздо ниже.

Запах можно оценить как свежий, бальзамический, камфарный, немного хвойный, смолистый, пряный

В древнем Египте смола использовалась как один из компонентов сложной смеси благовоний, предназначенной для бальзамирования тел умерших. Многие народы в разных частях мира в течение нескольких тысяч лет жгли ладан во время религиозных церемоний, расценивая сжигание драгоценной благовонной смолы как ароматный дар, бескровную жертву различным богам. Одновременно ладан использовался как средство, воздействующее на сознание, побуждающее человека к размышлениям, более глубокому восприятию и осознанию происходящего. Под воздействием паров ладана замедляется и углубляется дыхание, расслабляются мышцы, насту-

пает успокоение, которое освобождает человека от гнетущих и напряженных мыслей. С другой стороны, в определенной ситуации запаха ладана может обострять чувственность, вызывать эротические ощущения, особенно в смеси с ароматами сандалового дерева и китайского коричневого дерева.

Исламские врачи, следуя прямому велению Пророка (да благословит его Аллах и приветствует) и обладая обширными медицинскими знаниями, считали ладан сильным лекарственным средством, при помощи которого можно было вылечить большинство известных тогда внутренних болезней.

Ладан в арабской медицине времен Халифата считался превосходным средством для лечения ран, кожных и венерических заболеваний. Еще более сильным антисептическим, противовоспалительным и ранозаживляющим действием, по мнению арабских врачей, обладала смесь измельченных в порошок ладана, сабура и мирры. Старинные медицинские манускрипты содержат рекомендации окуривать болезненные суставы дымом от ладана, смешанного с равным количеством мастики⁵⁵ и лаванды. Во время эпидемий рекомендовалось окуривать дымом горящего ладана помещения и, выходя по необходимости на улицу, держать кусочек во рту. Считалось также, что, если положить вечером кусочек ладана в чашку с водой, а утром эту воду выпить, то это значительно улучшит память.

В доисламские времена ладан добавляли к вину для придания ему аромата, но существовало убеждение, что питье большого количества такого вина могло вызвать безумие и даже смерть. Это вино часто давали заключенным перед казнью, чтобы подавить у них чувство ужаса и боль.

С современной точки зрения, ладан оказывает выраженное противовоспалительное, антисептическое, болеутоляющее, отхаркивающее действие и может применяться при воспалительных заболеваниях дыхательных путей, желудочно-кишечного тракта, моче-

⁵⁵ Мастика - ароматическая смола, полученная в виде жидких выделений из разрезов в коре мастичных деревьев. Это могут быть *Pistacia atlantica* (Алжир), *P. lentiscus* (Греция и др. страны Средиземноморья, Канарские о-ва), *Bursera gummifera* (Индия), *Schinus molle* (Перу и Калифорния), *Sideroxylon mastichodendron* (Флорида).

половой системы, суставов и кожных заболеваний бактериального и грибкового происхождения.

Смола босвеллии входила в состав восточных косметических средств. В древнем Египте сажу, полученную при сжигании ладана смешивали с расплавленным ладаном, выливали в форму и, после застывания, использовали как своеобразный карандаш, которым красили веки и уголки глаз для придания им большей выразительности. В Индии сажу ладана использовали для нанесения татуировок. Свежесобранная, еще не застывшая смола ладанных деревьев использовалась в качестве депиляторного средства. Ладан растворяли в растительных маслах и втирали в кожу для придания ей бархатистости и приятного запаха. В то же время, это было очень хорошее средство, удаляющее различные высыпания и прыщи. С тех пор, как арабским ученым стал известен способ изготовления спирта, изобретенный в Китае, они стали применять его для растворения самых различных веществ, в том числе и благовоний. Так были получены первые духи. Сама смола выступает в роли фиксатора, придающего им великолепную стойкость.

Ладан и его экстракты с тех пор используются как фиксатор и отдушка при производстве мыла, туалетной воды, одеколona и духов,пряного и восточного направлений. Спиртовый раствор ладана обязательно входит в состав современных духов, которые делают в странах Аравийского полуострова, придавая им своеобразный «восточный» аромат.

Косметические средства, в состав которых входит ладан, применяются для ухода за жирной, воспаленной, увядающей кожей и проблемными волосами.

В России было популярно косметическое средство под названием «Девье молоко», предназначенное для умывания. Рекомендовалось для придания белизны и свежего вида коже лица и рук. Его готовили, добавляя 30 мл настойки розного ладана (бензойной настойки) в 100 мл воды. При этом получалась приятно пахнущая белая эмульсия, внешне похожая на молоко.

Сторонники ароматерапии считают, что неповторимый запах ладана успокаивает, согревает душу и сердце, устраняет отрицательные эмоции, способствует полноценному сну, в то же время,

обеззараживая воздух в помещении.

Любопытно, но и сам великий Авиценна заблуждался насчет происхождения ладана. В «Каноне врачебной науки», в списке лекарственных компонентов, о ладане можно прочесть следующее: «Это влага, пристающая к шерсти и бородке пасущихся коз, когда они едят растение, называемое кистус⁵⁶. На эти растения попадает роса, и накапливается сырость, а к росе примешивается грязь, покрывающая листья этих растений. Когда козья шерсть перемешается с грязью, и грязь к ней прилипнет, ее снимают; это и есть ладан.

Самый чистый ладан – тот, который пристаёт к бородке коз и цепляется за шерсть, находящуюся высоко над землей, а плохой – тот, что пристаёт к копытам и втапывается в песок и в землю».

Но и Авиценна не сам выдумал этот «источник» ладана, а лишь несколько исправил описание происхождения ладана у Геродота, еще одного часто цитируемого древнего автора: «А ладан, который у арабов зовется ладаном, добывают еще более удивительным способом. Это вещество самое благовонное, хотя и происходит из самого зловонного места. Оно находится на бородах козлов и зарождается там, как смола на деревьях. Его применяют для многих благовонных мазей, и арабы употребляют его главным образом для курений»⁵⁷.

Морским ладаном на арабском востоке называли янтарь, во-первых, потому что знали о его морском происхождении, а во-вторых, потому что внешне он был похож на высокосортный ладан и точно также, как настоящий ладан, издавал столь же бальзамический благовонный запах при сжигании на углях. Интересно отметить, что в России морским ладаном тоже называли бело-желто-красный янтарь, который находили на побережье Ледовитого океана или на берегах Северного и Балтийского морей. Справедливости ради следует сказать, что некоторые ученые мужи утверждают, что морским ладаном следует считать серое, воскообразное, легкое, с приятным запахом вещество, образующееся в кишечнике кашалотов, более из-

⁵⁶ Кистус, Костус красивый (*Costus speciosus*), сем. костусовые (*Costaceae*) – кустарник, содержащий ароматную смолу, растущий в Индии. Желтое дерево Корана.

⁵⁷ Геродот. История. Книга III Талия. Источник: Геродот. ИСТОРИЯ в девяти томах. Научно-издательский центр «ЛАДОМИР» «АСТ» М., 1999.

вестное под названием «амбра⁵⁸».

Собственно янтарем называют ископаемую смолу, которая образовалась примерно 50 миллионов лет назад из смолы хвойных деревьев.

Ископаемые смолы в природе встречаются в виде кусков различных форм и размеров. Янтарь по размеру кусков делится на три сорта – поделочный, прессованный и лаковый. Поделочный янтарь представляет собой чистые образования крупных размеров, при этом выше всего ценится прозрачный сорт с включениями насекомых и растений. Первые изделия из янтаря были найдены в захоронениях, относящихся к эпохе палеолита⁵⁹.

Прессованный янтарь изготавливают из мелких кусков и отходов, полученных при обработке. Их измельчают и подвергают сначала холодному прессованию, а потом горячему. Лучшие сорта прессованного янтаря практически не отличаются от природного непрозрачного материала и используются в ювелирных целях. Лаковый сорт янтаря применяется как химическое сырье, из которого делают лучшие в мире лаки и неплохие лекарственные средства.

Цвет янтаря может быть от почти белого до желтого, красного, коричневого, редко – черного и голубого. Ископаемая смола, окрашенная в золотисто-желтый, так называемый янтарный цвет, использовалась для изготовления украшений и четок. Белый непрозрачный янтарь в древние времена больше ценился за свои лечебные свойства. В наше время янтарь высшего качества должен быть равномерно лимонно-желтым и просвечивать по всей массе, т. к. ценится не только за оттенки цветов, но и за прозрачность, чистоту и светопроницаемость. Около 2/3 всех изделий из янтаря в мире делается в

58 Амбра в арабской медицине считалась лекарством, у которого «сильный, пронизательный, соединенный с чрезвычайно распространяемостью запахом одарен в высшей степени возбуждающими свойствами». Но больше всего амбра ценилась в парфюмерии, так как ее спиртовые растворы, сами обладая приятным запахом, делали летучие ароматы духов более ровными и стойкими.

59 Палеолит, первый период каменного века, время существования ископаемого человека, который пользовался оббитыми каменными, деревянными, костяными орудиями, занимался охотой и собирательством. Палеолит продолжался с возникновения человека (св. 2 млн. лет назад) примерно до 10-го тыс. до н. э.

России, где у побережья Балтийского моря сосредоточены основные залежи этой ископаемой смолы.

Янтарь в древности ценился выше, чем в наши дни, и вовсе не только потому, что был достаточно редким. Наши предки ценили эту окаменевшую смолу не только за красоту изделий из нее, но наделяли его лечебными и магическими свойствами.

В доисламские времена арабы делали из красивого, легкого, приятного на ощупь янтаря амулеты и талисманы. Со времен возникновения ислама и до сих пор среди мусульман высоко ценятся четки, сделанные из янтаря. Те, кто хоть раз держал в руках четки с янтарными бусинами, не забудут, непередаваемого чувства ощущения божественной силы, заключенной в янтаре.

В античные и библейские времена янтарь считался панацеей от всех болезней. О его лечебных свойствах светила арабской медицины узнали, изучая медицинские произведения двух крупнейших врачей античного мира Гиппократ (V век до н. э.) и Галена (II век. н. э.), которые были переведены на арабский язык Хунайном ибн Исхаком⁶⁰ и его помощниками.

Авиценна, вслед за авторитетами античной медицины, считал янтарь универсальным лечебным средством. Арабские врачи, также как их средневековые европейские коллеги, назначали янтарь внутрь в виде порошка, добавляли в мази и втирали в кожу, давали больным вдыхать дым от него и окуривали помещения во время эпидемий. Считалось, что янтарь излечивает близорукость и катаракту, сердечные недуги, ангину, геморрой, останавливает рвоту и кровохарканье, облегчает мочеиспускание, лечит и предупреждает ряд женских заболеваний, слабоумие, желтуху, желудочные болезни, укрепляет расшатавшиеся зубы и т.д. Порошок янтаря применяли при обмороках, головокружении, нагноении ран, опухолях, кровотечениях, сильном кашле, судорогах, истерии, ипохондрии. Растертым с розовым маслом или медом янтарем лечили болезни глаз, ушей и трещины на ногах. Считалось, что с помощью янтаря можно было

60 Хунайн ибн Исхак (809/10-877 гг.), сирийский врач эпохи Халифата, превосходно владевший греческим языком, с одинаковым умением переводил на сирийский и арабский языки многие произведения Галена, сочинения Платона, Порфирия, греческих комментаторов Аристотеля.

обнаружить яд в вине: если опустить кусочек янтаря в бокал с вином, в котором присутствует яд, то появится радужное мерцание, сопровождаемое треском. Верили, что в присутствии злых, недоброжелательных людей янтарь темнеет.

Целебными считались украшения из янтаря, например, их нужно было носить, чтобы не образовывались камни в почках. Необработанные куски янтаря рекомендовали прикладывать к больному месту или клали в изголовье ложа при бессоннице. Украшения из янтаря ценили и за то, что они усиливали привлекательность женщин и увеличивали мужскую силу.

Сейчас янтарь не считают столь могучим средством, и современные исследования лечебных свойств позволяют считать его неспецифическим стимулятором защитных свойств организма.

Эфирное масло янтаря обладает антимикробным, антивирусным и ранозаживляющим действием, способствует омоложению, регенерации клетки кожи и, поэтому оно входит в состав многочисленных косметических средств.

Янтарь дал свое название органической кислоте, которая входит в его состав и обладает биологической активностью. Одновременно янтарная кислота содержится в клетках живых организмов, участвует в клеточном метаболизме и транспорте свободного кислорода в тканях. Янтарная кислота в организме в целом нормализует содержание гистамина и серотонина и повышает микроциркуляцию в органах и тканях. Таким образом, янтарная кислота может быть использована для получения лекарственных препаратов, которые оказывают антиоксидантное действие, ведущее к общему оздоровлению организма и замедлению процессов старения и гибели клеток различных тканей.

Соли и производные янтарной кислоты (сукцинаты) применяют в лекарственной терапии острых сосудистых постишемических поражений головного мозга, поражениях гепатоцитов печени различной этиологии, для профилактики состояния пониженной иммунологической реактивности и для повышения адаптогенной устойчивости к стрессовым влияниям.

Биологически активные добавки (БАД), содержащие янтарную кислоту оказывают неспецифическое оздоравливающее действие.

По своим вкусовым свойствам янтарная кислота очень близка к лимонной кислоте и применяется в качестве пищевой добавки для приготовления прохладительных напитков, соусов, супов и некоторых других блюд. В этом случае ее доза определяется лишь вкусовыми качествами продукта. Для приготовления морсов и других прохладительных напитков достаточно щепотки (0.01-0.1 г) янтарной кислоты на стакан, чтобы этот напиток приобрел тонизирующие свойства.

КАНОН ВРАЧЕБНОЙ НАУКИ

КИСТУС – ЛАДАННИК, ЛАДАН

Сущность. Он бывает трех видов: черный, белый и красный; все они едкие и вяжущие. Одна его разновидность дает вещество, называемое ладаном. Кистус, в сущности, и есть ладан или нечто другое, с ним схожее; кистус и ладан близки друг к другу по качествам.

Естество. Естество его довольно горячее, но некоторые его виды иногда бывают холодными, а самый ладан горяч у предела второй степени.

Органы суставов. Кистус вреден для нервов. Ему присуща способность связывать, а свойство его листьев и цветков – закреплять. Что же касается разновидности кистуса, называемой ладаном, то она согревает, смягчит и открывает устья сосудов.

Косметика. Слеза его убивает вшей и сводит волосы. Если смешать ладан с медовой водой и смазать следы от язв, это делает их благообразнее, а если смешать с вином, миррой и миртовым маслом, то такой состав препятствует выпадению волос. Однако он не способен помочь от «лисьей» болезни, ибо его рассасывающая сила незначительна.

Раны и язвы. Отвар кистуса в вине очень полезен от язв. Из него делают лекарственные повязки, и это препятствует распространению злокачественных язв; с кистусом также изготавливают мазь от ожогов огнем.

Органы головы. Выжатый сок кистуса с маслом «фиалкового корня», медом и содой, введенный в нос, рассасывает хронические

головные боли, а если взять выжатый сок головок черного кистуса, подогреть их в корке граната и пускать каплями в ухо на противоположной стороне от больного зуба, это помогает. Сок его – прекрасное средство, вводимое в нос для очищения головы; он излечивает хронические истечения из носа и сушит язвы в носу.

Органы питания. Если сделать лекарственную повязку из свежего кистуса с уксусом на селезенку, то это приносит пользу.

Органы извержения. Если дать выпить белых цветков кистуса в вине столько, сколько можно взять тремя пальцами, это помогает от дизентерии, причем им следует поить два раза в день. Если сделать лекарственную повязку из свежего кистуса и из его головок, это гонит месячные, а если окуриваться им после месячных очищений, это препятствует зачатию. Свежий кистус, введенный верхним концом во влагалище, гонит месячные и изгоняет плод. Ладаном окуривают послед, и он выходит, а цветки кистуса закрепляют естество.

Яды. Если дать выпить корней кистуса с уксусом и вином, это помогает от укуса каракурта.

КАХРУБА – ЯНТАРЬ

Сущность. Это камедь, похожая на сандарак. Излом ее желтоватый, беловатый и прозрачный; иногда он бывает красноватый. Янтарь притягивает к себе соломинки и сухие былинки и, поэтому называется по-персидски кахруба, то есть «похищающий соломинку». Сила янтаря сочетается из теплой водянистости и разреженной землистости. Это камедь дерева, называемого осокорем, состоящая из разреженного землистого и теплого и водянистого вещества.

Естество. Немного горячее, сухое в третьей степени.

Действия и свойства. Связывает, в особенности, кровь, из какого бы места она ни текла. Сила янтаря сходна с силой цветков его дерева, то есть цветков осокоря, но он холоднее.

Опухоли и прыщи. Некоторые утверждают, что янтарь подвешивают на горячие опухоли и что это помогает.

Органы головы. Янтарь останавливает носовое кровотечение и просачивание [излишков] из головы в легкие.

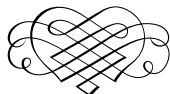
Органы дыхания и груди. Янтарь очень полезен от перебоев сердца, если выпить его полмиска в холодной воде, и очень помогает от кровохарканья.

Органы питания. Янтарь прекращает рвоту и не допускает дурную материю в желудок. В смеси с мастикой он укрепляет желудок.

Органы извержения. Прекращает расстройство стула. Янтарь останавливает кровотечение из матки и заднего прохода и, как говорят, помогает от кровавого поноса.

ДОМАШНЕЕ СРЕДСТВО

- От головной боли рекомендуется натирать виски отполированным кусочком янтаря.
- Кусок необработанного янтаря, положенный у изголовья, избавляет от бессонницы.
- Тонко измельченный янтарный порошок следует нюхать при ОРЗ и втирать в кожу шеи при заболеваниях щитовидной железы.
- Янтарное ожерелье служит для профилактики заболеваний щитовидной железы.
- 1 г янтарного порошка принимать внутрь, запивая водой, 2-3 раза в день в течение 3-5 дней при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.
- Вода, в которой сутки плавал кусочек янтаря, обладает противовоспалительным, антисептическим и сосудорасширяющим действием, а также является хорошим средством для укрепления нервной системы и профилактики заболеваний сердца и сосудов.
- Небольшой кусочек ладана положить в дупло на 5-10 минут при сильной зубной боли.



ЛОТОС – БЛАГОУХАЮЩИЙ СИМВОЛ ДУХОВНОГО ПРОСВЕТЛЕНИЯ

«А те, которые на правой стороне... Кто же те, которые на правой стороне? Они пребудут среди лотосов, лишенных шипов, под бананами (или акациями камеденосными) с висящими рядами плодами, в распростертой тени, среди разлитых вод и многочисленных фруктов»

(Сура «Падающее» 56/27-33).

Лотосом в эпоху античности именовали различные виды растений, которые росли в Египте, Китае, Индии, и которые оказали большое влияние на религию и искусство многих стран.

В древнем Египте священным лотосом называли местные растения, которые изначально росли в этой стране по берегам Нила. Это были нимфея лотосовая (*Nymphaea lotus* L.) и нимфея голубая (*N. coerulea* Sav.) из семейства Нимфейные (Кувшинковые). Для первой характерны более округлые бутоны и лепестки, у второй они более заостренные и узкие. Среди сооружений усыпальницы фараона III династии Джосера (ок. 3000 лет до н. э.), созданных великим зодчим Имхотепом⁶¹, сохранилась стена с рельефными полуколоннами, увенчанными стилизованными изображениями бутонов и цветков этих растений. Изображение этого растения на гробницах и алтарях жертвоприношений символизировало воскрешение из мертвых, а в иероглифическом письме египтян означало радость и удовольствие.

⁶¹ Имхотеп, прославленный древнеегипетский ученый, архитектор, врач. Жил в царствование фараона III династии Джосера (ок. 2780–2760 до н.э.), строитель его пирамиды и погребального храма. Благодаря искусству в области медицины и священной магии, он стал столь знаменит, что в конце концов был провозглашен сыном бога Птаха и одним из трех божеств, входящих в мемфисскую триаду богов. Греки отождествляли Имхотепа с Асклепием – греческим богом врачевания.

Нимфеи или, как их называли раньше, кувшинки, одни из самых красивых, но ядовитых растений, и поэтому лекарственные средства из них применяли, в основном, наружно. Отвар корневищ рекомендовали использовать в качестве противовоспалительного средства при различных кожных болезнях. Настой их свежих лепестков применяли как косметическое средство от угрей, веснушек и загара.

В «Естественной истории» Теофраста⁶² есть описание процесса изготовления хлеба из семян египетского лотоса: «Головки лотоса египтяне складывают в кучи, где они подвергаются гниению, пока не разрушатся их наружные оболочки, после чего семена промывают в реке, сушат и толкут, а из полученной муки пекут хлеб». Геродот, побывав в Египте, писал об этом так: «Когда река выступает из берегов и заливает равнину, на воде вырастают в большом количестве лилии, называемые у египтян «лотосом». Они срезают их, сушат на солнце, потом разбивают макоподобные семена, добываемые из середины цветка, и приготавливают тесто, которое пекут на огне. Корень этого лотоса так же съедобен и имеет довольно приятный сладковатый вкус, округлый и величиной с яблоко».

В Индии и Китае лотосом называли растение, носящее научное название *Nelumbo nucifera* Gaertn. – лотос орехоносный из семейства лотосовых – *Nelumbonaceae*.

В Индии сторонники буддизма считают лотос священным растением и непременно атрибутом божественной власти, а рай представляют как огромное озеро, поросшее прекрасными розовыми лотосами, где обитают праведные, чистые души. В Китае лотос почитался как священное растение, растущее в раю, еще до распространения буддизма. Растение также выступало в качестве символа создания.

Лотос орехоносный – травянистое многолетнее водное растение. Видоизмененные стебли лотоса представляют собой длинные мясистые толстые узловатые корневища, которые погружены в под-

⁶² Теофраст, (370 до н. э.– 287 до н. э.), древнегреческий философ и ученый. Заслужил в истории науки титул «отца ботаники» 10-томным трудом «Естественная история растений» и 8-томной работой «О причинах растений». В «Естественной истории» Теофраст упоминает о 450 растениях и делает первую попытку их научной классификации. Труды Теофраста легли в основу средневековой арабской и европейской ботаники.

водный грунт.

У лотоса два типа листьев – сидячие чешуевидные подводные и покрытые восковым налетом надводные на длинных гибких черешках. Плоские округлой формы темно-зеленые листья лежат на поверхности воды, а более крупные, воронковидные, возвышаются над водой. Цветки крупные, до 20 см в диаметре, с ярко-розовыми или реже белыми лепестками, многочисленными ярко-желтыми тычинками и широким конусовидным цветоложем. Они высоко поднимаются над водой на прямой цветоножке, всегда ориентированы на солнце и обладают не сильным, но приятным запахом, напоминающим корицу. Плоды представляют собой орешки, погруженные в разросшееся цветоложе.

Лотос орехоносный в диком виде растет на юге Китая и Японии, на полуостровах Индостан и Индокитай, на островах Малайского архипелага, острове Шри-Ланка, на Филиппинских островах и северо-восточной части Австралии. Обитает в медленно текущих реках, мелких озерах с хорошо прогреваемой водой и илистым дном. Лотос разводят в Индии и Китае, высевая семена в ил прудов и каналов. В 30-е годы XX столетия лотос орехоносный посадили в дельте Волги и устье Куры, на Дальнем Востоке и в Кубанских лиманах, на восточном побережье Азовского моря, где он прижился и растет до сих пор.

Священный водяной лотос использовался в восточной медицине уже более чем 1500 лет. Все части растения использовались для приготовления лечебных средств, оказывающих кардиотоническое, гипотензивное, сосудорасширяющее, жаропонижающее, противовоспалительное, кровоостанавливающее, противоопухолевое, вяжущее, улучающее пищеварение, тонизирующее и общеукрепляющее действие.

Настой цветков применяли как кардиотоническое и кровоостанавливающее средство, а также для предупреждения преждевременной эякуляции (семяизвержения).

Тычинки цветков использовались при частом мочеиспускании, преждевременном семяизвержении, склонности к кровотечениям.

Из цветочных стеблей готовили кровоостанавливающее средство, которое применяли при желудочно-кишечных кровотечениях,

чрезмерных менструациях, кровоточивости десен и микроинсультах.

Отвар из плодов или семян применяли как успокаивающее средство при кардионеврозах и бессоннице, а также для лечения плохого пищеварения, энтеритов, хронической диареи.

Настой листовых почек давали пить для утоления жажды при лихорадочных состояниях, а также при гипертонии, бессоннице и неврозах.

Сок листьев применяли для лечения диареи, а отвар с лакрицей⁶³ – при солнечном ударе.

Корневища оказывают тонизирующее действие на ЦНС. Отвар корневищ рекомендовали использовать в качестве кровоостанавливающего средства при носовом и маточном кровотечении, чрезмерной менструации и гематурии (наличие крови в моче). Крахмал, полученный из корневищ, использовали для приготовления слизистых отваров, которые назначали при воспалительных заболеваниях ЖКТ, сопровождающихся поносом. Наружно – в виде присыпки и пасты при различных кожных болезнях, стригущем лишае.

В Индии и Китае лотос орехоносный с очень давних времен разводят как овощ. В пищу идут корневища, зерна и листья. Корневища едят сырыми, вареными и маринованными. Содержа белки, жиры и крахмал, оно чрезвычайно питательно и хорошо усваивается. Семени едят засахаренными, как лакомство

Молодые листовые побеги едят в вареном виде, как спаржу. Кроме того, китайцы считают, что употребление в еду различных частей лотоса возвращает старикам красоту и молодость.

В античном героическом эпосе «Одиссея»⁶⁴, описывающем странствия храброго и хитроумного героя троянского цикла мифов,

⁶³ Лакрица, под этим названием известны применяемые в восточной медицине корни от двух растений: солодки гладкой (*Glycyrrhiza glabra* L.) и абруса молитвенного (*Abgus precatorius* L.), именуемого также индийской лакрицей и молитвенным бобом, потому что блестящие киноварно-красного цвета ядовитые семена используют для гадания.

⁶⁴ «Одиссея», по-видимому, не принадлежит Гомеру, а написана одним из его учеников. В 24-х книгах воспеваются длящиеся 10 лет путешествия и возвращение на родину Одиссея к его жене Пенелопе.

рассказывается о лотофагах (греч. пожиратели лотоса) – мирном племени, питавшимся сладко-медвяным лотосом. Этот народ обитал в Ливии на берегах изобилующего мелями залива Сирта⁶⁵ и, когда корабли возвращающегося в родные края Одиссея прибило к этим землям, посланные разведчики отведали предложенный лотофагами лотос и потеряли желание возвращаться назад, поэтому Одиссею пришлось возвращать их на корабль силой. С тех пор в европейской литературе лотос традиционно упоминается как символ забвения.

Мирных они лотофагов нашли там; и посланным нашим
Зла лотофаги не сделали; их с дружелюбною лаской
Встретив, им лотоса дали отведать они; но лишь только
Сладкомедвяного лотоса каждый отведал, мгновенно
Все позабыл и, утратив желанье назад возвратиться,
Вдруг захотели в стороне лотофагов остаться, чтоб вкусный
Лотос собирать, навсегда от своей отказавшись отчизны.

Большинство исследователей античного эпоса склонны утверждать, что в приведенном отрывке из древнегреческого эпоса речь идет о так называемом лотосовом дереве [*Ziziphus lotus* (L.) Lam.], принадлежащем семейству крушиновых (*Rhamnaceae*), растущем в странах Средиземноморья и Аравийского полуострова. В трудах Авиценны оно называется «ююба». Плоды этого дерева по своим вкусовым, питательным и полезным свойствам арабы приравнивали к айве, яблокам и грушам.

Если предположить, что в суре «Воскресение» речь действительно идет о лотосовом дереве, то становится понятно, почему праведники в раю пребудут «среди лотосов, лишенных шипов». Дело в том, что растущее в диком виде на Аравийском полуострове лотосовое дерево имеет искривленный ствол, колючие ветки и небольшие желто-красные, мясистые, съедобные, сладкие и питательные плоды, собирать которые, без того чтобы не поранить кожу рук и тела, просто невозможно. В раю это колючее дерево лишено шипов и его вожделенные плоды находятся в полной доступности.

В горячих песках Аравии, где вода является единственным спа-

⁶⁵ Сирта, современный залив Сидра, который глубоко вдается в побережье Ливии, но у берегов мелководен.

сением для всего сотворенного, человек все время желает тени и прохладного питья. Скучная пища заставляет часто голодать, суровый климат быстро старит людей и наводит на мысли об обильной еде, молодости и красоте мужчин и женщин. Поэтому замечательным воздаянием, которое получают те, кто уверовали и творили благое, будет рай. Обитатели джанната – рая будут вечно пребывать в возрасте пророка Иисуса (мир ему), т.е. 33 лет, никогда не будут болеть и испытывать жажды. Там будет дуть свежий ветер и каждому найдется место в тени раскидистых деревьев. Там будут реки из молока и меда, прохладные ароматные напитки, всяческие фрукты и роскошная пища. Там будут бить фонтаны кутхара – божественного вина, которое дарует радость, но не опьяняет.

По милости Аллаха, в Священном Коране рай представлен таким образом и описан таким языком, что понять и вообразить его себе становится возможным для земного человека. В то же время, в изображении рая присутствует нечто таинственное и мистическое, для чего упоминается, например, неведомое в Аравии, название растения лотос, в котором символически заключено еще непознанное обычным человеком благо. Натуралистичные блага рая только кажутся телесными. На самом деле, они обозначают радость и умиротворение истинно верующих в присутствии Всевышнего Господа.

Лотос, корневище которого обитает в грязном иле, но дает начало чистому, прекрасному благоухающему цветку, устремленному вверх, является символом чистого стремления к духовному обновлению и просветлению.

Лotosовое дерево, лишившееся в раю своих колючек, после чего плоды стали доступными для обитателей джанната, символизирует приближение к Аллаху тех, кто уверовал.

КАНОН ВРАЧЕБНОЙ НАУКИ

НАБК – ПЛОДЫ ЮЮБЫ

Сущность. Это большое дерево.

Естество. Свежая или сухая ююба сушит и разрезает, и эти свойства присущи всем частям ее дерева, то есть сидра⁶⁶. Дым от

66 Сидр – ствол, древесина.

сидра сильно связывает.

Действия и свойства. Ююба вяжет, особенно толокно из нее.

Косметика. Ююба препятствует выпадению волос, удлинняет, укрепляет и смягчает их. Сидр дает камедь, которая устраняет шелушение и перхоть и придает волосам рыжий цвет.

Опухоли и прыщи. Листья сидра смягчают горячие опухоли и рассасывают их.

Органы головы. Камедь сидра сводит перхоть, если вымыть ею голову, очищает голову и курчавит волосы.

Органы дыхания. Листья сидра помогают от астмы и от болезней легких.

Органы питания. Ююба укрепляет желудок.

Органы извержения. Ююба закрепляет естество и помогает при слишком обильных месячных кровотечениях и язвах в кишках, особенно полезно при этом толокно из нее. Она помогает от поноса, вызванного слабостью желудка. Из отвара сидра делают клизмы; его также пьют при всех этих болезнях и при истечении из матки. О свежих плодах ююбы судят так же, как о родственных ей плодах – айве, боярышнике, яблоках и грушах. Умеренное количество ююбы закрепляет, а обильное, вследствие свойств ее мякоти, не переваривается. Естество человека выгоняет ее, и она вызывает хайду⁶⁷.

ДОМАШНЕЕ СРЕДСТВО

- 10 плодов ююбы варить 20 минут в 0,5 литрах воды и процедить. Отвар принимать по 1/2 стакана 3-4 раза в день при малокровии, слабости, головокружении, а также при поносе и сухом кашле.

- 1 ст. ложку высушенных измельченных листьев ююбы залить стаканом кипятка, закрыть крышкой, настоять 15 минут, процедить и выпить в теплом виде при заболеваниях органов дыхания, сопровождаемых кашлем.

- Наружно этим настоем ополаскивают волосы после мытья, чтобы избавиться от перхоти.

67 Хайда – понос.

ЛЮЦЕРНА – ТРАВА ЗАВОЕВАТЕЛЕЙ

«Пусть посмотрит человек на свое пропитание! Мы проливаем обильные ливни, затем рассекаем землю трещинами и возвращаем на ней злаки, виноград и люцерну, маслины и пальмы, сады густые, плоды и травы на пользу вам и вашей скотине».

(Сура «Нахмурился», 80/24 – 32).

Лошади всегда были в почёте у арабов, а в VII веке, с возникновением ислама, они стали как бы символом новой цивилизации. Правовой мусульманин гордился своей лошадью и верил, что она дарована ему Аллахом в виде особого благоволения. По поводу сотворения лошади есть предание, что Аллах создал ее из ветра. На лошадях мусульмане завоевали половину известных тогда стран от Испании до Китая. Они хорошо понимали, какую важную роль в их победах играли их великолепные скакуны, поэтому обращение с лошадьми у арабов было очень бережным: их держали возле жилых палаток, поили верблюжьим молоком, подкармливали финиками и кусочками сушеного мяса, но лучшей пищей для коня во все времена, конечно, была свежая душистая и питательная люцерна.

Люцерна посевная (*Medicago sativa* L.), из семейства бобовых (Fabaceae), многолетнее травянистое растение. Стебли многочисленные, прямостоячие, высотой от 30 см до 1,5 м, ветвящиеся. Листья сложные, тройчатые, с эллиптическими или продолговатыми листочками. Цветки обоеполые, сине-фиолетовые, собраны на концах стеблей в плотную кисть. Плод – спирально-закрученный боб. Цветет в июне-июле.

Великий ботаник Карл Линней взял за основу научного родового названия растения греческое слово «medike» – мидийская трава, обозначавшее люцерну в Древней Греции. Современное название кормовой травы «люцерна» произошло, скорее всего, от латинского слова «lux» (свет, лампа), видимо, из-за того, что красивые сине-фи-

олетовые цветки растения ярко выделяются и как бы светятся на сплошном зеленом фоне травы.

Собранную во время цветения и высушенную траву люцерны, которую используют в лечебных целях, до сих пор продолжают иногда именовать старинным названием Альфальфа⁶⁸.

Одна из лучших кормовых трав, с высокой урожайностью и питательностью, легко отрастающая после покоса, отличный медонос.

Из своего естественного места обитания, расположенного в Центральной Азии, она распространилась по многим странам вместе с армиями завоевателей. В Вавилонии новая для Двуречья луговая культура люцерны носила мидийское название *aspastu* - *asp(a)* - *asta* (лошадиная еда), что засвидетельствовано в письменных источниках, принадлежащих VIII в. до н.э.

Персы привезли ее в Грецию примерно в 480 до н.э., как корм для своих коней, и греки называли ее «герба мидика» – мидийская трава, потому что она происходила из Мидии – древнего рабовладельческого государства, образовавшегося в VII веке до н.э. на территории северо-западной части Иранского нагорья и Иранского Азербайджана. В 550 году до н.э. Мидия подпала под власть персидских царей из династии Ахеменидов. Страбон сообщает, что «Мидия ... как эта страна, так и Армения, исключительно обильны конями. Какой-то луг здесь носит название Конееобильного ... на этом лугу паслось 50 000 кобылиц. Это были царские табуны. Далее, траве, которая является лучшим кормом для лошадей, мы даем специальное название мидийской, потому что она растет там в большом количестве» (Страбон, XI, XIII, 7).

Травосеяние хорошо было известно и в Древнем Риме, и любимой посевной травой здесь была люцерна, доставшаяся римлянам в наследство от Античной Греции. Так, Колумелла⁶⁹ приписывает ей

68 Альфальфа, латинизированное «Эль Хальфа», арабское название люцерны, которое происходит от слова «Хэльф-Хэльф» (словарь Эль Мунджед).

69 Колумелла Луций Юний Модерат (родился в I веке н.э.), римский сочинитель. Его обстоятельный труд «О сельском хозяйстве» («*De re rustica*») в 12 книгах, написанный ок. 60–65 н.э., представляет собой сельскохозяйственную энциклопедию древности. Другое его сочинение «О деревьях», скорее всего, представляет собой часть более ранней работы. Оба произведения являются

удобрительную силу; отличного мнения о ней, как о кормовой траве и хорошем удобрении почвы, был Плиний⁷⁰.

Начиная со времен правления праведных халифов, люцерна вместе с конными отрядами воинов ислама распространилась во все страны, подвластные мусульманам и, в частности, в Испанию VIII века. С испанцами, которые везли люцерну в качестве корма для своих лошадей, и, благодаря которым смогли покорить индейские племена, люцерна посевная в XVI веке попала в Мексику и Южную Америку, а оттуда в XIX в. проникла в Техас и Калифорнию.

Семена люцерны везли также по Великому шелковому пути из Средней и Центральной Азии в Китай в обмен на тутовый шелкопряд, чай, высокоурожайные сорта риса, абрикосы и посуду, для того, чтобы китайцы могли разводить у себя прекрасных аргамаков⁷¹, которые «любят траву му-сю», и без которой скакуны быстро «приходят в негодность».

В России люцерна стала известна, начиная с середины XVIII века, когда ученый-синолог В. П. Васильев, состоявший при русской миссии в Пекине, выслал в адрес Вольного экономического общества семена травы «мусю», которая при ближайшем рассмотрении и оказалась известной к тому времени только ученым ботаникам люцерной. В дальнейшем, по просьбе членов общества, начавших возделывать кормовую траву в различных частях России, семена присылал К. А. Скачков, бывший консулом в Чугучаке. Через него же мусю сделалось известным и во Франции, благодаря брошюре, составленной Скачковым на французском языке.

Разведение люцерны, как, впрочем, и всех остальных кормовых трав (клевера, тимофеевки и т.п.) в России первоначально встретило массу препятствий. Трудно было найти помещика, который не боялся бы насмешек соседей над тем, что вместо злаков и овощей,

обобщением трудов более древних авторов, посвященных сельскому хозяйству всего античного Средиземноморья: земледелию, садоводству, животноводству.

70 Плиний Старший (Plinius Maior) (23 или 24-79), римский писатель, ученый. Единственный сохранившийся труд «Естественная история» в 37 кн. – энциклопедия естественнонаучных знаний античности, содержит также сведения по истории искусства, истории и быту Рима.

71 Аргамак, старинное название породы быстрых и выносливых верховых восточных коней, разводимых в Туркмении и Иране.

он выращивает траву. Но постепенно, видя, что у членов Вольного экономического общества, к коим принадлежали наиболее прогрессивные помещики, скот не только легко обеспечивается кормами, но и дает хороший прирост, стали присылать к ним людей учиться. Помещики, уверившие в пользу кормовых трав, несмотря на общее противодействие со стороны крестьян, заставляли буквально силой сеять люцерну и клевер. Мера эта оказалась настолько благодетельной для бедствовавшей прежде от недостатка кормов деревни, что те же крестьяне уже к середине XIX столетия смотрели на эти прекрасные кормовые травы с высокой урожайностью и питательностью, легко отрастающие после покоса, как на источник своего благосостояния.

Сейчас люцерну посевную выращивают по всему миру в качестве кормового и медоносного растения.

Кроме того, что трава люцерны служила питательным и полезным кормом для арабских скакунов, чрезвычайно ценившихся на Арабском Востоке, она имеет еще два неоспоримых достоинства.

Первое из них заключается в том, что корневая система люцерны достигает глубины 170 см, а отдельные крупные корни углубляются до 5 метров и более, и это позволяет растению добывать воду и питательные вещества, тогда, когда их не хватает на поверхности земли. Благодаря этому, трава может изобильно расти даже на самых скудных почвах и обеспечивать едой любой домашний скот.

Второе достоинство состоит в том, что из высушенной травы люцерны делали хорошие лекарственные средства для людей.

В свежей траве люцерны содержится 80% воды, 5% белка, 0,5% жиров, 10% углеводов, 3% волокон, 1% минеральных веществ и 0,5% биологически активных веществ, среди которых обнаружены витамины и витаминоподобные вещества: провитамин А (b-каротин), В₁ (тиамин), В₂ (рибофлавин), РР (никотиновая кислота, ниацин, витамин В₃), В₅ (пантотеновая кислота), В₆ (пиридоксин), В₉ (фолиевая кислота), В₁₂ (цианкобаламин), холин, К (филлохинон), С (аскорбиновая кислота), Е (токоферол), Р (комплекс флавоноидов, катехинов и других полифенольных соединений), Н (биотин), F (комплекс жирных полиненасыщенных кислот), бетаин, инозитол. Кроме того, в траве присутствуют флавоноиды, кумарины, органические кислоты

(лимонная, яблочная, щавелевая, малоновая, янтарная, фумаровая, шикимовая); аминокислоты, фосфолипиды, незначительное количество алкалоидов и дубильных веществ.

Наружно настой и мазь применяют как кровоостанавливающее, противовоспалительное, ранозаживляющее, противогрибковое средство.

Внутри настой применяют в качестве успокаивающего средства при неврастении и для лечения воспалительных заболеваний органов дыхания, желудочно-кишечного тракта и мочевыводящих путей. Настой также рекомендуют принимать для нормализации обмена веществ и усиления лактации у кормящих матерей.

Лекарственные средства из травы люцерны оказывают эстрогенное действие, и их рекомендуют применять для устранения общих расстройств (остеопороз, атеросклероз, атрофия кожи и слизистых мочеполовой системы), возникающих в организме женщин на почве недостаточности половых желез в климактерическом периоде или после удаления яичников.

Препараты из травы люцерны оказывают постепенное, многостороннее и глубокое воздействие на организм, поэтому могут применяться при хронических заболеваниях в качестве лечебных средств или в качестве общеукрепляющих средств для поддержки растущего или ослабленного хроническими заболеваниями организма.

В приведенных в начале аятах суры 80 «Абаса» («Нахмурился») Аллах повелевает людям взглянуть на то, что они едят, и поразмышлять о том, как благодаря Аллаху появляются многочисленные виды растений, доставляющих человеку вкусную и полезную еду. Аллах особо обращает наше внимание на четыре растения – злаки, виноград, маслины и пальмы, предназначенные, в первую очередь, для пропитания людей, и люцерну, арабское название которой «кадб», которое обозначает также все растения с длинными стеблями, обычно служащие для корма домашним животным. Он создал их и дал в пользование каждому по его разумению. Всякий, кто после размышления осознает, откуда произошли эти блага, непременно возблагодарит своего Господа и приложит все усилия, чтобы вернуться на Его путь, быть покорным Его велениям и уверовать во все, что Он повелевает.

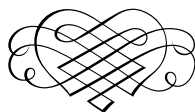
КАНОН ВРАЧЕБНОЙ НАУКИ ЛЮЦЕРНА

Лечение опухолей мочевого пузыря. Из лекарственных повязок, когда пройдет самое начало болезни, хороши повязки, из белого хлеба и очищенного кунжута с молоком, фиалковым, ромашковым маслом и тому подобным. Очень хороша вареная репа и вареная люцерна в виде повязок или припарок.

Об увеличении отделения молока. Одним из лекарств, способствующих обильному отделению молока, является следующее: берут семян люцерны одну часть и цветков гранатника две части; за раз этого лекарства пьют одну камху в горячей воде. Поят также чернушкой с подслащенной медом водой, или берут семян укропа, семян порея и семян клевера каждого по одной укийе, а также семян пажитника и семян люцерны равными частями, смешивают с выжатым соком фенхеля и пьют. Если смешать все это с медом и теплым маслом, то будет лучше.

ДОМАШНЕЕ СРЕДСТВО

- Настой: 1 ч.л. сухой травы люцерны, собранной во время цветения, заливают стаканом кипятка, настаивают 15 минут, процеживают и пьют при нервных расстройствах и снижении функции поджелудочной железы.
- Порошком из сухой травы люцерны посыпают кровоточащие и долго не заживающие раны.



МАСЛИНА - ДРАГОЦЕННЫЙ ДАР АЛЛАХА

«Мы вырастили дерево, которое растет на горе Синай и дает масло и приправу для вкушающих».

(Сура «Верующие», 23/20).

Разные народы населяли берега Средиземного моря и разные у них были боги. Но все они единодушно считали оливковое дерево даром богов. Финикийцы и их наследники, античные греки и римляне, называли оливу даром богов и вечным деревом мира, приносящим щедрые плоды. Много раз упоминается олива в Коране и Библии.

Олива (маслина) европейская (*Olea europaea* L.) из семейства маслиновых (*Oleaceae*). Родовое название происходит от латинизированного (*olea*) греческого названия оливкового дерева – *elaia*.

К. Линней, давший научное название этому растению, использовал древнегреческий миф о том, как царь Аний, сын Аполлона, посвятил трех своих дочерей Дионису⁷², который, в свою очередь, наделил их поразительными способностями: все, к чему прикасалась Элайо, воззав к нему, превращалось в масло; все, к чему прикасалась Спермо – в зерно; а все, к чему прикасалась Ойно – в вино. Поэтому Аний, с помощью дочерей, без труда снабдил оливковым маслом, зерном и вином греческий флот, отправлявшийся на Троянскую войну.

На русском языке сами деревья принято назвать оливами или маслинами, а их плоды – оливками и, опять же, маслинами. При этом малосведущие люди утверждают, что оливками называются зеленые плоды, а маслинами – черные. На самом деле цвет плодов зависит

⁷² Дионис (греч. Dionysos), греческий бог вина, дающий людям силу и радость, земле – плодородие. По просьбе царя Мидаса даровал ему способность превращать в золото все чего коснется его рука, от чего неразумный царь чуть не погиб от голода.

от степени их созревания и обработки, поэтому и черные, и зеленые плоды можно называть и так, и эдак. Маслинами плоды оливкового дерева славяне называют из-за высокого содержания растительного масла или потому, что латинское название дерева созвучно с латинским словом *oleum*, которое на славянские языки переводится как масло. Можно упомянуть и такой факт – кроме славян никто больше в мире не называет оливковые деревья и их плоды маслинами.

По мере созревания маслины постепенно темнеют и в них постепенно увеличивается количество масла. Поэтому те плоды, которые предназначены для получения из них оливкового масла, собирают с деревьев полностью созревшими. Консервируют чаще всего зеленые, незрелые оливки, которые после соответствующей обработки остаются зелеными или становятся черными. Очень редко консервируют зрелые плоды из-за их довольно рыхлой консистенции и своеобразного маслянистого вкуса.

Олива европейская представляет собой вечнозеленое дерево, достигающее в высоту от 4 до 10 метров. У молодых деревьев примерно до 10 лет ствол остается гладким, с зеленовато-серой корой. Позднее он становится все более и более узловатым с изрытой трещинами корой темного цвета. Старые стволы обычно дуплисты и имеют причудливую форму. Корни распространяются горизонтально вокруг дерева на расстояние, которое превышает высоту самого дерева в 2 или даже 3 раза. В наиболее плодородных почвах корни уходят на глубину до 2 метров. Листья супротивные, простые, почти сидячие, удлинённо-овальной или эллипсовидной формы, достигают 5 или 6 сантиметров в длину и 1 – 1,5 сантиметров в ширину, кожистые, с цельным краем, сверху серовато-зелёного цвета, снизу – серебристо-серые от обилия волосков. Цветки мелкие, белые, душистые, обоеполые или однополые, собраны соцветия – кисти. Плоды представляют собой костянки удлинённо-овальной или округлой формы, длиной до 30 мм, с мясистой, маслянистой мякотью и твердой односемянной косточкой. Все незрелые плоды зеленого цвета, а зрелые, в зависимости от сорта, могут быть черными, красноватыми, фиолетовыми или беловатыми.

Оливковое дерево начинает плодоносить уже в самом юном возрасте, но растёт очень медленно и изменения в его облике замет-

ны лишь с течением времени. Урожай маслин резко увеличивается в зрелом возрасте между 35 и 150 годами жизни растения. Но и в этом возрасте деревья плодоносят неравномерно, и урожайный год чередуется с менее урожайным, в результате чего с одного дерева можно собрать по 20-40 кг плодов. Прожив полтора столетия, дерево постепенно стареет, и его урожайность уменьшается, хотя оно не прекращает плодоношение в течение всей своей жизни, которая может длиться столетиями.

Точных данных о продолжительности жизни оливковых деревьев нет, возможно, потому что они живут гораздо дольше, чем посадившие их люди. Одни ботаники считают, что оливковое дерево живет в среднем от 300 до 600 лет, другие говорят о том, что и 1000 лет для них не является пределом.

Утверждают, что неподалеку от мечети Купола Скалы (Куббатас-Сахра), которая находится в Иерусалиме, по дороге, ведущей от ручья Кедрон к Масличной горе, до сих пор существует оливковое дерево, под которым сидел пророк Иисус (мир ему). Около самой мечети, расположенной на территории, окруженной оградой, называемой арабами Харам аш-Шариф – Запретная святыня, с момента ее возведения и до сих пор растут оливковые деревья. Для мусульман всего мира это место имеет глубокое религиозное значение. Мечеть Купола Скалы воздвигнута на вершине горы, священной для трех религий – мусульман, христиан и иудеев. По словам историка Мукаддаси⁷³, идея строительства на этом месте великолепной мечети заключалась в том, чтобы затмить находящийся по соседству христианский храм Святого Гроба, «чтобы не ослеплять воображение мусульман его великолепием и огромностью». Возведение Купола Скалы было воспринято в мусульманском мире как символ победы и торжества ислама.

⁷³ Аль-Мукаддаси, аль-Макдиси Шамс-ад-дин Абу Абдаллах Мухаммед (946/947 - около 1000), арабский географ и путешественник. Посетив почти все страны мусульманского Востока, Мукаддаси на основе личных наблюдений и критического изучения трудов предшественников составил полное и систематизированное описание этих стран в книге «Ахсан ат-такасим фи марифат аль-акалим» («Лучшее разделение для познания климатов»). Сочинение Мукаддаси — важный источник для изучения средневекового Востока, Средней Азии и Закавказья.

В Европе и России это сооружение ошибочно называют мечетью Умара, так как этот праведный халиф, завоеватель Иерусалима, приказал расчистить Храмовую гору и на ее юго-восточной стороне построить деревянную мечеть. В 661 г. родоначальник династии Омейядов Муавия I, провозглашенный халифом в Иерусалиме, на месте деревянной мечети повелел соорудить каменную, и только через двадцать с лишним лет в правление халифа из этой же династии Абдуль-Малика была возведена монументальная мечеть, существующая и поныне. Окончание строительства этой мечети относится к 72-му году хиджры (691 г.).

Мечеть является не только третьей по значимости святыней ислама (после Каабы и мечети Пророка в Медине), но и самым величественным архитектурным памятником Ближнего Востока. Построенная в форме восьмиугольника, с наружными стенами, украшенными изразцами, выдержанными в характерной для ислама бело-сине-зелено-золотой гамме, мечеть увенчана куполом, который возвышается над всей панорамой старого Иерусалима. В свое время купол был покрыт свинцовой крышей, а наружная поверхность – листами позолоченной меди. Свинцовая крыша сохранялась вплоть до 1964 года, когда в ходе ремонта мечети покрытие купола сделали из алюминиевых листов, которым был придан цвет золота.

Растут оливковые деревья и к югу от Купола Скалы там, где стоит мечеть Аль-Акса (Аль-масджид аль-акса – Отдаленнейшая мечеть), откуда произошло чудесное вознесение пророка Мухаммада (да благословит его Аллах и приветствует) на верховом животном аль-Бурак (Молния), которое, согласно имаму Бухари⁷⁴, «было меньше мула, но больше осла» и с крыльями.

Во времена крестовых походов по указу короля крестоносцев Болдуина I мусульманские святыни были превращены в церкви. Мечеть Купола над Скалой стала церковью Храма Господня, а мечеть Аль-Акса – церковью Соломона, главной резиденцией ордена тамплиеров. После победы Салахуддина в 1187 г. снова стали мечетями.

⁷⁴ Имам Бухари (Мухаммад бин Исма`ил бин Ибрахим Абу `Абдуллах аль-Бухари), собиратель хадисов, автор сборника аль-Джами` ас-Сахих, умер в 256 г.х. в одной из деревень Самарканда.

Лучше всего оливковые деревья растут в субтропическом климате с мягкой зимой, дождливой весной и сухим и жарким летом, но хорошо приспосабливаются к другим, более суровым климатическим условиям. Даже могут выдерживать легкие непродолжительные морозы, но при этом обязательным условием нормального роста и развития остается обилие света и рыхлая почва.

Несмотря на то, что видовое название растения «европейская» указывает на то, что родина маслины находится в Европе, на самом деле дикое оливковое дерево, которое приносит плоды не такие мясистые, как культурное, ведет свое происхождение из мест, расположенных на противоположном европейскому юго-восточном побережье Средиземного моря и у берегов Красного моря. Изначально оливковые деревья росли в Малой Азии, на юго-востоке Средиземноморья и постепенно распространились в земли, окружающие Средиземное море. Оседлые арабы сажали в основном деревья и кустарники, способные существовать в засушливом климате Аравии: оливу, финиковую пальму и виноградную лозу. С тех далеких времен для большинства арабов оливковое дерево (шажарат зейтун) и его плоды (зейтун) являются не только источником благополучия, но символом трудолюбивого народа, живущего веками на той или другой земле.

Маслину, наряду с финиковой пальмой и инжиром, можно отнести к древнейшим культурным деревьям. С большой долей вероятности, основываясь на результатах многочисленных археологических раскопок, можно утверждать, что пальма первенства в распространении оливкового дерева по странам Средиземноморья принадлежит финикийцам.

Финикия – древняя страна на Ближнем Востоке. Была расположена в северной и центральной части восточного побережья Средиземного моря, занимая береговую полосу современных Сирии, Ливана и Израиля. В конце 4-го тысячелетия на этой территории появились племена, которые впоследствии стали называться финикиянами или финикийцами.

В начале 2-го тысячелетия до н.э. в Финикии начало складываться классовое общество и возникли небольшие рабовладельческие города-государства, важнейшими из которых были Угарит

(Рас-Шамра), Арвад (Арад), Бурута (Бейрут), Гебал (Библ), Сидон (Сайда), Тир (Сур), Акко. Эти города-государства, которые одновременно были морскими портами, ревниво отстаивающими свои торговые интересы, в середине II тысячелетия до н.э. были включены в состав могущественного Египетского государства, что во многом способствовало их дальнейшему развитию.

По причине недостатка хороших пахотных земель, в Финикии преобладало садоводство, культивировались оливки, финики, виноград. Занимались древние финикийцы и рыболовством, что естественно для народа, живущего на берегах моря. Но главное, в чем жители Финикии достигли высочайшего уровня, были мореплавание, торговля и художественное ремесло. Археологические раскопки в Египте, папирусы, настенные надписи и рисунки свидетельствуют о том, что финикийские купцы и мореплаватели поставляли египетским фараонам оливковое масло и сушеную рыбу, дубовый и кедровый строительный лес, целебные растения и необходимые для бальзамирования смолы и благовония, финикийские золотые и серебряные вазы, украшенные головами разных животных, стеклянные сосуды.

В начале XV века до н.э. лучшие мореходы Восточного Средиземноморья – финикийцы – первоначально открыли для себя острова Кипр и Крит. Продвигаясь оттуда на запад, они положили начало открытию Центрального бассейна Средиземного моря и примерно через 300 лет уже имели правильное представление о протяженности Великого моря заката, т.е. Средиземного моря, о расположенных на его берегах государствах, их торговых возможностях и нуждах. Финикийские мореплаватели начали постепенно выходить далеко за пределы Средиземного моря. Через пролив, который они называли Столпами Мелькарта (верховного бога Тира), греки позднее называли Столпами Геракла, римляне – Столпами Геркулеса, а средневековые арабы – Джебель-Тарик, и который теперь называется Гибралтарским, они неоднократно плавали вдоль западного берега Африки. Их корабли через Красное море достигли, вероятно, даже Индийского океана. Об одном из таких морских походов можно прочитать в Библии, где рассказывается об экспедиции в богатую золотом страну Офир⁷⁵, организованную финикийским царем Хира-

75 Офир, легендарная страна, из которой в библейские времена привоз-

мом и Соломоном, царем Израиля. Но самым грандиозным морским путешествием можно считать морскую экспедицию финикийцев, которую они совершили в конце VII в. до н.э. В течение трех лет они обогнули Африку и вернулись через Столпы Мелькарта, совершив этот выдающийся подвиг более чем за две тысячи лет до Васко да Гамы.

Финикийцы основали жизнеспособные колонии на Кипре, Сицилии, Сардинии, на юге Франции, в Испании. Не осталось без их внимания и Северное побережье Африки. Здесь на открытых берегах жили малочисленные племена охотников и скотоводов. Финикийская колонизация, способствовавшая зарождению в этих районах земледелия и рабовладельческих отношений, имела главную цель – установление контроля над важнейшими торговыми путями и их охрана. Были, однако, и другие причины, сформулированные римским историком I в. до н.э. Гаем Саллюстием⁷⁶: «... финикийцы, одни – ради уменьшения населения на родине, а другие – из жадности власти, возбуждая плебс⁷⁷ и прочих, жадных до новшества, основали колонии на морском побережье...» Эти колонии, как грибы, возникали на широких береговых равнинах Ливии и Восточного Туниса, в низовьях рек, берущих начало в Атласских горах, на низменных равнинах Атлантического побережья Марокко. И всюду финикийцы обучали местных жителей выращивать привезенные со своей родины оливы, инжир, виноград и другие растения.

На территории современного Туниса было основано несколько городов, и среди них – Карфаген – по-финикийски «Карт-Хадашт», что означает в переводе «Новый город». Расположенный в плодородной долине на берегу Тунисского залива, образующего удобные, защищенные от бурных ветров гавани, Карфаген стал центром фи-

или золото, драгоценные сорта дерева и драгоценные камни. По одной из научных версий, находилась на побережье Африки, омываемом Индийским океаном, и путь к ней вел через Красное море.

76 Саллюстий Гай Крисп (86-35 г. до н.э.), римский историк. Наиболее значительный его труд «История», сохранился только в небольших отрывках. Саллюстий, описывая те или иные события, сознательно драматизировал их, объясняя произошедшее психологическими причинами.

77 Плебс (лат. plebs – простой народ), одно из низших сословий свободного населения Древнего Рима. Отсюда произошел термин «плебей», означающий полноправного, но малоимущего гражданина.

никийской колониционной деятельности в Западном Средиземноморье.

В противоположность другим финикийским городам-государствам, в Карфагене стали разводить плантации культурных растений и, в первую очередь, оливковых деревьев. Придуманый в Карфагене способ выращивания культурных растений на плантациях с обязательным использованием рабского труда сыграл очень большую роль в экономической истории древнего мира, так как он повлиял на развитие того же типа рабовладельческого хозяйства во всем Средиземноморье.

В VI в. или V в. до н.э. в Карфагене жил человек по имени Магон, чье сочинение, в котором был описан этот способ ведения сельского хозяйства, пользовалось в древнем мире такой славой, что римскому войску, осаждавшему Карфаген в середине II в. до н.э., было приказано сохранить этот труд. По постановлению римского сената труд Магона был переведен с финикийского языка на латинский, а затем был использован в качестве основного руководства по созданию повсеместно плантаций, обрабатываемых рабами.

Караваны и корабли, груженные сосудами с оливковым маслом и солеными плодами оливкового дерева, доставляли их туда, где до этого никто ничего не слышал об оливковых деревьях и их плодах. Правители древних государств часто оценивали размеры своего состояния кувшинами оливкового масла, хранящимися в подвалах дворцов. «Жидкое золото» путешествовало на спинах верблюдов и кораблях по древнему миру на протяжении тысячелетий. До сих пор на дне Средиземного моря находят затонувшие финикийские, греческие и римские корабли, груз которых состоял из амфор, когда-то наполненных оливковым маслом и вином. И даже сейчас в арабских деревнях можно увидеть огромные глиняные сосуды округлой формы «жарра» или «хаби», в которых с древнейших времен и до совсем недавнего прошлого хранилось оливковое масло.

Еще одним популярным товаром древности было настоящее на благовониях оливковое масло в алебастровых⁷⁸ сосудах, которые

78 Алебастр, минерал представляющий собой снежно-белый мелкозернистый гипс, хорошо поддающийся обработке, из которого изготавливали сосуды для хранения благовоний.

археологи находят при раскопках во всех странах, примыкающих к Средиземному морю, а также в Иране и Ираке

Дальнейшая история распространения оливкового дерева неразрывно связана с историей завоевания более сильными цивилизациями более слабых. Предприимчивые эллины мирным путем подчиняли себе многие земли, обучая местных жителей выращивать оливковые деревья, изготавливать из них масло, и покупая продукты их труда. Затем римляне также использовали оливковые деревья как мирное оружие, которым принуждали к оседлости и покорности завоеванные народы Средиземноморья. Так, после захвата Пиренейского полуострова римлянами, Испания стала основным производителем и поставщиком оливкового масла Римской империи. На монетах периода правления римского императора Адриана (117-138 г. до н. э.) можно было увидеть изображение оливковой ветви и надпись «Hispania».

Во времена арабского Халифата Испания и другие страны северного Средиземноморья, в равной степени – и север Африки, вновь вдоль и поперек покрылись обширными рощами оливковых деревьев, и в тех местах, где для них не хватало равнин, использовались склоны гор, на которых создавались террасы, которые сохранились до сих пор. Их делали так называемым способом сухой кладки из точно пригнанных по форме камней без каких-либо скрепляющих материалов. Одновременно создавалась ирригационная система, позволяющая собирать стекающую со склонов гор воду и направлять их на полив деревьев, позволяя самим террасам избежать разрушения.

Несомненной заслугой арабских садоводов является выведение разнообразных высокоурожайных сортов оливок и распространение их по странам, входивших в состав Халифата, а также внедрение новых технологий получения высококачественного оливкового масла и консервирования маслин. Благодаря арабам, до сих пор на юге Испании в провинции Хаэн в Андалусии огромные территории засажены оливковыми деревьями, которых насчитывают там более пятидесяти миллионов и которые являются основным источником богатства этой земли. Алжир, Марокко, Тунис, юг Франции, наряду с Испанией и Португалией, являются основными поставщиками оливкового мас-

ла и консервированных оливок на международный рынок.

Распространившись с Аравийского полуострова, Палестины, Ливана и Сирии, где росли дикие маслины и были впервые окультурены, в Египет, Ливию, Тунис, Алжир, Марокко, Грецию, Испанию, Италию и Францию, оливковое дерево, его плоды и оливковое масло стали неотъемлемой частью культуры средиземноморских народов. «*Olea prima omnium arborum est*» (Олива первая среди всех деревьев)», – писал римский агроном Колумелла в I в. до н.э.

До наших дней сохранилось предание о том, что когда-то путник мог проделать путь из Мекки, находящейся в западной части Аравийского полуострова, в исторической области Хиджаз, на расстоянии около 75 км от побережья Красного моря, в древнюю столицу Марокко город Марракеш, расположенный у подножия Атласских гор в долине Хауз на северо-западном окончании Африканского материка, не выходя из тени оливковых, фиговых деревьев и финиковых пальм.

Сбор плодов оливковых деревьев вот уже на протяжении многих столетий ведут двумя традиционными способами: под деревьями расстилают ткань или циновки и затем длинным шестом постукивают по ветвям. Упавшие маслины сортируют и доставляют на место переработки. Второй более кропотливый способ, который сводит до минимума опасность повреждения плодов, заключается в том, что плоды собираются вручную, один за другим. Существует и модифицированный древний способ с помощью агрегата, который трясет крупные ветви или весь ствол дерева и одновременно собирает падающие плоды в своеобразную емкость, похожую на перевернутый зонт.

Зеленые оливки для их последующего соления собирают с дерева вручную. До сих пор в арабских странах население отдает предпочтение оливкам, приготовленных древним способом, по которому к зеленым плодам добавляют стручки самого острого красного перца, порезанный на крупные доли лимон, и заливают раствором соли. Кое-где в рассол добавляют пряности.

С древнейших времен, и местами – до сих пор, в арабских деревнях оливковое масло получают, используя каменные жернова, разве что вместо человека или ослика, эти жернова теперь крутит электро-

мотор. Вначале плоды раздавливали до получения кашицы, а затем из нее выдавливали масло. Раздавливали плоды на выточенных из камня жерновах, на нижнем из которых было углубление в виде канавки, по которой по часовой стрелке катали верхний, сделанный в виде цилиндрического, а позднее – полусферического колеса. Полусферическая форма колеса позволяла избежать раздавливания косточек. В то время как жернова давили оливки, в массу подавали тонкой струйкой воду, чтобы облегчить процесс выделения масла. Каждую порцию давили 40-60 минут и заканчивали тогда, когда масса становилась однородной.

Раздавленные плоды складывали в плетеные корзинки, которые ставили одну на другую на каменной площадке с канавками, в которые из корзин стекал сок и масло. В эту смесь снова добавляли воду и затем отделяли всплывшее масло самого высшего качества. На языках разных народов такое масло называли девственным, первым, первозданным, чистым.

После окончания произвольного выделения масла и сока раздавленную массу помещали под пресс, представлявший собой в наиболее древнем варианте рычаг с каменным грузом, а позднее – снабженный винтовым приспособлением.

При последнем, самом интенсивном, отжиме массы, состоящей из мякоти оливок вместе с косточками, последние раздавливались, что, с одной стороны, позволяло увеличить выход масла, а с другой, – получалось несъедобное, так называемое деревянное, масло. Дело в том, что в косточках оливок содержатся горькие и достаточно ядовитые вещества, которые, попадая в масло, делали его совершенно не пригодным для употребления в пищу, и поэтому его использовали как топливо для масляных ламп, освещающих домашние помещения. При изготовлении пищевого оливкового масла процесс отжима всегда идет таким образом, что косточки остаются целыми.

Водно-маслянную смесь оставляли на несколько дней, в течение которых масло всплывало наверх, после чего его отделяли. Полученное таким способом масло имело желтовато-зеленый цвет, своеобразный, слегка горьковатый вкус, приятный аромат и содержало большинство полезных веществ, которые присутствуют в плодах оливкового дерева.

Масса, оставшаяся после прессования подсушивалась и, под названием «жифит», служила прекрасным топливом. Примерно также выглядит промышленное получение оливкового масла, но при этом используются современные измельчители, прессы, сепараторы, холодильники и различные способы ректификации, что позволяет получать многочисленные сорта масла на любой вкус.

У христиан и иудеев оливковое масло использовалось как обязательный атрибут священных обрядов. При этом не следует путать самое дешевое несъедобное деревянное оливковое масло, получаемое при последнем сильном прессовании плодов вместе с раздавленными косточками, и то, что применяли только для сжигания в домашних светильниках, с совершенно чистым маслом, которое само по себе вытекало из раздавленной мякоти маслин, и название которого «деревянное» произошло оттого, что его получали от плодов деревьев. Такое масло применялось только для сакральных⁷⁹ целей. У христиан чистое оливковое масло под названием «елей» до сих пор используется в церемонии помазания⁸⁰ – обряда, целью которого является придание человеку Божией благодати. У иудеев оно предназначено для горения в меноре – светильнике, который символизирует свет Божественного Учения.

В сырой мякоти плодов, в зависимости от сорта, содержатся 50-70% жирного масла, до 6% белков, до 10% клетчатки, пектиновые вещества, углеводы, полифенольные соединения, провитамин А (каротиноиды), группа витаминов В и витамины С, D, Е, К, Р, РР; макроэлементы: железо, калий, кальций, магний, натрий, сера, фосфор, хлор; микроэлементы: алюминий, йод, кобальт, марганец, медь, молибден, никель, олово, свинец, селен, хром, цинк. Высокое содержание жирного масла позволяет получать его холодным прессованием без нагревания, благодаря чему в готовом масле, состоящем из триглицеридов полиненасыщенных жирных кислот: олеиновой, пальмитиновой, стеариновой, линолевой, арахидиновой и др. сохраняется в неизменном виде большинство из более чем 100 растворенных в нем биологически активных веществ. Сами высокомолекулярные не-

79 Сакральный [лат. sacer (sacri)] — священный, относящийся к религиозному культу и ритуалу.

80 Помазание означает призвание для исполнения какого-либо служения.

предельные жирные кислоты, которые диетологи называют ненасыщенными, обладают значительной биологической активностью: они участвуют в переносе и обмене холестерина, синтезе простагландинов и других жизненно важных веществ, поддерживают структуру клеточных мембран, необходимы для работы зрительного аппарата и нервной системы, влияют на иммунитет. Отсутствие в пище этих кислот тормозит рост, угнетает репродуктивную функцию, вызывает различные заболевания. Линолевую кислоту организм человека сам синтезировать не может и должен получать ее готовой с пищей, подобно витаминам.

Масло первого отжима содержит большое количество антиоксидантов, что позволяет ему без добавления искусственных консервантов храниться до 18 месяцев. Попав в организм человека, вещества, обладающие антиоксидантной активностью, нормализуют процессы жизнедеятельности, замедляют старение клеток. Натуральное оливковое масло, благодаря своему составу, хорошо усваивается организмом.

В предании о жизни имама Али ибн Мусы ар-Ризы говорится: «Оливковое масло – прекрасная пища. Оно приятно освежает рот, выводит мокроту, придает лицу румянец, укрепляет нервы, побеждает слабости и болезни и гасит пламя гнева» (Бихар аль-анвар, том 66, стр. 183, предание 22).

В сирийском городе Алеппо, который ведет свою историю из глубокой древности, уже на протяжении нескольких тысячелетий из оливкового и лаврового масла делают знаменитое алеппское мыло, известное также под названием «мыло Зейтун». В наши дни его производят по технологии, которая относится к VIII веку – времени становления, расцвета и укрепления арабского халифата.

В Европе это мыло стало широко известно во времена Крестовых походов, когда те из крестоносцев, кому посчастливилось вернуться на родину, привезли с собой в числе трофеев алеппское мыло и, возможно, кто-то из них узнал способ его изготовления, что и привело к возникновению мыловарения в Европе.

Шли годы, столетия, возникали и исчезали государства, менялись правители, но неизменным оставалось алеппское мыло. И сейчас его варят только там, где это мыло впервые произведено, в

точном соответствии с традиционным способом изготовления на небольших фабриках, возраст некоторых из них перевалил за 500 лет.

Мыло Зейтун по способу изготовления можно условно разделить на две группы – традиционное мыло и прессованное мыло. Ежегодно в конце ноября – начале декабря в Алеппо и его окрестностях начинается сезон варки традиционного мыла. К этому времени накапливается достаточное для его производства количество сырья и наступает прохладная погода, благоприятная для одной из стадий изготовления мыла.

В каменном чане в определенной пропорции смешивают оливковое, лавровое масла, воду и каустическую соду⁸¹, интенсивно перемешивают вручную и нагревают до температуры кипения. Помимо оливкового и лаврового масла, в процессе изготовления в традиционное мыло может добавляться для ароматизации эфирное масло кипариса или корицы.

Процесс омыления и варки масла длится много часов с периодическими перерывами для «отдыха масла», во время которых удаляют ставшие ненужными отходы производства или добавляется сырье. Практически готовую теплую мыльную массу выливают на пол помещения застеленный бумагой и, когда она затвердеет, ее разрезают при помощи специального длинного ножа и на полученные бруски ставят печать фабрики. Мыло, нарезанное на бруски, переносят в специальные, хорошо проветриваемые уличным воздухом помещения фабрики для продолжения сушки, которая длится не менее 9 месяцев, и во время которой мыло постепенно окончательно затвердевает.

Из приготовленного таким образом традиционного алеппского мыла делают мыльную стружку, которую разогревают и делают формовое мыло в виде разнообразных фигур.

Для получения прессованного мыла Зейтун стружку традиционного алеппского мыла разогревают, добавляют натуральные растительные и эфирные масла, эссенции, продукты пчеловодства и дру-

81 Каустическая сода, старинное техническое название едкого натра или натрия гидроксида NaOH. Название происходит от греческого *kaustikos* - едкий, жгучий. Впервые ее получил арабский алхимик Джабир ибн Хайян. (Geber ок. 721 г. – ок. 815 г.). Применяют в производстве мыла, красителей и др.

гие натуральные компоненты, используемые в косметике стран мусульманского мира, и прессуют, после чего сушат еще 1-2 недели.

Если принять во внимание все, что известно с древнейших времен и до наших дней о воздействии плодов оливкового дерева на организм человека, то можно с уверенностью сказать, что оливки полезны всем, всегда и во всём.

Полифенольные соединения, содержащиеся в плодах, обладают Р-витаминной активностью, оказывают благотворное влияние на состояние стенок сосудов и одновременно защищают клетки печени гепатоциты от вредного воздействия токсических веществ, попадающих в организм вместе с пищей или от токсического воздействия синтетических лекарственных средств и антибиотиков.

Ежедневное употребление оливок снижает риск возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы, улучшает функцию пищеварительных органов и поддерживает нормальный обмен веществ в организме.

Листья содержат эфирное масло, в состав которого входят эвгенол⁸², производные камфена⁸³ и многие другие вещества. Настой листьев применяли в качестве успокаивающего и гипотензивного средства.

Великолепная, плотная, красивая древесина оливкового дерева служит материалом для отделки мебели, для изготовления разнообразных украшающих быт изделий и очень популярных у арабов четок.

Свежесобранные оливки обладают неприятным горьким вкусом, что делает их практически несъедобными, но еще в глубокой древности на арабском востоке родился способ превращать их в из-

82 Эвгенол, ароматическое соединение с характерным гвоздичным запахом. Содержится в большом количестве в эфирном масле гвоздики, камелии, айра и многих других тропических растений. Обладает антисептическим и болеутоляющим действием. Применяют как душистое вещество в парфюмерии и для получения синтетического ванилина.

83 Камфен бициклический терпен, с характерным камфорным запахом. Содержится в эфирном масле хвойных растений, лаванды, фенхеля и др. Обладает успокаивающим действием. Применяют для производства душистых веществ и синтетической камфары.

ысканный деликатес, который можно было хранить до следующего урожая. Для этого их стали заливать соевым раствором. Позднее стали добавлять в рассол жгучий перец, лимон и пряности, что придавало оливкам изысканный вкус и позволяло хранить еще более длительное время. Если подвергнуть зеленые оливки особой обработке с использованием щелочных растворов, насыщенных кислородом воздуха, то они приобретают красновато-коричневый, чёрный и даже фиолетовый цвет. Есть, правда, некоторые сорта, которые собирают для консервации в почти зрелом виде и уже не зелеными, но они редко попадают на российские прилавки, потому что не пользуются популярностью из-за непривычного специфического маслянисто-мучнистого вкуса.

Консервированные черные маслины обладают насыщенным вкусом и ароматом, поэтому их подают к столу неначиненными. Зеленые оливки хороши как в качестве самостоятельной закуски, так и фаршированные различными деликатесами: от маленьких огурчиков-корнишонов до кусочков лимона и миндаля.

Как оказалось, консервированные оливки лучше усваиваются, а их систематическое употребление, по утверждению медиков, предохраняет от заболеваний желудочно-кишечного тракта, а дюжина оливок до еды – лучшая профилактика язвы желудка.

Оливковые деревья обладают потрясающей жизнестойкостью. Для них практически не имеют значения условия, в которых они растут – жара, засуха, холод, влажность, камни, песок – оливковое дерево будет жить и приносить плоды. Оливковое дерево трудно погубить. Даже если его срубят или сожгут, новые ростки вскоре появятся из старых корней. Возможно поэтому оливковое дерево во всех трех основных религиях символизирует мистическую вечную и нерушимую связь между небом и землей. **«Клянусь смоковницей и оливой»** (Сура «Смоковница», 95/1), – сам Аллах поклялся этими деревьями, приносящими огромную пользу людям, и поэтому их великолепные плоды и сень⁸⁴ пребудут с людьми всегда, и они вечно будут окружены заботой и высоко цениться в исламском мире. Они символизируют для правоверных изобилие, вечную радость и блага,

⁸⁴ Сень, слово из старославянского языка, означающее тень, навес, покров. В переносном смысле – защита.

которые никогда не исчезнут. **«Ешьте из того, чем Аллах наделил вас, дозволенное и благое, и бойтесь Аллаха, в Которого вы веруете»** (Сура «Трапеза», 5/88).

Передано, что Посланник Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует) говорил: *«Семья, где в пищу употребляют уксус и оливковое масло, никогда не будет нищенствовать. Так питались и пророки»* (Бихар аль-анвар, том 66, стр. 180, предание 6).

Завершим эту главу высказыванием Пророка (да благословит его Аллах и приветствует): *«Употребляйте оливковое масло в пищу, умащивайте им свое тело, ибо источник его – священное дерево»*

КАНОН ВРАЧЕБНОЙ НАУКИ

ЗАЙТУН – МАСЛИНА

Сущность. Масло иногда выжимают из незрелых маслин, а иногда из созревших. Унфак – это масло, выжатое из незрелых маслин. Иногда выжимают масло из красных маслин, средних между незрелыми и спелыми, причем действие его тоже среднее между теми и другими. Иногда масло добывают из садовых маслин, а иногда из диких. Старое оливковое масло в лекарственных повязках имеет силу касторового масла, масла дикой редьки и масла чернушки полевой, но эти масла горячее оливкового, хотя и близки к нему по действию. Если желают сжечь ветви и листья маслины, их следует предварительно обмазать медом.

Выбор. Лучшее масло для здоровых – унфак, а лучшая камедь – камедь диких маслин, которая жжет язык. А если она не жжет, то нет от нее пользы.

Естество. Масло унфак – холодное, сухое в первой степени, и Руф говорит: «В нем есть влажность». А масло из спелых маслин умеренно горячее и слегка влажное. Если же его промыть, оно становится уравновешенным в отношении влажности и сухости и менее горячим. В общем, зрелые маслины – горячие, и масло их отличается умеренной влажностью, тогда как незрелые маслины умеренно холодные; древесина масличного дерева и листья – холодные. Если масло унфак очень долго выдерживать, естество его становится та-

ким же, как у масла из сладких маслин.

Действия и свойства. Все виды оливкового масла укрепляют тело, побуждают к движению, угашают природенную теплоту.

Масло диких маслин варят в медном сосуде, пока оно не загустеет и сила его не станет близкой к силе худада. В отношении очищения сок соленых маслин действует сильнее, чем соленая вода. Лучшее оливковое масло для здоровых – масло унфак. Острота старого оливкового масла не доходит до жжения. Маслины принадлежат к числу малопитательных веществ.

Косметика. Листья диких маслин хороши от ногтеоды, а в виде втирания они препятствуют испарине. Масло диких маслин во многих отношениях подобно розовому маслу; оно сохраняет волосы и препятствует быстрому распространению седины, если его употреблять ежедневно.

Опухоли и прыщи. Масло диких маслин употребляется при роже, герпесе и крапивнице и полезно при горячих опухолях, которые оно растворяет. Влага, вытекающая из масличных дров, когда их жгут, подходит для лечения джараба и лишаяев. Отстой оливкового масла, особенно в смеси с листьями, – лекарство от горячих опухолей желез.

Раны и язвы. Масло диких маслин, выжатое из незрелых плодов, помогает от влажных и сухих язв и от джараба. Листья диких маслин применяют от рожи, от ползучих, злокачественных и загрязненных язв, от герпеса и от крапивницы. Если же отстой оливкового масла смешать с сафлором, то он излечивает джараб, даже джараб у животных, особенно если его применять в настое люпина. Если маслины, выдержанные в воде с солью, приложить в виде лекарственной повязки на ожоги огнем, то не образуется волдырей. Они очищают загрязненные язвы. Камедь диких маслин помогает от язвенного джараба и лишаяев и входит в состав пластырей, употребляемых при ранениях.

Органы суставов. Водой из-под соленых маслин пользуются для клизм при воспалении седалищного нерва, а промытое оливковое масло подходит при болях нервов и при воспалении седалищного нерва. Старое оливковое масло, если им смазать, помогает страдающим подагрой.

Органы головы. Листья маслины варят в соке незрелого винограда, пока он не станет подобным меду, намазывают этим лекарством разъеденные зубы, и оно их удаляет. Масло диких маслин сходно с розовым маслом в отношении полезности от головной боли. Выжатый сок диких маслин сушат, превращают в лепешки и сохраняют для лечения течи из ушей. Масло диких маслин в виде полоскания помогает при кровоточащих деснах и укрепляет шатающиеся зубы. Камедь дикой маслины помогает от боли в разъеденных зубах, если заполнить ею дупла. Оливковое масло, настоенное на скорпионе, в виде капель – одно из лучших лекарств от боли в ушах, а листья маслины хорошо жевать при кула.

Органы глаза. Старым оливковым маслом смазывают глаз при помутнении в глазах, а его отстой входит в состав глазных лекарств. Жженные листья масличного дерева заменяют тутию для глаз; камедь масличного дерева употребляют от пелены, бельма и утолщения роговицы, а выжатый сок листьев – от пучеглазия, язв роговицы и от катаров. Садовая маслина лучше подходит для глаз, чем дикая. Ее камедь также очищает глаз, удаляет грязь из язв на глазу и уничтожает воду и бельмо.

Органы дыхания и груди. Черные маслины с косточками принадлежат к числу курений, которые применяют при астме и заболевании легких.

Органы питания. Отстоем оливкового масла смазывают живот больному водянкой. Маслины, как они есть, трудно перевариваются, а соленые, при всей своей грубости, возбуждают аппетит, укрепляют желудок и порождают вяжущий химус. Моченые маслины перевариваются лучше и быстрее всех других, а масло унфак хорошо для желудка.

Органы извержения. Маслины едят вместе с мурри до еды, и они смягчают естество. Девять укий маслин в горячей воде или в ячменной воде вызывают послабление. От резей в кишках и от червей маслины отваривают с рутой. Они помогают от опухолевого куланджа, и из них делают клизму при каловом куландже. Выжатый сок маслин вводят во влагалище при истечениях из матки и кровоизлияниях из нее. Из выжатого сока маслин с ячменной мукой делают лекарственные повязки при хроническом поносе. Сгущенное старое

оливковое масло с соком незрелого винограда помогает, если сделать из него клизму, от внутренних язв в заднем проходе, а также матке. Масличная камедь гонит мочу и месячные и изгоняет плод.

Яды. Оливковым маслом с горячей водой вызывают рвоту, и оно разбивает силу яда. Камедь диких масличных деревьев считается одним из смертоносных лекарств.

ДОМАШНЕЕ СРЕДСТВО

- Оливковое масло – натуральное слабительное средство. Утром выпить 1 ст. ложку масла на голодный желудок в качестве натурального слабительного средства. Запить стаканом слегка теплой воды, выдавив туда несколько капель лимонного сока. Полежать.

- Жители Средиземноморья утверждают, что если принимать каждое утро чайную ложку оливкового масла, в которое добавлено несколько капель лимонного сока, то можно избежать возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения и диабета.

- Если в конце дня появляется ощущение усталости в ногах, нужно опустить ступни в теплую воду на 5 минут, а потом растереть ноги ниже колен смесью из оливкового масла и лимонного сока в пропорции 1:1.

- Если 2 раза в неделю наносить такую же смесь оливкового масла на лицо, то можно предупредить возникновение ранних морщин.

- На арабском востоке женщины втирают оливковое масло во влажную после мытья кожу тела и волосы, что делает их мягким и шелковистым. В былые времена женщины раз в неделю 30 минут держали кисти рук в теплом оливковом масле, что делало кожу на них гладкой, мягкой и красивой, а ногти – блестящими и эластичными.



МУСКУС, ИСТОЧАЮЩИЙ АРОМАТ БЛАЖЕНСТВА

«Воистину, благочестивые окажутся в блаженстве и будут созерцать на ложах. На их лицах ты увидишь блеск благоденствия. Их будут поить выдержанным вином, запечатанным мускусом. Пусть же ради этого состязаются состязающиеся! Оно смешано с напитком из Таснима – источника, из которого пьют приближенные».

(Сура «Обвешивание», 83/22-28).

Мускусом⁸⁵ называют обладающее резким специфическим запахом содержимое мускусного мешка самца кабарги (*Moschus moschiferus* L.), небольшого, красивого, очень пугливого, безрогого жвачного копытного животного, приспособленного к обитанию в горно-таежных ландшафтах. Кабарга заселяет средний пояс гор между Алтаем и Гималаями, Амуром и Гиндукушем, отдавая предпочтение темновой тайге и участкам леса с густыми зарослями кустарников.

Мускусный мешок на самом деле представляет собой препуциальную железу⁸⁶ самца кабарги, выделяющую сильно пахнущий секрет – мускус, предназначенный для привлечения самки в период течки, причем самка по запаху улавливает присутствие самца кабарги, находящегося в это время на расстоянии нескольких километров от нее.

Заклученный в мешках мускус представляет собой вещество, красноватого цвета, похожее на мед. Со временем оно затвердева-

85 Мускус (лат. *muscus*). Название происходит от санскритского слова мушкас – мошонка, яичко.

86 Препуциальные железы, тизониевы железы, железы внутреннего листка крайней плоти полового члена у млекопитающих и человека. У парнокопытных развиваются в непарный препуциальный мешок; у некоторых млекопитающих – в парный.

ет и превращается в круглые или продолговатые черного цвета, с легким жирным блеском зерна величиной от булавочной головки до чечевичного зерна с своеобразным резким, долго не исчезающим запахом и горьким вкусом. Высушенный мускус практически не пахнет, но запах появляется снова при увлажнении вещества. В одной железе взрослого самца кабарги содержится 10–30 г натурального мускуса – одного из самых дорогих продуктов животного происхождения.

Самый простой способ получения этого продукта заключался в том, что у убитого самца вырезали железу и сушили. В высушенном виде это средство не теряет своих свойств в течение многих лет. В древности мускус вывозили из Индии, а в более поздние времена и до сих пор – из Китая. В очень небольших количествах мускус добывали от кабарги, водящейся в Алтайских и Саянских горах.

Химический состав мускуса весьма сложен и до сих пор мало изучен. В нем содержатся жирные кислоты, воски, ароматические и стероидные соединения, сложные эфиры холестерина. Основным носителем мускусного запаха – макроциклический кетон мускон. Феромоны⁸⁷ мускусной железы помогают самке кабарги получить информацию о возрасте и состоянии самца.

Первое документально подтвержденное упоминание о мускусе в Европе относится к концу IV в. Но можно уверенно сказать, что он стал там по-настоящему известен стараниями арабских врачей и купцов времен Халифата. Первые описали его лечебные свойства в своих трудах, с которыми бескорыстно знакомили своих европейских коллег, вторые привозили это чрезвычайно дорогое средство из дальних стран, тщательно скрывая при этом места, где они сами его покупали. Тем не менее, сведения о том, откуда арабские купцы привозили мускус, а также о существовании приносящих большие прибыли тесных торговых связей портовых городов Халифата Сирафа⁸⁸

⁸⁷ Феромоны, биологически активные вещества, выделяемые животными в окружающую среду и специфически влияющие на поведение, физиологическое и эмоциональное состояние или метаболизм других особей того же вида.

⁸⁸ Сираф – древняя гавань на берегу Персидского залива, через которую шла оживленная торговля между Халифатом, Индией и Китаем. Отличалась специфической разноплеменной и пестрой в религиозном отношении

и Омана с гаванью Сеймур в Индии и портами Китая можно найти в «Книге о чудесах Индии» Бузурга ибн Шахрияра⁸⁹. В рассказе об Исхаке, сыне еврея, одного из мелких оманских купцов, сообщается, что после тридцати лет странствий он вернулся в 913 г. из Китая в Оман разбогатевшим, на собственном корабле, полном заморских товаров: мускуса, дорогих тканей, фарфора и драгоценных камней. Ценность товаров была столь велика, что купец, чтобы избежать подсчета стоимости всех товаров и выплаты соответствующей пошлины, заплатил правителю Омана Ахмаду ибн Хилалю, огромную сумму в более чем миллион дирхемов.

Как это было с имбирем, дорогу к месту, где добывали мускус, европейцам открыл Марко Поло, который, вернувшись из своих дальних странствий в Китай и Индию указал, что лучший мускус добывается и продается в местности, находящейся на территории современной Монголии или Западного Китая.

В Китае и Индии, а позже – в мусульманских странах арабского Востока, мускус ценили чрезвычайно высоко как возбуждающее средство в различных случаях упадка нервной, сердечной и половой деятельности. Его добавляли во многие лекарства, которые назначали при малокровии, неврастеническом состоянии, обмороках, меланхолии, беспокойном сне, истерии и судорогах у женщин и детей. Все мусульманские авторитеты медицины считали мускус наиболее сильным афродизиатическим средством, обладающим способностью усиливать половое влечение.

Как средство для усиления половой потенции у мужчин, мускус применялся в европейской медицине на протяжении XVIII и XIX столетий сначала в виде порошка, пилюль, мазей, помад, а затем в виде настойки, приготавливаемой из одной части мускуса, 25 частей воды моряцкой и купеческой средой.

⁸⁹ Бузург ибн Шахрияр родился в начале X в. в персидском городе Рам-Хурмузе (Западный Иран). Около 960 г. закончил писать «Книгу о чудесах Индии» – один из интереснейших историко-географических и литературных памятников арабской средневековой письменности. В сравнительно небольшом тексте упоминается около ста географических наименований, большая часть которых поддается идентификации. Многочисленные рассказы сборника о жизни, быте, нравах приморских городов Халифата, о далеких морских экспедициях в страны Азии и Африки являются отражением реальной действительности – оживленной торговли и широких морских связей Халифата в IX – X вв.

и 25 частей 70%-ного спирта. Но, то ли мужчины в Европе были не те, то ли мускус привозили некачественный, но средство не оправдало возложенных на него надежд, и мускус постепенно потерял свое лечебное значение, хотя и было экспериментально доказано, что он оказывает общетонизирующее действие на центральную нервную систему, а также эффективен как противовоспалительное средство.

В противоположность этому, во всем мире высоко оценили его ароматические свойства, способные придавать парфюмерным изделиям совершенно новую ноту. Запах мускуса оказался одним из самых стойких и, в подтверждение этому, на Востоке рассказывали, что в Тебризе⁹⁰ была построена мечеть, стены которой клали на известковом растворе с добавлением мускуса, запах которого ощущался несколько столетий спустя.

В больших концентрациях специфический запах мускуса довольно резкий и неприятный, но арабские алхимики времен расцвета Халифата, изучая свойства привозимого купцами из Китая и Индии мускуса, обнаружили, что при большом разведении запах становится чувственным и завораживающим. Примерно в это же самое время арабские ученые внесли еще один решающий вклад в развитие современной парфюмерии, возродив к жизни технику перегонки жидких и твердых тел, основательно забытую в Европе. Благодаря этим двум открытиям, мускус нашел применение в парфюмерии, где его спиртовой раствор стали использовать для создания популярных на арабском Востоке духов, слава о которых быстро распространилась по всему миру. Кроме того, что мускус сам обладает теплым и волнующим ароматом, он еще оказался хорошим фиксатором запахов других ароматических веществ, поэтому стойкость, насыщенность и привлекательность духов, содержащих это вещество, значительно возросла.

О таких духах Шарль Бодлер⁹¹ говорил, что присутствие в них

⁹⁰ Тебриз (Табриз, Тавриз) – город в Иране, расположенный на северо-западе страны. Основан в IV веке нашей эры в правление династии Сасанидов, а в эпоху Сефевидов (XVI – начало XVIII века) был столицей персидского государства.

⁹¹ Бодлер (Baudelaire) Шарль (1821-1867), французский поэт и критик, предшественник французского символизма, в творчестве которого анархическое бунтарство, бегство в мир фантазий, тоска по гармонии сочетаются с при-

мускуса делает их запах «богатым и побеждающим».

Мускус был воспет всеми прославленными поэтами Востока, а поскольку в исламских странах больше всего ценили мускус черного цвета, то в их стихах он стал синоним притягательного чувственного аромата, чёрных кудрей возлюбленной, которые уподобляются цепям, приковывающим к себе сердца влюбленных:

*Хоть бы ветер донес аромат этих черных волос,
Этот мускусный запах опутавших сердце кудрей.*

Хафиз⁹²

*Кудри милой от мускуса ночи темней,
А рубин ее губ всех дороже камней...
Я однажды сравнил ее стан с кипарисом,
Возгордился теперь кипарис до корней!*

Омар Хайам

Часто упоминается мускус и в шедевре мировой словесности «Тысяча и одна ночь», вобравшем в себя многовековое устное и письменное творчество народов Арабского Востока.

В обычной земной жизни редко кому из мусульман предоставлялась возможность вдохнуть аромат драгоценного и потому недоступного мускуса. Для них он был скорее символом роскоши и наслаждения, чем реальным источником удовольствия. Запах драгоценного мускуса ассоциируется у правоверного с райскими наслаждениями, которые не могут сравниться ни с чем, потому что никто на земле их не ощущал.

знанием привлекательности и неодолимости зла и пороков большого города.

92 Хафиз (настоящее имя Шамседдин Мохаммед, 1325-1390), родился в Ширазе. Персоязычный поэт, автор многочисленных газелей, которые отличает совершенство формы, чистота и возвышенность лирического чувства.

КАНОН ВРАЧЕБНОЙ НАУКИ

МАЕК – МУСКУС

Сущность. Мускус содержится в пупке животного, точь-в-точь такого же, как газель. У него два белых, загнутых внутрь клыка, подобных рогам.

Выбор. Лучший мускус по месту добычи – тибетский, но говорят также: «нет, китайский». Далее идет хирхизский⁹³, затем индийский и затем морской. А в отношении пастбища лучший мускус у животных, питающихся обоими бахманами и нардом, затем у животных, питающихся душицей. Лучший мускус по цвету и запаху – яблочный, желтый.

Естество. Горячее, сухое во второй степени; сухость, по мнению некоторых, в нем преобладает.

Действия и свойства. Разреженное, укрепляющее.

Косметика. Мускус, попадающий в варящуюся пищу, удаляет дурной запах изо рта.

Органы головы. Если вводить в нос мускус с шафраном и небольшим количеством камфары, это помогает от холодной головной боли. Мускус полезен также и сам по себе вследствие своего рассасывающего свойства и своей силы. Он укрепляет уравновешенный мозг.

Органы глаза. Мускус укрепляет глаз, впитывает содержащиеся в нем жидкости и сводит просвечивающее бельмо.

Органы дыхания и груди. Он укрепляет сердце, бодрит и помогает от перебоев и чувства тоски.

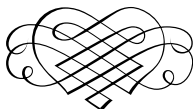
⁹³ Хирхизский, привезенный из страны Хирхиз – древнего хакасского государства. В предмонгольское время включало в себя обширнейшие пространства Минусинской котловины, Саяно-Алтайского нагорья, Тувы и прилегающих земель Южной Сибири, вплоть до Прибайкалья. Согласно представлениям арабских географов, за пределами этой страны находились земли мифических народов Гог и Магог (араб. Йаджудж и Маджудж). Иногда в арабо-персидской средневековой литературе область Хирхиз являлась синонимом крайне удаленных пределов земли. Например, в мифической географии поэмы Низами Гянджеви «Искандер-наме» страна Хирхиз лежит за пределами культурного мира.

Мускус – это терьяк⁹⁴ против ядов и особенно против аконита.

ДОМАШНЕЕ СРЕДСТВО

- Лекарство, возбуждающее эротические чувства. Сгущают мед путем варки и бросают туда орешков большой пинии, семян моркови, а также длинного перца, дикой моркови, китайской корицы и семян индау (эрука посевная, заменитель горчицы) и приготавливают из этого нечто вроде джуваришей (лекарственных составов, замешанных на меду, сиропе, яичном желтке). Если больному противны семена моркови и индау, то вместо них кладут зеленые семечки (кунжут) и немного мускуса.

- Если меланхолия возникла от холодного и сухого расстройства простой природы без материи, то достаточно согревания сердца с помощью бодрящих средств из мускуса, терьяка, митридата⁹⁵ и тому подобного.



94 Терьяк (териак) – общее название древних противоядий и всеисцеляющих снадобий самого разного состава. Терьяком в Персии называли опий, который являлся обязательной частью эти средств.

95 Митридат – терьяк, рецепт которого приписывают понтийскому государю-полководцу Митридату (132 – 63 до н.э.). Пользовался особым уважением вплоть до XVII в. как панацея от всех заболеваний и отравлений. Он состоял из 50 различных ингредиентов.

СИВАК – ЗУБОЧИСТКА ИЗ ВЕТВЕЙ И КОРНЕЙ ДЕРЕВА, РАСТУЩЕГО В АРАВИИ

«Посланник Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: *«Я заповедаю вам использовать сивак (корень дерева - арак, используемый для чистки зубов), т.к. в нем есть десять прекрасных свойств: 1) чистит зубы; 2) делает довольным Господа; 3) гневит сатану; 4) кто пользуется им, любимы Милостивым Аллахом и ангелами; 5) укрепляет десны; 6) способствует исчезновению слизи; 7) улучшает запах во рту; 8) тушит желчь; 9) улучшает зрение; 10) уничтожает дурной запах изо рта и желудка. Сивак является сунной».* Затем Посланник Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: *«Намаз с сиваком в семьдесят раз ценнее, чем намаз, прочитанный без его применения».*

(Ибн Хаджар аль-Аскаляни⁹⁶).

Сивак (мисвак, мисуак) – окрашенная в желтый, желто-коричневый или серый цвет палочка, которая используется мусульманами для очистки зубов и освежения дыхания. Сивак, изготавливается из корней и ветвей сальвадоры персидской⁹⁷ (*Salvadora persica L.*), известной большинству мусульман под арабским названием «аль-арак» или просто «арак». Это примечательное растение, имеющее большое значение в повседневной жизни каждого мусульманина, в диком виде встречается в пустынях Африки, Аравийского полуострова, Западной и Южной Азии.

⁹⁶ Имам Ибн Хаджар Аль-‘Аскаляни (XIV-XV вв.), выдающийся мусульманский богослов автор сборника хадисов «Булуғ аль-марам мин адиллят аль-ахкам», или «Достижение цели в уяснении священных текстов, на которые опирается мусульманское право».

⁹⁷ Синонимы: *Galenia asiatica* Burm., *Salvadora indica* Wight. Горчичное дерево, дерево зубной щетки, кустарник соли.

Арак представляет собой вечнозеленый куст с многочисленными ветвями и мелкими веточками или небольшое дерево высотой до 3,5 м с широкой низкой короной. Имеет очень развитую корневую систему, позволяющую растению хорошо закрепляться на почве и добывать воду с большой глубины.

Листья мясистые, разнообразной формы – от овальных до ланцетовидных, с острой или притупленной верхушкой, гладкие, блестящие, пепельно-зеленые. Цветок имеет форму кубка с четырьмя бело-зелеными закругленными лепестками. Плод – ягода 6-7 мм в диаметре желтого или красноватого цвета с сильным ароматическим запахом и сладким, слегка жгучим вкусом.

Древесина корней и ветвей дерева пронизана большим количеством перемежающихся слоев тонкостенных сосудов и толстостенных волокон. Такое строение придает древесине арака одновременно мягкость и гибкость. Если тем или иным способом раздавить кончик палочки, сделанной из древесины корней или веток, то на этом месте образуется своеобразная щетка, в которой чередуются мягкие и жесткие щетинки, почти идеально подходящие по своим механическим свойствам для чистки зубной эмали. Этой идеальной естественной щеткой мусульмане всего мира чистят зубы вот уже более 1400 лет.

Выше всего ценится сивак, сделанный из корней и ветвей деревьев, растущих в Саудовской Аравии и Йемене, но в тех странах или местах, где это дерево отсутствует или по каким-то причинам не доступно, для изготовления сивака можно использовать другие подходящие для этой цели растения, например масличное дерево. Мусульмане России в дореволюционное время делали отличный сивак из корней солодки. Признаком хорошего сивака служит достаточно сильный и приятный запах, вкус и гибкость. Сивак позволяет обходиться без зубной пасты, и им можно воспользоваться в любую минуту, в любом месте.

Как использовать. Сначала нужно соскоблить кору на расстоянии 0,5 см от конца, затем разжевать это место, или разбить молотком до тех пор, пока оно не превратится в подобие мягкой кисточки, после чего тщательно, но не сильно, протереть зубы с внешней и внутренней стороны, вдоль и поперек. В «Каноне врачебной науки»

Абу Али Хусейн Ибн Абдуллах Ибн Сина утверждал, что лучшим деревом для изготовления зубочисток является то, которому присущи вяжущие свойства и жгучий вкус (арак и масличное дерево). Там же он писал и о том, как правильно использовать сивак: «Необходимо также постоянно очищать зубы от того, что в них застревает, не вводя зубочистку глубоко и далеко, – это приносит вред деснам, расшатывает зубы, уничтожает блеск и эмаль зубов и предрасполагает их к восприятию истечений паров, которые поднимаются из желудка. Если же употреблять зубочистку умеренно, это придает зубам блеск, укрепляет их и десны, препятствует образованию дупла и сообщает приятный запах дыханию».

В том случае, если палочки из веток или корней хранятся давно и стали сухими и жесткими, их надо положить на некоторое время в воду, где они набухнут и станут мягкими.

После использования сивак желательно мыть, как это делала жена Пророка 'Айша (да будет доволен ею Аллах), слова которой по этому поводу приведены в одном из хадисов: «Пророк использовал сивак и давал мне промывать его». Когда щетинки на конце сивака изнаются, их нужно отрезать и все повторить вновь».

Сивак желательно использовать даже тем, у кого нет зубов, поскольку это действие укрепляет десны, оказывает лечебное воздействие на весь организм и, помимо всего, является Сунной. Сивак содержит природные вещества, оказывающие разнообразное воздействие на организм человека. Наиболее важными из них считают те, которые обладают антибактериальным действием, одинаково хорошо подавляя размножение болезнетворных микробов в полости рта и желудочно-кишечном тракте. Другая, не менее важная группа дубильных веществ предотвращает кровоточивость десен. Природные вещества, содержащиеся в ветвях и корнях дерева, оказывают эффективное воздействие на полость рта, предотвращая развитие пародонита, гингивита, кариеса и образование зубного камня.

Тот, кому предстоит впервые почистить сиваком зубы и помассировать им десны, должен быть готов к тому, что вкус его покажется несколько резким, и во рту возникнет ощущение жжения, несколько похожее на то, которое вызывает горчица. Но это ощущение, которое создается ароматным эфирным маслом, является свидетель-

ством хорошего качества и полезного действия сивака, и к нему быстро привыкают. Считается, что в результате массажа десен и одновременного воздействия эфирных масел, обладающих несколько гжучим вкусом, возбуждаются активные точки, расположенные в полости рта, которые регулируют работу ушей, глаз, носа, языка и глотки. Эти точки также регулируют работу органов пищеварения и сердечно-сосудистой системы. Массаж сиваком активных точек в полости рта способствует также сохранению ясного ума и памяти до последних минут жизни.

Таким образом, только один сивак, применяемый с верой в душе и с намерением на устах, способен заменить простому смертному большое количество лекарств.

Дерево арак является настоящим даром Аллаха людям, помогающим сохранить здоровье, поскольку все его части содержат природные вещества, оказывающие лечебное действие.

Отвар молодых ветвей обладает противохорадочным и противозвненным действием.

Листья растения, имеющие вкус горчицы, местные жители добавляли в пищу в качестве приправы и заготовливали как фураж для верблюдов. Сок листьев, обладающий местнораздражающим действием, применяли наружно в качестве растирания при ревматизме, а принятый внутрь, считался противоядием к ядам всех видов.

Цветы содержат эфирное масло, которое обладает стимулирующим действием. Настой из сухих цветков рекомендовали применять как легкое слабительное средство.

Сладковатые на вкус, имеющие сильный ароматический запах, съедобные плоды заменяли местным жителям конфеты, которые, к тому же, оказывали лечебное действие. Они служили лекарством, возбуждающим нервную систему при депрессии, оказывали мочегонное и ветрогонное действие.

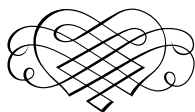
Смола, которая обильно выделяется на месте повреждения коры стволов, использовалась как благовоние и входила в состав косметических средств.

В былые времена народы, жившие в пустыне, получали из золы столь необходимую им соль.

Следует всегда помнить, что сивак – это не просто зубная щетка, и поэтому перед его применением нужно сделать мысленное намерение совершить очищение ради довольства Аллаха.

ДОМАШНЕЕ СРЕДСТВО

- Для того чтобы сделать сивак, вначале нужно в течение 5-10 минут осторожно разжевать кончик купленных готовых палочек или подходящих по размеру веточек (например, абрикосового дерева или березы), чтобы сделать его достаточно пластичным. Затем мягким концом палочки снять налет с зубов, для чего потереть каждый зуб с наружной и внутренней сторон, десну вокруг каждого зуба и осторожно помассировать десны целиком.



СМОКОВНИЦА – РАЙСКОЕ ДЕРЕВО

«Клянусь смоковницей и оливой! Клянусь горою Синай! Клянусь этим безопасным городом (Меккой)! Мы сотворили человека в прекраснейшем облике».

(Сура «Смоковница», 95/1-4).

Смоковница, смоква, инжир, винная ягода, смирнская ягода и, наконец, фиговое дерево – названия одного и того же растения, известного человеку с древнейших времен. В Коране рассказывается, что первый человек и пророк Адам⁹⁸ и его жена Хавва (мир им), которые жили в раю, ослушались приказа Аллаха и последовали наущению Иблиса⁹⁹: **«Ваш Господь запретил вам это дерево только для того, чтобы вы не стали ангелами или бессмертными»** (Сура «Преграды», 7/20). Произошло то, что и должно было произойти по воле Аллаха: **«Они оба поели с него, и тогда им стали видны их срамные места. Они стали прилеплять на себе райские листья. Адам ослушался своего Господа и впал в заблуждение»** (Сура «Та ха», 20/121).

Согласно мнению большинства авторитетных толкователей Корана, этим райским деревом, вероятнее всего, была смоковница, и ее широкие листья можно считать первой одеждой человека.

Как одно из наиболее почитаемых растений, смоковницу, наряду с оливой, можно часто встретить рядом с мечетью. В самой Мекке

98 Адам – первый человек и первый пророк. Пророки — это люди, избранные Аллахом для передачи Откровения. Разъясняя Истинный Путь, указанный Всевышним Богом, пророки тем самым спасали людей, поверивших в Священное Писание, от многобожия и идолопоклонства. Для укрепления пророков Аллах награждал их способностью совершать чудеса.

99 Иблис (Шайтан, дьявол) – созданный Аллахом из бездымного огня (джинн), отказавшийся подчиниться Аллаху в своей гордыне и не совершивший поклона Адаму, который поклялся сбивать с истинного пути человека и наущать его к греху до Судного дня и получил на это позволение Аллаха.

можно увидеть растущие смоковницы, но так как она расположена практически в пустыне, на базары города плоды инжира, как и другие свежие фрукты, привозят из находящегося в 100 км к востоку города Таифа, расположенного на плоскогорье, на высоте двух тысяч четырехсот футов над уровнем моря, и который отличается благоприятным климатом, пригодным для выращивания инжира в окрестностях города. Около крепостной стены Медины и в самом городе можно также полюбоваться растущими рядом оливковыми деревьями, инжиром и финиковыми пальмами.

В Иерусалиме, который для мусульман является третьим по святости городом после Мекки и Медины, на Храмовой горе есть «Площадка смоковницы», которую построил в 1760 году Ахмед Куль-Лари, человек из гвардии султана Мустафы III (1757-1774). Это сооружение используется как открытая летняя мечеть. На Храмовой горе таких площадок достаточно много, но все они расположены внизу, под главной «платформой», поднимающейся на высоту 4 метра, на которой расположена главная Святыня – мечеть Умара.

Смоковница, фикус карийский, инжир обыкновенный (*Ficus carica* L) из семейства тутовых (Moraceae) – дерево высотой 10 – 15 м с гладкой светло-серой корой. В благоприятных условиях из ветвей с крупными пальчато-лопастными темно-зелеными листьями образует красивую, широкую и развесистую крону, из-под которой не видно неба. Листья смоковницы опадают в начале зимы, и почти весь зимний сезон дождей дерево остается голым, пока в начале апреля не начнут распускаться почки, возвещая приближение лета. Мощная корневая система дерева позволяет дереву добывать влагу с большой глубины, и поэтому оно может расти где угодно – на каменистых осыпях, на склонах гор, в трещинах скал и даже в трещинах каменных стен, куда попадает лишь пыль и случайная влага дождей и ночная роса. На плодородных почвах, у выходов на поверхность подземных вод, в долинах рек развиваются мощные, обильно плодоносящие деревья, с которых собирают до 100 кг плодов. Дерево живет от 30 до 300 лет и начинает плодоносить с 2-3 лет, что делает его разведение весьма выгодным делом. Фиговые деревья растут медленно, но плодоносят почти десять месяцев в году.

Природные условия Средиземноморья и некоторых мест Ара-

вийского полуострова были благоприятными для смоковницы, и она росла здесь повсюду в диком виде. Скорее всего, именно в Южной, так называемой Счастливой Аравии, где благодаря орошению на протяжении последнего тысячелетия до н.э., существовали сравнительно плодородные земли и достаточно развитая цивилизация, дикая фига была окончательно превращена в культурное растение, дающее обильные плоды. Археологи обнаружили, что, по-видимому, инжир является одним из первых фруктовых растений на земле, которое научились выращивать наши далекие предки. Именно его сушеные плоды были найдены на местах стоянок древнего человека рядом с зернами ячменя, овса и пшеницы.

Из Аравии инжир распространился в Финикию, Сирию и Египет, откуда IX веке до н. э. был завезен в Элладу¹⁰⁰. Плоды под названием «смоква», имеющим происхождение из церковнославянского языка, появились в России в XVII в. с востока и стали употребляться как лакомство в обычные дни и как сладкое блюдо во время многочисленных постов. Были на Руси у этого растения и другие названия – винная ягода, потому что из инжира можно было делать вино, и смирнская ягода, потому что, в основном, инжир доставляли в Россию из Смирны, древнейшего греческого города и порта Малой Азии. Археологические исследования позволили предположить, что первые поселенцы этого города обосновались здесь в третьем тысячелетии до нашей эры. Расположенный в глубине бухты Эгейского моря, в конце караванных путей, он был самым важным торговым пунктом и культурным центром на западном берегу Малой Азии, где пересекались торговые пути, ведущие из стран, прилегающих к восточной части Средиземного моря и севера Африки. Через порт Смирны товары из Ближнего Востока и Африки попадали в Европу и Россию. В настоящее время город принадлежит Турции и носит название Измир.

В русском языке XVIII века появилось родовое¹⁰¹ научное название растения «фикус карийский», данное ему шведским систематиком К. Линнеем, которое довольно быстро превратилось в «фигу», а

100 Эллада – название Греции на греческом языке.

101 Карийским фикус назван по месту, которое считается родиной инжира – горная область древней Карики, провинции Малой Азии.

отсюда произошло и распространенное, вплоть до начала XX столетия название «фиговое дерево».

Смоковница обладает свойственными только ей особенностями цветения, опыления и образования плодов. Не вдаваясь в подробности, которые представляют интерес только для узких специалистов или дотошных любителей ботаники, отметим только, что в течение года на дереве развивается 3 генерации соцветий, в опылении которых принимают неперемное участие маленькие осы-бластофаги. Из опыленных соцветий в дальнейшем развиваются соплодия зеленого, желтого, коричневого, фиолетового или черного цвета, с желтовато-зеленой или красноватой вкусной, сладкой мякотью внутри.

В апреле на деревьях, прежде листьев, появляются небольшие молодые плоды, так называемые «ранние смоквы», символизирующие конец зимы. Эти не очень сочные ранние плоды употребляются в пищу, только потому, что в это время года других свежих фруктов мало.

В конце мая – начале июня на покрывшихся пышной листвой смоковницах созревают необычайно вкусные и сочные плоды, которые, увы, не могут долго храниться. В это время, проезжая мимо арабских деревень, можно увидеть множество предприимчивых юных арабов, прямо на шоссе продающих свежий инжир.

В августе созревают «поздние смоквы» – самые вкусные, которые едят в свежем виде, сушат и хранят в связках. Это широко известные смоквы, фиги, винные ягоды или инжир, который теперь практически всегда продается в магазинах всего мира, и с которым так вкусно и полезно пить хороший чай.

Смоковница – любимое дерево жителей исламского мира, обильные плоды которого отличались особым вкусом, питательностью, целебными свойствами и служили символом духовного и житейского благоденствия.

Во все времена ее плоды были очень важными продуктами питания. Инжир ели свежим, сушили и прессовали в лепешки. Лепешки из сушеных смокв – еда очень сытная и компактная, прекрасно сохраняющая свои питательные и вкусовые качества в условиях жаркого климата. Это были своеобразные «консервы», незаменимые для путника и воина.

В 1968-1970 г.г. с остатков древнего корабля, лежащего на дне Средиземного моря, неподалеку от приморского города Керения, расположенного на севере острова Кипр, на поверхность были подняты 404 античные остродонные амфоры. После тщательного исследования было установлено, что они пролежали под водой 23 столетия и в них перевозили вино и оливковое масло. Но самое интересное, что на корабле были обнаружены дольки чеснока, 18 оливковых косточек, 14 760 семян смоковницы (инжира) и около 10 000 плодов миндаля, свидетельствующих о том, что чеснок, сушеные смоквы, оливки и миндаль служили пищей экипажу судна, совершавшего дальше по тем временам плавание между Кипром, греческими островами и, возможно, доходившего до портов Сирии.

Спелые плоды инжира бывают разных цветов – от почти белого до темно-фиолетового. Для сушки больше подходят светлые плоды с золотистой кожицей и белой мякотью, около 5 см в диаметре. Их сушат 3-4 дня под солнцем, обязательно вверх отверстием, находящимся на верхушке плода.

Из плодов инжира варят варенье, джем. Пюре из плодов инжира применяют для начинки конфет и для изготовления восточных сладостей и пастилы. Из низкосортных сортов получают уксус. Из сушеного инжира варят компоты, делают муку, которая используется в кондитерском производстве в качестве добавки к тортам и пирожным. Свежие и сушеные плоды добавляют в плов, салаты и блюда из птицы.

Свежие плоды содержат 83% воды, до 1% белков, 0,5 % жиров, 12% сахаров, 3% пектиновых веществ и пищевых волокон; органические кислоты, антоцианы, кумарины, флавоноиды, тритерпеновые соединения, стерины, провитамин А (каротиноиды), В₁, В₂, В₆, В_с(В₉), С, Р, РР (ниацин, В₃), D, макро- и микроэлементы: железо, калий, кальций, магний, натрий фосфор, цинк; ферменты протеазы¹⁰², липазу¹⁰³, амилазу¹⁰⁴. В сушеных плодах доля сахаров увеличивается до

102 Кариийским фикус назван по месту, которое считается родиной инжира – горная область древней Карики, провинции Малой Азии.

103 Липазы - ферменты, участвующие в переваривании жиров.

104 Амилазы - ферменты, превращающие крахмал, и родственные полисахариды в легко усваиваемые углеводы.

40-70%, что придает им насыщенный сладкий вкус.

Инжир хорошо усваивается организмом и имеет большую питательную ценность, придает силы, укрепляет память, улучшает мышление.

Про смоквы с древнейших времен было известно, что они обладают легким слабительным, мочегонным и отхаркивающим действием. В предании из жизни имама Али ибн Мусы ар-Риза¹⁰⁵ говорится: «Плод смоковницы удаляет дурной запах изо рта, укрепляет десны и кости, способствует росту волос и без всяких дополнительных лекарств излечивает от некоторых болезней». И далее в нем говорится: «Инжир более всех прочих фруктов похож на плоды Небесных садов» (Бихар аль-Анвар¹⁰⁶, том 66, стр. 184).

Современные исследования подтвердили то, что было известно несколько столетий назад, и добавили к основным лечебным свойствам способность биологически активных веществ, содержащихся в плодах оказывать благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему, проявлять антимикробное и противовоспалительное действие.

Свежие и сушеные плоды можно использовать в диетическом питании людям с нарушенным пищеварением, сопровождающимся привычным или хроническим запором, а также при наличии хронических, вялотекущих воспалительных заболеваний желудочно-кишечного тракта, склонности к образованию тромбов и задержке жидкости в организме. Инжир как вкусное диетическое средство полезен людям, ослабленным болезнями, страдающим анемией, малокровием, а также тем, кто по причине преклонного возраста страдает от упадка сил. Инжир, содержащий большое количество легко усваиваемой

105 Али ибн Муса Джафар — восьмой шиитский имам (765—818), известен как Али ар-Риза. Был отравлен в 818 году. Его могила стала местом поклонения мусульман-шиитов, и позднее вокруг его священной гробницы возник город, который получил название Мешхед, что по-арабски означает место шахадата.

106 Бихар аль-Анвар («Моря света»), уникальный энциклопедический источник шиитской учености в более чем 100 томах, составленный Мухаммедом Бакиром аль-Маджлиси (1628-1699) с использованием едва ли не всей доступной к тому времени шиитской литературы по корановедению, хадисоведению, мусульманскому праву, вероучению.

фруктозы, быстро восстанавливает недостаток энергии в организме, устраняет умственное и физическое переутомление. В тоже время его не следует употреблять в пищу при острых заболеваниях или обострении хронических воспалительных заболеваний желудочно-кишечного тракта и большим сахарным диабетом.

Особое упоминание в Коране Всевышним Аллахом смоковницы, которую Он сотворил и даровал людям, указывает на великую пользу и важность плодов этого дерева для здоровья людей. Питательная ценность инжира и его польза для здоровья людей была полностью подтверждена в последние несколько десятилетий, благодаря новым возможностям медицинской науки, что еще раз является нам удивительную мудрость и беспредельность знаний Всевышнего Творца.

Слово «смоковница» упоминается в Коране один раз, но зато целая сура носит название этого дерева, тогда как слово «олива» встречается в тексте Священного Корана шесть раз и еще один раз упоминается в косвенном виде: **«Мы вырастили дерево, которое растет на горе Синай и дает масло и приправу для вкушающих»** (Сура «Верующие», 23/20). Если даже принять клятву смоковницей и оливой в прямом значении, потому что их плоды, которые обладают необыкновенными питательными свойствами, дающими человеку физические и духовные силы и всегда представляющие для людей пустыни высокую ценность, смысл их упоминания сохраняет свою огромную глубину и значимость, потому что их выбрал для клятвы сам Всевышний Аллах, ибо сказано: «Разве Аллах не является Наимудрейшим Судьей?»

КАНОН ВРАЧЕБНОЙ НАУКИ

ТИН – ИНЖИР

Сущность. Инжир сам по себе обладает особым естеством, а его листьям и млечному соку присущи свойства йатту. Если не находят его листьев, то вываривают ветки дикого инжира, разломанные и раздробленные, и употребляют их сок. Выжатый сок из инжира добывают так же, как его добывают из других деревянистых растений. Сгущенный сок инжира по своим действиям походит на мед.

Выбор. Лучший инжир – белый, потом идет инжир красный и, наконец, черный. Наиболее спелый инжир – самый лучший и почти безвреден. Вяленый инжир достохвален по своим действиям; но только кровь, зарождающаяся от него, нехороша. Поэтому инжир вызывает появление вшей, если только не употреблять его с орехами, тогда химус от него будет хороший. За орехами идет в этом отношении миндаль. Самый легкий инжир – белый.

Естество. Красный инжир немного горяч, а в свежем инжире много водянистости и мало лекарственных свойств. Неспелый инжир очищает, кроме его млечного сока, но он несколько холоден. Вяленый инжир горяч в первой степени, у предела ее, и разрезен.

Свойства. Сухой инжир, особенно едкий, сильно очищает, способствует созреванию соков и рассасывает, а мясистый инжир больше способствует созреванию, и в нем есть питательность, он открывает соки и разрезает, а дикий инжир еще острее, и он сильнее действует в этом отношении. Инжир питательнее всех плодов, Очень спелый инжир близок к тому, чтобы совсем не вредить, но в нем есть способность пучить. Острый сухой инжир иногда выходит за пределы очищения и доводит до изъязвления. Сухие листья инжира, если их отварить в настое черного волчьего лыка, становятся даже средством лечения от джараба у животных. Выжатый из листьев инжира сок сильно согревает, очищает и производит значительное смягчение, которое гонит гнилостные соки к коже и вызывает испарину, поэтому употребление его, я думаю, должно успокаивать жар. Сухой инжир тоже гонит соки наружу и вызывает испарину, а млечный сок инжира сгущает разжиженную кровь и молоко и разжижает загустевшие соки. Хотя питательное вещество инжира не так плотно, как питательное вещество мяса и злаков, но все же плотнее питательного вещества прочих плодов. Сила выжатого сока его веток, прежде чем они покроются листвой, близка к силе его млечного сока. От свертывания молока в желудке дают пить воду, дважды настоянную на золе инжирного дерева. Вода, настоянная на золе дубового дерева близка к инжиру в этом отношении. Инжирное вино – разреженно и порождает дурной сок. Веточки инжира обладают такой разреженностью, что даже разваривают мясо, если их варят с мясом. Смоковнице присуща сила, вытягивающая соки из глубины и рассасывающая то, что вытянуто.

Косметика. Неспелый инжир намазывают и прикладывают в виде лекарственной повязки на родимые пятна, всевозможные бородавки и на бахс, так же действуют листья инжира. Употребление инжира исправляет цвет лица, испорченный вследствие болезней и горячих рыхлых опухолей, и способствует созреванию нарывов. Особенно хорошо прикладывать его с фиалковым корнем, содой, известью и гранатовой коркой при ногтеоде. Млечный сок смоковницы помогает при трудно рассасывающихся опухолях, свинках и гноинках; так же действует отвар смоковницы.

Инжир помогает от тусы, но особенно хороша при этом смоковница. Выжатый сок ее листьев стирает следы татуировки. С восковой мазью инжир прикладывают также на трещины от холода. Во всех этих случаях так же действует и его млечный сок.

Инжир вызывает большое отложение жира, который быстро рассасывается и способствует появлению вшей, говорят, вследствие испорченности его сока, а говорят – потому, что инжир быстро устремляется наружу и что его сок благоприятен для развития животной силы.

Опухоли. Из инжира прикладывают лекарственные повязки к твердым опухолям; так же действует инжир в отваре с плодами смоковницы и ячменной мукой. Неспелый инжир прикладывают при бахаке. Он способствует созреванию нарывов: свежий инжир при употреблении вызывает потницу. Отвар его в виде полоскания полезен от опухолей в горле и от опухолей у основания ушей. Инжир с коркой граната и фанизом прикладывают при ногтеоде. Сухой инжир вследствие своей сладости вреден при опухолях печени и селезенки. Когда же опухоль твердая, то он не вреден и не полезен, если только не смешать его с разрезающими и рассасывающими средствами; в этом случае очень полезен. Плоды смоковницы сильно рассасывают трудно излечимые опухоли.

Раны и язвы. Выжатый сок листьев инжира изъязвляет; отваром его с пеной горчицы смазывают при чесотке. Литья его помогают от лишая.

Их прикладывают при крапивнице и язвах, содержащих густые жидкости. Вода, дважды настоянная на золе его древесины, разъедает и очищает гниющие застарелые язвы. Если употреблять инжир

с коркой граната, он излечивает ногтеду, а в сочетании с калкандом его применяют при злокачественных язвах на ногах. Млечный сок смоковницы склеивает раны.

Органы суставов. К неспелому инжиру и его листьям добавляют листья снотворного мака; этот состав прикладывают при заболеваниях надкостницы. Водой, дважды настоянной на золе древесины инжира, поливают болящий нерв. Иногда ее дают пить в количестве полутора укий.

Органы головы. Свежий и вяленый инжир помогает от падучей, а отвар его с горчичной пеной пускают в ухо, в котором слышится шум. Млечный сок инжира или сок, выжатый из его веточек, прежде чем они покроются листьями, помогает, если его прикладывать к разъеденному зубу. Его полезно употреблять в виде лекарственной повязки при опухоли под ухом; свежий инжир в виде порошка излечивает язвы на голове.

Органы глаза. Млечный сок инжира с медом помогает при влажной пелене, при начале катаракты, при утолщении век и утолщении оболочек глаза. Листьями инжира натирают при затвердении век и трахоме.

Органы груди. Свежий и сушеный инжир полезен при шершавости горла и подходит для груди и легочной трубки. Инжирное вино усиливает отделение молока, а также помогает от хронического кашля, от болей в груди и от опухолей легких и легочной трубки.

Органы питания. Инжир открывает закупорки в печени и в селезенке. Гален говорит: «Свежий инжир вреден для желудка, а сухой не вреден; если его съесть с мурри, он очищает желудок от излишков».

Инжир – одно из средств, которые прекращают жажду, возникающую от соленой слюны. Сухой инжир возбуждает жажду и помогает от водянки, особенно с горькой полынью. Пить вино из инжира тоже полезно для желудка, но это отбивает аппетит к еде. Инжир быстро спускается и быстро проходит в сосуды вследствие своего очищающего свойства. Сухой инжир вреден для опухшей печени и селезенки только вследствие своей сладости, а если опухоль твердая, то он ни вреден, ни полезен. Употребление инжира натошак, особенно в сочетании с орехами и миндалем, удивительно полезно в отношении

открывания путей питательных веществ, однако питательность инжира в сочетании с орехами больше питательности его в сочетании с миндалем. Если же есть инжир с пищей, сгущающей соки, вредоносность его становится очень значительной. Плоды смоковницы очень вредны для желудка и мало питательны, но в виде лекарственной повязки с ушшаком или с млечным соком смоковницы они полезны при затвердении селезенки. Все сорта инжира не подходят при излиянии в желудок излишков.

Органы извержения. Инжир, свежий и вяленый, полезен для почек и мочевого пузыря. Он помогает переносить задержание мочи, но не подходит при излиянии материи в кишки. Выжатый сок листьев инжира открывает устья сосудов в заднем проходе, а свежий инжир смягчает и слегка ослабляет, особенно если его принимать с толченым миндалем. Таково же его действие при затвердении матки, если его смешать с содой и с красильным сафлором и принимать перед едой. Млечный сок его с яичным желтком вводят во влагалище, это очищает матку и гонит месячные и мочу. Из инжира также делают лекарственные повязки с пажитником при заболеваниях матки. В смеси с руты он входит в клизмы от резей в кишках. Инжир, и особенно его млечный сок, если их употреблять, гонят песок из почек. Если взять творожную сыворотку с млечным соком и накапать ее в молоко, которое легонько помешивают веткой смоковницы, то оно сильнее отпускает естество и очищает почки. Водой, дважды настоянной на золе древесины инжира, поят страдающего поносом и дизентерией в количестве полутора укий или делают из нее клизму; в обоих случаях воду смешивают с оливковым маслом.

Инжирное вино гонит мочу и месячные и смягчает естество. Вследствие его очищающего свойства оно быстро спускается из желудка и быстро проникает в сосуды.

Яды. Млечный сок инжира в виде витамина помогает от укуса скорпиона, а также помогает от укуса каракурта. Неспелый инжир или свежие листья инжира прикладывают при укусе бешеной собаки, и это помогает. Их прикладывают в виде лекарственной повязки с вигой чечевицеобразной на укус ласки, и это приносит пользу. Вода, дважды настоянная на золе древесины инжира, помогает в виде питья или втирания от укуса каракурта. Плоды смоковницы в виде пи-

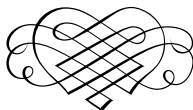
тья или мази помогают от укусов ядовитых животных».

ДОМАШНЕЕ СРЕДСТВО

- Сухой плод отварить до полного размягчения в стакане молока и тщательно растереть. Принимать смесь по $\frac{1}{2}$ стакана в теплом виде 2 – 4 раза в день в качестве отхаркивающего средства при сухом кашле, и кашле, сопровождающем бронхит, трахеит и коклюш.

- 2 сухих плода залить 250 мл воды, довести до кипения, варить 10 минут, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 100 мл 2 раза в день при болезненном мочеиспускании.

- Разваренные плоды инжира прикладывать к нарывам для ускорения их созревания.



ТЫКВА, ВЫРОСШАЯ НАД ЙУНУСОМ

«Йунус (Иона) также был одним из посланников. Он сбежал на переполненный корабль. Он бросил жребий вместе с другими и оказался проигравшим. Его проглотила рыба, когда он был достоин порицания. Если бы он не был одним из прославляющих Аллаха, то непременно остался бы в ее чреве до того дня, когда они будут воскрешены. Мы выбросили его на открытую местность, и он был болен. Мы взрастили над ним (или возле него) тыкву»

(Сура «Стоящие в ряд», 37/139-146).

Проблемы с точностью перевода названий растений, упоминаемых в Священных книгах разных религий, существовала всегда. Вот и с тем растением, которое выросло по повелению Всевышнего Аллаха над Ионой в Ветхом Завете и Йунусом в Коране произошла досадная ошибка, которая повторяется в некоторых современных изданиях на русском языке.

Блаженный Иероним Стридонский (ок.340-420), сделавший новый перевод Библии с древнееврейского языка на латинский язык, который получил впоследствии название *Vulgata Editio*, «общепринятое издание», или просто Вульгата (Vg), не зря высказывал опасение, что его сурово осудят за переделку Священного Писания. Действительно, в католическом мире его текст Библии вызвал яростную критику духовенства и фанатичное возмущение паствы. В качестве примера как раз будет уместно привести то место, где говорится об Ионе. Особую бурю гнева у верующих вызвал тот факт, что отныне Иона, выброшенный на берег, лежал под побегами вьющегося растения *hedera* («плющ»), вместо привычного по старолатинской версии такого же вьющегося растения *cucurbita* («тыква»).

Создатели синодального перевода Библии на русский язык, ско-

рее всего обнаружили, что в древнееврейском, греческом, ранне- и позднелатинском (от Иеронима) текстах голову Ионы от зноя прикрывает то неведомая клещевина, то плющ, то тыква, и поэтому, не мудрствуя лукаво, написали: **«И произрастил Господь Бог растение, и оно поднялось над Ионою, чтобы над головою его была тень и чтобы избавить его от огорчения его; Иона весьма обрадовался этому растению»** (Ветхий завет. Иона 4:6).

В Священном Коране говорится, что по воле Всевышнего выросло и прикрыло Йунуса от безжалостного солнца растение «йактин». Переводчики смыслов Корана на русский язык И. Ю. Крачковский и В. М. Порохова, видимо, не найдя точного русского эквивалента, оставили слово в неприкосновенности и поэтому 146 аят звучит у них соответственно так: **«И вырастили Мы над ним дерево йактин»** и: **«Над ним взрастили Мы йактин»**.

М.-Н. О. Османов предложил свой вариант этого аята: **«Там по Нашей воле выросло над ним тыквенное дерево»**.

И, наконец, в переводе смыслов Корана на русский язык, сделанным Э. Р. Кулиевым, который считается наиболее удачным на сегодняшний день, 146 аят выглядит так: **«Мы взрастили над ним (или возле него) тыкву»**.

Невольно возникает вопрос – так что же за растение защитило пророка от безжалостных солнечных лучей? Для того чтобы ответить на этот вопрос, нужно познакомиться с каждым из них.

Кресценция, тыквенное или калебасовое дерево (*Crescentia cujete* L. из семейства Бигнониевых – *Bignoniaceae*) – вечнозеленое тропическое дерево высотой до 10 м с грубой корой и широкой, неравномерной кроной, создающей умеренную тень. Листья ярко-зеленые, шириной 5 см и длиной до 15 см. Крупные цветки с колокольчатым венчиком белого или желтоватого цвета с красными или фиолетовыми жилками и мускусным ароматом, содержащие большое количество пыльцы и нектара, на плотных крепких цветоножках, развиваются непосредственно на стволе и на крупных безлистных ветвях, распускаются ночью и опыляются летучими мышами.

Крупные плоды до 40 см в диаметре, прикрепленные непосредственно к стволу и крупным ветвям, имеют вид округлой или про-

долговатой тыквы, снабжены деревянистой кожурой и мякотью, в которую погружены семена.

Родина дерева находится слишком далеко от того места, где зародился ислам – на Американском континенте, где в диком виде оно произрастает в Центральной Америке, Мексике, Колумбии, Венесуэле, Эквадоре, Перу, Парагвае, Амазонии в Бразилии и на Антильских островах в Карибском море.

Название тыквенного или калебасового дерева растение получило из-за своеобразной формы плодов, внешне похожих на тыкву, и их роли в домашнем хозяйстве населения тех стран, где росли эти деревья. После удаления мякоти и высушивания оболочки из них делали разнообразные сосуды, украшенные растительным или геометрическим орнаментом, предназначенные для хранения воды и реже – сыпучих продуктов. Слово «калебас», или «калабас» (*calabash*), означает «тыквенный сосуд». В Африке так называли любую посуду, сделанную из тыквы. Позже, после массового завоза черных рабов из Африки на Американский континент, этим словом стали называть и сосуды, сделанные из плодов тыквенного дерева, растущего в Южной и Центральной Америке, которое, вслед за этим приобрело название – калебасовое дерево.

Родовое научное название растению было присвоено Карлом Линнеем в честь Петра Кресценция (*Pietro Crescenzi*, 1230 – 1320), итальянского ученого, книга которого под названием «*Opus ruralium commodorum*» считалась лучшим средневековым сочинением о сельском хозяйстве. С началом книгопечатания она разошлась по многим странам, была переведена на все основные европейские языки и на протяжении нескольких столетий пользовалась вполне заслуженной популярностью в континентальной Европе. На русский язык перевод был выполнен, скорее всего, с польского экземпляра в конце XV – начале XVI вв. по желанию святителя Макария, митрополита Московского и всея Руси, и при этом получила название «Книга глаголемая Назиратель, сиречь Уряд домовных детель», или, говоря более современным языком, «Книга, называемая попечитель, то есть описание домашних дел».

В отличие от обыкновенной тыквы, плоды тыквенного дерева несъедобны, потому что в их мякоти содержится ядовитая синильная

(цианистоводородная) кислота. Из плотной древесины делали примитивные сельскохозяйственные орудия, а тонкие прочные жесткие ветки тыквенного дерева на американском континенте долгое время использовали как розги для наказания непослушных детей и рабов. Черные рабы, вывезенные из Африки, как у себя на родине из тыквы, стали делать из высушенных плодов дерева шумовые музыкальные инструменты, известные сейчас под названием гуиро с горизонтальными насечками по бокам и маракасы, заполненные сухими семенами или мелкими камушками.

Теперь, когда стало более или менее ясно, что собой представляет тыквенное дерево, остается предположить, что переводчики Корана не знали о том, что оно растет на другом конце света, в местах весьма далеких от родины ислама, и стало известно под таким названием всему миру только после открытия Америки.

В Коране, Библии или Торе растения выполняют определенную смысловую или символическую нагрузку, и всегда упоминаются только те из них, которые растут в местах, где происходят описываемые в Священных текстах события.

Итак, если это тыква, то почему Аллах выбрал именно ее для создания укрытия?

В популярной литературе принято считать местом, откуда тыква прошла победным маршем по всему миру, Центральную и Южную Америку и, поэтому, казалось бы, она тоже не могла вырасти над Иу-нусом. Однако почему-то всеми, кто пишет на эту тему, упускается из виду, что еще в 1926 году экспедиция под руководством академика Н.И. Вавилова обнаружила в Северной Африке дикорастущую мелкоплодную тыкву (*Cucurbita pepo* L.) из семейства тыквенных (*Cucurbitaceae*), произрастающую в тех же самых местах, что и дикий арбуз. Более того, позднее установлено, что этот вид тыквы исконно рос в тех местах, где зародились ислам, христианство и иудаизм, и это растение вполне могло быть избрано для защиты пророка, почитаемого всеми тремя религиями.

Для тех, кто не видел этого растения, и потому не может понять, как тыква может дать тень объясним, что это быстрорастущее, лазящее растение, имея стебли в виде длинных плетей с весьма крупными листьями, вполне способно за очень короткое время оплести

шалаш из голых веток, в котором сидел пророк Иона у христиан, или прятался в их тени Йунус (мир ему) у мусульман.

Когда-то тыква была признанным продуктом питания, который часто можно было встретить на столе и крестьянина, и горожанина. Потом про тыкву несколько забыли и стали отдавать предпочтение иным овощам, в частности, ее ближайшим родственникам кабачкам, патиссонам, а позднее – цуккини, о чем можно только сожалеть. Тыква была и остается незаменимым диетическим продуктом, особо полезным при проблемах с печенью, желчным пузырем, при подагре, гастритах и колитах и заболеваниях, сопровождающихся отеками. Желтая окраска мякоти тыквы обусловлена наличием в ней большого количества каротиноидов, из которых в организме синтезируется витамин А, и флавоноидов – растительных антиоксидантов, которые снижают риск патологического перерождения клеток тканей организма человека. Также в тыкве присутствуют витамины В₁ (тиамин), В₂ (рибофлавин), В₆ (пиридоксин), В_с (фолиевая кислота, витамин В₉), С (аскорбиновая кислота), Р (комплекс флавоноидов, катехинов и других полифенольных соединений), РР (никотиновая кислота, ниацин, витамин В₃), Е (токоферол). Сумму витаминов в мякоти тыквы сопровождают практически все макро- и микроэлементы, необходимые как для действия самих витаминов, так и для нормального функционирования организма в целом. Комплекс минералов, витаминов и флавоноидов тыквы способствует замедлению старения всего организма и помогает поддерживать в норме сексуальную активность.

Нежная мякоть с почти нейтральной средой способствует заживлению язв желудка и двенадцатиперстной кишки, полезна при токсикозе беременных. Кроме того, мякоть плодов содержит вещества, обладающие желчегонным, мочегонным и послабляющим и действием. Высокое содержание пектиновых веществ, обеспечивает выведение из организма токсических продуктов обмена и излишка холестерина. Тыква очень хорошо усваивается организмом, так как отличается относительно небольшим содержанием растительной клетчатки в съедобной части и значительным содержанием воды. В зависимости от сорта и вида тыквы, содержание углеводов может колебаться от 5 до 15%, белков – от 1 до 2%, жиров и органических кислот – доли процента.

Тыквенные семечки не только вкусны, но питательны и полезны, т.к. содержат до 52 % масла и до 28 % белка. Тыквенное масло по качеству не уступает лучшим пищевым маслам, но чаще всего его используют для получения лекарственных средств, поскольку оно содержит биологически активные вещества, которые оказывают гиполлипидемическое¹⁰⁷ и ноотропное¹⁰⁸ действие, повышают потенцию, активируют иммунную систему организма. Кроме того, эти вещества замедляют процесс увеличения числа клеток тканей предстательной железы, способствуют устранению расстройств мочеиспускания и болевого синдрома при аденоме предстательной железы и у больных простатитом.

Из тыквы можно приготовить много вкусных и диетических блюд, которые, с одной стороны, очень питательны и сытны, а с другой – оказывают профилактическое или лечебное действие. Тыква особенно полезна поздней осенью и зимой, когда ассортимент свежих овощей ограничен.

Тыкву употребляют в пищу в вареном, жареном, печеном, пареном и маринованном виде. Из нее можно делать начинку для пирогов и варенье, повидло, цукаты, салаты, соки, напитки. Пекут из неё оладьи, варят кашу, супы, пюре, икру, добавляют к хлебным изделиям. Из сладких сортов делают суфле, пудинги и кремы.

Для того, чтобы максимально воспользоваться превосходными вкусовыми и полезными для здоровья свойствами тыквы при ее обработке надо соблюдать несколько простых правил.

Начинать чистить тыкву надо с отрезания верхушки и донышка,

107 Гиполлипидемическое (греч. *hupo* – уменьшение, недостаточность; *lipos* – жир; *haima* – кровь) действие лекарственного средства, направленное на снижение повышенного содержания в плазме крови атерогенных липопротеидов и триглицеридов, что ведет к снижению риска возникновения атеросклероза, нарушения коронарного, церебрального и периферического кровообращения, нефротического синдрома и других заболеваний.

108 Ноотропное (греч. *noos* – мышление, разум; *tropos* – направление) – действие лекарственного средства, оказывающее специфическое позитивное влияние на высшие функции мозга, улучшая умственную деятельность, стимулируя познавательные функции, обучение и память, повышая устойчивость мозга к различным повреждающим факторам, в т.ч. к экстремальным нагрузкам и гипоксии.

после чего разрезать острым ножом пополам, вычистить семечки с помощью чайной ложки, очистить от толстой кожуры, нарезать, как рекомендуют в рецепте. Если кожура отделяется с трудом, то можно варить тыкву неочищенной. Кожуру легче будет снять, когда тыква сварится.

Варить тыкву нужно в подсоленном кипятке, предварительно разрезав на кубики. После варки тыкву надо незамедлительно откинуть на дуршлаг, чтобы вкус ее не ухудшился.

Для того чтобы размягчить подсыхшую тыкву, нужно разместить одинаково нарезанные куски в сетке для варки на пару, над кипящей водой.

Тыкву запекают в духовке, не добавляя жидкость. Наоборот, лишняя жидкость должна испариться. Можно запечь тыкву целиком, для чего нужно или проткнуть спицей несколько раз небольшую тыкву, или срезать у нее верхушку, перевернуть срезом вниз и поставив на подходящую посуду, в которую будет стекать излишняя влага.

Жарить тыкву лучше всего, предварительно обваляв в муке или сухарях. Для того, чтобы при жарке ломтики тыквы не «разбрелись», нужно готовить ее как кабачки – посолить куски тыквы и дать им полежать часа два. После этого хорошо высушить бумажным полотенцем.

Хороша тыква и для гриля, для этого нарезают тыкву на кубики или кружочки, смазывают оливковым маслом и жарят на гриле до мягкости. Приправляют солью, перцем и ароматизированным уксусом.

В России до сих пор особенно популярна пшенная каша с тыквой, которая, обладая высокой пищевой ценностью и великолепными вкусовыми достоинствами, к тому же является отличным диетическим блюдом при заболеваниях печени, сопровождающиеся нарушением образования и выделения желчи. Такими же свойствами обладает манная и рисовая каша с тыквой. Каротиноиды, которыми так богата тыква, лучше усваиваются организмом человека, если в блюда из тыквы добавлено масло и молоко.

С тыквой хорошо сочетаются черный перец, мускатный орех, розмарин, шалфей и лавровые лист и смесь соли и сахара. Марино-

ваную тыкву лучше всего сдабривать корицей, гвоздикой, имбирем и анисом.

Тыква может храниться месяцами, при условии, что температура не опустится ниже 8° С. Нарезанная свежая тыква может храниться в холодильнике до 3 дней, при условии, что ее упакуют в пленку. Вареная тыква, может храниться в морозилке до 3 месяцев.

На вопрос о том, откуда и как появилась тыква в Европе, нет окончательного ответа. Вполне возможно, что крупноплодную тыкву привезли с собой из Южной Америки корабли с добычей испанских конкистадоров, а ее мелкоплодную сестру из Палестины доставили повозки с награбленным добром рыцарей-крестоносцев, возвращающихся в родные места из очередного крестового похода.

В России тыква появилась в XVI веке, либо с востока вместе с персидскими купцами, приехавшими в Дербент, Астрахань и российские города со своим товаром, либо с запада ее принесли смелые и предприимчивые московские купцы, завязавшие к XVI веку тесные торговые отношения со странами Западной Европы, в которых к этому времени тыква уже была достаточно популярным овощем. Российский климат позволял выращивать тыкву практически повсеместно, но настоящая культура тыквы на угодьях русских помещиков получила широкое распространение только начиная с XVIII века. Неприхотливый, дающий большие урожаи, удобный в хранении овощ настолько прижился во многих южных областях России, что там тыкву и по сей день считают исконно русской культурой.

Коль скоро мы заговорили о пророке, которого одинаково почитают приверженцы трех мировых религий, то нельзя обойти вниманием и тот факт, что в тексте Танаха, основанного на редакции еврейского ученого X в. Моше бен-Ашера, который исправил многочисленные ошибки переписчиков, накопившиеся за столетия, в книге пророка Ионы, которую заново переводил Иероним с древнееврейского языка, нет ни плюща, ни тыквы. Тень над головой Ионы, по велению свыше, создавали листья клещевины: **«И предуготовил Господь Бог клещевину, и она поднялась над Ионой, чтобы была тень над головой его, чтоб спасти его от бедствия его; и обрадовался Иона клещевине этой радостью большой»** (Танах. Невиим. Иона 4:6).

Древние римляне называли растение «рицинус», что означает «клещ», из-за некоторого внешнего сходства его семян с этими паразитирующими насекомыми. Свое научное название растение получило в XVIII столетии, уже будучи широко известным, когда великий систематик Карл Линней, сохранив древнее название, добавил к нему слово «обыкновенная» и поместил в семейство молочайных (Euphorbiaceae). С тех пор она называется клещевина обыкновенная (*Ricinus communis* L.).

Большинство ботаников, изучающих клещевину, сходятся во мнении, что она ведет свое происхождение из северо-восточной Африки и Ближнего Востока, откуда она распространилась в виде культурного растения и как сорно-полевое растение практически по всем странам и континентам. В пользу этого свидетельствует тот факт, что более или менее крупные заросли дикорастущих растений сохранились на всем северном побережье Африки и кое-где в Аравии до настоящего времени. Надо сказать, что здесь преимущественно растет наиболее древняя древовидная форма растения. Попав на другие континенты, в иные природные и климатические условия, клещевина постепенно превратилась, хотя в крупное и многолетнее, но травянистое растение. Довольно быстрому спонтанному расселению клещевины самосевом способствует тот факт, что она относится к само- и перекрестно-ветроопыляемым растениям, а семена сохраняют свою жизнеспособность 2-3 года. Сейчас почти всюду в мире, в тех местах, где климат хоть немного похож на субтропический, можно встретить одичавшие экземпляры растения на скалистых склонах, как сорняк – по краям полей, вдоль дорог, и как декоративное растение – в парках. Может быть, что Всевышний Аллах выбрал именно клещевину для создания тени над пророком Йунусом (Ионой) (мир ему), потому что это –одно из наиболее быстрорастущих в мире растений с широкими листьями, которое после появления пророка достигает высоты дерева через 3-4 месяца.

Растение довольно быстро изменяется, приспособляясь к климату и природным условиям мест произрастания. Поэтому существуют многочисленные, несколько отличающиеся описания его разновидностей. В тропических широтах, которые являются наиболее благоприятными для роста и развития клещевины, это вечнозеленое дерево приблизительно 10-12 м высоты. В теплых средиземномор-

ских странах – Алжире, Египте, Греции и Ривьере – это более изящное, больше похожее на куст растение, достигающее в среднем высоты от 3 до 5 м. На севере Франции и на юге России одичавшая клещевина – уже многолетняя трава высотой до 1,5 м, увядающая осенью и возобновляющаяся весной.

Клещевина в большинстве стран с умеренным климатом, в том числе в России, культивируется как однолетнее травянистое растение. Стебель коленчатый, ветвистый, зеленый или красноватый, высотой до 2-3 м. Листья очередные, с черешками длиной 20-60 см; листовая пластинка голая, овально-яйцевидная, шириной 30-80 см, пальчатораздельная, доли листа продолговатые, с зубчатым краем. Цветки однополые, однодомные, собранные в группы, расположенные на оси кистевидного соцветия, тычиночные цветки в нижней части, пестичные – в верхней части соцветия. Соцветия располагаются на концах ветвей или в пазухах листьев. Плоды – шаровидные или удлиненные коробочки с шипами, реже голые, с тремя семенами.

Семена клещевины содержат от 40 до 60% жирного масла и фермент липазу; до 20% белковых веществ, в числе которых находится малоизученный ядовитый рицин, весьма похожий по составу и действию на яд скорпиона и некоторых морских рыб. В семенах и всех других органах клещевины содержится токсичный пиридиновый алкалоид рицинин (от 0,1 до 1%).

Несмотря на то, что семена клещевины содержат рицин¹⁰⁹, относящийся к классу лектинов, который считается одним из наиболее сильных природных ядов белковой природы, для человека это ядовитое вещество представляет сомнительную опасность, ибо для того, чтобы проявились признаки отравления или наступил смертельный исход, нужно съесть 20-30 семян, чего ни один здравомыслящий человек сделать не способен.

109 Лектины – класс белков, способных быстро, избирательно и обратимо связываться с сахарами. Лектины находятся на клеточной поверхности, где они предназначены для взаимодействия с углеводами соседних клеток. Когда-то считалось, что лектины присутствуют лишь у растений, но оказалось, что они распространены в природе повсеместно. Лектины обнаружены на всех уровнях развития живых организмов – от вирусов до человека и выполняют определенные функции на каждом из этих уровней. Рицин стал первым из лектинов, открытым сотрудником Дерптского университета (г. Тарту в Эстонии) Г. П. Штильмарком (1860-1923).

Клещевину выращивают, главным образом, ради семян, которые содержат быстро высыхающее касторовое масло, используемое, в основном, в промышленности и медицине. Масло применяется для пропитки тканей, которые использовали вплоть до середины XX столетия в авиастроении, и для изготовления полиграфических красок, выделки высококачественной кожи, а позднее – в производстве полиамидных волокон типа нейлона. Высыхающее касторовое масло – превосходный растворитель художественных красок и лаков. Гидрогенизированное (насыщенное водородом) масло используется в изготовлении медицинских и косметических мазей, восковых полировок для мебели, цветных мелков. Наибольшие среди растительных масел плотность и вязкость касторового масла, сохраняющиеся при высокой температуре, в сочетании с достаточно низкой температурой застывания при -16°C , сделали его пригодным для применения в технике, в качестве смазочного материала для гоночных автомобилей, мотоциклов и спортивных самолетов с поршневым двигателем. Особенно высокий спрос на касторовое масло возник во время второй мировой войны, когда оно стало заменять ставшее дефицитным машинное масло. Касторовое масло может храниться без ухудшения своих свойств 3-4 года.

Медицинское касторовое масло получают только холодным прессованием, при котором ядовитые вещества остаются в жмыхе. Полученное масло дополнительно обрабатывают паром и горячей водой, для того чтобы окончательно избавиться от остатков ядов клещевины. При приеме плохо очищенного касторового масла может наступить отравление, признаками которого являются головокружение, головная боль, сильный понос, сердцебиение и судороги.

Масло клещевины бледно-желтого цвета, густое, вязкое, с характерным неприятным запахом и вкусом. Содержит до 85% триглицерида рицинолевой кислоты и до 15% суммы триглицеридов олеиновой, линолевой и др. жирных кислот.

Масса семян, оставшаяся после отжима масла, используется как высококачественное удобрение с высоким содержанием азота или, после прогрева, во время которого белковый яд рицин быстро и полностью разрушается, может благополучно использоваться на корм домашнему скоту. Из стеблей и древесины клещевины дела-

ют бумагу, картон и древесные плиты.

Следы начала применения касторового масла в медицинских целях теряются в глубине веков. Из арабских источников до наших дней дошли сведения о том, что в древности и средние века им пытались лечить самые разнообразные болезни. Ему приписывали слабительное, болеутоляющее, бактерицидное, инсектицидное, очистительное, рвотное, тонизирующее, отхаркивающее, лактогенное и противоглистное действие. Касторовое масло наружно применяли для лечения ран, нарывов, карбункулов, ожогов, обморожений, дерматитов, рака кожи. Им пытались сводить бородавки, веснушки и родинки, смягчать сухость кожи частей тела и избавляться от себореи. Маслом клещевины лечили сифилис, венерические болезни, простуду, лихорадки, грипп, колики, конвульсии, зоб, глухоту, головную боль, расшатанные нервы, бред, бешенство, эпилепсию, паралич, водянку, подагру, ревматизм, остеомиелит, выпадение матки в послеродовой период, боль в желудке, вздутие кишечника, косоглазие, зубную боль, туберкулез, воспаление мочевого пузыря и мочеточников, применяли как abortивное средство. В умелых руках масло превращалось то в яд, то в противоядие.

В медицинской практике XVIII – начала XX века касторовое масло было слабительным №1, которое продолжали назначать даже при отсутствии запоров, просто как средство «очищающее организм» и, следовательно, избавляющее человека от любой причины какого угодно заболевания. И делали это не по злому умыслу, а от слепого доверия к древним авторитетам медицины, которых лишь по какому-то недоразумению до сих пор считают более сведущими в лечении, чем современных врачей, и которые обожали списывать друг у друга разные медицинские небылицы, в том числе и про касторку. Именно они в своих трудах советовали применять ее по любому поводу, уподобляясь еще более древним египетским врачам, которые были твердо убеждены в том, что причиной возникновения всех болезней является избыток пищи, а посему, считая, что лишняя пища способна накапливаться в организме и тем самым вызывать болезни, рекомендовали в третий день каждого месяца принимать касторовое масло для внутреннего очищения. И не было им никакого дела до того, что это масло нельзя применять при непроходимости кишечника, болях неясного происхождения в желудке, кишечнике,

печени и многих других заболеваниях. Особое место в ряду нанесенного касторкой вреда, учитывая ее довольно сильное абортивное действие, занимает ее назначение женщинам, у которых беременность сопровождалась запорами. При длительном применении касторовое масло, как, впрочем, и любое слабительное, неизбежно приводит к развитию атонии кишечника.

Касторовое масло в современной терапии употребляется гораздо реже, чем в былые времена, и его назначают только как надежное слабительное при острых и хронических запорах, для облегчения опорожнения кишечника при геморроидальных узлах и трещинах заднего прохода, для очищения кишечника до и после операции или при подготовке к диагностическому исследованию, и выпускают в удобных для приема внутрь желатиновых¹¹⁰ капсулах.

Слабительное действие касторового масла основано на том, что оно расщепляется ферментом липазой в тонком кишечнике с образованием рицинолевой кислоты, которая вызывает раздражение рецепторов кишечника (на всем его протяжении) и рефлекторное усиление перистальтики. В качестве слабительного средства касторовое масло назначали внутрь взрослым по 1-2 ст. ложки, а детям – по чайной, десертной или столовой ложке. Поскольку касторовое масло обладает омерзительным вкусом, который запоминается на всю оставшуюся жизнь каждым, кто хоть раз его пил, теперь его применяют в виде желатиновых капсул. Слабительный эффект наступает обычно через 5-6 ч. При приеме касторового масла внутрь наблюдается также рефлекторное сокращение мускулатуры матки, на чем было основано ее применение в XIX веке в акушерской практике для стимулирования родовой деятельности. Назначали по 3-4 ст. ложки на прием в сочетании с другими средствами.

Наружно касторовое масло применяют в составе эмульсий, мазей, линиментов, бальзамов для лечения ожогов, ран, язв, для смягчения кожи, удаления перхоти и т. п.

110 Желатин (gelatin) - смесь белковых тел животного происхождения - желеобразное вещество, образующееся при вываривании в воде сухожилий, связок, костей и некоторых других тканей, в состав которых входит коллаген (белок). Желатин применяется в официальной медицине в качестве источника белков для лечения различных нарушений питания, в фармакологии - для производства капсул и суппозиторияв и т.д. По нормам шариата желатин является **харам** - запрещенным продуктом. (Примечание издателя).

Теперь, когда стали известны места обитания и свойства растений, претендующих на то, что они, по воле Аллаха, укрывали пророка Йунуса своею листвою от палящих лучей солнца, мы предоставим уважаемым читателям право самим сделать окончательный выбор между ними, но при этом напомним, что арабское слово «йактин», все же означает нечто иное, как «тыква».

КАНОН ВРАЧЕБНОЙ НАУКИ

КАР – ТЫКВА

Естество. Холодное, влажное во второй степени.

Свойства. Вареная тыква имеет небольшую питательность и быстро спускается. Если она не испортилась почему-нибудь до переваривания, то из нее не рождается дурной сок. Она портится в желудке, если смешивается с дурными соками, или от слишком долгого пребывания в желудке, как это бывает со всеми плодами. Сок, порождаемый тыквой, безвкусен, если его не одолело что-нибудь примешавшееся к нему. Если смешать тыкву с айвой или с соком незрелого винограда или соком граната, то сок ее достохвален для людей с желтожелчной натурой, но вредность ее для колона становится от этого вдвое сильнее. Одним из свойств тыквы является то, что она порождает питательное вещество, сродное с тем, что ее сопровождает; если поест тыквы с горчицей, от нее рождается едкий сок, а если поест ее с солью, от нее рождается соленый сок, а с чем-нибудь вяжущим – вяжущий сок. Вообще говоря, тыква вредна для людей с черножелчной и слизистой натурой и превосходна для желтожелчных. Варенье из тыквы не входит в число лекарств и не вызывает ни согревания, ни охлаждения, но его иногда употребляют для удовольствия.

Органы дыхания. Отвар тыквы полезен от кашля и болей в груди, возникающих от жара.

Органы головы. Выжатый сок тыквы, особенно в смеси с розовым маслом, успокаивает горячую боль в ухе. Он помогает при опухолях в мозгу и полезен от болей в горле.

Органы питания. Тыква полезна при горячих излишках в желудке и выгоняет их так же, как и вино, которое наливают в тыкву и

потом употребляют. Выжатым соком тыквы капают в нос от зубной боли. Тыква – одно из лекарств, порождающих большую влажность в желудке; она прекращает жажду. Неспелая тыква очень вредна для желудка, даже для желудка подростков и юношей, и от этой беды нет иного средства, кроме рвоты. Вредность тыквы для колона очень велика.

Органы извержения. Если отварить сок тыквы с медом и положить туда соды, то это смягчает желудок. То же самое будет, если зарыть тыкву в горячие угли, испечь ее как она есть, а затем пить ее сок с сахаром. Она чрезвычайно вредна для кишок и особенно для колона.

Лихорадки. Она полезна при желчных лихорадках

ДОМАШНЕЕ СРЕДСТВО

- 0,5 кг тертой мякоти сырой тыквы или 1/2 стакана сока из мякоти в несколько приемов в течении дня принимать при запорах, колите с недостаточным опорожнением кишечника, а также при нарушении обмена веществ, как мочегонное при сердечно-сосудистых заболеваниях, сопровождающихся отеками. Средство усиливает диурез и образование и выделение желчи. Принимать курсом 3-4 недели.

- 1/2 стакана сока с чайной ложкой меда выпить за 1 час до сна – для успокоения нервов и быстрого засыпания.

- 150–200 г семян тыквы принимать натощак как глистогонное средство, а также при простатитах, аденомах предстательной железы, при бесплодии для лучшей выработки спермы.

- Мякоть плодов в качестве противовоспалительного средства приложить к воспаленным местам кожи. Компрессы из сока помогают лечить последствия ожога.

ФИНИКОВЫЕ ПАЛЬМЫ С ГРОЗДЬЯМИ ОБИЛЬНЫМИ

«Мы ниспослали с неба благословенную воду и взрастили посредством нее сады и зерна собранного урожая, и высокие пальмы с висящими рядами плодами»

(Сура «Каф», 50/9-10).

Финиковую пальму вполне можно назвать мусульманским деревом, поскольку ее, за некоторым исключением, разводят в странах, где преимущественно живет население, исповедующее ислам, и по тому уважению, с которым к ней там относятся. Финики, финиковая пальма – эти названия особо часто встречаются во многих аятах Корана. Среди многих красот и изысканных яств, которые уготованы истинно верующим в рай, обязательно упоминаются и пальмы (Сура «Милосердный», 55/68).

Аяты Корана также обращают особое внимание на пользу фиников и то, когда их употребление наиболее необходимо человеку. Например, в аятах суры «Марьям» говорится о том, что в момент родовых схваток Всевышний Господь внушил благочестивой Марьям (деве Марии) вкусить плодов фиников: **«Родовые схватки привели ее к стволу пальмы и она сказала: «лучше бы я умерла до этого и была навсегда забытой!» Тогда он (Иса или Джибриль) воззвал к ней из-под нее: не печалься! Господь твой создал под тобой ручей. Потряси на себя ствол пальмы, и на тебя попадают свежие финики. Ешь, пей и радуйся!»** (Сура «Марьям», 19/23-26).

Это указание Корана несет в себе высшую божественную мудрость, которая позднее была подтверждена учеными – финики действительно облегчают роды и чрезвычайно полезны для беременных женщин и развивающегося плода, поскольку обеспечивают матери энергию и силу, необходимые для нормальных родов и стимулируют

процесс начала выработки молока – единственного естественного питания для новорожденного ребенка.

Это, вероятно, одно из самых старых культурных деревьев в мире, но никто не может сказать, где и когда она появилась на свет, поскольку до сих пор так и не найден ее прямой дикий предок. Правоверные мусульмане твердо уверены, что это дерево было создано Богом при сотворении мира. Ученые палеоботаники, работающие рука об руку с археологами, склонны утверждать, что уже 5000 лет назад финиковую пальму культивировали в Месопотамии, плодородной стране, расположенной между двумя полноводными реками – Тигром и Евфратом, где в 4-3-м тыс. до н. э. сформировались государства Ур, Урук, Лагаш и др. Это место поочередно завоевывали и заселяли шумеры, ассирийцы, аморреи, которых часто называли одним общим именем – вавилоняне (халдеи). Принято считать, что здесь находился один из древнейших очагов цивилизации.

Среди многих открытий, сделанных археологами и палеоботаниками при раскопках этого города, были найдены остатки роскошных садов, в которых, среди прочих деревьев, в изобилии росли финиковые пальмы. Кроме того, было установлено, что длинные стволы пальм использовались в качестве перекрытий при строительстве дворцов, башен и храмов.

В Двуречье финиковая пальма считалась священным деревом, а ее культ способствовал появлению более поздней легенды о дереве жизни, распространившейся затем среди многих народов.

Еще одно доказательство раннего знакомства человека с этим достойным деревом можно найти в древней египетской письменности, где иероглиф, означающий «год» выглядит как финиковая пальма, а «месяц» – как листья финиковой пальмы. Однако культура финиковой пальмы в качестве важного источника пищи, видимо, началась в Египте приблизительно в 3000 - 2000 гг. до н. э.

Распространение финиковой пальмы шло по двум направлениям: один путь шел из Месопотамии в Левант¹¹¹, Иран и далее в до-

111 Левант (от франц. *levant* или итал. *levante* - Восток), общее название группы стран, прилегающих к восточной части Средиземного моря, в которую входили Египет, Сирия, Ливан, Израиль, Турция, Греция и Кипр.

лины Индии и Пакистана. Другой пролегал из Египта в Магриб¹¹² и сопредельные страны.

Фрагменты финиковой пальмы были обнаружены в Африке на стоянках человека эпохи неолита, но повсеместное распространение финиковой пальмы на этом континенте стало возможно с развитием ирригации в оазисах и караванных путей, соединяющих оазисы между собой.

Особая роль в распространении финиковой пальмы принадлежала жителям Финикии – древней страны, расположенной на восточном побережье Средиземного моря, в которой к концу 3 - начала 2 тысячелетия до н. э. возникли процветающие приморские города-государства Акка, Тир и Сидон¹¹³. Предприимчивые и бесстрашные купцы и мореплаватели, финикийцы вели активную морскую и сухопутную торговлю со многими странами, расположенными на европейском, азиатском и африканском континентах. Среди прочих товаров, конечно же, были финики, прекрасный вкус и питательные свойства которых получили достойную оценку местных жителей и стали выращиваться ими в подходящих природных условиях этих стран. А вообще, в глубокой древности финиковая пальма распространилась по разным странам и континентам преднамеренно или случайно.

Преднамеренно это происходило во времена переселения народов, бравших с собой все известные им продовольственные культуры, с тем, чтобы выращивать их на новом месте обитания. Арабы, придя на юг Европы, посадили там целые рощи финиковых пальм. В менее отдаленные от нас времена миссионеры, сопровождавшие конкистадоров, завезли финиковую пальму в латиноамериканские страны.

112 Магриб (от араб. запад), часть Африки, включающая Тунис, Алжир, Марокко (собственно Магриб), а также Ливию, Мавританию, Зап. Сахару, образующих вместе с собственно Магрибом Большой Магриб, или Арабский Запад.

113 Сидон и Тир, города-государства в Финикии, на восточном побережье Средиземного моря (современные Сайда и Сур в Ливане). Основаны в 4-м тыс. до н. э. Наивысший подъем в начале 1-го тыс. до н. э. Акка (современное Акко в Израиле) впервые упоминается в письменных египетских источниках 19 в. до н. э. В 8-4 вв. до н. э. принадлежал финикийцам, в 3 в. до н. э. город был завоеван Птолемеями (царская династия в эллинистическом Египте) и переименован в Птолемаиду.

Случайно финиковая пальма распространялась по пути следования кочевников, караванов купцов, путешественников и отрядов воинов, питавшихся в своих странствиях и походах финиковыми плодами и оставлявших на месте временных стоянок семена.

В более поздние времена плантации финиковых пальм появились в разных странах Старого и Нового Света везде, где позволял климат и природные условия. Несколько арабских стран на доходы от добычи и продажи нефти осуществили крупномасштабные программы по увеличению площади земли, занятой под выращивание финиковых пальм, не только на своей территории, но и на землях других государств.

Сейчас финиковую пальму выращивают на большом пространстве от Атлантического океана до пустыни Сахара, и через Аравийский полуостров до Ирана, Ирака, Пакистана, Индии и островов в Тихом и Индийском океанах.

Причина всенародного уважения к этому дереву заключается в том, что неприхотливая и способная выжить в суровых условиях пустыни финиковая пальма, всегда имела огромное значение в хозяйстве живших там народов, доставляя все необходимое для жизни. Помимо плодов, составляющих дешевую, питательную и полезную для здоровья пищу, каждая часть пальмы находила себе применение в хозяйстве: из волокон, размоченных в воде, изготавливали бумагу, плели корзины, мешки, циновки, вили веревки и канаты. Из стволов и листьев делали крыши жилищ и предметы домашнего обихода. Они же служили топливом, столь необходимым для приготовления пищи и обогрева в холодные ночи. Косточки фиников размельчали и добавляли в корм овцам и козам, которые в ответ на это давали больше молока.

Финиковая пальма обеспечивала человека концентрированной питательной едой, которую можно было легко собрать, сохранить и, в случае необходимости, везти с собой в длительные путешествия по пустыне. Роль своеобразных высококалорийных консервов выполняли лепешки из прессованных сушеных фиников, изюма и инжира. Арабы не знали сахара. Вместо него использовали пчелиный мед и вяленые финики, в которых концентрация сахара достигает 70%. Сок финиковой пальмы, собранный из надразов на стволе де-

рева и выставленный на несколько дней на солнце, превращался в сладкий тягучий сироп, который заменял арабам сахар. Кочевые арабы-скотоводы – бедуины¹¹⁴ – были счастливы, если им встречались финиковые пальмы у источника. Тот, кто разбивал свой стан у финиковой пальмы, уже знал, что он сможет прокормить и себя, и свою семью, а у коренных жителей пустынь Северной Африки берберов¹¹⁵ есть такое поверье: 6 фиников достаточно, чтобы пересечь пустыню, сразиться с врагами и всю ночь провести в утехах с любимой женщиной.

Немногие виды растений, ставшие сельскохозяйственными культурами, так тесно связаны с жизнью человеческой, как финиковая пальма. Можно с уверенностью сказать, что без финиковой пальмы проникновение человека в жаркие и пустынные части мира и жизнь там были бы очень затруднительны, и люди много сделали для того, чтобы приучить это растение жить там, где им нужно, и производить финики в том количестве, которое обеспечивало их потребности. Финиковые пальмы с тенистой кроной и мощной корневой системой, способной добывать воду с глубины до 30 м, были и остаются средством борьбы с наступлением пустыни и позволяют разводить под их сенью фруктовые сады и плантации овощей.

Финиковая пальма (*Phoenix dactylifera* L.) из семейства арековых (Arecaceae) относится к двудомным растениям и разводится при помощи отростков трехлетнего возраста, растущих от корней женской особи. Пальма – ветроопыляемое растение, и мужские растения производят огромное количество пыльцы, которая может переносится ветром на большие расстояния. В длительном процессе изучения и приобретения опыта культивирования финиковой пальмы было установлено, что надо сажать рощи преимущественно из жен-

114 Бедуины, кочевые семитские племена скотоводов, живущие в пустынях Передней Азии и Северной Африки не менее 4 - 5 тыс. лет. В VI веке н. э. бедуины приняли ислам и стали говорить на арабском языке. В европейской литературе бедуинами часто называют также полукочевых арабов, совмещающих скотоводство с земледелием.

115 Берберы - группа народностей, коренное население Северной Африки (Марокко, Алжир, Ливия, Тунис, Мали, Нигерия). Говорят на близкородственных языках, относящихся к семито-хамитской семье. Мусульмане-сунниты, хариджиты-ибадиты.

ских (плодоносящих) растений и небольшого количества мужских, нужных только для опыления. В дикой природе, остатки которой еще можно найти в отдаленных частях пустыни Сахара, в небольших пальмовых рощах преобладают мужские растения.

На плантациях финиковых пальм с незапамятных времен опыление производится искусственным образом, что позволяет получать высокие урожаи фиников высокого качества. Древние садоводы, чтобы не зависеть от капризов природы, запасали от хороших пальм-опылителей мужские соцветия впрок и хранили их в льняных или хлопковых мешках несколько лет.

Финиковая пальма давала спасительную тень от солнца и защиту от горячих ветров пустыни и, при этом, сама могла расти в самых суровых условиях. На арабском востоке говорят, что финиковая пальма любит, чтобы ее ноги были в раю, а голова в аду, имея в виду, что для ее успешного роста нужна обильная прохладная вода для корней и продолжительная жара для листьев и плодов. Если есть вода, финиковая пальма может прекрасно расти и плодоносить в самой горячей части Сахары. Пальма без ущерба для себя переносит температуру воздуха до 50°C, правда плоды при этом становятся сухими. Такая выносливость объясняется тем, что финиковая пальма имеет на вершине ствола только одну точку роста, надежно спрятанную среди остатков старых жестких листьев, служащих для нее надежным теплоизоляционным материалом. Дополнительные комфортные условия для точки роста создаются испарением воды молодыми листьями. Все вместе позволяет снизить температуру около точки роста на 20° по сравнению с окружающей высокой температурой воздуха и, в случае нужды, защитить от низкой. При длительной температуре ниже 15°C листья пальмы начинают сохнуть, но дерево еще может выжить. Опыт выращивания финиковых пальм в разных странах говорит о том, что она без ущерба для себя может переносить температуру в интервале от 6° до 50°C, но для образования цветков нужна температура не ниже 18°, а для плодоношения – выше 25°C.

Температура является решающим условием образования и созревания плодов, но не единственным. Как это ни покажется странным, но финиковой пальме вредны дожди в период цветения и в

период плодоношения. В первом случае, вода служит препятствием для опыления, а во втором – способствует развитию грибков, плесени и вредителей. Чтобы этого не случилось, плоды сразу после образования изолируют от внешней среды, прикрыв мешками, которые раньше плели из пальмовых волокон, а сейчас делают из плотной бумаги или пористой синтетической ткани.

Пальма начинает плодоносить уже на третий год своего существования, но до 5-летнего возраста финиковые грозди обыкновенно срезаются незрелыми, что позволяет растению направить все силы на рост. Пальма при нормальных условиях доживает до 80–90 лет, но нередки случаи, когда продолжают плодоносить 200-летние деревья. Наиболее производительный возраст у пальмы приходится на 15–60 лет. Хорошим, хотя и не максимальным, для одной финиковой пальмы считается годовой урожай 45–90 кг плодов, хотя отдельные деревья могут дать до 250 кг. Финики растут отдельными гроздьями, которые свешиваются с верхушки пальмы и постепенно удлиняются до того момента, когда в мае месяце на них показываются зеленые плоды кимри или гандора. К июню они полностью достигают требуемого размера, желтеют, краснеют и получают название халял или дока. В июле – начале августа плод созревает наполовину и в таком виде носит название руттаб или данг, а достигший в конце августа или в начале сентября полной зрелости финик именуется тамер или пинд. Полностью созревшие плоды сушат на солнце или в сушилках. Свежие финики, в зависимости от сорта, могут храниться при 30°C от 2 до 14 месяцев.

Существует около 70 разновидностей финиковых пальм и столько же видов плодов, которые употребляют в пищу свежими, вялеными и сушеными.

Овладение искусством получать более или менее стабильный урожай фиников позволил человеку на протяжении многих тысячелетий не только жить и выживать в самых отдаленных местах пустыни и пересекать ее в поисках новых мест обитания, но и получать немалые доходы, которые легли в основу существования целых государств.

Однако двадцатый век изменил картину мира. Даже самые отдаленные и пустынные области теперь стали доступны для само-

летов и автомобилей, и большинство изделий домашнего обихода и лекарственных средств из пальмы были вытеснены промышленными товарами и фабричными лекарствами. Но финиковая пальма вовсе не утратила своей ведущей роли в жизни множества людей, проживающих не только в жарких странах. Более того, ее экономическое значение для некоторых стран по-прежнему настолько велико, что неурожай плодов может полностью подорвать экономику государства. Поэтому сохранению национального опыта по выращиванию финиковой пальмы в оазисах уделяется столько же внимания, как и развитию новых приемов выращивания, повышения урожайности, механизации сбора и переработки плодов этого растения.

Финики являются одним из основных продуктов питания миллионов людей на обширной территории Африки и Юго-Западной Азии и сейчас занимают пятое место в списке наиболее собираемых и перерабатываемых полезных и важных для человека плодов после цитрусовых, манго, бананов и ананасов. Высушенные финики по степени их употребления в пищу стоят на первом месте в списке сушеных плодов, обходя изюм и инжир.

В настоящее время в мире насчитывается около 100 млн финиковых пальм, дающих ежегодно примерно 4,5 млн. тонн плодов. Ожидается, что в ближайшие времена ежегодный прирост сбора фиников будет составлять примерно 5%.

Более 70 процентов деревьев и урожая фиников приходится на арабские государства. Львиная доля финиковых пальм растет на территории Объединенных Арабских Эмиратов. Страна претендует на первое место в мире по количеству финиковых пальм, а местные жители называют их плантации «рудниками здоровья». За годы существования государства количество этих деревьев увеличилось в 25 раз, и сейчас каждое четвертое дерево в мире растет в Эмиратах.

О полезных свойствах этого растения писали греческий путешественник и историк Геродот (485–425 до н.э.), греческий философ и ученый, за которым история сохранила почетное звание «отец ботаники», Теофраст (370–287 до н.э.) и римский государственный деятель, ученый-энциклопедист и историк Плиний (ок. 23–79 н.э.). Греческий географ и историк Страбон (64/63 до н. э. – 23/24 н. э.)

утверждал, что финиковая пальма обладает 36 полезными качествами, из которых далеко не последнее – защита путников в раскаленной пустыне от палящих лучей солнца.

С современной точки зрения, плоды финиковой пальмы содержат биологические вещества, оказывающие различное воздействие на организм человека и, прежде всего, они питательны и быстро усваиваются.

Плоды содержат до 70% сахаров, 2% белков и 0,2% жиров, пищевые волокна, пектиновые вещества, полифенольные соединения, меланин, макро- и микроэлементы.

В свежих финиках преобладает сахароза, а в вяленых и сушеных финиках – инвертный сахар¹¹⁶, состоящий из глюкозы и фруктозы, более сладкий и быстро усваиваемый организмом. Растительный белок фиников содержит большинство необходимых человеку аминокислот, а растительные жиры, содержащие полиненасыщенные жирные кислоты, выполняют важную роль в обмене веществ, и их недостаток в питании отрицательно сказывается на жизнедеятельности организма человека.

Пищевые волокна фиников не перевариваются, но стимулируют процессы пищеварения и удаления экскрементов. Они способствуют понижению уровня холестерина в организме за счет адсорбции желчных кислот и перестройки жирового обмена в сторону образования желчных кислот и липопротеинов высокой плотности. Это, в свою очередь, уменьшает вероятность возникновения атеросклероза, в том числе коронарных сосудов сердца.

Пектиновые вещества, попадая в желудочно-кишечный тракт, взаимодействуют с токсинами органического происхождения, ионами тяжелых металлов и радионуклидами с последующим образованием нерастворимых комплексов, которые не всасываются и выводятся из организма. Пектины препятствуют накоплению холестерина в организме, прежде всего, в кровеносных сосудах (профилактика атеросклероза).

116 Инвертный сахар образуется в результате ферментативного гидролиза сахарозы в процессе подвяливания и сушки плодов фиников.

Меланин¹¹⁷ плодов финиковой пальмы обладает антиоксидантной, гепатопротекторной и фотопротекторной активностью. Регулярное употребление фиников способствует замедлению процессов старения клеток всего организма, защите клеток печени от губительного воздействия токсических веществ и защите кожных покровов от вредного избыточного солнечного света. Полифенольные соединения, содержащиеся в плодах фиников, обладают антимикробным, противовоспалительным действием и способностью замедлять развитие опухолевых заболеваний, оказывают антитоксическое действие, ослабляя или нейтрализуя отравляющие свойства алкалоидов и тяжелых металлов.

Финики содержат сбалансированный природный комплекс витаминов, в который входят V_1 (тиамин), V_2 (рибофлавин), V_5 (пантотеновая кислота), V_6 (пиридоксин), V_7 (никотиновая кислота, или ниацин), V_c (фолиевая кислота), E (токоферол), C (аскорбиновая кислота) и провитамин A (каротиноиды). Плоды содержат также макро- и микроэлементы: железо, калий, кальций, магний, марганец, медь, натрий, селен, фосфор, цинк

Комплекс витаминов, макро- и микроэлементов, содержащийся в финиках, оказывает сильное иммуностимулирующее действие и повышает возможности организма противостоять самым разнообразным заболеваниям.

Регулярное употребление плодов фиников ведет к заметному улучшению общего состояния здоровья, уменьшению вероятности возникновения заболеваний нервной, сердечно-сосудистой систем и органов пищеварения. Для людей, постоянно борющихся с избыточным весом, финики – отличное средство, чтобы не потерять вкус к жизни во время проведения разгрузочных дней.

В листьях финиковой пальмы обнаружены вещества, которые способны вызывать временную потерю чувствительности нервных окончаний, определяющих вкус пищи, и как следствие – потерю аппетита.

¹¹⁷ Меланины - общее название пигментов черного и темно-коричневого цвета, содержащихся в волосах, коже и сетчатке человека и животных, а также в растениях. Представляют собой биологически активные полимеры полифенольных соединений с салициловой кислотой.

Врачи Арабского Халифата считали, что питательная ценность фиников очень высока, а своеобразный сладкий вкус делает их очень привлекательной и приносящей удовлетворение пищей. С другой стороны, сама финиковая пальма высоко ценилась как источник лекарственных средств, оказывающих разнообразное воздействие на организм человека.

Арабские врачи рекомендовали финики для предупреждения приступов сердечных болезней и как прекрасное средство против головокружения, вызванного недостатком питания или травмой с большой потерей крови. В этих случаях надо было как можно быстрее дать пострадавшему немного фиников и стакан молока с небольшим количеством топленого масла. Сочетание молока, сливок и фиников они также считали прекрасным завтраком для тех, кто болен анемией или чувствует общую слабость. Тем, кого беспокоили запоры, рекомендовалось утром и перед сном съесть 4 -5 свежих фиников и выпить стакан кипяченого молока.

Мякоть вяленых плодов финика использовалась как надежное лекарственное средство при желудочно-кишечных заболеваниях, которые сопровождались поносом. Кашицей из мякоти плодов лечили гнойные раны, воспалительные процессы и даже некоторые венерические заболевания.

Финики считались эффективным средством против простудных заболеваний дыхательных путей. Отвар сушеных плодов рекомендовали пить при заболеваниях органов дыхания с сильным кашлем. Этот отвар может быть полезен для злоупотребляющих вином, противодействуя опьянению.

Измельченные в порошок финиковые косточки давали внутрь как противополихорадочное средство. Когда же случалась необходимость выкорчевать финиковое дерево, то его корни обязательно отрезали, сушили и хранили как эффективное средство от зубной боли.

Передано, что Пророк (да благословит его Аллахи приветствует) рекомендовал финики беременным и кормящим женщинам для развития здорового потомства. Арабские врачи считали обязательным для женщин есть финики в последние месяцы беременности, для того чтобы укрепить мышцы матки, что, в свою очередь, должно было не только облегчить процесс самих родов, но также уменьшить

срок послеродового кровотечения. Кроме того, считалось, что финики устраняют депрессивные состояния, весьма характерные для беременных женщин. Чтобы придать роженице силы, финики давали в перерывах между родовыми схватками. Кормящим матерям предписывали есть финики, для того чтобы они обогащали материнское молоко важнейшими веществами, необходимыми для полноценного развития здорового ребенка и повышения сопротивляемость организма малыша множеству заболеваний.

Современные арабские диетологи также считают финики лучшей едой беременных и кормящих женщин и, кроме того, рекомендуют давать финики неуравновешенным детям, страдающим нервными расстройствами.

Передают со слов матери всех правоверных Айши (да будет доволен ею Аллах), что Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) однажды сказал: *«В финиках Верховья¹¹⁸ – лечение, если есть их ранним утром натощак»*. Составитель сборника хадисов аль-Бухари передал, что Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: *«Тому, кто утро каждого дня начинает прессованными финиками, не страшны ни яд (самм¹¹⁹), ни колдовство в тот день до самой ночи»*.

Любопытно отметить, что Айша (да будет доволен ею Аллах) ела финики в сочетании с огурцами, чтобы прибавить в весе. Она говорила, что ей пришлось перепробовать очень много различных рекомендаций в желании поправиться, но ничего не помогало. И только последовав совету Посланника Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует) есть финики с огурцами, она достигла нужного эффекта.

Постящиеся мусульмане обычно начинают разговорение с фиников, ибо сказано в хадисе: *«Начинайте разговорение финиками. Если же фиников нет, то изюмом. Если же нет и изюма, то просто водой. Воистину, вода – очищающая»*. Поскольку финики очень пи-

118 Верховье – имеется в виду Медина, город в Саудовской Аравии, в который в 622 г. из Мекки переселился основатель ислама пророк Мухаммад (да благословит его Аллах и да приветствует).

119 Самм - это то, что убивает, исподволь проникая внутрь тела, любое ядовитое, отравляющее вещество.

тательны, после употребления всего нескольких фиников чувство голода исчезает. Таким образом, если постящийся при разговении сначала поест фиников, то потом он удовлетворится небольшим количеством еды и не причинит вред своему духовному и физическому здоровью, поскольку из хадисов известно, что переизбыток – причина множества болезней, огрубления души и черствости сердца. Поэтому правоверным мусульманам в повседневной жизни рекомендуется придерживаться следующего правила: желудок следует наполнять на одну треть едой, на одну треть водой и одну треть оставлять свободной.

Небезынтересно отметить, что военные успехи, являющиеся результатом объявленной Пророком (да благословит его Аллах и приветствует) священной войны, в какой-то степени были достигнуты и с помощью фиников. Они обязательно входили в рацион арабских воинов, потому что считались лучшей едой воина, готовящегося к битве, придающей его мышцам силу, а духу – неустранимость. Во время завоевательных походов воины Аллаха обязательно носили финики в специальных мешочках, прикрепленных на пояс.

В повседневной жизни арабы зачастую ели финики с молоком, йогуртом или хлебом, маслом и рыбой. Такое сочетание считалось целесообразным, питательным, полезным для тела и ума.

Арабские ученые, имевшие похвальное стремление собирать и систематизировать все накопленные предыдущими поколениями разных народов знания, не могли обойти своим вниманием столь выдающееся во всех отношениях дерево. До наших дней дошли, например, «Книга о финиковых пальмах и благородстве» Абу Зейда аль-Ансари, «Книга о свойствах финиковых пальм» Аль-Асмаи, написанные в IX веке. Омар ибн Бахр аль-Барси, известный под именем аль-Хафиз, написал в конце XIX века соответствующую всем научным требованиям «Книгу о земледелии и финиковой пальме».

При таком всеобъемлющем проникновении финиковой пальмы в жизнь различных народов, она не могла не привлечь к себе внимания поэтов.

Печальный и трогательный облик пальмы хранит в памяти мусульман, тоскующий по оставленной родине. Абдур-Рахман I из

рода Омейядов¹²⁰, после перехода власти в руки Аббасидов¹²¹, бежал в Испанию, где образовал эмират с центром в Кордове. Наделенный поэтическим даром эмир писал проникнутые грустью и воспоминаниями о далекой родине стихи:

В Кордове, в царских садах, увидал я зеленую
Пальму-изгнанницу, с родиной пальм разлученную.
«Жребии наши, - сказал я изгнаннице, - схожи.
С милыми сердцу расстаться судилось мне тоже.
Оба, утратив отчизну, уехали вдаль мы.
Ты чужестранкой росла: здесь чужбина для пальмы.
Утренним ливнем умыться дано тебе благо.
Кажется звездной водой эта светлая влага.
Жителей края чужого ты радуешь ныне.
Корень родной позабыла, живя на чужбине»¹²².

Отдал должное образу пальмы русский поэт М. Ю. Лермонтов, чтобы придать стихотворению ярко выраженную ориентальную окраску:

«В песчаных степях аравийской земли
Три гордые пальмы высоко росли.
Родник между ними из почвы бесплодной,
Журча, пробивался волною холодной,
Хранимый под сенью зеленых листов
От знойных лучей и летучих песков»¹²³.

¹²⁰ Омейяды (661-750), династия родственников Пророка (да благословит его Аллах и да приветствует), при которой определились общие географические контуры Халифата, включавшие страны от Ирана на востоке до Египта и Северной Африки на юго-западе.

¹²¹ Аббасиды (750-1258), династия другой линии родственников Пророка (да благословит его Аллах и да приветствует), которая свергла Омейядов, большинство из которых при этом погибли. Власть их сохранилась лишь на западе, в Испании, где был образован арабский эмират.

¹²² Цитируется по изданию: Арабская поэзия средних веков. М.: 1975, с. 545.

¹²³ Цитируется по изданию «М.Ю. Лермонтов. Сочинения в двух томах». М.: Правда, 1988. Т.1, С.178.

Образ аравийской и сирийской пальмы используется в созданном арабами особом стиле в архитектуре, известном под названием мавританский¹²⁴. Стиль этот не изобилует украшениями, он строг и красив, но характерные для него многочисленные арки и колонны напоминают стройные стволы и изящно изогнутые ветви финиковых пальм, а стены покрыты орнаментом точного, четкого рисунка с использованием геометрических и растительных мотивов, в которых часто присутствуют стилизованные изображения плодов и листьев финиковой пальмы. Дворцы халифов и эмиров – это одно- или двухэтажные огромные и одновременно изящные комплексы с растущими в тенистых дворах финиковыми пальмами, фонтанами, водоемами, залами для приема, помещениями для женщин, многочисленными покоями. Они были идеально приспособлены для неторопливой и красивой жизни. Некоторые лучшие образцы мавританской архитектуры до сих пор украшают города Испании.

О том уважении, с которым в мусульманских странах относятся к финиковой пальме, можно судить по тому малоизвестному факту, что в середине сентября отмечается День финиковой пальмы. Решение отмечать эту дату было принято на первой межарабской конференции, посвященной финиковой пальме, в 1981 году в Багдаде. В 2002 году ОАЭ были избраны центром Всемирной организации финиковых пальм, объединяющей 26 стран мира.

КАНОН ВРАЧЕБНОЙ НАУКИ

КАСБ – ФИНИКИ

Это финики адкал, которые в Хиджазе называются касб, а жители Неджда называют их ара и буршум.

Естество. Умеренное в отношении теплоты и сухое, но говорят также, что оно горячее во второй степени.

Свойства. Несколько вяжущее.

Органы извержения. Закрепляет естество

Органы питания. Укрепляет желудок.

¹²⁴ Мавританский – от слова мавры (от греч. *mauros* - темный), в средние века в Западной Европе название мусульманского населения Пиренейского полуострова и западной части Северной Африки.

НУВА АТ-ТАМР – ФИНИКОВЫЕ КОСТОЧКИ

Свойства. Они слегка вяжут и склеивают.

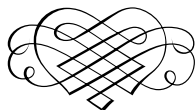
Раны и язвы. Жженые финиковые косточки помогают от злокачественных язв.

Органы глаза. Их сжигают, а затем гасят и промывают, и они, в виде мази с нардом, заменяют тутию, придают красоту ресницам и способствуют их росту. Финиковые косточки – хорошее средство от глазных язв и для ровнения ресниц.

ДОМАШНЕЕ СРЕДСТВО

- 5 сушеных фиников залить стаканом горячей воды, плотно закрыть крышкой, довести до кипения, варить 5 мин., настаивать 15 мин., процедить и выпить полученный отвар целиком. Принимать 3 раза в день после еды при ОРВИ и заболеваниях органов дыхания, сопровождаемых кашлем.

- При желудочно-кишечных заболеваниях, сопровождаемых поносом, полезно несколько раз в день съедать 4-5 фиников, воздерживаясь от другой еды.



ХНА, КОТОРАЯ КРАСИТ И ЛЕЧИТ

«Какая бы (резаная или колотая) рана ни постигала Пророка, он обязательно наносил на нее хенну».

(Передается в сборнике ат-Тирмизи, хадисе от Салма умму Рафи', служанки Пророка)

Хна представляет собой кустарник с четырехгранными, жесткими, сильноразветвленными стеблями, достигающими 3 м длиной. Листья супротивные, сидячие, широколанцетные, цельнокрайные, светло-зеленые. Цветки беловато- или зеленовато-розовые, с сильным приятным запахом, собраны в крупные метельчатые соцветия на верхушках стеблей и ветвей. Плоды – шаровидные четырехгнездные коробочки.

Латинское название растения – лавсония (лаусония) неколючая (*Lawsonia inermis* L.) дано К. Линнеем в честь своего друга и учителя шотландского военного врача Исаака Лаусона (Isaac Lawson). Видовое название *inermis* составлено из слов *in* – не, без и *arma* – оружие, по отсутствию колючек или шипов. Лавсония принадлежит семейству дербениковых (*Lythraceae*). В русском языке прижились два названия растения и средства, которое из него получают – хна и хенна, происходящие либо от турецкого *kuna*, либо от арабского *hinnâ*.

Как дикорастущее растение, хна встречается на всем Ближнем Востоке, в районе Африканского Средиземноморья и на юге Индии. С давних пор успешно культивируется в странах с теплым и сухим климатом, главным образом, в Саудовской Аравии, Йемене, Судане, Египте, Иране, Турции и на юге Индии. Арабы научили жителей Испании и Сицилии, наряду с другими высокодоходными культурами, которые до них не были известны в Европе (сахарный тростник, хлопчатник, миндаль, фисташки, дыни, тутовое дерево, индиго, цитрусовые), выращивать хну и пользоваться ею для лечебных и косметических целей. Краска, приготовленная из хны, также высоко ценилась за стойкость и способность окрашивать шерсть и шелк в оранжево-желтый цвет.

Листья растения содержат красящее вещество и, поэтому порошок листьев хны, который также называется просто хна или хенна, уже несколько тысячелетий используется как краситель. Листья, собранные с верхних веток, имеют более интенсивные красящие свойства, их собирают отдельно и тонко измельчают. Такая хна высоко ценится и встречается довольно редко. Остальные листья измельчаются более крупно и предназначаются для массового употребления. Высушенная и измельченная хна должна храниться в плотной упаковке. После вскрытия упаковки хна довольно быстро портится, поэтому повторное использование порошка может дать более слабый результат.

В старые добрые времена торговцы хной предлагали семь видов хны. Они отличались по месту произрастания, возрасту растений и листьев, содержанию других частей растения, степени измельчения и времени хранения. Свежий порошок хны имеет желто-зеленый цвет; долго хранившийся и изменивший свои свойства порошок хны приобретал красноватый оттенок. Все это принималось во внимание при изготовлении лечебных или косметических средств. Например, серо-красный цвет волос можно было получить с помощью порошка из лавсонии, который хранился не более 3-х лет, хна чуть старше 5 лет придавала волосам золотистые тона, под воздействием 7-летней хны волосы приобретали медный оттенок.

Первое более или менее точно датированное упоминание о хне относится к 1500 году до нашей эры. В Древнем Египте хну использовали только в качестве лекарственного препарата. Позднее египетские знатные дамы, которые посвящали долгие часы уходу за своим телом и придания ему вида, соответствующего моде тех времен, окрашивали хной волосы, кожу, ногти, о чем свидетельствуют найденные египетские женские мумии. Надо полагать, что, кроме моды, нанесение хны на кожные покровы имело еще и чисто медицинское значение, поскольку хна прекрасно предохраняет кожу, ногти и волосы от поражения паразитами, грибами и болезнетворными бактериями или эффективно устраняет последствия вызванных ими заболеваний.

В мусульманских странах женщины по сей день красят хной волосы, ногти и ладони рук, а мужчины – бороды. До сих пор хна – это

самый обычный товар на всех ближневосточных рынках.

Разнообразие оттенков, которые можно получить, используя разные приемы и способы окраски хной, может удовлетворить даже самые взыскательные вкусы. Кроме разнообразного цвета, хна придает волосам красивый блеск. Под воздействием содержащихся в хне веществ структура тканей волос несколько уплотняется, отчего после окрашивания хной тонкие «жидкие» волосы становятся жестче и кажутся гуще, а густые волосы – пышнее. Надо иметь в виду, что хна не обладает столь сильным красящим свойством, чтобы полностью скрыть естественный цвет волос, она лишь придает им тот или иной оттенок. Воздействие хны на светлые волосы намного сильнее, чем на темные, которые приобретают лишь легкий красноватый отблеск. Чисто белые волосы и седину хна окрасит в неэстетичный морковно-красный цвет.

В средневековой Европе хну знали мало, возможно, это было вызвано нестойкостью красящих свойств порошка листьев, плохо переносящего многомесячную транспортировку, неумением правильно его использовать или тем, что церковь не одобряла действий, доставляющих удовольствие и способствующих украшению внешности. Только в XIX веке женское население Европы охватила мода на окраску волос хной, и она стала экспортироваться из стран Ближнего Востока и Индии в количествах, исчисляемых тоннами. Хну можно было купить в любой аптеке или магазине, торгующем косметическим товаром. В модных романах тех времен светские дамы и роковые красавицы имели волосы огненно-рыжего цвета, что достигалось при помощи хны, и парикмахеры зарабатывали на окраске волос баснословные деньги. С появлением химических красителей интерес к хне в Европе заметно поутих, но, по прошествии времени, когда стало ясно, что синтетические краски не только придают цвет волосам, но и способствуют их деградации, хна снова заняла свое достойное место, но уже в качестве компонента удобных для применения красящих шампуней, кондиционеров, ополаскивателей и других косметических средств.

Кроме листьев, нашли свое применение и цветки лавзонии, обладающие приятным ароматом. Их использовали для производства ароматических средств для ухода за кожей. Для этого цветки зали-

вали растительным маслом и через некоторое время выжимали под прессом.

Хна содержит белки, жиры, углеводы, красящие вещества – зеленый хлорофилл и желто-красный лавзон, дубильные и смолистые вещества, органические кислоты, флавоноиды, антрагликозиды, провитамин А, витамины С, К, Р, макро-и микроэлементы, следы эфирного масла. Многочисленные и разнообразные по строению биологически активные вещества хны оказывают разнообразное полезное и лечебное влияние на организм человека.

Народы, знакомые с хной, часто применяли ее в лечебных целях как дезинфицирующее, противовоспалительное, вяжущее и кровоостанавливающее средство для лечения разнообразных, трудно поддающихся лечению кожных болезней и проказы. Особым образом очищенный порошок хны даже рекомендовали принимать внутрь при головных болях и желтухе. Считалось, что хна понижает давление и оказывает успокаивающее действие.

Современные исследования подтверждают, что водные экстракты из хны обладают антибактериальным, противогрибковым, противовоспалительным действием и защищают волосы и кожу от интенсивного, вредного в больших дозах воздействия ультрафиолетовых лучей.

Полезными свойствами не исчерпывается вся ценность хны. Как и все растения, упоминаемые Пророком (да благословит его Аллах и приветствует), хна несет в себе его благословение.

Хну употребляли не только для окраски частей тела мужчины и женщины, ею красили даже лошадей. Масть изображенных на старинных персидских миниатюрах лошадей, в большинстве своем, серая, которая характерна для арабской породы и, согласно древней традиции, царю, как и любому благородному человеку, пристало ездить на белом или, в крайнем случае, светло-сером коне. Однако в литературных текстах есть указание на то, что герой мог ездить на коне другого цвета. Например, Рахш, конь Рустама¹²⁵, был рыжий:

¹²⁵ Рахш, конь Рустама (фарси, «свет», «сияние»), в иранском эпосе «Шах-наме» (рубеж XV-XVI вв) - богатырский конь, верный товарищ и помощник богатыря Рустама, верой и правдой служившего иранским царям, отстаивая честь и справедливость в борьбе с туранскими царями.

«по блеску – вода, по цвету – огонь», в персидской миниатюре XIII века появляются изображения лошадей с выкрашенными хной ногами и хвостом.

В сборнике Ибн Маджа передается, что Пророк (да благословит его Аллах и приветствует), когда у него болела голова, наносил на голову хенну и говорил: *«Она, с дозволения Всевышнего, помогает от головной боли»*.

В книге «История» аль-Бухари, а также в сборнике Абу Дауда, говорится, что, кто бы ни жаловался Пророку (да благословит его Аллах и приветствует) на головную боль, он говорил: *«Примени хиджаму»*¹²⁶ и, кто бы ни жаловался ему на боли в ногах, он советовал: *«(Примени) нанеси хенну»*.

Поэтому применение хны является сунной.

КАНОН ВРАЧЕБНОЙ НАУКИ

ХИННА – ХНА

Сущность. Она известна. Диоскорид говорит: «Это растение, листья которого находятся на ветвях, и они похожи на листья маслины, но только шире, мягче и зеленее. Цветки хны белые, похожие на ушну, и имеют приятный запах, а семена ее черные и подобны семенам растения, называемого акта (бузина). Хну иногда привозят из жарких стран».

Естество. Хна холодная в первой, сухая во второй степени.

Действия и свойства. Хна рассасывает, вяжет и сушит без вреда; она рассасывает и выводит ветры, а также открывает устья сосудов. Маслу хны присуща сила согревающая и смягчительная.

Опухоли и прыщи. Отвар хны полезен от горячих и слизистых опухолей, так как он сушит, и от опухоли в паху.

Косметика. Хна с соком кундуса, если смазать ею волосы, окрашивает их в красный цвет.

¹²⁶ Хиджама, происходит от корня аль-хаджм, что означает «всасывание». Аль-хиджама - термин, обозначающий кровопускание, являющееся важной сунной Пророка.

Раны и язвы. Поливать отваром хны полезно от ожогов огнем, и говорят, что на раны он действует так же, как драконова кровь. Хну прикладывают на перелом костей в чистом виде или в восковой мази.

Органы суставов. Цветки хны помогают от болей в нервах и входят в состав пластырей от паралича и натяжения. Масло хны рассеивает усталость, размягчает нервы и приносит пользу при переломах костей.

Органы головы. Хной с уксусом натирают лоб при головной боли. Она также помогает от язв во рту от кула.

Органы дыхания и груди. Хна подходит при шусе и вводится в состав пластырей от ангины.

Органы извержения. Она подходит при болях в матке.

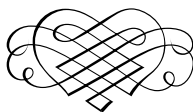
ДОМАШНЕЕ СРЕДСТВО

- Пачку (25 г) хны размешать в горячей воде до густоты сметаны и посуду с кашцей поставить на 10 минут в миску с горячей водой. В слегка охлажденную кашцу можно добавить один желток, и тогда краску будет легче наносить на волосы. Поскольку хна окрашивает кожу и ногти, процедуру рекомендуется выполнять в резиновых перчатках. Хну наносят на чистые влажные волосы. Перед началом окраски обрезать посеченные концы, иначе они окрасятся в более яркий цвет. Краску чайной ложкой нанести равномерно, делая проборы в направлении ото лба к затылку через каждый 1 см. На середину пробора положить кашцу и обратной стороной ложки распределить ее вдоль пробора. В последнюю очередь покрываются хной корни волос вокруг лица. Кожу на границе волос, лица и шеи, если она окрасилась, нужно сразу очистить жирным кремом. Волосы покрыть пластиковой шапочкой и сверху обвязать полотенцем. Светлые волосы уже через 3 минуты становятся золотистыми, через 6 минут – красноватыми, через 15 минут – светло-тицианового цвета и через час – огненно-красными.

Темные волосы начнут постепенно приобретать оттенки цвета красного золота и меди.

- Хна несовместима с химией. Химическая краска, в свою очередь, не ложится на хну. При попытке совместить их есть риск получить довольно странные и неожиданные оттенки волос – вплоть до зеленого.

- 1 ст. л. хны залить 250 мл кипятка, настаивать 1 час, процедить и использовать для ванночек и обтираний при кожных заболеваниях или как средство, предотвращающее выпадение волос.



ЧЕРНЫЙ ТМИН – СОКРОВИЩЕ ВОСТОКА

Сообщается, что Айша (да будет доволен ею Аллах) сказала: «Однажды, услышав, как Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: *«Поистине, этот черный тмин является средством против любой болезни, кроме «самма»*, я спросила: «А что такое “самм”?» – на что Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: *«Смерть»*».

(Сахих Аль-Бухари. Книга медицины. Гл. 4. 1873).

Черным тмином, неоднократно упоминаемым в хадисах, в арабской медицине называют растения, одно из которых которое носит научное название чернушка посевная (*Nigella sativa* L.), а другое – чернушка дамасская (*N. damascena* L.), принадлежащие семейству лютиковых (*Ranunculaceae*).

Практически на языках всех народов, населяющих территории, где растет или культивируется это растение, в его названии содержится прилагательное «черный» из-за необычного, очень насыщенного черного цвета семян.

Мелкие черные круглые зернышки чернушки продают на рынках Дамасска, Бейрута, Эр-Рияда, Акко и Иерусалима под названием «хабба барака» («хабба» – «любить»; «барака» в арабском языке означает «дар божий», «постоянное и непрерывно ниспосылаемое благо»). На фарси он носит название «шуниз».

На русском языке это растение имеет много названий, среди которых наиболее часто используются «чернуха», «чернушка посевная», «черный тмин», «нигелла», «римский кориандр». Из-за своеобразного внешнего вида растения его еще называют «девица в зелени», «дева в лесу», «простоволосая невеста», «дьявол в кустах». Название «луковое семя» связано с тем, что черные семена этого

растения, имеющие форму слезинки, внешне похожи на семена лука, но по вкусу и запаху не имеют ничего общего с ним.

Родиной черного тмина считают Ближний Восток, откуда он в дальнейшем распространился по всему азиатскому континенту, проник на юг Европы и север Африки. Сегодня растение выращивают во многих странах мира, в том числе и на юге России. Черный тмин, наряду с настоящим тмином, является одним из древнейших пряных и лекарственных растений.

Чернушка дамасская и посевная – это однолетние травянистые растения с прямым, ветвистым, ребристым, слабоопушенным стеблем высотой 20 - 50 см. Листья перисторассеченные, цветки одиночные, крупные, с беловатыми, бледно-голубыми, светло-синими или зеленоватыми лепестками. Плоды содержат до 300 черных, клиновидных граненых семян.

Цветет в июле-августе. Плоды созревают в августе-сентябре. Их срезают вместе со стеблями, а затем сушат и обмолачивают.

Семена черного тмина имеют приятный пикантный вкус и восхитительный, напоминающий землянику аромат, но гораздо тоньше и насыщеннее.

Благодаря превосходному запаху и вкусу, семена черного тмина стали пряностью, которая используется, прежде всего, в хлебобулочных и кондитерских изделиях – при выпечке хлеба, сдобных булочек, кренделей, печенья, кексов (посыпают сверху перед выпечкой). Семенами чернушки полевой, посевной и дамасской ароматизируют сладкие блюда, пудинги, муссы, желе, кисели, компоты, квасы.

Семена с равным успехом можно применять при засолке баклажан, огурцов, помидор, квашении капусты. Этой ароматной пряностью хорошо сдабривать супы и овощные блюда, особенно из баклажан и тыквы. Перед добавлением семян в готовые блюда их нужно слегка обжарить на сухой сковороде, чтобы полнее выявит их изысканный вкус.

Семена чернушки в стародавние времена употребляли не только как пряность, но и в качестве лекарственного средства. Больше всего ценилась их способность улучшать пищеварение и лечить желудочно-кишечные заболевания. Применяли семена при сердечно-

сосудистых и простудных заболеваниях, головной боли и болезнях печени и почек. Лекарствами из семян лечили проказу, кожные болезни и долго не заживающие раны. Считалось также, что употребление их в пищу дает человеку возможность дожить до преклонных лет, сохранив при этом ясность мысли и остроту зрения.

Полезные и лечебные свойства семян черного тмина хорошо были известны арабским врачам, которые использовали их для лечения самых разнообразных заболеваний. Некоторые рекомендации, которые читатель найдет ниже, могут показаться ему курьезными, но, как показали современные исследования, они вовсе не лишены пользы.

Пар от теплого хлеба, испеченного с черным тмином, снимает головную боль, мигрени. Этим паром было полезно дышать людям, страдающим различными сосудистыми заболеваниями.

Утверждали, что, если пожарить тмин и положить его в мешочек из ткани и повесить на шею, то это может уберечь во время эпидемии. Пары жареного тмина излечивают насморк.

Кормящим женщинам следует постоянно добавлять в пищу семена черного тмина для усиления лактации.

Для улучшения зрения следует нюхать измельченные семена черного тмина, смешанные с маслом ириса.

Семена черного тмина, замоченные на ночь в уксусе и затем размолотые, следует нюхать при хронических головных болях и параличе лицевого нерва, а сам уксус, настоенный на семенах черного тмина следует использовать при лечении кожных заболеваний: гнойной чесотки, проказы, а также при застарелых твердых опухолях.

Масло семян черного тмина, принимаемое внутрь, облегчает приступы бронхиальной астмы. Если смазывать этим маслом анус, можно избавиться от глистов. Если его втирать в кожу головы, то восстанавливается волосяной покров и предупреждается раннее поседение.

Настой семян черного тмина обладает успокоительным действием, благотворно влияет на нервную систему, улучшает кровообращение и цвет кожи, если его принимать по утрам.

С современной точки зрения, чернушка посевная содержит боль-

шое количество разнообразных по лечебному действию природных веществ, что позволяет применять полученные из нее лекарственные средства при очень многих заболеваниях. Ее семена содержат белки, жиры, углеводы, эфирное масло, сапонины, дубильные вещества, флавоноиды, алкалоиды, провитамин А, витамины В₁, В₂, В_с, С, Е, РР; макро- и микроэлементы: кальций, железо, натрий, калий, медь, цинк, фосфор.

Плоды черного тмина можно рекомендовать для лечения хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта (холециститы, энтероколиты, энтериты, гепатиты, панкреатиты). Эфирное и жирное масло семян чернушки восстанавливает нарушенную в результате желудочно-кишечных заболеваний естественную кишечную флору и активизирует находящиеся там противогрибковые, антибактериальные и антивирусные ферменты.

Липотропные вещества семян обеспечивают стабильное переваривание пищи, усвоение и обмен веществ, препятствуют задержке излишнего холестерина в организме и появлению избыточного веса. Восточные красавицы во все времена весьма высоко ценили черный тмин как простое и приятное во всех отношениях средство, позволяющее им сохранять хорошее пищеварение и стройность фигуры.

Семена черного тмина содержат природные биостимуляторы, которые укрепляют иммунную систему, оказывают интенсивное противопростудное и противовоспалительное действие, быстро и надежно устраняют симптомы простуды (насморк, кашель, слабость).

Препараты из семян и других частей чернушки дают великолепные результаты в лечении различных дерматологических заболеваний, связанных с нарушением обмена веществ в организме или проникновением инфекции. Особенно хорошее действие оказывает эфирное масло чернушки, которое восстанавливает кожный иммунитет, оказывает мощное антиоксидантное действие, препятствующее старению кожи, устраняет застойные процессы в кровеносных сосудах кожи. Это хорошо было известно арабским врачам, и они рекомендовали применять эти средства, чтобы иметь чистую, нежную и бархатистую кожу.

Эфирное масло чернушки усиливает деятельность головного мозга, оказывает успокаивающее действие на центральную нервную

систему, сосудорасширяющее, мочегонное действие, и поэтому препараты из него могут применяться при возрастных изменениях и заболеваниях нервной и сердечно-сосудистой системы.

Черный тмин пользуется особой популярностью в исламских странах, благодаря тому, что упоминается в хадисах пророка Мухаммада (да благословит его Аллах и приветствует). Абу Хурейра, вслед за женой пророка Айшой (да будет доволен ими Аллах), передал, что Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: *«Черный тмин является лекарством от всех заболеваний, кроме «саам» (а «саам» - смерть)»*, о чем сообщается в сборниках хадисов аль-Бухари, Муслима, Ибн Маджа и в «Муснад» Ахмада. После этого черный тмин занял особое место в исламской медицине. Ввиду того, что употребление черного тмина не только очень полезно для общего укрепления организма и излечения многих заболеваний, правоверным рекомендуется ежедневное употребление 1 чайной ложки масла или семян черного тмина.

КАНОН ВРАЧЕБНОЙ НАУКИ

ШУНИЗ – ЧЕРНУШКА ПОСЕВНАЯ

Естество. Горячее, сухое в третьей степени.

Действия и свойства. Это лекарство едкое, отрывающее слизь, рассасывающее ветры и вздутия; особенно действует как сильно очищающее.

Косметика. Она сводит свисающие книзу бородавки, родимые пятна, бахак и, особенно, барас¹²⁷.

Опухоли и прыщи. Чернушку с уксусом прикладывают на молочные прыщи, она рассасывает слизистые и твердые опухоли.

Раны и язвы. С уксусом ее прикладывают на слизистые язвы и язвенный джараб.

Органы головы. Чернушка полезна от насморка, особенно если ее поджарить, обернуть льняной тряпицей и ввести в нос. Чернушкой смазывают лоб страдающим холодной головной болью. Если разма-

127 Бахак и барас – пятна на коже различного происхождения.

чивать чернушку в уксусе одну ночь, а утром истолочь ее и ввести в нос или положить перед больным так, чтобы он мог втягивать ее в нос, то это поможет от хронических головных болей и паралича лицевого нерва. Чернушка – одно из сильных лекарств, открывающих закупорки в решетчатой кости. Отвар ее в уксусе, особенно вместе с древесиной пинии, полезен в виде полоскания от зубной боли.

Органы глаза. Если вводить чернушку в нос в виде порошка с миртовым масалом, она не дает начаться катаракте в глазу.

Органы дыхания и груди. Она полезна при «стоячем дыхании», если ее пить с содой.

Органы извержения. Она убивает червей и «тыквенные семечки», даже если несколько дней смазывать ею пупок, и гонит месячные. Ее дают пить с медом и горячей водой от камней в мочевом пузыре и в почках, и она их выводит

Яды. Дым от нее отгоняет гадюк; некоторые утверждают, что злоупотребление ею убивает. Чернушка – одно из средств, полезных от укуса тарантула, если выпить ее одну дарами.

ДОМАШНЕЕ СРЕДСТВО

- Для того чтобы приготовить настой семян черного тмина, нужно чайную ложку раздробленных семян высыпать в маленький заварной чайник, залить стаканом кипятка, закрыть крышкой, выдерживать 15 минут, процедить и медленно выпить в теплом виде.

- В большинстве случаев, можно принимать по 1 чашке (150 мл) настоя 2-3 раза в день для лечения таких хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта, как холециститы, энтероколиты, энтериты, гепатиты, панкреатиты. Если соблюдать рекомендуемую дозу и кратность приема, то побочных действий можно не опасаться. При передозировке настой может вызвать раздражение слизистой оболочки желудка и кишечника, о чем свидетельствует боль, возникающая сразу после приема препарата. В этом случае сокращают дозу или совсем прекращают прием настоя.

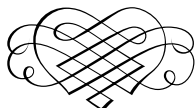
- Семена черного тмина обжарить, измельчить, добавить немного растительного масла, выдержать сутки в теплом месте и ка-

пать по 3-4 капли в каждую ноздрю при простудных заболеваниях, сопровождаемых насморком

- 1 ст.ложку семян черного тмина добавить в кипящую воду и, прикрыв голову накидкой, вдыхать пары перед сном при простуде, сопровождаемой болью в груди, кашлем и насморком.

- 1 чайную ложку молотых семян черного тмина смешать с медом или с чаем и выпить перед ужином при бессоннице.

- Очень полезным свойством семян чернушки можно считать их противодействие наступлению опьянения и смягчение похмельного синдрома. Для этого достаточно употреблять ее в качестве пряности, добавленной к закуске.



ОН ВЗРАЩИВАЕТ ДЛЯ ВАС ЗЛАКИ

«Он взращивает для вас злаки, маслины, финики, виноград и всевозможные плоды. Воистину, в этом знамение для людей размышляющих»

(Сура «Пчела», 16/11).

В этой суре, носящей название «ан-Нахль» («Пчелы») говорится о многих милостях и благах, которыми Аллах наделил свои творения. Среди многочисленных милостей, Аллах создал для пользы людей и рассеял по земле злаки, фруктовые деревья и разнообразные растения. Аллах наделил этими благами людей, чтобы они познали величие Творца и Его совершенные качества, поняли, что Он является истинным Богом, единственным достойным поклонения, любви и покорности.

Злаки, колосья, зерно, которые в Коране упоминаются как дар Аллаха людям, оказали одно из решающих влияний на развитие мировой цивилизации. К ним с полной уверенностью можно отнести овес, ячмень, рожь, пшеницу, просо и сорго, а также множество пастбищных трав, которые в разных сурах Корана названы просто «растения» или «растения зеленые».

Семейство злаков Poaceae (Graminae) является настолько большим, что число входящих в него растений до сих пор подсчитано лишь приблизительно. Все известные к настоящему времени около 11000 видов злаков сгруппированы в 900 родов.

Внешний вид злаков настолько своеобразен, что их может узнать любой человек, но для описания всего этого огромного числа растений потребовалось создание целого ряда специальных ботанических терминов.

Большинство злаков относится к травам, но известны и древесные формы, например, некоторые виды бамбука. Стебель злака,

называемый соломиной, обычно полый внутри, и на нем через определенные интервалы расположены вздутые узлы. Участки стебля между соседними узлами называются междоузлиями. Листья узкие, с параллельными жилками, обычно – сидячие, охватывают стебель своим основанием и отходят по одному от каждого узла поочередно в разные стороны.

Корневая система злаков мочковатая, образована многочисленными тонкими корнями, пучком отходящими от нижней части стебля. Растения, как правило, образуют множество прикорневых побегов, составляющих рыхлую или плотную, кочковидную дерновину, скрепляющую почву.

Корни составляют до 90% основной массы злака, и такая корневая система, способная самым эффективным образом поглощать и накапливать воду и питательные вещества, помогает выживать злакам в самых неблагоприятных условиях. Благодаря такой корневой системе, они безболезненно для себя переносят постоянное уничтожение побегов травоядными животными и людьми, периодические засухи, степные пожары и тому подобные неприятности, способные погубить любое другое растение.

Цветки мелкие, малозаметные, обоеполые, т.е. содержащие и тычинки, и пестик, расположены на колосковой оси с колосковыми чешуями и образуют компактное соцветие – колосок.

Колоски, в свою очередь, прикрепляются к более крупной оси, образуя сложные соцветия, которые называются кистью (колоски на коротких ножках) или колосом (колоски сидячие). Если крупная ось ветвится, и колоски находятся на ее боковых ветвях, то такая сложная кисть называется метелкой.

Характерный плод злака называют зерновкой, а в обиходе – просто зерном, например, ячменное или пшеничное зерно. От всех других плодов он отличается очень тонким околоплодником, практически неотделимым от единственного семени.

Основное различие между дикими и культурными формами злаков заключается в том, что у диких растений зерно опадает, как только созреет, а культурное зерно, заключенное в оболочку, отделяется лишь при молотье.

Большинство ученых сходятся во мнении, что наиболее древнее на Земле земледелие возникло в эпоху неолита¹²⁸ на обширной территории, именуемой Передней или Западной Азией, которая охватывает полуостров Малая Азия, Армянское и большую часть Иранского нагорья, Аравийский полуостров, Месопотамскую низменность и области, примыкающие с востока к Средиземному морю, включая остров Кипр.

Остатки наиболее древнего земледельческого поселения эпохи неолита обнаружено в Джармо, находящегося в 50 км к востоку от г. Киркук между реками Нижний Заб и Дияла в Иракском Курдистане, которые считаются древнейшим в Месопотамии центром земледелия, где были найдены следы земледельческого хозяйства – части кремневых и обсидиановых¹²⁹ серпов, зёрна пшеницы и ячменя, сохранившиеся между камнями, служившими жерновами. В более поздних слоях были обнаружены каменные ступки и зернотерки. Поселение состояло из глинобитных многокомнатных домов с глиняными очагами. Найденные в нем кости козы и многочисленные глиняные фигурки животных свидетельствовали о том, что жители Джармо уже одомашнили собак, свиней, коз и овец. Глиняные статуэтки богини-матери указывали на существование зачатков религии.

Использование радиоуглеродного метода анализа¹³⁰ найденных

128 Неолит (VI–III тыс. до н.э.), последняя эпоха каменного века, во время которой совершился переход к принципиально новым формам получения продуктов путем их производства. Человек начал осваивать и развивать новые занятия – земледелие, разведение скота, рыбную ловлю, гончарное и ткацкое мастерство. Для изготовления изделий из камня стали применять полирование, шлифование, пиление, сверление.

129 Обсидиан, внешне похожая на стекло вулканическая горная порода (чёрная, красновато-чёрная и др.) с режущим изломом. Образуется при быстром застывании лавы, особенно в краевых частях лавовых потоков. В неолите и бронзовом веках применялся для изготовления ножей, режущей части серпов, наконечников стрел и копий.

130 Радиоуглеродный метод анализа представляет собой метод радиометрического датирования с помощью количественного анализа углерода-14, разработанный в середине XX века, который позволяет оценить возраст органических фрагментов, найденных при археологических раскопках. Этим методом проводят датирование зерен злаков и других фрагментов растений, папирусных свитков, частично сгоревшей древесины из древних кострищ, кожаных изделий и т.п.

при раскопках обуглившись от времени зерен злаков, позволило установить, что поселение в Джармо возникло не позднее 4750 г. до н.э.

Данные, полученные археологами и современные ботанические исследования, проведенные в районе Джармо, подтвердили предположение, что именно в Месопотамии произошло превращение диких пшеницы и ячменя, гороха и чечевицы, инжира, фисташков и миндаля в более урожайные культурные растения. Два растительных семейства – злаки и бобовые – постепенно стали ведущими культурами возникшего здесь земледелия.

В Джармо были найдены зерна самых древних видов пшеницы – диких однозернянок, которые существуют до сих пор и имеют хрупкий стебель с колоском, содержащим одно зернышко. Дикие прародичи культурного двухрядного ячменя, кроме Джармо, были найдены на территории древней Аравии, Малой Азии, Персии, Афганистана и Закавказья, а шестирядного – в Восточном Тибете.

Вся история земледелия насчитывает не более 7000 лет, и основные злаки, используемые в культуре и поныне, были одомашнены в Плодородном Полумесяце, как иногда называют большую географическую территорию Ближнего Востока. Это географическое пространство, границы которого действительно напоминают изображение полумесяца или лука, соединяет Персидский залив со Средиземным и Красным морями. С верхней стороны этой географической дуги расположены горные массивы Ирака, Ирана, Армении и хребта Тавра в Турции, а с нижней стороны – Сирийская и Аравийская пустыни. По территории этой дуги протекают четыре большие реки: Тигр, Евфрат, Оронт¹³¹ и Иордан, а на самой ее границе – река Нил.

Самые лучшие земли Плодородного Полумесяца наиболее пригодные для возделывания злаков находились на узкой полоске земли между Тигром и Евфратом. Греки называли этот район Месопотамией – Междуречьем. Здесь жили шумеры, потом ассирийцы и вавилоняне. Сегодня здесь находится Ирак. Еще не менее благодатные земли находились в долине Нила на территории современного Египта.

131 Оронт – древнегреческое название р. Эль-Аси в Сирии.

Здесь же начиналась история мировой цивилизации¹³² и культуры. Возникали и исчезали государства, но каждое последующее, в той или иной степени, воспринимало культурные достижения предыдущего. Одним из наиболее важных достижений древней цивилизации было окультуривание злаков, которые после этого прочно обеспечили человека едой, потому что зерна ячменя пшеницы и проса можно было собирать на ограниченной посевами территории в значительном количестве и хранить в течение нескольких лет, что позволило перейти к оседлому образу жизни, давшему в свою очередь толчок развитию мировой цивилизации. Даже само слово «культура» является калькой от латинского «cultura», основные значения которого – «возделывание», «обрабатывание», «уход». Таким образом, возникновение культуры непосредственно связано с обработкой земли, разведением злаков, полезных растений, животных и т. п. Отголоском этого значения слова «культура» являются современные словосочетания – культурные растения, сельскохозяйственные культуры и т.д.

Из района «Плодородного Полумесяца» культура неолита, а вместе с ней и культивирование злаков, распространилась на Ливан, Египет, Индию, достигла юга России, Балкан, долины Дуная, захватила Италию, Францию, Испанию, Британские острова. Таким образом, возникнув в Западной Азии в 7500 г. до н. э., культура неолита пришла в Египет в 6000 г. до н. э., в Испанию – в 4500 г. до н. э. и на Британские острова – приблизительно в 3000 г. до н. э. Это был длительный и сложный процесс, примечательный тем, что в то время как Британские острова еще переживали новый каменный век, Египет и Западная Азия уже вступили в век бронзовый.

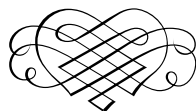
«Мы воздвигли над вами семь твердей, и установили пылающий светильник, и низвели из облаков воду, обильно льющуюся, чтобы взрастить ею зерна и растения, и сады густые» (Сура «Весть» 78/12-16). Аллах создал и удерживает непоколебимым

¹³² Цивилизация (от лат. civilis — гражданский, государственный) имеет несколько толкований. Это может быть уровень общественного развития, материальной и духовной культуры; третья, следующая за дикостью и варварством, ступень общественного развития; современная мировая культура, прогресс, просвещение. В общем смысле, понятие «цивилизация» - это высшая стадия развития человечества во всех сферах его деятельности.

небо, сделав его сводом для Земли, в котором много пользы для людей, и сотворил пылающий светильник – солнце, в котором нуждаются творения Господа. Он дал воду, обильно льющуюся с неба, свет и тепло, исходящее от солнца, в которых нуждаются зерна, чтобы из них выросли пшеница, ячмень, овес, просо и другие злаки, деревья в саду, чтобы дать всевозможные вкусные и полезные плоды, растения, чтобы стать кормом для домашних животных. Любой человек, понявший это, не может оставаться неблагодарным Тому, Кто одарил его этими неисчислимыми благами.

Той пользы, которую принесли человечеству в этом мире пшеница, ячмень овес, просо и другие злаки достаточно, чтобы прозреть от слепоты невежества и уверовать в то, что ниспослал Аллах через своих посланников. Красота, совершенство и целесообразность, царящие в небесах и на земле, свидетельствуют о мудрости и безграничном знании Аллаха.

Неисчислимая польза, которую злаки приносят человеку, свидетельствует о том, что милость Аллаха объемлет всякую вещь и всякую живую тварь, и поэтому только Он один заслуживает поклонения своих творений, их покорности и любви, а сами злаки достойны того, чтобы о каждом из них рассказать подробно.



ОВЕС – ЕДА ДЛЯ ЛОШАДЕЙ И ВСАДНИКОВ

Овес является злаком, который своим распространением по миру, также как и люцерна, обязан лошадям. Повсеместное возделывание овса было вызвано, прежде всего, тем обстоятельством, что им кормили лошадей, на которых на протяжении нескольких тысячелетий держалась вся мировая транспортная система и кавалерия, служившая главной ударной силой любой армии мира. И только потом овес постепенно стал для людей пищей, дарующей силу и здоровье, и уже в таком качестве стал известен в странах ислама.

Овес посевной (*Avena sativa* L.) – однолетнее травянистое растение семейства злаковых высотой до 1,5 м. Стебель прямостоячий, полый, с вздутыми плотными узлами. Листья очередные, линейные, охватывающие междоузлия. Соцветие состоит из главного стержня и боковых веточек. Плод – зерновка. Зерна окружены чешуями, с которыми они не срастаются, чем овес отличается от пшеницы и ячменя, покрыты пленкой, белые или желтоватые, овально-удлиненные или веретенообразные, с бороздкой, опушенные по всей поверхности. Овес созревает в июле – сентябре.

Овес представляет собой злак, который имеет множество разновидностей. Его родиной считается территория, простирающаяся от нижнего течения Дуная и далее на юго-восток, до Кавказа включительно.

Отсюда овес распространился по всей Европе, за исключением прибрежной зоны Средиземноморья, и Северной и Юго-Восточной Азии. Одомашнивание злаков вообще, и овса – в частности, по-видимому, заняло очень большое время и положило начало посевной традиции злаков, окультуривания земель и превращения общества кочевников-охотников в общество оседлых земледельцев.

Овес – более молодая культура, чем пшеница и ячмень. Изда-

чально овес считался сорняком и рос в посевах этих окультуренных растений. Как более выносливое растение, он часто подавлял и вытеснял эти культуры и образовывал самостоятельные чистые посева. В конце концов, люди перестали с ним бороться и научились извлекать из этого пользу. Культурные формы овса стали разводить везде, где есть зона умеренного климата, поскольку овес не переносит длительной жары. Самые древние зерна овса были найдены в Египте при раскопках культурного слоя, относящегося к 12-й Династии (2000 - 1788 г. до н. э.).

Первые находки культурного вида овса посевного в Европе были обнаружены в Германии и относятся к I – VI вв. н.э., а последующие открытия археологов показали, что распространение овса по Европе шло с юга на север и с запада на восток.

В трудах Плиния, относящихся к I в. н. э. сохранились отдельные упоминания о превращении сорного овса в возделываемое растение и о том, что германцы овес сеяли, собирали и питались сваренной из него кашей. Там же утверждалось, что древними народами Европы овес высевался и использовался для выпечки хлеба, в то время как в странах Малой Азии его сеяли вместе с люцерной для корма лошадей и скота. Особо Плиний отмечал, что овес был введен в культуру народами северных стран, и что римляне узнали о нем от германцев и презирали пищу варваров. Неприхотливый в выращивании овес стал основной пищевой культурой в северных странах, и настолько пользовался там уважением, что, например, народы, населявшие Скандинавию в древние времена, были убеждены в том, что сельдь и овес составляли пищу богов.

В Древней Руси, по свидетельству летописи 997 г., овес уже возделывали наряду с пшеницей и употребляли на корм лошадям и в пищу людям. В XII - XIII вв., во времена правления Великих князей Владимирских, овес стал предметом торговли, наряду со льном, рожью и пшеницей. В странах Средней Азии овес узнали от русских лишь в конце XIX столетия.

Как уже говорилось, овес, несмотря на всю свою неприхотливость, не переносит засушливого климата и сильной продолжительной жары, поэтому его никогда не разводили в странах Аравийского полуострова. Воины ислама, узнавшие о его питательных свойствах

от коренных народов присоединенных территорий, в дальнейшем охотно использовали овес как корм для лошадей, но едой для людей у арабов он так и не стал. Только в случае острой необходимости, во время военных походов, из зерен овса варили некоторое подобие плова с мясом.

О важности культуры овса говорит тот факт, что в XVII веке в некоторых странах Европы и отдельных частях России овес, по занимаемым площадям, стоял на втором месте после пшеницы. Столь большое внимание человека к этой культуре объясняется не только тем, что его зерно служило пищей людям и лошадям, но и тем, что весьма ценным продуктом для хозяйства была свежая трава овса, овсяная солома, отруби и мякина, остающаяся после очистки зерна от пленки. Зеленая масса овсяного растения с давних пор и по сей день используется для изготовления зеленой сечки и гранулированного питательного корма для молодняка всех видов домашних животных и птицы. Овсяная солома, в случае необходимости, служила кормом для домашних животных и была лекарственным средством для лечения многочисленных болезней людей. Отруби и мякина также шли на корм домашним животным.

Из зерен овса получают различные виды бакалейных изделий – дробленую и недробленую крупу, овсяные хлопья («Геркулес»), муку, толокно и мюсли, которые отличаются высокой питательной ценностью, легкой усвояемостью и калорийностью. Из них можно приготовить здоровую пищу для взрослых и детей и диетические блюда с лечебными свойствами.

Овсяная крупа бывает дробленая и недробленая. Недробленую овсянку, представляющую собой очищенные от оболочки и пленки шлифованные зерна овса, обычно используют для приготовления супов. Для каш она пригодна меньше, так как для размягчения требует продолжительной варки. Овсяная крупа в молоке разваривается еще медленнее, чем в воде. Любители натуральных продуктов должны знать, что для приготовления молочных каш или супов недробленую крупу сначала варят в кипящей воде в течение 20-30 минут, а затем добавляют горячее молоко и варят до мягкости.

Дробленая овсянка применяется для приготовления так называемых слизистых диетических супов, каш, киселя.

Овсяные хлопья, которые принято называть «Геркулес», по имени наиболее известной торговой марки, – это вкусный, полезный, не требующий больших затрат времени для приготовления продукт, пользующийся постоянным спросом. Его делают из зерен овса, которым придают свойства, удобные для кулинарии, сохраняя при этом все полезные вещества.

Для получения хлопьев, высококачественные цельные зерна лучших сортов овса пропаривают, расплющивают и высушивают. В зависимости от толщины хлопьев, их варят разное время; чем тоньше хлопья, тем меньше требуется времени. В настоящее время из овсяной крупы производят тонкие овсяные хлопья, из которых всего за несколько минут получается превосходная каша с нежной консистенцией, прекрасно отвечающая требованиям диетического и детского питания.

Толокно – это мука из очищенных зёрен овса, которые предварительно пропаривают, высушивают и обжаривают. В былые времена в русской деревне толокно делали из зерен овса, выдержанных в продолжение ночи в не слишком горячей, но достаточно теплой русской печи. При такой процедуре белки зерна изменялись, денатурировались, а мука, полученная из такого зерна, теряла способность образовывать клейковину, но зато хорошо набухала в воде и быстро загустевала. В XVI–XVII вв. толокно было одним из настолько привычных продуктов питания, что его выдавали служилым людям в качестве провианта наряду с ржаной и пшеничной мукой. Блюдо, которое быстро готовили простым замешиванием этой муки с чуть теплой кипяченой водой или молоком, чуть посолив, тоже называли толокном. Современный бакалейный продукт, выпускаемый под названием «Толокно», готовится точно также.

В 1900 году швейцарским врачом Максимилианом Бирхером-Беннером (Maximilian Oskar Bircher-Benner) для пациентов госпиталя был создан продукт, известный сейчас под названием «мюсли», который быстро стал популярным в Европе и пришел в Россию только через сто лет после своего создания. Термин происходит от немецкого существительного «Mus», что означает «пюре». Первоначально это была свежеприготовленная смесь из расплющенных зерен овса, размоченных в воде, с яблочным пюре. Сейчас это выпускаемый в

промышленных масштабах сухой продукт, состоящий из смеси овсяных или других хлопьев с различными сухофруктами, орехами, медом, шоколадом, пряностями, который служит для приготовления вкусного, питательного и полезного блюда, которое вполне можно называть овсяной кашей с фруктами, орехами и пр.

Овсяная каша стала настолько популярна в Англии, что слово porridge, означавшее сначала любую кашу, теперь воспринимается как название, прежде всего, овсяной каши, с которой начинается день каждого уважающего себя англичанина. Ее варят на воде до готовности, а затем, уже в тарелку, добавляются сливки, сахар, варенье или мед и подают на первый завтрак. Но надо сказать, что в былые времена русские люди не меньше англичан ценили блюда, приготовленные из овсяной крупы, и особенной популярностью пользовалось все та же овсяная каша, толокно, овсяные оладьи и блюдо под названием дежень¹³³, а овсяный кисель, который готовили густым, заливали молоком и ели ложками, почти стал национальным продуктом.

Общепризнанным является факт, что регулярное употребление в пищу еды, приготовленной из продуктов переработки овса, оказывает существенное влияние на снижение уровня холестерина в организме, улучшение функции сердечно-сосудистой системы, печени, желудочно-кишечного тракта и органов дыхания.

Разностороннее благотворное действие овсяных блюд на организм человека объясняется содержанием в зернах овса значительного количества биологически активных веществ.

Усредненный химический состав зерен овса разных сортов можно представить себе следующим образом: вода (14%), белки (10%), жиры (6%), моно- и дисахариды (2%), крахмал (40%), целлюлоза (10%), β-глюкан (2%), пектин, гемицеллюлоза (20%); витамины А, В₁, В₂, В₆, В_с, (В₉), РР (ниацин, В₃), Е, Н (биотин), холин; макро- и микроэлементы: железо, калий, кальций, кремний, магний, натрий, сера, фосфор, хлор, алюминий, бор, ванадий, йод, кобальт, марганец,

¹³³ Дежень – пастообразное холодное блюдо, которое готовилось в богатых молоком Архангельской и Вологодской губерниях из смеси творога, молока, сливок и овсяного толокна. А в Пермской и Тверской губернии дежень готовили, разбалтывая толокно в квасе, браге и реже - в молоке.

медь, молибден, никель, олово, селен, титан, фтор, стронций, хром, цинк, цирконий.

Благодаря удачному сочетанию белков, углеводов и жиров, зерна овса имеют высокую энергетическую ценность.

Зерна овса – единственный хлебный злак, содержащий белок с наилучшим соотношением незаменимых аминокислот, близкий по строению соевому белку. За высокую питательную и энергетическую ценность он рекомендован Всемирной Организацией Здравоохранения для равноценной замены белков мяса, молока и яиц.

Овес стоит на втором месте после зерен кукурузы по содержанию жирного масла, в состав которого входят ненасыщенные жирные кислоты, глико- и фосфолипиды, что положительно сказывается на обмене веществ в целом и холестеринном обмене – в частности. Регулярное употребление блюд из овсяной крупы или овсяных хлопьев, как полагают, снижает вероятность накопления холестерина и, тем самым, уменьшает риск возникновения атеросклероза и других заболеваний сердечно-сосудистой системы.

В зернах овса и получаемых из него продуктов содержатся углеводы, обладающие различными полезными и целебными свойствами.

Крахмал, содержащийся в овсяных зернах, усваивается быстрее, чем крахмал других злаков. Наряду с обычным крахмалом, в зерне овса встречаются углеводы, которые легко усваиваются в кишечнике, и поэтому делают овес особенно пригодным для питания тяжело больных.

Благодаря содержанию гемицеллюлозы и пектиновых веществ, из зерен овсяной крупы или овсяных хлопьев можно приготовить слизистые отвары, благотворно влияющие на функцию слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта. Питательный кисель из овсяной крупы, который содержит большое количество слизи, обладающей обволакивающим действием, рекомендуют употреблять при хронических воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Сумма полисахаридов, содержащаяся в зернах овса, оказывает положительное влияние на течение латентной печёночной энце-

фалопатии¹³⁴, которая наблюдается у 30-70% пациентов с циррозом печени.

Один из полисахаридов, содержащихся в зернах овса, β -глюкан, оказывает положительное воздействие на кожные покровы человека. Он обладает ранозаживляющим и противовоспалительным действием, стимулирует процесс регенерации поврежденных клеток и образование волокон коллагена и эластина клетками дермы и, тем самым, замедляет процесс старения кожных покровов. Этот полисахарид активизирует естественные защитные силы кожи, повышает ее сопротивляемость отрицательному воздействию внешней среды и, кроме того, β -глюкан является природным ультрафиолетовым фильтром, защищающим клетки кожи от вредного воздействия ультрафиолетовых лучей, образования в них свободных радикалов. Применяется при изготовлении лечебных и косметических лосьонов, кремов и мазей.

В зернах содержится разнообразный по составу и хорошо сбалансированный комплекс витаминов и минеральных веществ, который прекрасно усваивается и нормализует обмен веществ и энергии, обеспечивает антиоксидантную и иммунологическую защиту организма, повышает его компенсаторные возможности, устойчивость к неблагоприятным факторам окружающей среды, стрессам, психическим и физическим нагрузкам.

В былые времена отвар из крупы с добавлением меда применяли как укрепляющее средство при истощении и для восстановления сил тяжело больных или выздоравливающих.

Настой и отвар свежей соломы использовали для ванн при лечении кожных заболеваний – лишаях, экземе, диатезе, заболеваний суставов, ревматизме. Этот же настой принимали внутрь для лечения мочекаменной болезни и при метеоризме, а также как активное средство при физическом и умственном переутомлении, неврастении и бессоннице.

134 Латентная печёночная энцефалопатия не имеет явных симптомов печёночной энцефалопатии. Её основные проявления заключаются в замедлении психомоторной деятельности, снижении внимания, нарушении зрительных функций, что, в свою очередь, снижает жизненную активность и качество жизни пациентов.

Настой зеленой травы овса применяли в качестве жаропонижающего, потогонного, мочегонного и ветрогонного средства.

Настой и настойку зерен овса, собранных в стадии молочно-восковой спелости, рекомендовали принимать для предупреждения нарушений функции почек, печени, при сахарном диабете, малокровии, физическом и умственном переутомлении, нервном истощении.

При изготовлении и, особенно, хранении настоев и блюд холодного приготовления из овсянки следует помнить, что вязкая слизистая жидкость, содержащая полисахариды, довольно быстро разрушается под воздействием ферментов (энзимов), которые содержатся в самом овсе. Поэтому овсяные супы, каши, кисели холодного приготовления нужно всегда употреблять свежими. И совершенно бессмысленно по нескольку суток настаивать воду на зернах овса, для получения панацеи, как это советуют «целители».

В современной медицине овес в лечебных целях не используется, но продукты из овса настоятельно рекомендуют для приготовления диетических блюд, которые следует давать при отеках почечного и сердечного происхождения, атеросклерозе, воспалительных желудочно-кишечных и бронхо-легочных заболеваниях. Отвар овса с медом, как нельзя более, подходит при нервном и физическом истощении, при нарушении функций щитовидной железы, для восстановления сил после длительных инфекционных заболеваний. Натуральные продукты – овсяная крупа, хлопья, толокно и мука должны составлять неотъемлемую часть долговременной здоровой диеты каждого здравомыслящего человека.

ДОМАШНЕЕ СРЕДСТВО

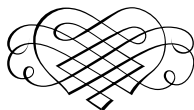
- Настой зерен овса в качестве средства, регулирующего обменные процессы в организме, нормализующего функции желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы: неочищенные цельные зерна овса залить холодной водой в соотношении 1:10, настоять 1 сутки, процедить и принимать по 1/2-1 стакану 2-3 раза в день перед едой.

- При воспалительных заболеваниях суставов и радикулите

для приготовления ванны 1-1,5 кг рубленой свежей соломы залить 5 л воды и кипятить 30 мин, настаивать 1 час. Полученный отвар процедить и вылить в ванну с температурой воды 37–38°C. Продолжительность приема ванны 10-15 мин., после ванны не нужно ополаскиваться водой. Принимать по 2-3 раза в неделю до проявления терапевтического эффекта.

- При бронхите, воспалении легких и других заболеваниях дыхательной системы, сопровождающихся мучительным кашлем. Один стакан хорошо промытых неочищенных зерен овса залить 1 литром свежего молока, довести до кипения, затем поставить в духовку на 30-40 минут до образования коричневой пленочки. После остывания процедить и убрать в холодильник. Давать детям по 1/4 -1/2 стакана, взрослым – по 1 стакану несколько раз в подогретом виде в течение дня и на ночь.

- Отвар овса с молоком и медом в качестве общеукрепляющего средства при малокровии, физическом, умственном и нервном истощении: 1 стакан овсяной крупы залить 5 стаканами воды, выпарить до половины, до густоты жидкого киселя. Процедить и влить в отвар равное количество молока (около 2 стаканов), прокипятить вновь. В полученную таким образом жидкость добавить 2 столовые ложки меда и еще раз прокипятить. Получившийся при этом приятный и калорийный напиток надо употреблять теплым или подогреть в течение дня, в несколько приемов.



ПШЕНИЦА – ХЛЕБ НАСУЩНЫЙ

Пшеницу начали возделывать еще в доисторические времена, предположительно, на Ближнем Востоке. Родиной пшеницы считается Месопотамская низменность (Междуречье), расположенная в нижнем течении рек Тигр и Евфрат, откуда пшеница начала свое победное шествие по всей Земле. Это мнение противоречит утверждению известного ученого Н.И. Вавилова¹³⁵, который установил целых три независимых друг от друга очага распространения этой культуры. По его мнению, горные районы Сирии и прилегающих к ней стран оказались родиной «дикой» пшеницы и пшеницы-однозернянки; горные районы Эфиопии являются родиной твердой пшеницы; предгорья Западных Гималаев – центром происхождения мягких сортов пшеницы.

Житницей всего Средиземноморского региона в древности был Египет, где с древнейших времен выращивали особый вид (*Triticum compositum* L.), отличавшийся от других тем, что каждое растение имело несколько колосьев на одном стебле. Любопытно, что на древнеегипетских рисунках пшеничные колосья имеют ту же форму, что и у современных сортов.

Высоко ценилась пшеница из Сирии и Ливана, у которой колосья достигали необыкновенной величины, и стебли ее были длиннее обычных, что обеспечивало большое количество соломы, всегда находившей применение в скромном быту древних народов. Поскольку климат здесь отличался жарким сухим летом и относительно мягкой

135 Вавилов Николай Иванович (1887-1943), российский генетик, растениевод, географ, создатель учения о биологических основах селекции и центрах происхождения и разнообразия культурных растений, академик АН СССР и АН УССР (1929), академик и первый президент (1929-1935) ВАСХНИЛ. Организовал ботанико-агрономические экспедиции в страны Средиземноморья, Северной Африки, Северной и Южной Америки, установил на их территории древние очаги происхождения и разнообразия культурных растений. Собрал крупнейшую в мире мировую коллекцию семян культурных растений.

зимой, то пшеницу сеяли в ноябре-декабре, а жатва, в зависимости от погодных условий, наступала в апреле, мае или июне. Мягкая пшеница выращивалась в Сирии, Иране, Ираке с 7-6 тысячелетия до н. э., а в странах Западной Европы – с 6-2 тысячелетия до н. э. Современный ареал пшеницы охватывает все земледельческие районы мира, и она играет ведущую роль в мировом земледелии, занимая первое место по площади посева и сбору зерна. До сих пор на Ближнем Востоке производится в совокупности около 6% от общего объема мирового производства пшеницы, в то время как страны региона потребляют более 10% от всего объема мирового потребления этой культуры, импортируя недостающий объем. Наиболее крупными импортерами пшеницы в регионе в последние годы являются Египет, Алжир, Ирак, Марокко, Саудовская Аравия, Тунис.

Пшеница у мусульман занимала особое место в жизни общества, где ее считали лучшим хлебным злаком и символом материального благополучия.

Позднее, по мере знакомства арабов с жизнью и бытом других народов и стран, в домашний обиход мусульман вошли рис и овес, ставшие постепенно столь же необходимыми источниками еды, как и местные злаки.

По мере перехода от кочевого к оседлому образу жизни, труд земледельца в мусульманском мире стал более уважаемым, чем труд пастуха, кочующего со своими стадами, и наравне с работой ремесленника, живущего в городе, о чем говорится в хадисе из сборника Муслима: *«Засевающие пшеницу, собирающие жатву, молотящие пшеницу, мелющие муку, пекущие хлеба, разрезающие его на куски, съедающие с жиром и топленным маслом, вы лучше людей войлока (кочевников) и не хуже людей глины (горожан)».*

Злаки имеют еще одно важное предназначение в жизни мусульман, поскольку могут служить для исполнения одного из пяти столпов ислама – закята – выделения части имущества богатых мусульман бедным и нуждающимся. Выплачивая закят, мусульманин выполняет обязанность, возложенную на человека Всевышним Аллахом и стремится снискать таким образом Его благоволение; очищает свою душу от жадности, высокомерия и тщеславия, приобретая такие качества, как щедрость, великодушие и готовность помочь.

Запят способствует установлению мира и благополучия в обществе, так как те, кто получает запят, избавляются от нужды и проникаются чувством благодарности и доброжелательности к имущим братьям. Допускается выплата запята пшеницей, ячменем, пшеничной или ячменной мукой, сухими финиками или изюмом.

С древнейших времен и до сегодняшних дней ведущее место в мире занимают три вида пшеницы – пшеница мягкая, или обыкновенная (*T. aestivum*), пшеница твердая (*T. durum*) и пшеница плотноколосовая, или карликовая (*T. compactum*). Первый вид – это обычная хлебопекарная пшеница, выращиваемая по всему миру. Зерно второго вида используется для производства макаронных изделий, поскольку богато клейковиной, – смесью белков, образующих липкую массу, которая не только связывает тесто, но и удерживает в нем пузырьки углекислого газа; тесто «поднимается», и хлеб становится пышным. Пшеница карликовая идет, в основном, на получение рассыпчатой выпечки.

Triticum aestivum L. – пшеница мягкая из семейства мятликовых (злаковых) Poaceae. Однолетнее травянистое растение. Стебель 45–200 см высотой, полый, голый. Листья линейные, плоские, соцветие – колос рыхлый, двухрядный, четырехгранный. Плоды овальные или удлинено-яйцевидные зерновки, с ясно выраженным хохолком и продольной бороздкой на спинке, до 1,5 см длиной и до 0,5 см шириной, мучнистые, полустекловидные или стекловидные. Мягкую пшеницу возделывают как озимую и яровую. Озимую пшеницу сеют осенью и убирают на следующее лето. Это наиболее распространенная пшеница во всем мире. Начиная развиваться раньше высеваемой весной яровой, она быстрее поспевает и дает более высокий урожай. Яровую пшеницу выращивают в странах с суровой зимой.

В пшенице содержится до 70% разнообразных углеводов: простые сахара (глюкоза, фруктоза, арабиноза, галактоза), дисахариды (сахароза, мальтоза, раффиноза), полисахариды (крахмал, целлюлоза, гемцеллюлоза) и другие углеводы сложного строения.

Содержание белковых веществ в пшенице колеблется от 10 до 25%, в зависимости от сорта зерна и условий его выращивания. В состав белков пшеницы входят белки простые (протеины), состоящие только из аминокислотных остатков, и сложные (протеиды) с прак-

тически полным набором незаменимых аминокислот. Сложные белки могут включать ионы металлов, пигменты, образовывать комплексы с липидами, нуклеиновыми кислотами, углеводами, и тогда их называют металлопротеиды, хромопротеиды, липопротеиды, нуклеопротеиды, фосфопротеиды, гликопротеиды.

Содержание жира в разных сортах пшеницы 0,8 - 2,0%. Чем ниже сорт пшеницы и муки, тем выше содержание в них жира. В состав жиров пшеницы муки входят, главным образом, жидкие ненасыщенные кислоты (олеиновая, линолевая и линоленовая) и жироподобные вещества фосфолипиды.

Красящие вещества зерен пшеницы состоят из хлорофилла и каротиноидов. Хлорофилл, содержащийся в оболочках, – вещество зеленого цвета, каротиноиды имеют желтую и оранжевую окраску. При окислении каротиноидные пигменты обесцвечиваются. Это свойство проявляется при хранении зерна и муки, которая светлеет в результате окисления кислородом воздуха каротиноидных пигментов.

В зерне находятся разнообразные ферменты, сосредоточенные, главным образом, в зародыше и периферийных (краевых) частях зерна. Поэтому в муке низших сортов содержится больше ферментов, чем в муке высших сортов.

Ферменты активны только в растворе, поэтому при хранении сухого зерна и муки их действие почти не проявляется. Главными ферментами, содержащимися в зернах и муке пшеницы, являются амилазы, которые превращают крахмал в более доступные для всасывания декстрины, мальтозу и моносахариды.

Протеолитические ферменты (протеиназы) зерен и муки воздействуют на белки. Считают, что зерновые протеиназы не разрушают полностью белковую молекулу пшеницы, но изменяют ее сложную структуру и меняют свойства теста и хлебного мякиша.

Липаза, которая всегда содержится в зернах и муке, катализирует расщепление жиров на глицерин и жирные кислоты. Липаза имеет большое значение при хранении зерна и муки, так как появление свободных кислот ухудшает их качество.

Полифенолоксидаза окисляет фенольные соединения, которые

превращаются в пигменты-меланины. Цвет образовавшихся меланинов зависит от их молекулярной массы. Чем крупнее молекула, тем темнее окраска. По мере увеличения молекулярной массы, цвет меняется от розового до черного. Меланины вызывают потемнение теста и мякиша хлеба.

Витаминовый комплекс состоит из провитамина А, витаминов В₁, В₆, В_с (В₉), РР (ниацин, В₃), Е, Н (биотин), витаминopodobного вещества холина. Витамины сопровождают макроэлементы (железо, калий, кальций, магний, натрий, сера, фосфор, хлор) и микроэлементы (алюминий, бор, ванадий, йод, кобальт, кремний, марганец, медь, молибден, никель, селен, титан, фтор, хром, цинк).

Отвар пшеничных зерен в старину использовали как диетическое общеукрепляющее средство, восстанавливающее силы после перенесенных тяжелых заболеваний.

Медицинское применение имеет пшеничный крахмал, который представляет собой белый нежный порошок без запаха и вкуса, нерастворимый в холодной воде, но образующий в горячей воде коллоидный раствор, известный со времен средневековья под названием «слизь крахмала» (*Mucilago Amyli*). Ее назначали внутрь в качестве отличного обволакивающего средства для защиты чувствительных нервных окончаний слизистой оболочки желудка при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта и для предохранения от воздействия раздражающих веществ. При использовании этого популярного до сих пор средства следует иметь в виду, что оно в значительной степени замедляет всасывание других лекарств. Крахмал вместе с окисью цинка и тальком входит в состав многочисленных лечебных присыпок и пудр.

Свежий хлеб обладает способностью стимулировать выделение желудочного сока, но и переваривается гораздо труднее и медленнее, чем подсушенный, поэтому свежий хлеб не рекомендуется больным с язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки.

Проростки зерен пшеницы используют в качестве поливитаминного диетического средства.

Из пшеницы получают весьма популярный продукт – манную крупу. Она также имеет различные свойства, в зависимости от со-

рта зерна. Дорогая, высококачественная манка вырабатывается из твердых сортов пшеницы. Ее производят в сравнительно небольших количествах и используют для приготовления некоторых блюд и в кондитерской промышленности. Манная крупа из мягких сортов более клейкая и используется, в основном, для приготовления каш, выпечки и панировки. Наибольшее распространение имеет манная крупа, выработанная из смеси твердых и мягких сортов.

Манную крупу получают при помоле пшеницы на муку. Это ничто иное, как пшеничная мука крупного помола, состоящая из сердцевинки зерна. В ней содержится минимум клетчатки, и поэтому приготовленные из нее блюда обладают хорошими вкусовыми качествами, легко перевариваются и хорошо усваиваются. В нашем домашнем хозяйстве мы ограничиваемся лишь традиционной варкой манной каши, в то время как из нее можно сделать лапшу, клецки, галушки, пудинги, пирожные, муссы и кисели.

Начиная с XIII века, в странах Магриба появился и быстро завоевал популярность кускус – гранулированная крупа золотисто-кремового цвета, получаемая путем скатывания мелких шариков одинакового размера из просеянной манки с добавлением пшеничной муки и небольшого количества воды.

Для приготовления кускуса в домашних условиях нужно на большое, слегка вогнутое блюдо насыпать муку, слегка сбрызнуть холодной подсоленной водой, высыпать манную крупу, затем ладонями обеих рук делать вращательные движения, перекачивая крупу по кругу до образования первых крупинок кускуса. Затем, добавлять постепенно то воду, то муку до тех пор, пока крупинки кускуса не увеличатся, превратившись в маленькие шарики. Просеять крупинки кускуса сначала через сито с крупными отверстиями, затем через сито с мелкими отверстиями. Зерна, которые останутся в последнем сите, должны быть примерно одинакового размера. Из них сразу готовят то или иное блюдо, или высушивают для хранения. Сухой кускус готовится очень быстро. Для этого нужно залить его горячей водой, добавить немного оливкового масла, дать постоять 5 мин., разрыхлить вилкой и нагреть на медленном огне, добавив еще немного оливкового масла и свежемолотого черного перца.

Еще вкуснее получается кускус на пару, при этом его можно сде-

лать сладким или соленым, подавать горячим или холодным. Кукус обладает нежным вкусом, необычной текстурой и является прекрасной добавкой к салатам, отлично сочетается с рыбой, мясом, овощами, сыром, пряностями и фруктовыми соками.

Пшеница в некоторых случаях могла служить мерой. Например, старинная арабская мера сыпучих тел мудд иногда определялась как объем, вмещающий определенное количество пшеницы или ячменя. Ее величина менялась в зависимости от времени, места, и в период возникновения ислама на внутренней территории Аравии в VII веке н.э. один мудд вмещал 510 г. высокосортной пшеницы.

Пшеница у мусульман занимала особое место, не только потому что употреблялась для изготовления муки, выпечки хлеба, приготовления различных блюд, но и потому, что ее часто упоминал Пророк (да благословит его Аллах и приветствует), когда нужно было доходчиво объяснить то или иное правило поведения, явление или понятие.

Пшеница настолько высоко ценилась в мусульманском мире, что находилась среди шести товаров, благодаря которым была объяснена сущность такого понятия «ар-риба»¹³⁶ – взимания процентов (ростовщичество, лихоимство). Кроме пшеницы, этими товарами были золото, серебро, ячмень, финики и соль. Осуждая риба, как один из великих грехов, Посланник Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: *«Золото за золото, серебро за серебро, пшеницу за пшеницу, ячмень за ячмень, финики за финики, соль за соль, всякое подобное на подобное меняйте в равном количестве из рук в руки. Если же эти виды товаров различаются, то продавайте, как вам угодно, при обоюдном согласии»* (хадис приводится у Муслима).

Рассказывают также, что однажды Пророк (да благословит его

¹³⁶ Ар-риба (в букв. переводе с арабского – приращение) категорически запрещается Кораном: «Те, которые пожирают лихву, восстанут, как восстанет тот, кого сатана поверг своим прикосновением. Это – потому, что они говорили: «Воистину, торговля подобна лихоимству». Но Аллах дозволил торговлю и запретил лихоимство» (Сура 2, аят 275). Посланник Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: «Аллах проклял пожирающего риба, его представляющего, его свидетелей и его записывающего» (хадис приводится у Бухари, Муслима, Ахмада, Тирмизи и Абу Дауда).

Аллах и приветствует) потрогал выставленную на продажу пшеницу и нашел ее снизу мокрой. Тогда Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) спросил у продавца:

– *В чем дело?*

– Был дождь, и пшеница намокла.

Тогда Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) сказал:

– *Почему же, в таком случае, ты не положил ее мокрой стороной вверх?* –, дав таким образом исчерпывающее объяснение, что если в предлагаемом товаре имеются недостатки, его нельзя продавать, скрывая эти недостатки. Тот, кто обманывает, не может называть себя правоверным мусульманином.

Другая история повествует о том, что однажды пророк Муса (мир ему), размышляя о смерти, спросил Всевышнего: «О Господь, для чего Ты создаешь людей, которых затем убиваешь?» В ответ Аллах приказал пророку Мусе посеять пшеницу. Пророк Муса посеял пшеницу, ухаживал за полем, поливал его, а когда пришел срок, и урожай созрел, он скошил и начал ее молотить, Всевышний Аллах обратился к нему: «О Муса! Чем ты занят?» – «О Господь! Я скошил пшеницу и сейчас отделяю зерна от соломы», – ответил Муса. «Это и есть ответ на твой вопрос, Муса. Смерть подобна жатве. Так же, как зерно после жатвы отделяется от соломы, смерть отделяет праведных людей от грешников», – были слова Всевышнего Аллаха. **«Кто сотворил смерть и жизнь, чтобы испытать вас и увидеть, чьи деяния окажутся лучше. Он – Могущественный, Прощающий»** (сура «Власть», 67/2).

КАНОН ВРАЧЕБНОЙ НАУКИ

ПШЕНИЦА

Сущность. Она известна.

Выбор. Лучшая пшеница – средняя в отношении плотности и дряблости, крупная, жирная, свежая, гладкая, цвет которой между красным и белым. Черная же пшеница плохо питает.

Естество. Горячее, уравновешенное в отношении влажности и

сухости, а толокно из нее суховатое.

Действия и свойства. Крупная красная пшеница более питательна. Вареная пшеница медленно переваривается и пучит, но когда она усвоится, ее питательность велика. Белая пшеничная мука близка к крахмалу, но горячее. Мука, клейкая по естеству, не такая, как мука, клейкая вследствие обработки, а мука, клейкая вследствие обработки – не то же самое, что мука, клейкая по своему естеству. Пшеничное толокно медленно спускается в кишки и очень пучит. Необходимо поэтому, чтобы что-нибудь сладкое заставило его спуститься быстрее. Необходимо также промывать его горячей водой, чтобы устранить пучащее свойство; соков толокно дает мало. Что же касается крахмала, то он холодный, влажный, клейкий.

Косметика. Пшеница очищает лицо. Пшеничная мука и крахмал, особенно с шафраном, – лекарство от веснушек;

Органы питания. Пшеничное и ячменное толокно тяжелы для желудка.

Органы извержения. Сырая пшеница и вареная, отваренная, но не размолотая и не разваренная, как хариса¹³⁷, а также и самая хариса, если ее поест, порождает червяков.

Яды. Толченая пшеница, если посыпать ею место, укушенное бешеной собакой, приносит пользу, а по моему мнению, пшеница, разжеванная натошак, еще лучше.

ДОМАШНЕЕ СРЕДСТВО

- Отвар пшеничных отрубей с медом принимают при болезнях органов дыхания, сопровождающихся мучительным кашлем.

- Отвар отрубей пшеницы: 100 г пшеничных отрубей залить 0,5 л кипятка и нагревать на малом огне 30 мин. Процедить сквозь два слоя марли, отжать. Принимать 1/2 стакана 4 раза в день за 30 мин до еды.

¹³⁷ Хариса – арабское название густой похлебки из дробленой пшеницы, кусочков мяса и масла.

РИС ДЛЯ БОЖЕСТВЕННОГО КУШАНИЯ

О рисе не говориться в Коране прямо, но, во-первых, он относится к упомянутым там злакам, а во-вторых, играет столь значительную роль в питании народов, исповедующих ислам, что было бы большой несправедливостью не рассказать о нем подробно.

Рис посевной (*Oryza sativa* L.), зерновая культура из семейства мятликовых (злаков) – Poaceae (Gramineae). Имеет однолетние и многолетние формы. Рис образует куст из нескольких узловатых стеблей – соломин – высотой 0,5–2 м. Листья плоские, линейные, зеленого, красноватого или фиолетового цвета. В зависимости от сорта риса, метелка бывает раскидистой или сжатой, прямостоячей или повислой. Она несет множество одноцветковых колосков на коротких ножках. В основании каждого из них находятся два обычно коротких и жестких кроющих листочка – колосковые чешуи. Над ними расположены верхняя и нижняя цветковые чешуи, которые охватывают сам цветок. При созревании риса завязь пестика превращается в плод-зерновку.

Дикорастущие предки риса обнаружены в тропической части всех континентов, кроме Европы. Археологические раскопки, проведенные в Китае и Индии, в ходе которых были обнаружены остатки глиняной посуды со следами риса, древние рисовые поля с системой каналов для орошения, показали, что история возделывания риса в этих местах началась примерно шесть или семь тысячелетий назад. Однако процесс распространения риса в Азии был довольно медленным, и только к 500 г. до н.э. возделывание риса распространилось на значительной части Индии, Китая, Японии, Индонезии и Малайзии. В результате длительного выращивания в различных частях Азии, рис посевной настолько изменился, что сейчас его делят на 3 подвида: индийский рис (*O. indica*), наиболее приспособленный к влажному и теплomu климату Юго-Восточной Азии; яванский рис

(*O. javanica*), который возделывают в экваториальной зоне; и японский рис (*O. japonica*), приспособленный к умеренным климатическим условиям Японии, Северного Китая и Кореи.

Продвигаясь дальше на север и запад, рис постепенно изменялся, приспособляясь к местным, более жестоким погодным условиям. В первое тысячелетие нашей эры рис уже возделывали на территории Средней Азии, в Персии, Турции. Но еще раньше, в античные времена, в страны Средиземноморья и Аравийского полуострова рис в небольшом количестве привозили сначала финикийские, а затем арабские купцы. Древние греки и римляне еще в конце третьего века до н.э. уже знали о существовании риса, но не придавали ему большого значения, и он был либо редкой, экзотической, а потому дорогой пищей, доступной только высшим слоям населения, либо лекарственным средством, которое прописывали больным и старикам для восстановления сил и здоровья.

С возникновением ислама рис потеснил ячмень, просо и пшеницу, став доступным пищевым продуктом и неотъемлемой частью мусульманской культуры. В значительных количествах рис стали разводить и употреблять в пищу в странах, включенных в состав Арабского Халифата, в пределах которого были значительно развиты торговые и экономические отношения различных стран, расположенных на огромном пространстве от берегов Индийского океана до берегов Красного и Средиземного морей. Завоевав юг Европы, арабы научили население Испании и Сицилии не только разводить рис в достаточном количестве, чтобы обеспечить себя едой, но и готовить из него сытные и питательные блюда. Популярность рису в большинстве европейских стран прибавили крестовые походы, из которых возвращающие рыцари непременно везли мешочек с сарацинским зерном.

Побывавший на территории современного Ирана в XIV столетии Иоганн Шильтбергер, в своей книге «Путешествие по Европе, Азии и Африке с 1394 года по 1427 год» писал так: «Есть также страна, весьма богатая, именуемая Гилан¹³⁸, где собирают сарацинское пшено и хлопчатую бумагу¹³⁹». Но только в эпоху великих географических от-

138 Гилан (Гилян), провинция Ирана, примыкающая к Каспийскому морю.

139 Хлопчатая бумага – хлопок.

крытый, повлекших за собой установление прочных экономических связей с Юго-Восточной Азией, рис стал более или менее популярен в странах Центральной и Северной Европы, но не получил большого распространения, потому что выращивать его не позволял климат, и его приходилось экспортировать из далеких стран.

С каких времен рис стал известен в России, пожалуй, установить точно нельзя, но сохранились документы, свидетельствующие о том, что по указу царя Ивана IV¹⁴⁰, после присоединения в 1556 г Астраханского ханства к Российскому государству, астраханскому воеводе предписывалось начать разведение сарацинского пшена в низовьях Волги. Удался этот проект или нет, о том не ведомо, но, со времени присоединения Астрахани, для Российского государства началась новая эпоха в истории, ибо Астрахань стала важным торговым и пограничным пунктом России, через который были установлены тесные экономические и дипломатические связи с ближайшими соседями по Каспийскому морю – Восточными государствами. Через Астрахань, среди прочих товаров, из Персии стали везти рис, который постепенно вошел в обиход разных народов, населяющих Россию.

Наиболее древнее название этого злака на санскрите звучит как *vīhi* и, скорее всего, от него произошли названия на арабском *guzz*, на персидском *brizi*, на греческом *orizi*. Древние римляне называли его *oriza*, испанцы *arroz*, французы *riz*, англичане *rice*, немцы *reis*. Попав в Московское государство, первоначально злак именовался сарацинским пшеном, и только в XVIII веке в России его стали называть рисом.

Сарацинским пшеном, или зерном, рис называли потому, что его первоначально привозили в Московское государство, как и в страны Европы, персидские и турецкие купцы, которых христианские писатели и участники крестовых походов называли сарацинами, не отличая их от арабов. Название «сарацины» (*saraceni*), впервые встре-

¹⁴⁰ Иван IV (Иоанн) Васильевич Грозный (1530 – 1584), великий князь (1533), русский царь (1547).

чается в трудах Клавдия Птолемея¹⁴¹ и Аммиана Марцеллина¹⁴² для обозначения народа, жившего в Счастливой Аравии. Название это, первоначально данное кочующему и воинственному племени бедуинов, уже в начале средних веков было распространено христианами писателями на всех арабов, а затем так стали называть всех мусульман. Сейчас этот термин обычно используется историками в отношении населения Халифата со времен пророка Мухаммада (да благословит его Аллах и приветствует) до конца правления династии Аббасидов.

Рис содержит белки, небольшое количество жиров, углеводы, представленные клетчаткой, пектиновыми веществами, крахмалом, моно- и дисахаридами. Кроме того, имеются витамины В₁, В₂, В₃, В₆, В₉, Е, Н, РР, витаминоподобное вещество холин; макроэлементы – железо, калий, кальций, магний, натрий, сера, фосфор, хлор; микроэлементы – алюминий, бор, ванадий, йод, кобальт, марганец, медь, молибден, никель, селен, фтор, хром, цинк.

Рис питателен, легко переваривается и усваивается организмом, что позволяет использовать его для приготовления диетических блюд. Питательность риса увеличивается, если его приготовить с сахаром и молоком. Слизистый рисовый отвар одновременно обладает питательной ценностью, смягчительным, обволакивающим, ранозаживляющим действием, подавляет моторику кишечника, и поэтому его дают при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся расстройством пищеваритель-

141 Птолемей Клавдий (87– 65 г н.э.), выдающийся астроном, географ, математик и оптик. В период с 127 по 151 гг. жил в Александрии, где проводил астрономические наблюдения, результаты которых описал в книге «*Mathematike syntaxis*» («Математический Сбор»), которую позднее стали называть «*No megas astronomos*» («Большой астроном»). Арабские астрономы IX столетия называли ее «*Almagest*» («Альмагест»). Основным руководством по географии для всего древнего мира стал его труд «*Geographike hyphegesis*» («Справочнике по географии»).

142 Аммиан Марцеллин (330–395 г н.э.), величайший историк поздней Римской империи, по происхождению грек, родился в Антиохии (Сирия). Принимал участие в персидской кампании императора Юлиана, посетил Грецию и Египет. Главный труд Аммиана Марцеллина, «*Деяния*» (*Res gestae*), включавший 31 книгу, долгое время был одним из важнейших источников по истории Римской империи и соседних народов IV века н. э.

ной функции и поносом.

Исследования пищевой ценности риса привели к открытию новой группы биологически активных веществ, известных сейчас любому грамотному человеку под названием витамин B1.

В начале XVII века европейским врачам стало известно, что среди заключенных и солдат на острове Ява, а также на военных кораблях Японии распространено заболевание бери-бери, что на сингальском языке означало «крайняя слабость», потому что во время этой болезни человек настолько ослабевал, что становился не способным что-либо делать. Болезнь сопровождалась потерей чувствительности и параличами нижних конечностей, а также поражениями сердца и легких, что часто приводило к смертельному исходу.

Поскольку основой рациона людей, болеющих бери-бери был очищенный (полированный) рис, то причину болезни стали искать в его качестве, справедливо рассудив, что, либо в рисе содержались ядовитые вещества, которые и вызывали болезнь, либо причиной бери-бери было недостаточное содержание в нем жиров и белков. Для того чтобы разобраться в причине массовой гибели людей, в 1886 году в голландскую колонию, находившуюся на острове Ява, отправилась группа врачей, в их числе был Х. Эйкман¹⁴³. Правительство Голландии поставило перед ними задачу выяснить природу болезни, от которой жестоко страдало все население острова. Эйкман обратил внимание на то, что заболевание возникает у кур и людей, питающихся очищенным от оболочки рисом. Добавление в пищу рисовых отрубей приводило к их выздоровлению. Дальнейшие исследования подтвердили, что в рисовых отрубях содержится вещество, недостаток которого в пище вызывало заболевание бери-бери.

В 1911 году биохимик польского происхождения, работавший в научных центрах Европейских стран, К. Функ выделил из экстракта

143 Эйкман Христиан (1858—1930), нидерландский врач. В 1886 – 1898 гг. установил связь между однообразной диетой из полированного риса и заболеваемостью бери-бери. Исследования, проведенные ученым на Яве, положили начало открытию методов лечения многих болезней, возникновение которых связано с недостатком каких-либо веществ в пище. Нобелевская премия по физиологии и медицине, 1929 г.

неочищенных семян риса вещество, которое, подобно отрубям, избавляло людей от считавшейся до этого неизлечимой болезни бери-бери. Установив, что вещество принадлежит к группе аминов¹⁴⁴, молекула которых содержала азот, он дал ему название «тиамин» и предложил для химических соединений, жизненно необходимых для поддержания здоровья человека, новый термин «витамины», составленный из слова «вита» (жизнь) и слова «амин», которое указывало на то, что в состав веществ входит органическая группа, содержащая атом азота. Недостаток таких веществ в организме, в результате которого возникает то или иное заболевание, он предложил называть «авитаминозом». Позднее было установлено, что не все витамины содержат аминогруппы, но название уже настолько прочно вошло в научный и бытовой обиход, что менять его уже не имело смысла, а выделенный из оболочки риса тиамин, названный позднее витамином В₁, стал первым веществом, с которого началось изучение витаминов.

Рисовые зерна подвергаются обработке, на разных стадиях которой рис изменяет внешний вид и приобретает различные вкусовые качества и превращается в рисовую крупу, которая является основным продуктом переработки риса-зерна.

Структура рисового зерна одинакова для всех сортов риса. Цельное рисовое зерно состоит из наружной, довольно жёсткой, но легко отделяющейся бурой шелухи, состоящей из цветковых чешуй (мякины), под которыми находится зерно, покрытое оболочкой. Под оболочкой находится эндосперм с зародышем, содержащий запасные питательные вещества.

Рис, который привозят с полей, высушивают, отделяют от рисовой соломы, сорняков и хранят под названием «необрушенный рис»¹⁴⁵, или «падди». Он может храниться несколько лет, однако че-

144 Амины – класс соединений, представляющий собой органические производные аммиака, в котором один, два или три атома водорода замещены органическими группами. В зависимости от числа органических групп, связанных с атомом азота, различают первичные, вторичные и третичные амины.

145 Необрушенный (от «обрушить, разломать, удалить, избавить»), термин, применяющийся в сельском хозяйстве для обозначения зерна с сохраненной оболочкой. Удаление оболочки с зерен при изготовлении крупы производится на крупорушках.

рез год-полтора после сбора урожая эндосперм приобретает желтоватый оттенок и теряет часть своего естественного аромата.

На первой стадии обработки риса удаляют жесткую шелуху (мякину), которую затем используют как удобрение или добавку в корм для животных. В результате удаления шелухи получают так называемый «бурый рис» или «коричневый рис», получивший свое название из-за того, что зерно остается покрытым семенной оболочкой, придающей ему характерный цветовой оттенок и своеобразный, слегка ореховый привкус. В этой оболочке и находящемся под ней зародыше семени содержатся практически все биологически активные веществ и витамины, которые делают рис не только питательным, но и полезным для здоровья продуктом. Несмотря на то, что этот сорт риса плохо хранится, и его нужно долго варить, он популярен у сторонников здоровой пищи, которые ценят его за повышенное содержание полезных для здоровья биологически активных веществ.

Коричневый рис подвергают шлифовке, во время которой удаляется оболочка и часть верхнего слоя семени с зародышем. В результате этой операции получают отруби¹⁴⁶, которые могут быть использованы как пищевая добавка с полезными свойствами для приготовления продуктов питания, и белое гладкое зерно, которое принято называть рисовой крупой или «шлифованным белым рисом».

Шлифованный белый рис выглядит привлекательнее, быстрее готовится и имеет больший срок хранения во влажном и теплом климате. Он содержит 90–95% крахмала и 5–10% белка. Шлифованный рис имеет большое потребление в мире, даже несмотря на то, что приготовленные из него блюда высоко питательны и быстро усваиваются, но лишены многих биологически активных веществ и витаминов.

Во время обработки риса некоторые зерна ломаются. Крупные

¹⁴⁶ Отруби, побочный продукт мукомольного производства. Состоит из оболочек зерна и остатков неотсортированной муки. По степени измельчения могут быть грубые и тонкие. Отруби содержат белки, жиры, клетчатку, биологически активные вещества. Отруби, добавленные в хлеб в небольших количествах, улучшают его вкус, повышают питательную ценность, одновременно снижая усвояемость. Отруби используют также как высококачественный корм для домашнего скота.

осколки шлифованного риса отделяются от более мелких и идут, в основном, в производство готовых завтраков и кондитерских изделий или продаются как дешевая рисовая крупа. Мелкие частички рисового зерна используются в производстве рисовой муки, которая широко применяется в качестве естественного загустителя, используется в производстве детского питания, кондитерских изделий и других отраслях пищевой промышленности.

Из стекловидных сортов шлифованного риса вырабатывают «полированный рис», представляющий собой зерно, лишённое не только оболочки и зародыша, но и верхнего слоя волокон и алейронового слоя, клетки которого содержат белок и жирное масло.

Пропаренный рис получают по специальной технологии, позволяющей совместить приятное с полезным – максимально сохранить все полезные вещества, содержащиеся в зернах, и сделать крупу внешне привлекательной и удобной в кулинарной обработке. Необрушенный рис замачивают в воде, а затем обрабатывают горячим паром под давлением. Прошедшие эту процедуру зерна сушат и обрабатывают как обычный рис. В процессе обработки паром примерно 80% биологически активных веществ проникает в более глубокие ткани и хорошо сохраняется. После обработки зерна пропаренного риса приобретают янтарно-желтый оттенок и становятся полупрозрачными.

При готовке желтоватый оттенок пропаренного риса исчезает, и он становится таким же белоснежным, как и обычный шлифованный или полированный белый шлифованный рис. Время готовки пропаренного риса несколько больше, чем у обычного, из-за того, что зерна после обработки становятся тверже и развариваются медленнее обычного риса. Но зато, после варки зерна пропаренного риса никогда не слипаются, и вареный рис остается таким же вкусным и рассыпчатым даже после повторного разогрева блюда.

Рис также делят на сорта по форме зерна и по этому признаку различают длиннозерный, среднезерный и круглозерный рис. Каждый используется для приготовления определенных типов блюд, по-разному варится и обладает присущими только ему вкусовыми свойствами.

Длиннозерный рис под общим названием «индика» выращива-

ют в Азии, Австралии, Северной и Южной Америке. Для него характерны тонкие зерна длиной 6–8 мм и шириной 1,5–3 мм. В продажу поступает как белый, так и коричневый длиннозерный рис. При варке он поглощает умеренное количество жидкости и не слипается. Эта крупа достаточно универсальна и применяется в приготовлении разнообразных блюд восточной и европейской кухни, гарниров к любому мясному или рыбному блюду.

Среднезерный рис выращивают, в основном, в Испании, Италии, США и Австралии. Этот рис имеет зерна длиной 5–6 мм, а шириной 2,5–3 мм, бывает как белым, так и коричневым. Он содержит больше крахмала, и поэтому во время приготовления поглощает большое количество жидкости, становится мягким и в готовом блюде его зерна немного слипаются. Этот рис хорошо впитывает аромат других ингредиентов блюда и подходит для приготовления плова, паэлья, ризотто и супов.

Круглозерный рис произрастает на рисовых полях Китая, Японии, России, Италии. Зерно этого риса имеет длину от 4 до 5 мм, а его ширина составляет 1/2-3/4 длины. Это почти всегда белый, почти непрозрачный рис, который содержит больше крахмала. Круглозерный рис при приготовлении поглощает большое количество жидкости, становясь при этом очень мягким. Рис с такими качествами больше всего подходит для приготовления пудингов, десертов, запеканок, каш и пирогов, а также суши.

Как и большинство культурных растений, рис в обиходе людей использовался во всех своих составляющих, в том числе – рисовая солома, из которой делали и продолжают делать шляпы, циновки и бумагу. Рисовую бумагу изготавливали в Японии и Китае. Высокосортная, тонкая, рыхлая, с шероховатой поверхностью бумага с очень давних времен в этих странах служила материалом для живописи и каллиграфии. Из более грубой и толстой рисовой бумаги в старой Японии делали туалетную бумагу и носовые платки. Начиная с VIII века, на этой бумаге рисовали свои великолепные миниатюры и орнаменты персидские и арабские художники. В европейских странах и России рисовая бумага начала применяться только во второй половине XIX - начале XX века в качестве прокладки между иллюстрациями в роскошно изданных дорогих книгах.

Во Вьетнаме с давних времен и до сих пор из рисовой муки делают съедобную рисовую бумагу, для чего жидкое тесто наливают на рисовые циновки и выставляют сушиться на солнце. Тонкие сухие просвечивающие пластины, похожие на бумагу, по мере надобности, размачивают и кладут на них или заворачивают в них ту или иную еду. Таким образом, они одновременно играют роль своеобразной тарелки и хлеба.

Рис получил большое распространение в мире благодаря блюду, которое известно у нас под названием «плов». История умалчивает, изобрел ли на самом деле плов великий среднеазиатский ученый, философ, врач Авиценна, живший в конце I-го начале II-го веков и утверждавший, что плов целебен, или его автором был первый мировой завоеватель, великие полководец Александр Македонский, водивший свои войска в Персию и Индию, а может пальма первенства принадлежит жившему в IV веке до н.э. другому выдающемуся полководцу, прекрасному, но жесткому и властному правителю XIV-XV веков Тимуру¹⁴⁷, который в ходе непрерывных военных походов создал грандиозную империю со столицей в Самарканде, и границы которой простирались от Китая до Турции и от Волги до берегов Индийского океана. До сих пор молва приписывает им авторство дошедших до наших дней рецептов этого великолепного во всех отношениях блюда, и теперь каждый может приготовить «плов Тамерлана» или «плов Александра Македонского». Есть мнение, что казан, в котором непременно должен готовиться плов в любой стране, обязан своим происхождением боевому щиту мусульманских воинов, который в битве служил им защитой, а на отдыхе – посудой для приготовления той самой еды, которую мы теперь называем пловом.

Так это было или нет, но ясно одно, что вершиной азиатского ку-

147 Тамерлан (в европейской транскрипции - Тимур) (1336 - 1405), мусульманский среднеазиатский государственный деятель, полководец, эмир, сосредоточивший в своих руках абсолютную власть, выбрал в качестве столицы Самарканд и начал военную кампанию против других государств. Разгромил Золотую Орду. Совершал завоевательные походы в Иран, Закавказье, Индию, Малую Азию, сопровождавшиеся разорением многих городов, уничтожением и уводом в плен населения. Правление Тимура ознаменовалось расцветом экономики, ремесла, торговли, искусства, литературы и науки в древнем Самарканде.

линарного искусства по праву считается плов многоликий и многонациональный. Его готовят во всех странах Азии и Европы, и в каждой по-своему. Существует множество рецептов приготовления этого блюда, но основу любого составляют рис, мясо, масло и вода. Многообразие рецептов обеспечивается возможностью использовать различные сорта риса, мяса и масла и добавлять к этим основным продуктам самые различные овощи, фрукты и приправы. Это одно из немногих в истории кулинарии блюд, сочетающее при готовке все виды обработки продуктов: жарку, припускание, варку и тушение.

Узбекский, таджикский и туркменский плов отличаются друг от друга только в деталях, но основными компонентами всегда являются рис, морковь, лук, чеснок, мясо, жир, растительное масло и набор пряностей, в который обычно входят красный перец, плоды барбариса и какая-нибудь местная ароматная зелень. Но, из чего бы ни был приготовлен среднеазиатский, иранский или индийский плов, в нем обязательно должна присутствовать пряность, которая у разных народов называется по-разному. В Средней Азии ее называют зира или зра, в Индии и Иране – кмин, или кумин, на арабском востоке – камун. Это плоды однолетнего травянистого растения кмин тминовый (*Cuminum cyminum* L.) из семейства зонтичных (*Umbelliferae*), растущего в диком виде на обширной территории, простирающейся от берегов Индийского океана до берегов Средиземного и Красного морей.

Плоды содержат от 2,5 до 4% эфирного масла, придающего им характерный земляной, несколько тяжелый запах, который при обжаривании или варении плодов усиливается и приобретает приятный, слегка горьковатый, чуть-чуть ореховый, своеобразный аромат. Запах жареного кумина, обычно в смеси с кориандром, составляет наиболее сильное впечатление от арабской и индийской кухни. В Средней Азии кумин, известный как зира или зра, – непременная составляющая плова, часто в смеси с красным перцем, барбарисом и тертым куркумовым корнем, которым заменяют очень дорогой шафран.

Зира бывает 4 видов: персидская, кирманская¹⁴⁸, сирийская и на-

148 Кирман - город и провинция в Иране.

батеяская¹⁴⁹. Плоды используются целиком, обжариваются на масле, часто вместе с луком, или на сухой сковороде перед употреблением. Основные производители и потребители пряности находятся в Индии, Пакистане, Иране, Индонезии, Китае, странах Средней Азии, арабских странах Аравийского полуострова, севера Африки и южного Средиземноморья.

Итальянский плов называется «ризотто». Это любимое итальянцами блюдо пришло к ним от арабов и насчитывает сотни вариантов. Может быть овощным, рыбным или мясным, рассыпчатым или жидковатым. В нем допускается различное сочетание креветок, грибов, мяса, ветчины, овощей, томатного соуса и сыра. Готовится на овощном, рыбном или мясном бульоне из предварительно обжаренного на оливковом масле риса. В отличие от плова, ризотто при приготовлении постоянно перемешивают.

Испанский плов «паэлья», также полученный в наследство от арабов, пользуется большой популярностью во многих европейских странах. Собственно «паэлья» – это испанская толстостенная широкая сковорода, на которой испанцы готовили свой национальный плов, который тоже стали называть этим словом. Основу паэльи составляет рис, шафран и оливковое масло, к которым добавляют или морепродукты с рыбой, или разные сорта мяса. Это тип блюда, ведущего свое происхождение от плова, а не конкретный рецепт. О причине этого в самой Испании говорят так: «Сто испанцев дадут сто разных рецептов паэльи, а сто валенсийцев – триста, при этом каждый даст свой, бабушкин и еще один – жены».

Филиппинский плов обычно делают из курицы, риса, с обязательным добавлением кокосового молока, свежего имбиря и многочисленных специй. Особо привлекательными выглядят пловы Ирана и Индии, которые благоухают шафраном, корицей, корицей, кардамоном и мускатным орехом, украшены орехами, миндалем, изюмом или зернами граната. Использование в плове шафрана, орехов, фруктов, многочисленных пряностей характерно для стран Ближ-

149 Набатя - государство, образованное набатеями, группой арабских племён, существовавшее в III в. до н. э. - 106 г. н. э. на территории современных Иордании, Израиля, Сирии и Саудовской Аравии, со столицей Петра в долине Вади Муса в Иордании.

него Востока, Центральной Азии и Северной Индии, тяготеющих к арабской культуре.

Существует множество способов приготовления плова, и какой бы вы ни избрали, другой любитель плова скажет, что он неправильный, а надо готовить, так как это делает он. Третий скажет вам, что приготовить настоящий плов можно, только научившись у мастера, и никакие кулинарные книги и рецепты не могут дать представления об искусстве приготовления плова. Терпеливо выслушайте всех и, не вступая в спор, перескажите им то, что, в свое время, сказал мудрый старый мулла грозному эмиру Тамерлану: «Надо взять большой чугунный котел. Он должен быть таким старым, чтобы жир от прежней пищи сочился снаружи и загорался от всполохов попадающего на него огня. В этот котел надо положить мясо не старых, но и не очень молодых барашков, отборного риса, разбухающего от гордости, что будет съеден смелыми воинами, молодую морковь, краснеющую от радости, и острый лук, жалящий, подобно мечу высокочтимого эмира. Все это надо варить на костре до тех пор, пока запах приготовленного блюда не достигнет Аллаха, а повар не свалится в изнеможении, потому что попробует божественное кушанье».

После этого приступайте к варке плова, и да поможет вам Аллах. Наслаждаясь же вкусом приготовленного вами плова, не забывайте при этом, что рис или приготовленные из него блюда могут служить ежегодным воздаянием состоятельных мусульман в пользу бедных и нуждающихся в конце месяца Рамадан, в праздник счастья и радости Ид Аль-Фитр (Ураза-Байрам, праздник разговения), день спасения мусульман от Ада и день вознаграждения Богом за совершенное Ему поклонение. В человеческом сознании этот праздник – момент сочетания силы богатого и слабости бедного на основе любви и милосердия. В этот праздник мусульмане добры, щедры и терпимы во всем, они ходят друг к другу в гости и сами приглашают и угощают своих друзей.

КАНОН ВРАЧЕБНОЙ НАУКИ

РИС

Естество. Горячее, сухое, но сухость его более явна, чем тепло-

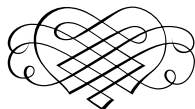
та; однако некоторые утверждают, что оно горячее пшеницы.

Действия и свойства. Рис дает хорошее питание, но суховат. Если его сварить с молоком и миндальным маслом, он становится еще питательнее и лучше, и отпадают его сушащее и закрепляющее свойства, особенно если его мочить одну ночь в воде с отрубями. Рис принадлежит к средствам, медленно охлаждающим, и очищающим.

Органы извержения. Сгущенный отвар риса на воде до некоторой степени закрепляет желудок, а отвар на молоке увеличивает прилив семени и не закрепляет, если рис сильно не поджарить в шелухе или не постараться уничтожить водянистость молока, в котором он варится. Особенно закрепляет рис, если его мочить одну ночь в воде с отрубями, чтобы уничтожить этим его сухость.

ДОМАШНЕЕ СРЕДСТВО

- 1 ст. л. рисовых зерен на 250 мл воды (разовая доза) варят 15-20 минут, процеживают. Принимают при поносе, особенно у детей.
- 100 г риса залить двумя стаканами чистой холодной воды (купленной в магазине), довести до кипения и варить рис до готовности. Рис отделить и использовать в пищу. Теплым отваром несколько раз протереть лицо или другие части тела, дать отвару высохнуть на коже, умыться прохладной водой или принять прохладный душ. Применять отвар, который оказывает отбеливающее действие и при этом тонизирует кожу, в том случае, если вам кажется, что ваша кожа недостаточно светлая, или вам не нравятся веснушки.



ПРОСО ДЛЯ КАШИ И СОРГО ДЛЯ ВЕНИКА

Есть еще два злака, родина которых находится далеко от тех мест, где зародился ислам, но, тем не менее, они тоже были известны в странах Аравийского полуострова, куда их привозили арабские купцы из Китая и Индии, либо из глубин Африки, где они росли с древнейших времен. Речь идет о растениях, известных под названием просо посевное, которое ведет свое происхождение из внутриконтинентальных районов Азии, и сорго обыкновенное, культура которого распространена в Африке. В арабском мире эти два растения стали известны со времен посещения арабскими путешественниками и купцами Индии, Китая, внутренних районов Африки в период завоевательных походов на юг Европы.

Просо посевное (*Panicum miliaceum* L.) представляет собой однолетнее растение, стебель которого – соломина высотой 20-150 см. Листья линейно-ланцетные, соцветие – метелка длиной 10-60 см. Зерна белые или золотистые, диаметром в среднем 1,6 мм.

Просо – одно из древнейших культурных растений, почти ровесник пшеницы и ячменя. По свидетельству результатов археологических раскопок, его первоначально возделывали на территории современных Китая, Монголии, Индии и Афганистана за несколько тысячелетий до н.э. Именно здесь было найдено наибольшее число разновидностей этого растения. Некоторые виды проса исконно росли и на юге Европы и были хорошо известны в античной Греции и ее наследнице Римской империи, что, видимо, и имел в виду К. Линней, который закрепил за растением дневнеримское родовое название проса *Panicum*. Этот род включает свыше 600 видов проса, распространенных, преимущественно, в тропических и субтропических областях обоих полушарий земного шара.

В Китае из проса получали крупу, которая там называлась «чумиза», но всему миру эта крупа больше известна под названием «пшено».

На юге территории современной России просо выращивали довольно давно, и о его посевах упоминается в приписке к Киевской летописи, датируемой 1095 г. До XIX столетия площади, занятые просом, были незначительны и в 1800 году не превышали 250 тысяч гектаров. В дальнейшем наблюдалось резкое увеличение посевов проса, и уже к 1901 году эта теплолюбивая культура занимала в центральных и южных губерниях около 3 млн. га. После чего пшено стало в России одной из самых распространенных и любимых круп. В современном мире просо выращивается практически повсеместно, а получаемое из проса пшено отличается высокой питательностью, хорошими вкусовыми качествами и является одним из самых распространенных продуктов питания. Особо привлекательным для земледельцев Аравийского полуострова стал тот факт, что просо является культурой теплолюбивой, способной выживать в засушливые годы и давать при этом неплохой урожай.

Пищевые достоинства пшена определяются, главным образом, большим содержанием крахмала (70%), белковых веществ (10–15%), состоящих из практически всех жизненно необходимых для человека аминокислот, и полноценных жиров (2,5–4%). Кроме того, в пшене содержатся неперевариваемая клетчатка и быстровсасываемые сахара (рафиноза, мальтоза, сахароза, глюкоза и фруктоза); витаминно-минеральный комплекс, в состав которого входят витамины А, В₁, В₂, В₆, В₉, Е, РР; макроэлементы – железо, калий, кальций, магний, натрий, сера, фосфор, хлор; микроэлементы – алюминий, йод, кобальт, марганец, медь, молибден, никель, олово, титан, фтор, хром, цинк.

Из проса делают только один вид пшенной крупы – шлифованную, которая состоит из ядер просяных зерен, освобожденных не только от цветочных пленок, но также от плодовых и семенных оболочек, зародыша и частично – от алейронового слоя. Имеет слегка шероховатую поверхность зерен и углубление на месте зародыша¹⁵⁰.

Пшенная крупа может иметь цвет от светлого до интенсивно желтого. Качественное пшено, обладающее лучшими вкусовыми

150 В некоторых странах раньше зерна проса освобождали только от цветочной пленки, но сохраняли плодовые, семенные оболочки и зародыши. Такая крупа отличается гладкой блестящей поверхностью зерен и наличием выпуклого зародыша.

и кулинарными свойствами, должно быть насыщенного золотисто-желтого цвета и имеет стекловидное ядро. Каша из него получается более рассыпчатой и вкусной, чем из пшена светлого желтого цвета с мучнистым ядром. Крупа содержит довольно большое количество жиров, которые окисляются при длительном хранении и, в этом случае, приготовленные из нее блюда приобретают неприятный прогорклый вкус. Бледный цвет пшена, вместе с неприятным горьковатым запахом может свидетельствовать о том, что у него просрочен срок хранения. В пищу желательно употреблять пшено, хранившееся не более года. Из-за мелкого размера крупинок, не позволяющих отсеять примеси и мелкие камешки, пшено часто бывает загрязнено, и поэтому перед варкой его следует перебрать и вымыть несколько раз до тех пор, пока вода не станет прозрачной (последний раз в горячей воде). И не стоит беспокоиться по поводу того, что вместе с водой могут быть вымыты полезные вещества, потому что зернышки пшена достаточно плотные и лишняя промывка им не повредит

Пшено отличается хорошими кулинарными достоинствами, разваривается за 40–50 мин., при варке увеличивается в объеме в 6-7 раз, конечный продукт обладает хорошим вкусом и консистенцией. Блюда из пшена у разных народов расценивались как питательные, дающие силу, укрепляющие тело, и лучше всего это свойство проявлялось при добавлении какого-либо масла, что, возможно, и породило поговорку «кашу маслом не испортишь».

Очень вкусными и питательными получаются блюда из пшена, приготовленные с молоком, тыквой и другими продуктами.

Арабские врачи унаследовали из медицинского наследия античного мира представление о просе, как еде и лекарстве, обладающем спазмолитическим и мочегонным действием. В современном мире просо расценивают только как источник продукта питания с полезными свойствами. Блюда из пшена целесообразно использовать в диетическом питании при болезнях сердечно-сосудистой системы, печени, нервной системы и диабете. При этом следует помнить, что еда, приготовленная из пшена переваривается медленно, что, с одной стороны, вызывает длительное ощущение сытости, а с другой стороны, создает дополнительное воздействие на слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, и поэтому такая пища не подходит лю-

дям с воспалительными заболеваниями желудка и кишечника, сопровождающихся пониженной кислотностью желудочного сока.

Сорго хорошо знакомо каждому по традиционным веникам, которые изготавливаются из верхней части растения. Однако на мировом рынке сорго более всего ценится как сырье для пищевой промышленности.

Род сорго насчитывает около 50 видов, из них в культуре хозяйственное значение имеет только сорго обыкновенное (*Sorghum vulgare Pers.*), которое представляет собой однолетнее растение с развитой мощной корневой системой, которая расходится от основного стержневого корня на расстояние метра и проникает в почву на глубину до 3 метров. Стебель прочный, толстый, гладкий, твердый снаружи и заполненный внутри губчатой тканью, сильно ветвящийся высотой 2,5-3 м. Листья многочисленные, крупные, похожи на листья кукурузы. Соцветие – метелка различной формы и окраски, плод - зерновка. Окраска зерна различная, от белой до черной.

Родиной сорго считают Северо-Восточную Африку, где обнаружены следы культуры растения в IV-III тыс. до н. э. С древнейших времен сорго – один из основных продуктов питания жителей многих стран, в частности, так удаленных друг от друга Китая и Египта. Около 50 культурных и диких видов произрастают или возделываются в Азии, Африке, Южной и Северной Америке, Европе и Австралии.

Сорго имеет много разновидностей, но, исходя из целей, для которых его используют, выделяют три группы: зерновое, кормовое и веничное. Зерновое сорго, в большей степени, используют для получения крупы, муки, крахмала, и в меньшей – для корма животных. В ряде стран Ближнего Востока и Африки, где сорго называют «дурра», и Юго-Восточной Азии, в которой он известен как «гаолян», из зерна делают крупу и муку, используемые для изготовления пищи и выпечки хлеба. По своей питательности зерно сорго может быть приравнено к зерну хлебных злаков и, в то же время, благодаря исключительно высокой засухоустойчивости, в засушливые годы эта культура по урожайности превосходит многие другие злаковые растения. Благодаря этому, а также возможности использовать прочную и легкую солому для плетения мебели и в качестве топлива, сорго стали культивировать практически во всех странах Аравийского по-

луострова.

Кормовое сорго выращивается специально для корма домашних и сельскохозяйственных животных. При этом, основную ценность имеет питательная зеленая и силосная масса с высоким содержанием белков и углеводов. Благодаря тому, что в зеленой массе кормового сорго содержится до 20% сахаров, его иногда называют сахарным и получают из него патоку.

Веничное сорго отличается очень длинными метелками и высокими прочными стеблями и, как это ясно из названия, служит сырьем для развитого во многих странах производства отличных, непревзойденных по качеству, веников различной формы и размеров. Из прочных стеблей также делают плетеную мебель или перерабатывают их на бумагу.

В зернах содержатся белки (до 10%), крахмал (до 60%), жиры (до 4%), моно- и дисахариды, пищевые волокна, витамины группы В, а также витамины Е и Н (биотин), макро-и микроэлементы.

Из крупы сорго варят каши, делают запеканки и варят заправочные супы. Блюда, приготовленные из крупы сорго, полезны в качестве диетического питания при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, сопровождающихся отеками, а также при отложении солей, подагре, ревматизме, атеросклерозе, привычных запорах.

КАНОН ВРАЧЕБНОЙ НАУКИ

ДЖАВАРС – ПРОСО

Сущность. Просо бывает трех видов и по своей силе напоминает рис, но рис питательнее. Просо по всем качествам лучше, чем сорго, хотя последнее и вяжет сильнее.

Выбор. Просо варят с молоком или с настоем пшеничных отрубей и миндальным маслом, и оно дает хорошее питательное вещество.

Естество. Холодное, сухое до предела второй степени. Некоторые врачи говорят, что просо горячее в первой степени, но первое утверждение правильное.

Действия и свойства. Просо несколько вяжет и сушит без жеке-

ния. Просо – хорошая припарка для успокоения боли; но если его не приготовить должным образом, оно порождает дурную кровь. Оно менее питательно, чем другие злаки, из которых изготавливают хлеб. Питательность проса невелика; оно вязкое и до некоторой степени разрезающее, как утверждают некоторые врачи, но если отварить его в молоке или в воде с пшеничными отрубями, то питательность его превосходна, особенно если его есть с топленным маслом или с миндальным маслом.

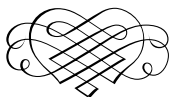
Органы питания. Просо, будь то его вещество или хлеб из него, медленно переваривается в желудке.

Органы извержения. Из проса делают припарки при рези в кишках. Оно гонит мочу.

ДОМАШНЕЕ СРЕДСТВО

- 50 г зерен проса или пшенной крупы залить 1 литром воды, довести до кипения и варить на малом огне, пока не выпариться половина воды. Отвар процедить сквозь 2 слоя марли, отжать. Принимать по 1 стакану 2 раза в день утром и днем до еды. Отвар зерен проса оказывает обезболивающее и легкое мочегонное действие, полезен при спазмах кишечника и задержке жидкости в организме.

- 50 г зерен или крупы сорго залить 1 литром воды, довести до кипения и варить на малом огне, пока не выпариться половина воды. Отвар процедить сквозь 2 слоя марли, отжать. Принимать по 1 стакану 2 раза в день утром и днем до еды. Отвар зерен сорго оказывает обволакивающее и легкое мочегонное действие, полезен при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта и мочевыводящих путей.



РОЖЬ ДЛЯ ЕДЫ И ПОЛЬЗЫ

Истинное место происхождения ржи доподлинно не известно. Есть предположение, что рожь происходит от вида *Secale montanum* Guss., дико растущего в горах южной Европы, Юго-западной и Центральной Азии.

Археологи утверждают, что находят на территории Европы не подлежащие сомнению свидетельства возделывания ржи в культурных слоях, возраст которых составляет 2 тысячи лет. Римские авторы в своих трудах упоминают рожь посевную как незнакомый им злак, разводимый варварами.

Немецкий ботаник на русской службе Ф. Биберштейн¹⁵¹ встречал дикую рожь в Кавказской и Каспийской степи, в Крыму около Феодосии и в Поволжье около Сарепты. К. Линнею было известно, что дикая рожь растет в нижнем течении Волги. Существует предположение, что рожь в эти места могла быть занесена кочевыми племенами, жившими в Передней Азии¹⁵². Такую точку зрения высказал в свое время академик Н. И. Вавилов. Согласно его теории, дикорастущая рожь, которую в странах, расположенных в Передней Азии, называли «джодуар», что значит «терзающая», засоряла куль-

151 Фридрих Август Маршал фон Биберштейн (1768 – 1826), немецкий ботаник, зоолог, ученик знаменитого Кювье. В 1798 г. по велению Павла I был принят офицером на русскую службу, где быстро превратился в Федора Кондратьевича Биберштейна и стал исследователем растений и древностей Крыма и Кавказа. Автор капитальных трудов «*Flora Taurico-Caucasica*» (Харьков, 1808, 1819 г.) и «*Centuria plantarum Rossiae Meridionalis*» с рисунками Якова Маттеса, завершеного Академией наук уже после смерти автора. Именем ботаника названы многие растения.

152 Передняя или Западная Азия - группа природных стран, включающая Малоазиатское, Армянское и Иранское нагорья, Месопотамию, Аравийский полуостров и земли, примыкающие к восточной части Средиземного моря. В пределах Передней Азии расположены Кавказ и Копетдаг, азиатская часть Турции, Ирак, Иран, Афганистан, Кипр, Ливан, Сирия, Иордания, Израиль, Кувейт, азиатская часть Египта, Саудовская Аравия, Йемен, Катар, Оман, ОАЭ, Бахрейн.

турные посевы пшеницы и ячменя. Но в холодные или засушливые годы пшеница погибала, и тогда земледельцам поневоле приходилось собирать зерна неприхотливого сорняка. Убедившись в том, что это вполне съедобное растение, рожь стали сеять уже специально, особенно в странах с умеренным климатом. Рожь не заняла подсобного ей достойного места в исламских странах, где по-прежнему предпочитают пшеничный хлеб, но постепенно и в них появляются хлебные и кулинарные изделия из муки этого полезного злакового растения.

В России рожь возделывается более тысячи лет, и ее зерно перерабатывается в муку, используемую для выпечки ржаного хлеба, который характеризуется высокой калорийностью, хорошими вкусовыми свойствами, не уступая по этим показателям пшеничному хлебу.

Рожь признана во всем мире как ценная продовольственная и кормовая культура. Она является второй после пшеницы хлебной культурой, и всемирное ее распространение сдерживает только ее привычка расти в умеренном климате. Ведущими производителями ржи являются Россия, Польша, Германия, Дания, Чехословакия, Китай и Канада,

Род ржи насчитывает десять видов, из которых только один является культурным растением. Это рожь посевная (*Secale cereale* L.), однолетнее травянистое растение, с несколькими прямостоячими узловатыми стеблями высотой 50-200 см. Листья очередные, широколинейные, сверху шероховатые. Каждый стебель на верхушке несет соцветие сложный двухрядный колос. Плоды зерновки продолговатые, немного сжатые с боков, желтоватого или зеленоватого цвета, после созревания выпадают из колоска.

Как и у других злаков, в зернах ржи содержатся белки (до 10%), жиры (до 2%), крахмал (до 55%), клетчатка, моно- и дисахариды, пентозаны (слизи), целлюлоза, витамины, макро- и микроэлементы.

Белки ржаной муки по составу и свойствам отличаются от белков пшеницы. Они имеют большую пищевую ценность, поскольку состоят из большего количества незаменимых аминокислот, но не образуют клейковину. В ржаном тесте большая часть белков находится в виде вязкого раствора, поэтому ржаное тесто лишено упругости,

эластичности и пышности, свойственных пшеничному тесту.

Содержание жира в зерне ржи примерно такое же, как у зерна пшеницы, однако в его составе больше полезных ненасыщенных кислот.

Особая ценность ржи заключается в том, что в ее зернах содержится необходимый для поддержания нормального обмена веществ, роста, развития и жизнедеятельности организма человека сбалансированный природный комплекс витаминов, макро- и микроэлементов, в состав которого входят провитамин А (каротиноиды), витамины В₁, В₂, В₅, В₆, С, РР (ниацин, В₃), Н (биотин), Е; макроэлементы – железо, калий, кальций, магний, натрий, сера, фосфор, хлор; микроэлементы – алюминий, бор, ванадий, йод, кобальт, марганец, медь, молибден, никель, олово, селен, титан, фтор, хром, цинк.

Химический состав и, соответственно, вкус и польза ржаной муки зависит от способа ее изготовления. Более высокие сорта муки получают из центральных слоев эндосперма, поэтому в них содержится больше крахмала и меньше белков, сахаров, жира, минеральных веществ, витаминов, которые сосредоточены в его периферийных частях. Таким образом, наиболее полезна мука более низкого сорта, в состав которой в большем количестве входит периферийная часть зерна, содержащая все основные БАВ ржи.

Ржаной хлеб имеет запоминающийся приятный кисло-сладкий вкус, неповторимый своеобразный аромат и обладает полезными диетическими свойствами.

Его с полным основанием можно назвать оздоровительным продуктом. Регулярное употребление его в пищу помогает противостоять депрессии, повышает жизненный тонус, улучшает настроение, оказывает общеукрепляющее действие, благотворно влияет на обмен веществ, репродуктивную функцию мужчин и женщин, работу желудочно-кишечного тракта. Кроме того, избавляет от гиповитаминоза и его неприятных последствий, особенно заметных в весенний период, или у тех, кто хочет избавиться от лишнего веса, ограничивая себя в еде.

Полезным продуктом являются ржаные пищевые отруби, содержащие пищевые волокна, которые улучшают пищеварение, оздоравливают кишечник, нормализуют желчевыделение, выводят токсичные

продукты обмена веществ и жизнедеятельности болезнетворных микробов, помогают противостоять атеросклерозу, благотворно влияют на нервную систему.

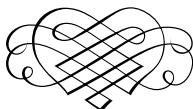
Один из наиболее выраженных полезных эффектов от добавления в пищу ржаных отрубей заключается в усилении сократительной способности толстой кишки, нормализации стула и сохранении при этом нормальной активности кишечной микрофлоры. Ржаные отруби добавляют при приготовлении кулинарных изделий, выпечке хлеба, в качестве панировочных сухарей и т.д. Ржаные пищевые отруби для профилактических целей по 1-2 ст. ложки 2-3 раза в день можно регулярно добавлять в соки, любые молочнокислые продукты, бульоны и супы и т.д. Отруби можно использовать в косметических целях.

ДОМАШНЕЕ СРЕДСТВО

- 100 граммов ржаных отрубей опускают в 0,5 литра кипящей воды и варят час, затем процеживают через марлю или частое сито. Выпивают весь отвар сразу в теплом виде при поносе и хроническом бронхите. Отвар ржаных отрубей также рекомендуется применять при атеросклерозе, гипертонической болезни, туберкулезе легких, анемии, а также как средство, регулирующее сердечную деятельность.

- Приложенный к нарывам ржаной хлеб, размоченный в горячем молоке, ускоряет их созревание.

- Регулярное употребление ржаного хлеба помогает противодействовать депрессии, способствует повышению жизненного тонуса, улучшению настроения.



ЯЧМЕНЬ, КОТОРЫЙ НЕ БОИТСЯ НИ ЖАРЫ, НИ ХОЛОДА

Ячмень, известный многим народам мира еще с доисторических времен, знаменит тем, что одинаково хорошо может расти и приносить неплохой урожай в жарком климате Аравийского полуострова и в суровых условиях холодного высокогорья Гималаев.

Знаменитый русский путешественник Н. М. Пржевальский¹⁵³ и его помощник В. И. Роборовский¹⁵⁴ во время путешествия по горным районам Центральной Азии обнаружили, что местные жители сеют ячмень на высоте пяти тысяч метров над уровнем моря, и он вызревает там поразительно быстро, всего за 48 дней. Аборигены делали из него грубый, сладковатый, быстро сохнувший и крошащийся хлеб. Когда эти путешественники достигли Тибета, то познакомились там с еще одним повседневным продуктом питания, приготовленным из ячменя, под названием «цампа». С древнейших времен каждый тибетец ест ее дома, берет в поле, на пастбище, в путешествие или паломничество. Каждый имеет при себе мешочек, изготовленный

153 Пржевальский Николай Михайлович (1839 - 1888), великий русский путешественник, географ, совершивший в 1867 - 1885 беспримерные по странственному размаху и маршрутам путешествия в неизведанные области Уссурийского края и Центральной Азии, расположенные в Монголии, Китае и Тибете, во время которых было пройдено более 30 тыс. км. Он открыл неизвестные горные хребты, котловины, ледники и озера, дикого верблюда, тибетского медведя, дикую лошадь, впервые описал флору и фауну, климат, жизнь и быт обитавших там народов, собрал уникальные зоологические и геологические коллекции и стал общепризнанным классиком географической науки.

154 Роборовский Всеволод Иванович (1856-1910), российский путешественник. Участник экспедиций Пржевальского в Центральную Азию. Военный, географ, топограф, естествоиспытатель, талантливый рисовальщик-натуралист, собрал огромную ботаническую коллекцию из 12 тысяч экземпляров растений, принадлежащих к 1500 видам, из которой был составлен единственный в своем роде центрально-азиатский гербарий, находящийся в Санкт-Петербургском ботаническом саду. Его именем названы некоторые виды открытых им растений и животных.

из желудка яка, в котором хранится тонко истолченная мука из обжаренных зерен ячменя. Для приготовления еды достаточно размешать ее в воде, зеленом чае или молоке. Когда есть возможность, то для улучшения вкуса и питательных свойств в цампу добавляют соль, жир, мед диких пчел.

Дикий двурядный ячмень *Hordeum spontaneum* C. Koch археологи находят в древних культурных слоях, принадлежащих 7 тысячелетию до н.э. на территории Передней Азии – части азиатского континента, включающую полуостров Малая Азия, на котором расположена Турция, Армянское и большая часть Иранского нагорья, Аравийский полуостров, Месопотамскую низменность и области, примыкающие с востока к Средиземному морю.

Считается, что в это время его уже сажали около селений и употребляли в пищу и, что именно от него произошел культурный вид двурядного ячменя *H. aestivum* Hall., который сейчас выращивают как озимую или яровую культуру. Это однолетнее травянистое растение с прямым, цилиндрическим, голым полым стеблем высотой до 1 м, шероховатыми листьями и плоскими колосьями желтого или коричневого цвета. Плод – пленчатая или голая зерновка. Возделывается в Европе, Передней и Средней Азии.

Другой культурный вид многорядного ячменя *H. sativum* Pers. появился на 2 тысячи лет позднее в Восточной Азии, откуда он проник в античную Грецию и Римскую империю, где его выращивали как яровой злак. Отличается от предыдущего более плотными колосьями. Большая холодостойкость и засухоустойчивость этого вида ячменя позволила разводить его на огромной территории от пустыни Сахара до северного полярного круга и от приморских равнин Индии до высокогорья Тибета.

Ячмень крайне неприхотлив и может расти в самых различных природных условиях, сохраняя при этом высокую продуктивность. Это скороспелый злак, созревающий, в зависимости от места произрастания, через 50-120 дней после посева. Менее требовательный к климатическим условиям, чем кукуруза, рожь, пшеница и рис, ячмень в наше время выращивается на всех континентах.

Примерно до XV в. почти повсеместно из зерен ячменя делали муку, из которой пекли хлеб весьма низкого качества. У него был до-

вольно неважный вкус, он крошился и быстро черствел из-за низкого содержания клейковины в зерне, но при этом был питателен и доступен по цене всем слоям населения. Жители Аравийского полуострова в прежние времена при выпечке хлеба заменяли привозимую из Египта дорогостоящую пшеницу ячменем, который выращивали сами. Рассказы сподвижников Пророка (да благословит его Аллах и приветствует) свидетельствуют о том, что Посланник Аллаха вел очень скромный образ жизни и часто довольствовался хлебом из ячменной муки и иногда несколько дней подряд мог питаться только хлебом с финиками, как большинство бедных слоев населения Аравийского полуострова в те далекие дни. Ячменный хлеб обладает отменными питательными качествами, и поэтому вместе с финиками, с их многочисленными полезными свойствами, дает очень хорошее сочетание, особенно для тех, кому такая пища привычна.

Страны Ближнего Востока и Северной Африки занимают одно из ведущих мест на мировом рынке по импорту ячменя, ежегодно импортируя 9-10 млн. тонн ячменя, что составляет около 60% всей мировой торговли ячменем. Но крупнейшим среди них, да и вообще главным мировым импортером ячменя, является Саудовская Аравия. Ежегодно эта страна закупает 5,5-7 млн. тонн ячменя, или около 40% всей мировой торговли, самостоятельно производя всего около 100 тыс. тонн. Его собирают в достаточно больших количествах, но используется он, в основном, как кормовой злак или как сырье для изготовления перловой и ячневой крупы. Ячменную муку добавляют в небольших количествах к пшеничной муке при выпечке хлеба, а обжаренные и размолотые зерна ячменя служат суррогатом кофе.

Для изготовления перловой крупы, с зерна сначала удаляют цветочные пленки, затем целое или дробленое ядро многократно шлифуют, после чего крупа приобретает овальную или округлую форму и гладкую поверхность. Перловая крупа варится 60-90 мин., увеличиваясь в объеме в 5-6 раз. Для ускорения варки перловку можно предварительно замочить в воде на 3 часа.

Перловая крупа, вырабатываемая из отборного ячменя, является традиционным продуктом у многих народов, населяющих Россию. Из перловой крупы получается хорошая рассыпчатая каша, которую, однако, следует есть только горячей, так как при остывании

она становится жесткой, водянистой и теряет свой привлекательный вид. Без перловой крупы не мыслимы настоящие заправочные супы. Перловка при сильном разваривании образует белково-крахмальную слизь. Это ее свойство используют для приготовления диетических заправочных супов, которые полезно есть людям, страдающим язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, хроническим колитом и панкреатитом. При вялой работе кишечника, следствием которого является хронический запор, для активизации моторной функции кишечника, полезна рассыпчатая перловая каша.

Разновидностью перловой крупы является так называемая «Голландка», которая состоит из целых зерен, полностью освобожденных от цветочных пленок и отшлифованных до шаровидной формы. Эта крупа варится быстрее, и каша из нее получается более нежной консистенции, чем из перловки.

Ячневая крупа представляет собой разной формы частицы освобожденного от цветочных пленок мелко дробленного ядра ячменя. Крупа разваривается за 40-45 минут, увеличиваясь в объеме примерно в пять раз. Это весьма ценный пищевой продукт, который обладает высокой калорийностью и хорошими вкусовыми качествами, из которого варят рассыпчатую или жидкую слизистую диетическую кашу. Из ячневой крупы готовят русскую национальную кашу – коливо.

Как и у всех злаковых, в зернах ячменя содержатся белки, жиры, углеводы – клетчатка, пектиновые вещества, крахмал, моно- и дисахариды; витамины В₁, В₂, В₃, В₆, В₉, Е, РР; макроэлементы – железо, калий, кальций, магний, натрий, сера, фосфор; микроэлементы – кобальт, марганец, медь, молибден, никель, титан, фтор, хром, цинк. Точно также, ячневая и перловая крупы содержат весь этот сбалансированный, хорошо усваиваемый организмом набор полезных и питательных природных веществ.

Ячмень в старые добрые времена считали не только пищей, но и лекарством, и самое интересное в том, что в древнем Египте и в странах ислама, в античной Греции и в России его применяли в лечебных целях совершенно одинаково. Отваром зерен, который обладает смягчающими и обволакивающими свойствами, уменьшает болезненное раздражение слизистых оболочек желудочно-кишеч-

ного тракта, лечили различные воспалительные желудочно-кишечные заболевания. Слизистый отвар зерен ячменя рекомендовали употреблять при болезнях дыхательных путей, сопровождающихся упорным кашлем и, как общеукрепляющее питательное средство для тяжело больных людей.

Восточным красавицам для сохранения хорошей формы предписывалось принимать ванны из отвара ячменя. С современной точки зрения, это вполне оправдано, так как эти ванны благотворно влияют на кожу, обладают противовоспалительным и успокаивающим действием.

КАНОН ВРАЧЕБНОЙ НАУКИ ЯЧМЕНЬ

Сущность. Ячмень известен. Султ – это разновидность ячменя без шелухи; действие его близко к действию ячменя с шелухой.

Естество. Холодное, сухое в первой степени.

Свойство. Ячмень очищает. Питательность его меньше, чем у пшеницы, причем ячменная вода более питательна, чем ячменное толокно; и то, и другое ослабляет остроту соков; отвар ячменя султа более влажный. Всякая ячменная вода пучит.

Косметика. От веснушек употребляют горячую мазь из ячменя.

Опухоли и прыщи. Из ячменя приготавливают кашицеобразный отвар на воде с зифтом и ратинаджем¹⁵⁵ и прикладывают его на твердые опухоли в виде лекарственной повязки. Чистый ячмень или ячменную кашу кладут на горячие опухоли.

Раны и язвы. Если отварить ячмень в крепком уксусе и прикладывать в виде лекарственной повязки при язвенном джарабе¹⁵⁶, это излечивает.

Органы суставов. Из ячменя делают лекарственную повязку с айвой и уксусом при подагре, и это препятствует истечению излишков к суставам.

¹⁵⁵ Зифт и ратинадж - различные смолы растительного и минерального происхождения.

¹⁵⁶ Джараб – воспалительный процесс.

Органы дыхания и груди. Ячменная вода полезна от заболеваний груди; если пить ее с семенами фенхеля, она увеличивает отделение молока. Из ячменной муки с донником лекарственным и кожурой мака снотворного делают лекарственную повязку от болей в боку.

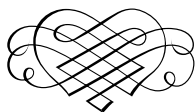
Органы питания. Ячменная вода вредна для желудка.

Органы извержения. Ячменное толокно запирает желудок, так же как и отвар этого толокна. Ячменная каша гонит мочу; сок пшеничной кашицы гонит еще сильнее.

Лихорадки. Ячменная вода – охлаждающее и увлажняющее средство при лихорадках. При горячих лихорадках ее употребляют в чистом виде, а при холодных – с сельдереем и фенхелем. При слизистых лихорадках дают пить также отвар ячменя с инжиром, смешанный с подслащенной медом водой.

ДОМАШНЕЕ СРЕДСТВО

- 20 г ячневой или перловой крупы залить одним стаканом горячей воды и настаивать 4 -5 часов. Затем кипятить 15 мин., потом охладить и процедить. Для смягчения кашля пить слизистый отвар по 1 ст. л. 4-5 раз в день.



БЛАГОУХАННЫЕ ТРАВЫ

«Он установил землю для тварей. На ней есть фрукты и пальмы с чашечками (или волокнами), а также злаки с листьями и травы благоуханные. Какую же из милостей вашего Господа вы считаете ложью?»

(Сура «Милосердный», 55/10-13).

Аллах создал землю и превратил ее в место, пригодное для того, чтобы его творения могли жить на ней, строить жилища, разводить сады и собирать плоды, засеивать поля и убирать урожай, словом, делали все, что необходимо для жизни.

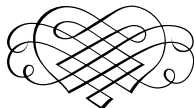
В приведенных сурах Корана напоминает, что Всевышний Аллах даровал людям растения, которые могут дать обильную пищу или, в случае необходимости, лекарство, и перечислены их группы, включающие знакомые и ценные для каждого человека растения. «Фрукты» символизируют все деревья, приносящие съедобные плоды. Это могут быть виноград и инжир, гранат и банан и многие другие, доставляющие людям удовольствие, пропитание и здоровье. «Пальмы с чашечками (или волокнами)» – это прекрасная финиковая пальма, способная одна дать правоверному все, что ему надо для пропитания и здоровья. Из названия «Травы колосющиеся» совершенно ясно, что речь идет о растениях, у которых есть колосья, пригодные для того, чтобы извлекать из них зерна, нужные для приготовления пищи и кормления скота. Во времена возникновения ислама это были пшеница, ячмень, овес и просо, а позднее к ним присоединились рис, сорго и рожь.

«Травы благоуханные» – это все те растения, которые Всевышний Аллах взрастил на земле, чтобы пища человека была вкусной и полезной, приносящей людям радость и хорошее настроение. Это и все лекарственные растения, которые даны Аллахом людям, чтобы те могли жить без болезней, долго и счастливо. Во времена ниспос-

лания Корана наиболее популярными из этого ряда растений были произраставшие на Аравийском полуострове или привозимые из дальних стран пряные растения, которые одновременно обладали разнообразными лечебными свойствами: анис, имбирь, иссоп, майоран, мята, полынь древовидная, сумах, сезам, тимьян, чернушка, шафран. Позднее, по мере расширения влияния ислама на другие страны и народы, к ним присоединились другие многочисленные пряные и ароматические растения, произрастающие в Юго-Восточной Азии и Южной Европе.

Всевышний Аллах, не называя каждое из растений, созданные им для пользы человека, предоставляет возможность правоверному самому использовать те, какие он считает необходимым. В то же время, в этих аятах заложен глубокий смысл, позволяющий понять разницу между частным и общим. Аллах вначале упоминает конкретные растения, дающих хлеб насущный, чтобы затем сказать о пропитании вообще, которое Он дал на земле своим творениям, проявив к ним милость и заботу. Каждое отдельно взятое растение можно употребить в пищу или приготовить из него лечебный настой, но только все вместе они составляют пищу или лекарства, которые даровал Всевышний Аллах своим творениям, чтобы сделать возможным само их существование. Признав эту милость Аллаха, правоверный мусульманин не может не возблагодарить и не восславить своего Господа.

Именно поэтому благоуханные травы заслуживают того, чтобы о каждой из них было рассказано отдельно.



АНИС, УКРЕПЛЯЮЩИЙ ЗРЕНИЕ И ЖЕЛУДОК

Анис обыкновенный (*Pimpinella anisum*¹⁵⁷ L. = *Anisum vulgare* Gaertn.) из семейства зонтичных представляет собой однолетнее травянистое растение, которое достигает в высоту примерно 50 см и закрепляется в почве веретеновидным корнем. Круглый стебель в верхней своей части ветвится. Нижние листья – с черешками, нерасчлененные, зубчатые; в средней части стебля они трехлопастные, а в верхней – дважды- или триждыперисторассеченные. Мелкие белые цветки собраны в соцветие – сложный зонтик с 7- 15 лучами. Плоды мелкие, яйцевидные, суженные к верхушке, не распадающиеся на полуплодики, каждый из которых несет 5 слабо выступающих ребрышек.

Когда плоды у растений созревают в центральных зонтиках, а в краевых соцветиях еще не дозрели, то растения скашивают целиком, связывают в снопики и оставляют для дозревания плодов. Потом снопики обмолачивают, плоды очищают и просеивают.

Одни исследователи утверждают, что родина аниса обыкновенного находится в азиатской части современной Турции, называемой также Малой Азией, которая служила своеобразным мостом, соединявшим Азию с Европой. Другие ученые склоняются к мнению, что родина этого растения находится на восточном побережье Средиземного моря или в Египте, откуда он и перебрался через Турцию в Европу. В пользу последнего утверждения говорят результаты археологических раскопок, указывающих на то, что анис возделывали там задолго до н.э.

Анис в качестве пряно-ароматического растения, улучшающего вкус еды, попал в античную Грецию и Римскую империю вместе с финикийскими, а позднее – арабскими купцами.

¹⁵⁷ *Pimpinella* – средневековое название растения неясной этимологии; *anisum* от греческого названия растения - *anison*.

Римлянам были хорошо известны регулирующие пищеварение и ветрогонные свойства аниса. Об этом можно прочитать в дошедших до нас фрагментах романа «Сатирикон», автором которого является римский писатель-сатирик и поэт Гай Петроний Арбитр (умер в 66 г н.э.). В самом знаменитом эпизоде романа под названием «Пир Тримальхиона», в котором описывается роскошное пиршество в доме Тримальхиона, богатого вольноотпущенника, этот знаменитый обжора жалуется своим гостям на лекарей: «Я их терпеть не могу – больно часто они мне анисовую воду прописывают». Со времен Римской империи и до сих пор анисовая вода служит средством для улучшения пищеварения. Раньше ее готовили, настаивая на воде плоды, а сейчас – добавлением в воду нескольких капель эфирного масла аниса.

Жители Испании познакомились с кулинарными и лечебными свойствами аниса и научились его выращивать, когда погруженная в мрачный период раннего средневековья, завоеванная арабами Испания, узнала расцвет цивилизации, который начался с момента прихода к власти Абдур-Рахмана. В 756 году он объявил об образовании на территории Испании халифата Кордова. За три столетия Кордова превратилась в духовный и культурный центр ислама с тысячами мечетей, огромной библиотекой и замечательным университетом. Менее, чем за сто лет, были вспаханы не обрабатываемые доселе земли, заселены пустующие территории, созданы великолепные архитектурные сооружения, установлены торговые отношения с другими народами. В результате умелой обработки земли Испания, за исключением небольшой части ее территории на юге страны, превратилась в огромный сад, где выращивали не известные ранее местному населению благовонные травы, сахарный тростник, тутовое дерево, финиковую пальму, рис, хлопок, бананы и другие культуры.

В Западной Европе культура аниса возникла только в XVII веке. Его стали использовать как пряное растение и получать из плодов анисовое масло, нашедшее широкое применение в кулинарии и медицине. В Россию это теплолюбивое ароматное растение добралось в 1830 году, когда в слободе Калач Богучарского уезда Воронежской губернии были заложены первые плантации ароматного растения. К

началу XX века посевы занимали по всей губернии 40 000 десятин¹⁵⁸ земли, и Россия стала важным для Европы экспортером зерна аниса и анисового масла вплоть до I мировой войны.

Сейчас культура этого растения широко распространена во многих странах мира от Центральной Европы до Азии. Любопытно, что анис обладает способностью то и дело «убегать» с плантаций, и поэтому его можно встретить на российских лугах как одичавшее растение.

В зрелых плодах аниса, в зависимости от условий произрастания, содержится от 2 до 6% эфирного масла сложного состава с преобладанием анетола, придающего плодам своеобразный «анисовый» запах. Кроме того, плоды аниса содержат белки, жирное масло, углеводы, кумарины, флавоноиды, витамины В₁, В₂, С; макроэлементы – железо, калий, кальций, магний, натрий; микроэлементы – алюминий, бор, ванадий, йод, марганец, медь, молибден, никель, селен, стронций, хром, цинк.

В Средние века в Европе анис стали применять только как лекарственное растение, и он надолго переселился из кухни в аптеку. В начале XIV в. Арнольд из Виллановы, изучая труды Салернской школы¹⁵⁹, изложил в стихах ее медицинские воззрения в области гигиены и предотвращения заболеваний. Используя более ранние источники, он составил дидактическое (обучающее) стихотворное произведение, предназначенное для облегчения его запоминания студентами, которое содержало около 400 строф, посвященных отдельным лекарственным растениям. Это произведение стало вскоре широко известно по всей Европе под названием «Regiment sanitatis Salernianum» или «Салернский кодекс здоровья». Среди прочих растений, об анисе там сказано так: «Зрение лучше и крепче желудок у нас от аниса. Сладкий анис, несомненно, и в действии лучше гораздо».

В Эпоху Возрождения продолжали использовать анис в качестве

158 Десятина - примерно 1,095 га.

159 Салерно - город в Южной Италии, в котором с XI века существовала корпорация врачей, занимавшихся не только лечением больных, но и обучением врачебному искусству. Поэтому корпорация получила название «Салернская школа».

источника лекарственных средств, о чем свидетельствует «Травник» Иеронима Бока¹⁶⁰: «Семена аниса или лекарства из них не только приятны, но и очень полезны тем, у кого затруднено дыхание, и кто плохо спит. Они приносят облегчение страдающим от водянки, ибо открывают печень, двигают мочу, облегчают жажду, избавляют от пучения живота. Анис хорош для всех внутренних болезней живота, легких, печени и матки, ибо он усиливает, согревает и исцеляет желудок и все внутренние органы, имеет хороший запах, успокаивает боли и рези».

В России чрезвычайной популярностью долгое время пользовалась книга по медицине – «Книга, глаголемая Прохладный Вертоград, избранная от многих мудрецов о различных врачейских вещех, ко здравью человеческому пристоящих». Она была переводом печатной и широко распространенной в те времена в европейских странах книги «*Hortus amoenus*»¹⁶¹, немецкий подлинник которого был напечатан в Любеке в 1492 г и был переведен на русский язык в 1534 г. по повелению митрополита Даниила пленным литовцем по прозванию Любчанин. В 1616 г. рукопись была заново переписана хранителем царских сокровищ Фролом Московитянином и в этом списке дошла до наших времен. Эта рукопись была найдена и опубликована доктором Федором Ивановичем Иноземцевым (1802-1869), крупнейшим русским врачом-клиницистом, профессором хирургии Московского университета, основателем Общества русских врачей в Москве, известным библиофилом и собирателем древних рукописей.

Название одной из популярнейших медицинских книг европейского средневековья родилось в подражание античной традиции, со-

160 Иероним Бок (1498-1554), известный под латинизированным именем Hieronimus Tragus, немецкий лютеранский священник, врач и ботаник, внесший большой вклад в превращение средневековой ботаники в науку, основанную на наблюдении и описании растений в природе. В 1536 году вышло первое издание его «Травника» («*Kreuterbuch*»), в котором была сделана попытка описать и систематизировать немецкие растения и дать характеристику их лечебному применению. В 1546 году вышло второе издание, иллюстрированное 550 гравюрами на дереве с изображениями растений, сделанными талантливым художником из Страсбурга Давидом Кандэлем (1520 - 1592).

161 В более поздних изданиях в Германии книга выходила под латинским названием «*Hortus sanitatis*», которое можно перевести как «Сад здоровья». Лечебник содержал описания лекарственных растений, продуктов питания, минералов, советы по сохранению здоровья и гигиене.

гласно которой любой сад описывался как «Locus amoenus» – «Место улады». По аналогии с этим, появившиеся в средневековой Европе ботанические сады, в которых были собраны лекарственные растения, стали именовать «Hortus amoenus» – «Сад улады», имея в виду пользу, приносимую этими растениями человеку. Это же название стали давать книгам, в которых описывалось лечебное действие лекарственных растений. Стараниями русских переводчиков это латинское название каким-то образом превратилось в «Прохладный вертоград»¹⁶² или даже в «Благопрохладный вертоград». В дальнейшем текст этого перевода неоднократно переписывался и подвергался при этом многочисленным переделкам, дополнениям и изменениям. «Прохладный вертоград» стал излюбленной книгой и практическим руководством для русских врачей и аптекарей XVII века, что подтверждается его многочисленными списками, дошедшими до наших времен. Нет сомнения и в том, что эта книга служила основным учебником для врачебной школы, существовавшей в Москве при царе Алексее Михайловиче, и ее ученики разнесли списки одного из первых медицинских руководств по всей стране.

В этой книге можно найти следующее описание свойств эфирного масла аниса, которое получали из плодов перегонкой с водяным паром: «Масло анисовое, принятое внутрь, спасает от кашля и уменьшает мокроты, грудь облегчает, от задышки спасает; если его принимают в пищу, это придает мужчинам и женщинам желание к соединению, и любовь горячит, согревая все нужное».

В современной медицине считают, что фармакологические свойства плодов аниса определяются высоким содержанием в плодах растения эфирного масла, которое обладает противовоспалительным, спазмолитическим, отхаркивающим и тонизирующим действием.

Настой плодов аниса или эфирное масло применяют при заболеваниях органов дыхания, осложненных различной бактериальной флорой. Их назначают при ларингитах, трахеитах, бронхитах, бронхопневмониях, бронхоэктатической болезни и при коклюше у детей.

Настой плодов аниса полезен при желудочно-кишечных заболеваниях, сопровождающихся нарушением пищеварения, спазма-

162 Вертоград (церковно-славянский) – сад.

ми желудка и кишечника, ухудшением секреции желудка, печени и поджелудочной железы. В результате лечения препаратами аниса, у больных улучшается пищеварение, нормализуются секреторная и моторная функции желудка и кишечника, исчезает метеоризм.

Плоды аниса входят в состав ряда грудных чаев, слабительно-го, желудочного и потогонного сбора.

В арабской кухне плоды аниса часто используются в выпечке, которой они, добавленные в меру, придают своеобразный тонкий аромат и вкус. Молотыми плодами аниса посыпают рыбу перед тем, как ее пожарить, что придает ей ясно выраженный пряный аромат и улучшает ее вкус. Кроме плодов, в употребление идут молодые побеги и листья аниса, которые придают очень легкий, тонкий и приятный привкус фруктовым и овощным салатам, рыбным супам.

В современной европейской кухне молотые плоды аниса, с освежающим, пряным ароматом и сладковатым вкусом, добавляют в пироги, печенье, пряники, оладьи, кексы; кладут в молочные и фруктовые супы, овсяную кашу, сладкие блюда из риса, пудинги, фруктовые салаты, кремы и торты. Своеобразный вкус анис придает блюдам из свеклы, краснокочанной капусты, огурцов и моркови, а также фруктовым компотам, в особенности, из яблок, слив и груш. Очень вкусны огурцы и капуста, в которые при засолке добавили целые плоды аниса. В русской кухне плоды аниса непременно употребляли для мочения яблок.

До сих пор во многих областях Испании готовят анисовое печенье «роскильяс» по рецепту, доставшемуся в наследство от мусульман. Они имеют разную форму, могут быть покрыты сахарной глазурью, но в них обязательно добавлены молотые плоды аниса, придающие печенью изысканный вкус и запах.

Анисовые роскильяс. 300 г муки, 2 стакана воды, 2 ч. ложки разрыхлителя теста, 3 яйца, 150 г растопленного сливочного масла, 1 – 2 чайные ложки тонко молотых плодов аниса, 350 г сахара, рафинированное оливковое или кукурузное масло. В миску налить воды, добавить яйца, сливочное масло, молотый анис. Взбить до получения однородной массы, постепенно добавить муку, смешанную с разрыхлителем. Полученное довольно плотное тесто выложить на посыпанную мукой доску и тщательно вымешивать, пока оно

не станет эластичным. Вырезать из раскатанного теста заготовки любой формы или сформировать небольшие крендельки, либо баранки, обжарить в растительном масле на среднем огне, посыпать сахарной пудрой.

В старинных лечебниках, при описании полезных свойств плодов аниса, обязательно есть упоминание о том, что анис, особенно итальянского происхождения, может содержать небольшое количество ядовитых плодов болиголова пятнистого (*Conium maculatum* L.), который несколько похож на анис и часто встречался в виде сорняка в его посевах. Утверждают также, что именно настой плодов болиголова был преподнесен философу Сократу¹⁶³, которого афинские власти привлекли к суду по обвинению в «нечестии» и «развращении молодежи». Его признали виновным, и в качестве наказания, заставили выпить настой, после чего наступила смерть великого человека.

КАНОН ВРАЧЕБНОЙ НАУКИ АНИСУН – АНИС

Сущность. Это семена «румского фенхеля»; они не так остры, как семена набатейского, сладки и горячее их. Лучшие семена – молодые и крупные, от которых отделяется очень пахучая шелуха, похожая на отруби. Критский анис лучше египетского.

Естество. Гален говорит: «Он горячий во второй степени, сухой в третьей», а Павел говорит: «Он горячий и сухой в третьей степени».

Действия и свойства. Анис открывает закупорки, слегка вяжет, успокаивает боли, гонит пот и, особенно, если его поджарить, растворяет ветры. В анисе есть острота, приближающаяся к остроте жгучих лекарств.

163 Сократ (ок. 470/469-399 до н.э.), афинский философ, излагавший свои взгляды только устно, и поэтому о его взглядах мы можем судить только по сочинениям других греческих философов, главным образом, по книгам его гениального ученика Платона. Философские размышления Сократа были посвящены стремлению твердо обосновать полезные, по его мнению, для воспитания молодежи этические понятия добродетели, справедливости, честности и т.д.

Опухоли и прыщи. Анис полезен при одутловатости лица и опухании конечностей.

Органы головы. Если анисом окуривают и вдыхают его пар через нос, это успокаивает головную боль и головокружение. Если же его растереть, смешать с розовым маслом и пускать в уши, то это излечивает трещины, образовавшиеся в них от толчка или удара, а также боли в ушах.

Органы глаза. Анис помогает от паннуса¹⁶⁴.

Органы дыхания и груди. Анис облегчает дыхание и увеличивает выделение молока.

Органы питания. Анис прекращает жажду, возбуждаемую жидкостями со свойствами баврака¹⁶⁵, и помогает при закупорке печени и селезенки какими-либо жидкостями.

Органы извержения. Он усиливает отделение мочи и белей, очищает матку от жидких белых истечений, побуждает к соитию. Анис часто закрепляет живот, чему способствуют его мочегонные свойства. Он открывает закупорки в почках, в мочевом пузыре и в матке.

Лихорадки. Анис полезен при застарелой лихорадке.

Яды. Анис противостоит вредному действию ядов и гадов. Полная доза на один раз отдельно 5 полдирхама¹⁶⁶. Его заменяют фенхелем лекарственным.

ДОМАШНЕЕ СРЕДСТВО

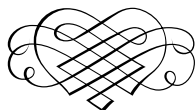
- Анисовый чай: 1 ч. л. плодов в фаянсовой кружке заливают 1 стаканом горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и настаивают 15 мин., процеживают и выпивают теплым, 3-4 раза в день за 30 мин. до еды. Анисовый чай употребляют как жаропонижающее, отхаркивающее, спазмолитическое, ветрогонное средство. Чай увеличивает количество молока у кормящих женщин.

¹⁶⁴ Паннус (кератит поверхностный) - помутнение поверхностных слоев роговицы, обусловленное переходом на нее воспалительного процесса с конъюнктивы.

¹⁶⁵ Баврак – средство из смолы ивы.

¹⁶⁶ Дирхам (диржем) - мера веса, равная 3,12 г.

• 1-2 капли эфирного масла аниса капнуть на кусочек сахара, положить в рот и медленно рассосать. Это средство улучшает отхаркивание мокроты и ее разжижение, ускоряет удаление мокроты и продуктов воспаления слизистой оболочки из дыхательных путей, оказывает бактерицидное действие. Применяют при воспалительных заболеваниях дыхательных путей, сопровождающихся сильным кашлем.



ИССОП, ПРОДЛЕВАЮЩИЙ ДНИ

Во всех странах Ближнего Востока можно увидеть небольшое невзрачное растение, способное расти, кажется, на любой почве, в любой расщелине скалы или малейшей трещине в стене дома или мечети. Арабы называют его «заатар», а на языке науки – иссоп сирийский [*Origanum syriacum* (L.) Sieb.] из семейства губоцветных (Labiatae).

Это неприхотливый полукустарник небольшого размера с многочисленными тонкими, одревесневающими, четырехгранными стеблями. Листья имеет сидячие, мелкие, яйцевидные, овальные или продолговатые, заостренные на верхушке, сверху – темно-зеленые, снизу – серовато-зеленые. На концах стеблей, в пазухах листьев, скученно размещаются розовые или белые, реже – сине-фиолетовые цветки. Цветет иссоп продолжительное время, с июня по октябрь. Все части растения имеют сильный пряный аромат.

Родина иссопа сирийского находится на восточном побережье Средиземного моря, откуда он постепенно распространился по всему Средиземноморью и Ближнему Востоку. В Центральную Европу иссоп сирийский в средние века, скорее всего, попал вместе с возвращающимися из крестовых походов рыцарями-храмовниками, которых иначе называли тамплиерами, и рыцарями духовного ордена св. Иоанна, известных как иоанниты или госпитальеры. Познакомившись в Палестине с ароматическими, кулинарными и лечебными свойствами иссопа сирийского, они привозили его в Европу и, начиная с конца XI столетия, иссоп стали возделывать как лекарственное растение на территориях монастырей этих орденов, разбросанных по всей Центральной Европе.

Возможно, что иссоп и его лечебные свойства были известны древним грекам и римлянам гораздо раньше, поскольку он упоминается у Гиппократ (ок. 460 - 370 гг. до н.э.) и Диоскорида (I в. н.э.).

Позднее, в мрачный период раннего средневековья (VII - XI вв.) в Европе о нем практически забыли, и сведения о его лечебном действии сохранились только в трудах арабских ученых. Спасенные от уничтожения рукописи светил медицины древности в период создания и расцвета Халифата были переведены на арабский язык, а накопленные в древнем мире знания стали использоваться во всем мусульманском мире. После падения Халифата труды великих арабских ученых, врачей и ботаников снова были переведены на европейские языки и многие столетия служили кладезем мудрости для врачей разных стран и народов.

Листья иссопа содержат эфирное масло сложного состава, флавоноиды, антоцианы, дубильные вещества, смолы, камедь, пигменты, провитамин А (каротиноиды), витамины В₁, В₂, С, Р; макроэлементы – железо, калий, кальций, магний, натрий, фосфор; микроэлементы – алюминий, марганец, медь, молибден, никель, фтор, хром, цинк.

Как лекарственное растение, иссоп сирийский издавна известен среди врачей и народов Аравийского полуострова в качестве средства, возбуждающего аппетит, способствующего пищеварению и укрепляющего желудок. Известно было также, что он лечит кашель и раны, в значительной степени уменьшает потливость. Его же считали весьма полезным применять при старческом кашле, вызванном постоянной сухостью слизистой оболочки и пригодным для приготовления напитков, укрепляющих силы пожилых людей и продлевающих их дни.

Сведения о лечебных свойствах иссопа, вместе с арабскими купцами и врачами, достигли России, где он долгое время использовался как лекарственное растение и ароматная приправа.

С точки зрения современной медицинской науки, иссоп содержит биологически активные вещества, способные стимулировать процессы пищеварения, обладающие противовоспалительными и антибактериальными свойствами, отхаркивающим и противокашлевым действием. Настой травы иссопа можно и нужно употреблять при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечной и бронхолегочной систем. Как дезинфицирующее средство настой травы используется наружно при заболеваниях полости рта, горла и кожи.

Употребление в пищу в качестве приправы полезно при плохом пищеварении и для нормализации работы органов дыхания.

Иссоп сирийский, с времен возникновения ислама и до наших дней, высоко ценится у мусульман как пряность, обладающая своеобразным, благоуханным смолистым ароматом, терпким оригинальным вкусом и хорошим лечебным действием.

Высушенные или свежие листья иссопа добавляют в салаты из свежих овощей и в блюда из мяса, птицы и рыбы. Они придают аппетитный запах и вкус блюдам из гороха, бобов и фасоли. Молодая зелень иссопа служит отличной приправой для супов, ее же используют для засолки огурцов, помидор и маслин.

В Иордании, Палестине, Ливане и Сирии очень популярна универсальная приправа, которой иссоп подарил свое арабское название. Речь идет об особой смеси пряностей под названием «Заатар» (Zaatar), основными компонентами которой являются иссоп, сумак, плоды кунжута и соль. Некоторое разнообразие в составе приправы допускается только в случае замены иссопа на тимьян, майоран или орегано. В готовую приправу, которую продают в магазинах, добавляют также лимонную соль¹⁶⁷ и сушеную зелень петрушки. Иногда к смеси пряных растений может быть добавлен душистый перец.

Классический рецепт заатара включает 3 части сушеной травы иссопа, 3 части обжаренных семян кунжута, 1 часть сумака, 1/2 части соли. Все составные части измельчают в ступке или кофемолке, смешивают, кладут в стеклянную баночку с крышкой и ставят в темное сухое место. Приправу никогда не делают в больших количествах, потому что заатар начинает терять аромат через два месяца.

Считается, что заатар придает физические силы, ясность уму и усиливает потенцию.

На Ближнем Востоке особой популярностью среди местного населения пользуется свежеспеченная пита¹⁶⁸, которую перед вы-

167 Лимонная соль готовится добавлением к соли нескольких капель лимонного сока или нескольких крупинок лимонной кислоты.

168 Пита, плоский пресный хлеб в виде круглой лепешки, который готовится из тонкой белой или коричневой муки. Лепешка может выпекаться с кармашком внутри, в который кладут несладкие мясные и овощные начинки и подают как горячий или холодный бутерброд..

печкой слегка сбрызгивают оливковым маслом и обильно посыпают заатаром. Там же эту ароматную и вкусную приправу непременно предложат к яичнице или итальянской пицце. Заатар придает великолепный вкус жареному мясу, птице и рыбе.

Дома вместо традиционной питы можно взять купленный в магазине лаваш или блины, полить их девственным оливковым маслом¹⁶⁹, посыпать заатаром и нагреть в духовке, после чего равномерно распределить по поверхности мелко порезанный помидор, соленые или маринованные оливки, слегка посыпать жгучим красным перцем, свернуть в трубочку и насладиться вкусом питательной еды, которая вполне может заменить завтрак или ужин, а иногда и обед.

В литературе, посвященной лекарственным растениям и пряностям, иссоп сирийский часто путают с другим растением, носящим похожее название – иссоп лекарственный (*Hyssopus officinalis* L.). Дело в том, что *hyssopus* в переводе с греческого языка означает «кустарник с ароматными листьями». Это название подходит для обоих растений. И то, и другое – многолетние полукустарники из семейств губоцветных, к тому же, очень похожие внешне, с той только разницей, что иссоп сирийский растет, главным образом, на Ближнем Востоке и имеет белые, иногда розовые лепестки цветков и более широкие листья, а иссоп лекарственный распространен в южной и средней Европе, горах Средиземноморья, в Крыму, на Кавказе и имеет темно-голубые, синие или сине-фиолетовые цветки и линейно-ланцетные листья. Кроме того, именно иссоп лекарственный с давних пор выращивался как пряное и лекарственное растение в странах Европы, примыкающих к Средиземному морю. Поэтому он был более известен средневековым врачам и кулинарам и, вполне вероятно, что именно он использовался в качестве лекарственного средства и приправы в Древней Греции и Римской Империи. Сходство растений заключается в практически одинаковых лекарственных и пряных свойствах. Водный настой травы иссопа лекарственного обладает отхаркивающим, успокаивающим действием, стимулирует пищеварение. Как пряность он употребляется при приготовлении

169 Девственным (*extra-virgin*) оливковым маслом называют масло высшего качества, полученное при первом слабом холодном отжиме, которое обладает насыщенным вкусом и ароматом, и в котором максимально сохранены все полезные для здоровья биологически активные вещества.

жареного мяса, супов из фасоли и картофеля. Свежие листья иссопа лекарственного придают пикантность салатам из свежих огурцов и помидор.

В российской медицине трава иссопа вплоть до конца XIX столетия считалась настоящим лекарственным средством, но затем, по разным причинам, утратила свое медицинское значение, прочно перейдя в разряд пряностей с весьма полезными для здоровья свойствами.

КАНОН ВРАЧЕБНОЙ НАУКИ

ЗУФА ЙАБИС – ИССОП

Сущность. Он бывает горный и садовый.

Естество. Горячее, сухое в третьей степени.

Действия и свойства. Он разреженный, как сатар.

Косметика. Для цвета лица, а смазывание им уничтожает шрамы на лице. Пить иссоп полезно.

Опухоли и прыщи. Иссоп, если его пить с вином, рассасывает твердые опухоли.

Органы головы. Отвар иссопа на уксусе успокаивает зубную боль. Пар от его отвара с инжиром помогает от звона в ушах, если окуривать им через воронку.

Органы глаза. Иссоп отваривают и прикладывают в виде лекарственной повязки на кровоподтеки в глазу и под веками.

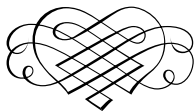
Органы груди. Иссоп полезен для груди и легких при астме и хроническом кашле, равно, как и его отвар с инжиром и медом; он помогает при твердых опухолях и «стоячем дыхании», а полоскание им также приносит пользу при «внутренней ангине».

Органы питания. Из иссопа с инжиром и бавраком делают лекарственные повязки на селезенку. Он полезен для селезенки также в питье и приносит пользу при водянке.

Органы извержения. Иссоп гонит слизь, «тыквенные семечки» и других червей. А если смешать его с диким тмином и «фиалковым корнем», он гонит их еще сильнее.

ДОМАШНЕЕ СРЕДСТВО

- Чай из иссопа. 1 чайную ложку сухой травы или листьев иссопа положить в заварочный чайник, залить 1/4 литра кипятка, закрыть крышкой, настаивать 5 минут, процедить и выпить мелкими глотками при простуде, бронхите, старческом кашле, обильном потоотделении и плохом пищеварении.



СЕЗАМ, ОТКРЫВАЮЩИЙ ВСЕ ДВЕРИ

Услышав старинное арабское название семян кунжута «сим-сим», или индийское – «сезам», большинство читателей вспомнит, как с его помощью открывалась любая дверь в «Рассказе про Али-Бабу и сорок разбойников и невольницу Марджану» из сборника сказок «Тысяча и одна ночь»¹⁷⁰, которыми развлекала повелителя древнего Багдада Шахрияра прекрасная Шахерезада. Но уже гораздо меньше людей знают, что из его семян выжимают отличное съедобное масло, делают вкусную халву и очень популярные в арабском мире приправы тхину и заатар, а также лекарства, обладающие горшшим лечебным действием.

Название растения, знакомого всем по арабским сказкам как «сезам» или «симсим», по-арабски звучит как «сумсум» и происходит от коптского¹⁷¹ «семсем», которое, в свою очередь, происходит от древнего ассирийского слова «шамашшамми», которое составлено из «шамаш» (растительное масло) и «шамм» (растение, трава). В Индии название растения превратилось в «сезам» и так перешло в английский язык. Каким образом сумсум и сезам на русском языке стал кунжутом, никто точно сказать не может.

Свое научное название сезам индийский получил от великого шведского систематик К. Линнея, которому растение привезли из Индии вместе с местным названием.

Сезам, с полным основанием, можно отнести к древнейшим культурным растениям и, как это часто с ними бывает, точное время и место его происхождения остаются невыясненными. Большинство

170 Тысяча и одна ночь - сборник сказок, который в X веке был переведен с персидского на арабский язык, и получивший мировую известность благодаря неполному французскому переводу ориенталиста А. Галлана, публиковавшего его с 1704 по 1717 гг.

171 Коптский язык является продолжением развития египетского языка. В XI – XII веках отмирает, вытесняемый арабским.

исследователей склоняются к тому, что родина кунжута находится в Южной и Юго-Западной Африке, где и были обнаружены большинство дикорастущих видов кунжута, но, вполне возможно, что это могли быть отдаленные от этих мест Индия или даже Китай. Что известно достоверно, так это то, что на Ближнем Востоке симсим появился стараниями арабских купцов и путешественников, водивших караваны вглубь африканского континента, плавающих морем до портов Индии и Юго-восточного Китая. Эти смелые люди, как правило, совмещали коммерцию с изучением природы, быта населения и местных товаров тех стран, куда им удавалось добраться и, познакомившись с полезными свойствами того или иного растения, привозили его на свою родину.

В современном мире это, одно из лучших масличных растений культивируют и потребляют в тропиках и субтропиках обоих полушарий, но больше всего на Ближнем Востоке, Индии, Китае, Японии, Судане и Нигерии, хотя известен он и в европейской кухне.

Сезам индийский, или кунжут восточный (*Sesamum indicum* L. = *Sesamum orientale* L.), принадлежит к субтропическим растениям из семейства педалиевых (*Pedaliaceae*). Род сезам представлен 35 видами растений, произрастающих преимущественно в тропической и субтропической Африке. В культуре чаще всего выращивается сезам индийский, который представляет собой довольно крупное, быстрорастущее травянистое однолетнее растение высотой 60-150 см с длинным толстым разветвленным стержневым корнем, уходящим на глубину до 80 см. Стебель прямостоячий, ветвистый от самого основания, зеленый или слегка красноватый, с 4-8 гранями, покрытый железистыми волосками.

Листья черешковые, опушенные, гладкие или гофрированные, разнообразной формы. Верхние листья ланцетовидные, средние, пальчато-раздельные, нижние – круглые. Цветы крупные, удлинённой формы, с розовым, белым или фиолетовым, густоопушенным двугубым венчиком, расположены по 1-5 шт в пазухах листьев.

Плод – продолговатая, заостренная на верхушке, зеленая или слегка красноватая, сильноопушенная 4-9-гнездная коробочка длиной 3-5 см, при созревании легко растрескивается. Семена многочисленные, мелкие, яйцевидные, плоские, обычно имеют белую

окраску и сладковатый, маслянистый, ореховый вкус. Встречаются также растения с желтыми, коричневыми и черными семенами.

Поскольку коробочки кунжута созревают не одновременно, то их срезают в то время, когда начинают буреть нижние плоды, и оставляют дозревать в хорошо проветриваемом месте. При малейшем прикосновении, высохшие плоды буквально распахиваются с характерным треском, что, наверное, и дало повод наблюдательному автору сказки про Али-Бабу наделить их волшебным свойством открывать любые двери, стоит лишь произнести: «Сезам, открой твою дверь!» Семена отделяют от остатков коробочки и сушат на солнце.

Самое древнее упоминание кунжута содержится в ассирийском мифе о сотворении мира, в котором боги выпили вино из кунжута накануне дня творенья. Жители Вавилона употребляли в пищу сами семена и выжатое из них масло, которое находило также применение при изготовлении косметических средств. О лечебных свойствах кунжута упоминается в папирусе Эберса, который представляет собой крупнейший в мире древнеегипетский медицинский свиток, обнаруженный в Фивах в 1872 г. и названный так в честь своего первооткрывателя, профессора египтологии Лейпцигского университета Георга Эберса. Написанный в XVI в. до н.э. рукой писца, блестяще владевшего искусством каллиграфии, свиток имеет более 20 м в длину, насчитывает 876 предписаний и рецептов по излечению ран, болезней желудка, кожных и гинекологических болезней. В качестве лекарственных средств, в папирусе упоминаются многочисленные лекарственные растения, вещества минерального и животного происхождения.

В царстве Урарту (IX-VII вв. до н.э.), находившемся на территории современной Армении, кунжут был хорошо известен, о чем, бесспорно, свидетельствуют найденные при археологических раскопках запасы кунжута и жмыха, глиняные чаны для хранения кунжутных семян и масла, которые свидетельствуют о расширенном производстве этого масла. Пользовались этим маслом и воины Александра Македонского, пришедшие в IV веке до н. э. в Армению во время своего похода в Индию, о чем свидетельствует Квинт Курций Руф¹⁷²,

172 Квинт Курций Руф (Quintus Curtius Rufus) - римский историк, написавший «Историю Александра Великого» (Historiae Alexandri Magni Macedonis) в

который писал: «Александр Македонский уже перешел Кавказ... Македоняне взамен масла мазали тело соком растения сезам¹⁷³, одна мера такого сока стоила двести сорок денарий».

Возделывание кунжута началось задолго до нашей эры в странах Юго-Западной и Юго-Восточной Азии. Культура кунжута была известна в древней Греции и Римской империи. Лечебные свойства семян кунжута были хорошо известны арабским врачам времен расцвета Халифата, благодаря трудам которых о них узнала и средневековая Европа.

У восточных народов сезам считался достаточно универсальным средством для лечения болезней. В этом, конечно, есть некоторое преувеличение, однако семена кунжута, действительно, богаты биологически активными веществами, необходимыми для нормального функционирования любого человеческого организма.

В Китае первое упоминание о лечебных свойствах семян кунжута находится в книге «Канон травоведения Священного земледельца»¹⁷⁴. 10-15 г семян следовало принимать при запорах, головкружении, ухудшении зрения и раннем поседении волос.

В более поздней индийской, китайской и арабской медицине семена считались хорошим тонизирующим и афродизиагическим средством, их также следовало применять для лечения венерических заболеваний. Древнегреческие борцы перед состязаниями жевали семена, придающие силы. Считалось, что кунжутное масло, принятое внутрь, обладает кровоостанавливающим, противовоспалительным, слабительным свойствами, способствует кроветворению, а как

десяти книгах, из которых две первые, конец пятой и начало шестой потеряны, а в десятой есть пропуск. О времени жизни Курция существуют разные мнения; вероятнее всего, что он жил в первом в. от р. х. и написал свой труд в царствование императора Клавдия (41-54 гг.).

173 Сок растения сезам – имеется в виду, что использовали кунжутное масло вместо привычного оливкового.

174 Канон травоведения Священного земледельца (Шэнь-нун бэнь цао цзин) является самым ранним из сохранившихся до наших дней произведений по китайской фармакологии. Оно появилось не позднее II века. Первоначальный вариант книги утерян. Сохранившиеся до наших дней издания относятся ко временам правления династий Мин (1368-1644 гг.) и Цин (1644-1911 гг.) и являются «исправленными, дополненными и систематизированными» последующими поколениями врачей.

легкое слабительное, масло употреблялось в форме клизм. Смесь кунжутного масла, воды и лимонного сока служила наружным средством для лечения ожогов, фурункулов и язв. Если масло настаивали на кардамоне, корице и растворяли в этом настое камфору, то получалось отличное средство, которым растирали виски при мигрени или головокружении.

Семена кунжута содержат 40-65% невысыхающего жирного масла, и это наиболее высокое содержание масла у возделываемых культур. В состав масла входят многочисленные насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты (олеиновая, пальмитиновая, стеариновая, бегеновая, линолевая, масляная, арахидовая, миристиновая, лигноцериновая). Кроме жирного масла, в семенах находятся белки, углеводы, пектиновые вещества, антоцианы, хиноны, лигнаны, аминокислоты, витамины В₁, В₂, В₃, В₅, В_с, Е, макроэлементы – железо, калий, кальций, магний, натрий, сера, фосфор; микроэлементы – алюминий, йод, марганец, никель, селен, хром, цинк.

По составу кунжутное масло является полноценным пищевым продуктом, не уступающим другим растительным маслам по своим полезным свойствам.

С современной точки зрения, биологически активные вещества, содержащиеся в семенах кунжута, оказывают разнообразное лечебное действие на организм человека, и лекарственные средства из них можно применять при бронхо-легочных заболеваниях, сопровождающихся кашлем, хроническом запоре, геморрое, дизентерии, аменорее и дисменорее, остеопорозе, выпадении волос. В качестве укрепляющего средства, семена полезны при истощении и в период выздоровления.

Содержащиеся в оболочке семян черного кунжута антоцианы оказывают антиоксидантное действие, и тем самым замедляют процесс старения клеток.

Семена кунжута не следует использовать в пищу или как лечебное средство при повышенной свертываемости крови, склонности к тромбообразованию и варикозной болезни.

Сезам придает неповторимый изысканный вкус овощным, мясным и рыбным блюдам. Служит основой для приготовления разнообразных восточных сладостей, но больше всего популярна особая

тахинная халва, которую делают из размолотых белых, коричневых и черных семян, смешивая их в разной пропорции с сахарным сиропом, медом и пряностями, получая при этом халву с разнообразной окраской, запахом и вкусом.

Для того чтобы вкус и аромат семян кунжута стали более яркими и насыщенными, их обжаривают на сухой сковороде, пока они не начнут потрескивать и подпрыгивать. Для этих же целей семенами обсыпают хлеб, булочки, пирожки и печенье перед тем, как поместить их в печь, или панируют кусочки мяса, рыбы и овощей перед обжариванием. Молотый кунжут можно добавлять в различные салаты.

В странах, где кунжут выращивается в больших количествах, кунжутное масло также применяют в производстве маргарина, мыла и косметических средств. Из копти сгоревшего масла изготавливают высококачественную китайскую тушь.

Семена кунжута содержат до 65% масла, которое используют непосредственно в пищу, а также в медицине, косметике и для технических целей. Масло светло-соломенного цвета, полученное холодным прессованием из семян, используется в кулинарии и по вкусовым качествам и полезным свойствам не уступает оливковому маслу. Рафинированное масло холодного отжима используют для медицинских целей и в косметике. Масло, полученное горячим прессованием используется для изготовления мыла.

После отделения основного количества масла остается жмых, содержащий еще около 8% масла и 40% белка, который служит для массового изготовления дешевой халвы.

Из-за высокого содержания масла семена кунжута на свету и в соприкосновении с воздухом довольно быстро прогорают, и поэтому их нужно хранить в плотно закрытой посуде в темном месте.

Семена кунжута входят в состав знаменитой ближневосточной пряной смеси заатар, которой посыпают традиционные свежееспекенные лепешки, пропитанные оливковым маслом.

Белые семена кунжута используют для изготовления популярной на всем Ближнем Востоке пасты «тхина». Для ее приготовления нужно взять 1/2 стакана семян кунжута, 1 ст. л. кумина (зиры), 1 ч. л.

лимонного сока, 1-2 ст. л. оливкового масла, 1-2 дольки чеснока. Обжарить кунжут с кумином на сухой сковороде, растереть в ступке или фудпроцессоре, добавить оливковое масло, лимонный сок, чеснок и превратить в однородную пасту.

Из пасты семян кунжута тхины и турецкого гороха делаю «хум-мус», без которого трудно представить себе ближневосточную трапезу. Его тоже приготовить довольно просто, и для этого понадобится 1 стакан турецкого гороха, 1 стакан тхины, 2 дольки чеснока, 1/2 ч. ложки пищевой соды, масло оливковое, сок лимонный, молотая паприка, зелень петрушки и мяты по вкусу. Турецкий горох перебрать, помыть и замочить в холодной воде на 24 часа, добавив соду. Слить, промыть водой и варить полчаса в кастрюле-скороварке, залив водой так, чтобы она слегка покрывала зерна. В обычной кастрюле варить примерно два-три часа. Оставить несколько сваренных горошин для украшения блюда, а к остальным добавить чеснок, соль, лимонный сок, тхину и тщательно измельчить при помощи фудпроцессора. Петрушку и мяту мелко нарезать и положить на дно тарелки. Сверху выложить полученную смесь, сделав широкое углубление в центре, в которое налить оливковое масло и положить несколько обжаренных кедровых орешков, украсить блюдо вареными горошинами и слегка присыпать красной молотой паприкой. К хуммусу подать лепешки или питы, которыми его и едят.

Турецкий горох, нут (*Cicer arietinum* L.), из которого готовят хум-мус, растение из семейства бобовых, крупные светло-коричневые зерна которого, с отличительным ореховым вкусом, имеют необычную форму, напоминающую голову барана с птичьим клювом, что дало повод К. Линнею присвоить ему научное видовое название, произведя его от латинского слова *aries* – баран. Занимает третье место в исламском мире по популярности среди стручковых растений после гороха и фасоли. Очень вкусный, полезный и питательный продукт, единственный недостаток которого заключается в том, что он требует долгого замачивания и длительной, до 3 часов, варки.

Нут происходит с Ближнего Востока и является своеобразным символом восточной кухни, поскольку ни одна трапеза не обходится без приготовленных из него закусок хуммуса и фалафи (фалафель). Семена нута употребляют в пищу обычно в вареном и жареном виде

как лакомство, а также для приготовления супов, вторых блюд, гарниров, пирожков и национальных блюд. Из жареных дробленых семян приготавливают брикеты в смеси с изюмом, семенами кунжута или грецким орехом.

КАНОН ВРАЧЕБНОЙ НАУКИ

СИМСИМ – КУНЖУТ

Сущность. Из всех семян кунжутное наиболее маслянисто и поэтому легко горкнет. Некоторые говорят: “Нет в его масле пользы ни для кого, кроме людей, у которых преобладает черная желчь, ибо оно согревает и увлажняет их натуру”. Урсимун – это род кунжута со скверным вкусом.

Выбор. Сам кунжут сильнее, чем его масло.

Естество. Горячее в середине первой степени, влажное у предела той же степени.

Свойства. Это лекарство склеивающее, смягчительное, умеренно согревающее. Масло и отвар его обладают теми же свойствами и вызывают расслабление мышц. Масло его несколько густо, но в поджаренном виде менее вредоносно.

Косметика. Кунжут рассасывает синяки от ударов и запекшуюся под кожей кровь. Он полезен в виде питья или мази от трещин и шершавости, происходящих вследствие преобладания черной желчи, а также утучняет, особенно очищенный от шелухи. Кунжут, особенно выжатый сок его стеблей и листьев, удлиняет и смягчает волосы и устраняет перхоть. Кунжутное масло, в котором отварили мирт, сохраняет волосы, укрепляет их и придает им твердость.

Опухоли. Кунжут рассасывает горячие опухоли.

Раны и язвы. Кунжут прикладывают на ожоги огнем. Кунжутное масло, если его пить, особенно в смеси с настоем сабура и изюмным соком, прекращает слизистую и кровяную чесотку.

Органы суставов. Из кунжута прикладывают лекарственные повязки при истощении нервов.

Органы головы. Кунжутное масло с небольшим количеством ро-

зового масла полезно при головной боли, происходящей от сгорания соков; выжатый сок самого растения уничтожает перхоть.

Органы глаза. Кунжут прикладывают при пульсирующей боли и опухолях в глазу.

Органы дыхания. Кунжут хорош при стесненном дыхании и астме.

Органы питания. Кунжут вреден для желудка. Он возбуждает тошноту, отбивает аппетит и быстро насыщает; если же съесть кунжут с медом, то это уничтожает его вред. Он замедляет пищеварение и расслабляет внутренности, причем жареный кунжут менее вреден. Он дает очень маслянистое питательное вещество, которое несколько возбуждает жажду. Семя в шелухе спускается быстрее, а если его очистить, оно спускается медленнее.

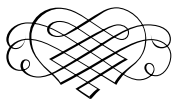
Органы извержения. Кунжут полезен для колена. Кунжутный настой так сильно гонит месячные, что даже выбрасывает плод. Если же его поджарить и съесть в умеренном количестве с маковым и льняным семенем, то он увеличивает приток семени и похоть.

Яды. Кунжут полезен от укуса рогатой змеи

ДОМАШНЕЕ СРЕДСТВО

- 1 столовую ложку кунжутного масла выпить утром натощак и запить стаканом воды. Это средство избавит от привычного запора и снизит риск заболеть атеросклерозом.

- Кунжутное масло подогреть на водяной бане до температуры 36-38°C. При простуде уложить простудившегося в постель и перед сном втереть масло в кожу груди больного, затем грудную клетку утеплить.



МАЙОРАН, ПРИНОСЯЩИЙ РАДОСТЬ

Еще одно растение Аравийского полуострова, которое вполне может занять достойное место среди трав благоухающих, это майоран сирийский [*Majorana syriaca* (L.) Kostel. = *Origanum syriacum* L.] из семейства губоцветных. Это небольшой полукустарник с многочисленными ветвистыми четырехгранными, покрытыми волосками стеблями, образующими куст высотой 40-60 см. Листья короткочерешковые, мелкие (длиной 1-2 см, шириной 0,8-1,5 см), супротивные, продолговато-яйцевидные, с цельными краями и серовойлочным опушением. Цветки мелкие, обоеполые, белые или розовые, на концах ветвей собраны в колосовидные соцветия. Плоды – орешки. Все растение обладает сильным, своеобразным, приятным запахом.

Как иссоп сирийский и тимьян обыкновенный, майоран сирийский в диком виде произрастает на склонах холмов, возвышенностей и гор всех стран, расположенных на Ближнем Востоке, откуда он распространился на всю Северную Африку¹⁷⁵ и Средиземноморье, где позже его стали культивировать в больших количествах. Выращивают майоран и в странах Центральной Европы, хотя наилучшее качество майоран, конечно же, приобретает в жарком климате.

В арабской медицине о лечебных свойствах майорана сирийского известно, что им можно лечить инфекционные желудочно-кишечные и простудные заболевания, укреплять нервную систему, улучшать пищеварение и, тем самым, в конечном счете, способствовать долголетию людей. Настоянное на сухих листьях майорана оливковое масло с давних времен и до сих пор применяют в странах Ближнего Востока для растираний при ушибах, варикозном расширении вен, подагре и ревматизме, остеохондрозе.

¹⁷⁵ Северная Африка, самая широкая часть материка, на которой расположены Алжир, Египет, Ливия, Мавритания, Марокко, Судан, Тунис, Западная Сахара. К Северной Африке также относят Канарские острова, Эфиопию, Эритрею и Мадейру.

Древние египтяне, греки и римляне приписывали этому растению многочисленные лечебные свойства, среди которых следует отметить подтвержденное в наше время антисептическое и тонизирующее действие. В античной Греции майоран ценили за его способность вызывать прилив отваги и творческого вдохновения, создавать радостное настроение, и поэтому считалось весьма полезным иметь в саду несколько кустиков растения.

Майоран не только внешне напоминает иссоп сирийский и тимьян, но содержит практически те же биологически активные вещества, отличаясь только по их количественному содержанию. В траве майорана содержатся белки, жиры, углеводы, пектиновые вещества, эфирное масло, флавоноиды, антоцианы, дубильные вещества, органические кислоты, сапонины, смолы, провитамин А (каротиноиды), витамины В₁, В₂, С, Р; макроэлементы – железо, калий, кальций, магний, натрий, фосфор; микроэлементы – алюминий, марганец, медь, молибден, никель, фтор, хром, цинк.

С современной точки зрения, биологически активные вещества, содержащиеся в траве майорана, стимулируют образование желудочного сока и желчи, что в значительной степени улучшает пищеварение. Оказывают тонизирующее, спазмолитическое, антисептическое, отхаркивающее, ветрогонное действие. Настой травы или листьев можно применять при депрессивных состояниях, невралгии, невралгии, простудных заболеваниях, а также при гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока, хронических холециститах, метеоризме, инфекционных заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Майораном не следует лечиться или употреблять как приправу беременным женщинам.

Точно так же, как тимьян или иссоп, майоран с древнейших времен известен в мусульманских странах как пряность и лекарственное растение.

Листья майорана сирийского сушат впрок и приправляют ими жареное мясо или рыбу, блюда из гороха, фасоли и чечевицы. Свежие листья в небольшом количестве добавляют к салатам из свежих овощей, учитывая их довольно сильный запах и пряный, слегка жгучий вкус. По сравнению с тимьяном и иссопом, похожий на них вкус

и запах майорана считают более тонким и изысканным. Майоран может входить в состав восточной специи заатар вместо иссопа или тимьяна, а иногда вместе с ними. Майоран прекрасно сочетается с чесноком и тмином.

Арабы научили выращивать и употреблять майоран испанцев во времена Кордовского халифата, а те, в свою очередь, познакомили с ним европейцев, и с тех пор он остается излюбленной пряностью, которая известна в каждой стране. Майораном приправляют салаты и холодные закуски, овощные и мясные супы, вторые блюда из овощей, мяса, рыбы и птицы. Его используют для приготовления подливок, соусов, кетчупов, консервируют огурцы, томаты, патиссоны. В Европе майоран также относят к числу лучших колбасных приправ, вследствие чего, например, в Германии это растение называют колбасной травой – *Wurstkraut*. Майоран, наряду с тимьяном, входит в состав европейских пряных смесей «Букет гарни», «Ароматный букет» и «Прованские травы».

Как уже говорилось, самая популярная на Ближнем Востоке пряная специя заатар, которую, как утверждают, придумали в старинном центре торговли пряностями, сирийском городе Алеппо, и специи под таким же названием, которые изготавливают в разных странах, могут иметь несколько отличающийся состав, а входящие в ее состав сильно пахнущие травы, придающие ей наиболее выраженный аромат – иссоп, тимьян и майоран, которые либо заменяют, либо дополняют друг друга, в быту имеют одинаковое с пряной смесью общее название – заатар.

КАНОН ВРАЧЕБНОЙ НАУКИ МАРЗАНДЖУШ – МАЙОРАН.

Естество. Горячее, сухое в третьей степени.

Действия и свойства. Разреженное, рассасывающее, открывающее, а сила его масла – согревающая, разрезающая, острая.

Косметика. Сок майорана наливают в кровососную банку и прикладывают ее к органу по окончании кровопускания; это препятствует побелению кожи, возникающему после применения банок вследствие надразов.

Сухим майораном с медом смазывают кровоподтеки и синяки, особенно под глазом.

Опухоли и прыщи. Майоран служит мазью против слизистых опухолей.

Органы суставов. Майоран входит в состав восковой мази и им смазывают при «сведении нервов». Он помогает от болей в спине и в паху, а также полезен с медом при изнурении. Из его масла делают лекарственную повязку при параличе, отклоняющем шею назад и при всяком другом параличе.

Органы головы. Майоран, если им поливать или принимать его в каплях, открывает закупорки в мозгу, полезен от мигрени, от головной боли и влаги в голове, от черножелчной головной боли, от густых ветров, а также от болей в ухе. В ухо кладут кусочек ваты, намоченной в майорановом масле, и это полезно при закупорке уха.

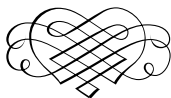
Органы питания. Отвар майорана полезен при водянке.

Органы извержения. Отвар майорана помогает при затрудненном мочеиспускании и рези в кишках; масло его согревает, разрежает и помогает при сжатию устья матки, приводящем к ее «удушению».

Яды. Майоран с уксусом служит лекарственной повязкой при укусе скорпиона.

ДОМАШНЕЕ СРЕДСТВО

- Чай из майорана: 1 чайную ложку сушеных листьев положить в заварочный чайник, залить 1/4 л кипящей воды, закрыть крышкой, настоять 5 минут, процедить и пить 1-2 чашки в день небольшими глотками при простуде, сопровождающейся кашлем, плохом пищеварении и расстроенных нервах.



МЯТА, БУДЯЩАЯ ИНТЕЛЛЕКТ

Где находится родина мяты, никто точно сказать не может. Одни ботаники с уверенностью утверждают, что она происходит из стран, окружающих Средиземное море, другие, с не меньшей убежденностью, говорят о китайском и японском происхождении этого растения. Так или иначе, но к настоящему времени 27 дикорастущих видов мяты обнаружены на всех континентах земного шара, кроме Антарктиды. Семь видов растут в Австралии, один – на американском континенте, остальные равномерно поделены между Европой и Азией. Еще 11 видов выведены искусственно и выращиваются в разных странах в больших количествах, находя применение в пищевой и фармацевтической промышленности. Наиболее распространенный культурный вид мяты, который называют мятой перечной, возник где-то в Юго-Западной Европе, как естественный гибрид дикорастущих видов – мяты водяной и мяты колосковой, и занял главенствующее положение на плантациях Италии, Франции, Англии, а затем и в других странах Европы, Азии и Америки.

Мята перечная (*Mentha piperita* L.) из семейства губоцветных (Lamiaceae), культивируемое многолетнее травянистое растение высотой 30-100 см с горизонтальным корневищем. Стебли от основания сильноветвистые, с многочисленными листьями, четырехгранные, голые или с короткими прижатыми волосками. Листья накрест супротивные, удлинненно-яйцевидные, с неравномерно пильчато-зубчатым краем. Листья и стебли обладают сильным, своеобразным «мятным» запахом. Цветки мелкие, с розовым или бледно-фиолетовым четырехлопастным воронковидным венчиком и трубчатой, пятизубчатой фиолетовой чашечкой, собраны в ложные мутовки, образующие колосовидное соцветие. Плод состоит из четырех орешков, но семена образуются редко, и поэтому растение разводят только вегетативно, отрезками корневищ и стелющимися надземными, быстро укореняющимися побегами.

На плантациях выращивают две разновидности мяты перечной, которые носят название «черной» и «белой». Черная перечная мята имеет красно-фиолетовую окраску стебля и коричневатый цвет листьев, тогда как белая мята имеет светло-зеленые стебли и листья. Мята черная содержит большее количество эфирного масла с резким запахом, чем белая мята, эфирное масло которой имеет более тонкий, сложный аромат и гораздо выше ценится кулинарами и парфюмерами. Но белая мята гораздо более требовательна к условиям выращивания, легко вымерзает или гибнет от засухи. В этом отношении черная мята – гораздо более стойкое растение, которое выращивают примерно в четыре раза больше и используют, главным образом, для получения эфирного масла и ментола. Иногда мяту черную в литературе можно встретить под названием «Мята перечная, разновидность красная» (*M. piperita* L., var. *rubra*).

Научное родовое название *Mentha* (от греческого *minthos*) происходит от имени нимфы Минты, в греческой мифологии – покровительницы подземных вод, возлюбленной Аида, властителя подземного царства мертвых, которую его ревнивая жена, богиня плодородия Персефона превратила в растение. Видовое название *piperita* образовано от *piper* (перец) из-за довольно жгучего вкуса листьев.

Часто можно встретить утверждение, что мята перечная выращивалась в древнем Египте, но это можно считать явным заблуждением, поскольку этот вид мяты возник как гибрид на юге Европы не раньше XIII столетия. В Египте, как, впрочем, и в арабских странах Ближнего Востока и Северной Африки растут в диком виде и выращиваются специально для кулинарных целей мята длиннолистная [*M. longifolia* (L.) Huds.], мята душистая (*M. suaveolens* Ehrh.), мята водная (*M. aquatica* L.) и мята блошиная (*M. pulegium* L.).

Плиний утверждал, что древнегреческие врачи использовали в лечебных целях две разновидности мяты, но нет никакой уверенности, что одной из них могла быть мята перечная. Вероятнее всего, что это были мята длиннолистная, мята душистая, мята колосковая (*M. spicata* L.) или их гибриды, растущие до сих пор в диком виде на территории Греции и Италии.

Мяту перечную впервые выделил в отдельный вид в самом кон-

це XVII века английский ботаник Д. Рей¹⁷⁶, а ее лекарственные свойства были официально признаны после того, как она в 1721 г. была включена в изданную в Лондоне «Фармакопею» под названием Мята перечная съедобная (*M. piperitis* sapore).

Из всего многочисленного рода мяты этот вид наиболее часто выращивают на плантации, поскольку, помимо кулинарных свойств, он имеет большое экономическое значение как надежный источник мятного эфирного масла с высоким содержанием ментола.

Кроме мяты перечной, в разных странах выращивают различные формы и гибриды мяты полевой (*M. arvensis* L.). Например, большая часть эфирного масла, которое использует кондитерская, парфюмерная и фармацевтическая промышленность всего мира, извлекается из разновидностей этого растения, выращиваемых в Японии, Китае, Индии и других странах Восточной и Юго-Восточной Азии.

Из всех видов мяты методом дистилляции получают эфирное масло, и начало этому процессу положили арабские алхимики, которые часто совмещали занятия алхимией с медициной. Находясь под сильным влиянием трудов и воззрений Галена, они посвящали немало времени созданию способов приготовления лекарственных средств, представляющих собой «квинтэссенцию» лекарственных растений в виде более или менее очищенных экстрактов или эфирных масел, извлекаемых из душистых растений. Идя по этому пути, они открыли метод извлечения эфирных масел перегонки с водой и, вполне возможно, что мята и роза, пользовавшиеся огромной популярностью среди врачей древности, стали теми самыми растениями, из которых впервые было получено эфирное масло, названное так, потому что, с одной стороны, оно представляло собой маслянистую жидкость, а с другой, даже при легком нагревании испарялось без остатка. Арабским алхимикам, открывшим принцип дистилляции (перегонки), принадлежит пальма первенства в изобретении аламбика (араб. *al-anbiq*), который представлял собой простейшее устройство

176 Джон Рей (John Ray 1627-1705), натуралист и богослов, основатель английского научного естествознания. В книге «История растений» (*Historia generalis plantarum*, 3 тома, 1686, 1688, 1704) опубликовал практически первую научную классификацию растений, основанную на сходстве и различии в строении растений, заложив тем самым основы современной таксономии (теории классификации и систематизации).

для дистилляции, состоявшее обычно из двух реторт, соединенных между собой, изогнутой в виде спирали трубкой. В одной реторте, предназначенной для нагревания, помещались лепестки розы или листья мяты с водой, трубка служила холодильником, в котором смесь паров воды и эфирного масла охлаждалась, а вторая реторта была приемником, где смесь разделялась на воду и эфирное масло. Позднее появились перегонные кубы, повторявшие этот принцип, но в более совершенном техническом исполнении.

В трудах мусульманского историка Ибн Халдуна¹⁷⁷ сообщается, что в VIII и IX веках эфирное масло и розовая вода, полученные посредством дистилляции, были важными торговыми товарами на пространстве между Китаем и Византией. Наибольшее количество розовой воды в то время производила Персия. Халиф Мамун¹⁷⁸ получал ежегодно от персидской провинции Фарзистан по 30000 сосудов розовой воды, поэтому долина в окрестностях персидского города Ширази, расположенного на северо-востоке современного Ирана, называлась Гюлистан (Розовая долина). Поскольку в это же самое время мята не только была известна на территории халифата, но и разводилась в больших количествах, то, скорее всего, и мятного масла получали здесь достаточно много.

Эфирное масло мяты, придающее запах растению, имеет сложный состав, соотношение компонентов, которое в значительной степени зависит от вида, разновидности, сорта растения и условий его выращивания. Поэтому существует мята с более или менее охлаждающим, специфическим «мятным» запахом, а также с лимонным или даже неприятным запахом.

Эфирное масло при хранении в плотно закрытом сосуде красне-

177 Ибн Халдун (1332–1406), арабо-мусульманский историк, философ, государственный деятель, был одним из первых теоретиков истории цивилизаций и автором самых ранних социологических концепций. В конце жизни недолгое время находился на службе у Тамерлана, по заданию которого им было составлено описание Магриба. Самым значительным из его произведений является «Китаб ал-Ибар...», или «Книга поучительных примеров и диван сообщений о днях арабов, персов и берберов и их современников, обладавших властью великих размеров».

178 Аль-Мамун (786 – 833), халиф из династии Аббасидов, правил в 813 – 833 гг. Сын Харун ар-Рашида, известен как покровитель наук. Вёл наступательные войны против Византии.

ет, становится более плотным, но не теряет своих лечебных свойств на протяжении десяти и более лет.

В листьях мяты перечной содержится до 2% эфирное масло, сумма флавоноидов, антоцианы, углеводы, дубильные вещества, органические кислоты, провитамин А, витамины С, Е, Р, РР; макроэлементы – железо, калий, кальций, магний, натрий, сера, фосфор, хлор; микроэлементы – алюминий, барий, бор, кобальт, литий, марганец, медь, молибден, никель, олово, свинец, селен, стронций, титан, фтор, хром, цинк. Эфирное масло мяты перечной имеет сложный состав, основным компонентами которого являются ментол (до 60 %) и ментон.

Все виды и разновидности мяты имеют много общего в лечебном действии и одинаково пользовались заслуженной славой во все времена среди врачей самых разных стран и народов.

В «Естественной истории» Плиния можно найти утверждение, что мята была хорошо известна древним грекам и, кроме того, что ею украшали пиршественные столы, повара добавляли ее в соусы и вина. Там же говорится о том, что запах мяты будит интеллект и возбуждает аппетит.

Римский поэт Овидий¹⁷⁹ описывает героев своего эпоса «Метаморфозы», гостеприимных Филемона и Бавкиду¹⁸⁰ рассыпающими на столе зеленую мяту перед тем, как разложить еду, предназначенную для посетивших их божественных гостей.

Различные виды мяты использовались для лечебных целей в средневековой медицине Европы, но именно мята перечная с момента появления ее в Британии стала пользоваться настолько большой популярностью у садовников, кулинаров и врачей, и столь часто

179 Публий Овидий Назон (43 до н.э. - 18 н.э.), последний крупный поэт Римской империи. За легкомысленные и ироничные стихи на темы любви был сослан императором Августом в город Томы (ныне Констанца в Румынии), где стал писать жалобные и скорбные стихотворения. По иронии судьбы, благодаря этому, в истории за ним закрепилось нарицательное имя «певца любви».

180 Филемон и Бавкида (лат. Philemon, Baucis), бедные муж и жена, единственные, гостеприимно встретившие в своем убогом жилище Меркурия и Юпитера, вознамерившихся испытать благочестие людей. В награду за это неразлучные супруги после истечения срока их жизни одновременно были превращены в два дерева, стоящие около их хижины, превращенной в храм.

упоминалась в трудах английских врачей, натуралистов и ботаников, что на свет родился миф о ее английском происхождении. Первым о ее полезных свойствах написал натуралист Уильям Тернер¹⁸¹, которого называют отцом английской ботаники. Другой английский врач и садовод, продолживший, вслед за Тернером, возводить фундамент английского естествознания, Джон Герард¹⁸², в «Травнике», который оставался популярным в течение более чем 400 лет из-за собранных в нем многочисленных сведениях о разведении, лекарственных и гастрономических достоинствах растений, похвально отзываясь о лечебных свойствах мяты применительно к нервным горячкам, ранам, укусам ос, пчел и бешеных животных, писал также, что ее запах радует сердца людей, поэтому они любят усыпать ею жилые помещения, места отдыха и покоя, залы для увеселений и места пиров и банкетов. Говорят, что написанным превосходным литературным языком травником Герарда, частенько пользовался У. Шекспир, когда ему надо было ввести в текст своих произведений описание свойств или внешнего вида тех или иных растений. Врач и астролог Н. Калпепер¹⁸³ в книге «Полный травник английского врача и домашнего доктора» (1652) перечислял уже почти сорок болезней, при которых можно было применять мяту в качестве лекарственного средства. В английских аптеках того времени можно было купить высушенную траву и листья, мятную воду, мятный спирт, мятный сироп и эфирное масло, полученное перегонкой с водяным паром.

В конце концов, миф об английском происхождении мяты на-

181 Тернер Уильям (Turner, William 1508 - 1568), натуралист, зоолог, которого называют отцом английской ботаники, видимо, потому что в 1538 г. была напечатана его первая книга на английском языке «Новая небольшая книга о растениях» (The New Little Book about Plants), претендующая на научное описание некоторых растений и их лечебных свойств, произрастающих только в Англии.

182 Джон Герард (John Gerard 1545-1612), английский врач, получивший известность в ученом мире как выдающийся садовод и автор книги «Травник или общая история растений» («Herball or General Historie of Plantes»), изданной в 1597 г.

183 Николас Калпепер (Nicholas Culpeper 1616-1654), английский врач и астролог - легендарная фигура среди приверженцев траволечения. Предложил свой метод лечения, основанный на синтезе траволечения и астрологии, изложенный в 79 изданных трудах. В XXI веке название «Culpeper» носит сеть английских магазинов, продающих лекарственные травы, специи и пряности.

столько закрепился в умах европейских ученых, что, например, мяту перечную, в отличие от всех других видов, в России называли «аглицкой» мятой, будучи твердо уверены, что именно там и находится ее родина. Первые сведения, относящиеся к 1709 г., о выращивании душистых растений и производстве эфирных масел в России указывают на учрежденную Петром I в Лубнах казенную «запасную» аптеку с лабораториями для получения экстрактов и эфирного масла из мяты, лаванды и других растений. Но, надо полагать, возникла эта аптека не на пустом месте, поскольку мяту в Полтавской губернии выращивали и до этого. Возможно, это была мята колосковая, которую в те времена называли мятой кудрявой, но, вполне вероятно, что это могла быть и «аглицкая» мята, которую могли привезти с собой английские врачи и аптекари, приехавшие в XVI веке на службу ко двору царя Ивана Васильевича Грозного. Достоверно известно, что в XVII столетии в России большинство лекарств, и в том числе мята перечная, закупались за рубежом, как правило, в Англии, где уже существовала налаженная система торговли лекарственными средствами.

В Европе мяту перечную стали разводить с 1771 г., когда в ботаническом саду университета старинного голландского города Утрехта появилась ее первая небольшая плантация. К концу XVIII столетия многочисленные сорта мяты перечной уже выращивали в значительных количествах практически во всех европейских странах и России. Примерно в это же время около плантаций мяты возникли предприятия, занимающиеся извлечением эфирного масла из травы растения.

Мята перечная, столь ценимая в Англии, конечно же, была среди растений, которые везли с собой английские протестанты-пилигримы¹⁸⁴, которые отправлялись в опасное путешествие через океан в надежде основать на «девственных» берегах американского континента поселения, а затем и государство, в котором они смогут, наконец, обрести желанную свободу искать и находить свой путь к Богу. В последующие за этим годы мята перечная вместе с колонистами распространилась по всей территории Северной Америки и Канады

184 Пилигрим (от лат. peregrinus – чужеземец), странствующий богомолец. В переносном смысле - «тот, кто путешествует в неизведанные земли».

и стала там необычайно популярным лекарственным средством «от всех болезней» и вдохнула жизнь в завоевавшую весь мир мятную жевательную резинку.

Комплекс биологически активных соединений, содержащийся в листьях мяты перечной, обладает разнообразной фармакологической активностью. Препараты из листьев мяты перечной оказывают успокаивающее, спазмолитическое, болеутоляющее и рефлексорное коронарорасширяющее действие. Настой из листьев мяты усиливает секрецию пищеварительных желез, повышает желчеотделение, оказывает спазмолитическое действие, снижая тонус гладкой мускулатуры кишечника, желче- и мочевыводящих путей. Бактерицидное действие препаратов мяты распространяется на всех возбудителей заболеваний желудочно-кишечного тракта. Внутрь эфирное масло и ментол, в сочетании с настойкой валерианы и пустырника и др., назначают в качестве успокаивающего средства. Входит в состав лекарственных средств, применяемых при легких формах стенокардии. Эфирное масло и ментол входит в состав многочисленных наружных лекарственных средств, оказывающих легкое местное антисептическое и обезболивающее действие, которые назначают при миозите, невралгии, зудящих дерматозах.

Настой (5,0:200,0) назначают внутрь при желудочно-кишечных заболеваниях в качестве спазмолитического, желчегонного и антисептического средства.

Днем запах свежей мяты мяты воздействует на центральную нервную систему, результатом чего является исчезновение чувства усталости, повышается способность концентрировать внимание при выполнении сложной работы, требующей интенсивного использования умственных способностей. Ночью запах, исходящий от пучка мяты, положенного в изголовье постели, успокаивающе действует на нервную систему. Мятный чай может помочь женщинам, у которых наблюдается избыточный рост волос в нежелательных местах

Эфирное масло мяты перечной как освежающее и антисептическое средство входит в состав в состав зубных паст, косметических средств.

Традиция использовать мяту в пищу, которая ведет свое начало с тех времен, когда никто из гурманов античности не сомневался, что

запах этого растения повышает аппетит, улучшает пищеварение, а главное – поднимает настроение, оживляя застольную беседу, была подхвачена исламскими народами, которые сохранили и преумножили ее, а затем познакомили с ней население других стран.

Свежая веточка или несколько зеленых листочков мяты служат прекрасным ароматическим и вкусовым украшением любого овощного салата, и при этом различные виды мяты имеют разный вкус и запах. Мята перечная имеет аромат изысканной свежести, чистоты и прохлады, охлаждающий, ментоловый, слегка жгучий вкус. Мята полевая обладает запахом и вкусом мяты перечной, но значительно менее интенсивным. Мята колосковая, содержащая меньше ментола, имеет свежий, мягкий, с более теплым травянистым оттенком, мятный аромат и менее жгучий вкус. Мята длиннолистная обладает приятным, травянисто-пряным запахом с тонким оттенком мяты и мягким вкусом. Мята блошиная имеет довольно сильный, свежий, ментоловый аромат и охлаждающий, горьковато-сладкий вкус.

Свежие веточки и листья мяты вместе с несколькими каплями лимонного сока обязательно добавляют в очень популярный у современных арабов салат, состоящий из свежих огурцов, помидор, сладкого перца, политых оливковым маслом. Сушеные и мелко измельченные листья мяты служат отличной приправой для чечевичного горохового и фасолевого супа.

С античных времен и до сих пор на острове Кипр делается рассольный сыр халлуми из смеси козьего и овечьего молока, в который добавляют сушеные листья мяты, придающая ему своеобразный вкус и особенный аромат.

В исламских арабских странах свежие листья мяты с очень давних пор используют для ароматизации уксуса. Глиняный кувшин с узким горлом или бутылку заполняют молодыми листьями мяты, заливают холодным уксусом, закрывают пробкой и настаивают две недели, после чего уксус сливают и используют, по мере необходимости, для приготовления соусов и для заправки салатов из зелени. Шашлык из баранины приобретает новый оттенок вкуса, если во время жарки на углях его периодически сбрызгивать мятным уксусом. Баранина, приготовленная с мятным соусом, очень вкусна и легко переваривается.

В современной кухне исламских стран мята чудесно сочетается с кабачками, огурцами, дыней, арбузом, и фруктовыми десертами. Мятным маслом довольно часто ароматизируют конфеты и мучные восточные сладости.

И конечно, нельзя обойти вниманием столь популярные в мире ислама напитки, как шербет и чай. На протяжении многих столетий в различных частях земного шара возникали напитки, к которым привыкали различные народы, используя их для утоления жажды и бодрости. На Среднем и Ближнем Востоке появился и приобрел популярность шербет (тюрк. serbet), охлажденный напиток, отличительным признаком которого служит то, что в качестве основного компонента в них использовали не только прозрачные фруктово-ягодные соки, но и настои и дистилляты ароматических растений – лепестков розы, листьев мяты, плодов фенхеля и т.п. Следует отметить, что, согласно укоренившимся правилам приготовления и употребления шербетов, они должны были иметь яркий цвет, легкий приятный аромат и подаваться к столу в сильно охлажденном виде обязательно в стеклянной посуде. Первоначально в такие шербаты сахар почти не добавляли и употребляли их перед едой в качестве напитков, дающих ощущение прохлады, возбуждающих аппетит и способствующих лучшему перевариванию пищи, особенно мясных блюд. Позднее шербаты стали готовить из густых соков с добавлением сахара и подавать на десерт.

В современном мире шербетом ошибочно называют некоторые восточные сладости, например, молочные и фруктовые помадки с орехами.

Для того чтобы приготовить мятный зеленый шербет, нужно взять 1/2 стакана свежих зеленых листьев мяты или 1,5 ст. л. сухих листьев, 1 л воды, 10 ч.л. сахара, сок 1 лимона. Вскипятить 0,3 л воды с мятой, закрыть, дать настояться полчаса, процедить. Остальную часть воды вскипятить с сахаром, влить в теплый сироп настой мяты, размешать, охладить, затем влить сок лимона. Разлить по высоким стаканам, охладить. При подаче на стол можно положить в каждый стакан кубик льда и для украшения небольшую веточку свежей мяты.

До того, как у арабов появился чай, они повсеместно завари-

вали горячей водой пучок свежей мяты или «наны», как называют любую мяту в арабском мире. Когда в обиход арабов вошел сахар, они стали подслащивать этот напиток. После того, как в Аравии появился чай, способ приготовления мятного чая усложнился и с небольшими отклонениями от основного рецепта прочно занял свое место в исламском мире.

Для того чтобы приготовить такой чай на четырех человек, нужно взять 3-4 свежих веточки мяты (или 1 ст.л. сушеной мяты), 60 гр кускового сахара, 4 ч.л. зеленого чая. Веточки мяты вымыть, влагу стряхнуть и листочки отделить от стебля. Листья мяты и куски сахара положить в один чайник, а листья чая – в другой. Отдельно вскипятить 0.75 л воды и в чайник с мятой и сахаром влить 0.25 л кипятка. Остальной кипяток вылить в чайник с чайными листьями, дать настояться в течение примерно 3 минут, затем через мелкое ситечко перелить в чайник с мятным настоем и хорошо перемешать ложкой. В каждый стакан положить по 1 небольшой веточке мяты, влить горячий чай и подать к столу.

В Московии, а затем и в Российском государстве, мяту традиционно использовали для квашения капусты с яблоками и клюквой. С мятой готовили горячий напиток сбитень, холодный напиток квас и пекли мятные пряники. Любопытно, но, возможно, столь популярный некогда в России напиток сбитень и столь любимые народом мятные пряники, скорее всего, ведут свое начало от восточных шербетов и сладостей. В пользу этого говорит тот факт, что некогда, в России была популярна, забытая ныне «водичка» – натуральный прохладительный напиток, приготавливавшийся из сока ягод клюквы, морошки, малины, земляники, красной и черной смородины, крыжовника, ежевики, черники с незначительным добавлением сахара или меда, разбавленного кипяченой водой. Впоследствии водички были вытеснены более вкусными, по мнению москвитов, квасом и сбитнем, а в начале XX столетия воскресли вновь, но уже как искусственные фруктовые воды на основе синтетических эссенций.

Сушеные листья мяты входят в состав различных приправ, но нужно всегда помнить, что такие приправы и саму мяту нужно добавлять в еду осторожно, в небольших количествах, чтобы не переборщить и не приготовить горькое блюдо, от которого будут слезиться глаза.

КАНОН ВРАЧЕБНОЙ НАУКИ

НАНА¹⁸⁵ – МЯТА.

Естество. Горячее, сухое во второй степени. В мяте есть избыточная влажность.

Свойства. Мята обладает согревающим и вяжущим свойством. По веществу это самый разреженный из съедобных овощей; если бросить несколько пучков мяты в молоко, оно не свернется. Если выпить выжатого сока мяты в уксусе, это прекращает кровоизлияние из внутренностей.

Опухоли и прыщи. Мята с толокном служит лекарственной повязкой на гнойники. Она не походит на пулегиевую мяту, ибо в пулегиевой мяте нет терпкости. Мята рассасывает, согревает и чрезмерно сушит, принося этим вред.

Органы головы. Из мяты, особенно в смеси с ячменной мукой, делают лекарственные повязки на лоб от головной боли. Ею натирают шершавый язык, и шершавость проходит. Выжатый сок мяты смешивают с подслащенной медом водой и пускают в болящее ухо.

Органы дыхания и груди. Мята останавливает кровавую рвоту и кровотечения и, если сделать из нее лекарственную повязку, она останавливает выделение молока и препятствует опуханию груди.

Органы питания. Мята укрепляет желудок, согревает его, успокаивает икоту, способствует пищеварению, препятствует слизистой и кровавой рвоте и полезна от желтухи.

Органы извержения. Мята способствует половым сношениям вследствие своего пучащего свойства и садовой влажности, которой нет в пулегиевой мяте. Она укрепляет семенные сосуды и убивает червей. Если ввести мяту во влагалище перед соитием, это препятствует зачатию, а если пить пучки мяты с гранатовыми зернами, это успокаивает хайду¹⁸⁶.

Яды. Мята, и особенно ее семена, помогает от укуса бешеной собаки.

185 На на, нана - мята длиннолистная.

186 Хайда – понос.

ФУДАНАНЖ — МЯТА ПУЛЕГИЕВАЯ¹⁸⁷

КАНОН ВРАЧЕБНОЙ НАУКИ

Сущность. Мята бывает горная и речная¹⁸⁸. Она напоминает своим размером иссоп; листья ее тоже похожи на листья иссопа. Есть еще вид мяты, называемый галихун, а также вид, называемый мятой козлиной¹⁸⁹, сила которого подобна силе других видов; он едкий, и крепость вина из него подобна крепости вина из тимьяна. Пулегиевая мята состоит из разреженного вещества; горная мята сильнее речной.

Действия и свойства. Мята, особенно дикая, сильно разрежает вследствие своей остроты и горечи. Поэтому она вызывает покраснение и изъязвляет; если ее выпить одну, она гонит пот и сильно согревает, вытягивая соки из глубины тела; отрывает, сушит и сильно согревает.

Косметика. Если отварить мяту в вине, особенно свежую и приложить из нее лекарственную повязку, это уничтожает черные пятна на теле и кровоподтеки, образующиеся под глазом.

Раны и язвы. Горная мята полезна от трещин и разрывов; в отваре горной мяты купаются при чесотке и джарабе¹⁹⁰.

Органы суставов. Пить отвар мяты полезно при разрыве мышц в середине и на концах, а при воспалении седалищного нерва из мяты делают лекарственную повязку; она изъязвляет кожу, изменяет натуру органа и вытягивает соки из глубины. Если несколько дней

187 Мята пулегиевая – мята блошная.

188 Мята горная - *Agastache rupestris*, душистое растение из одного с мятой семейства. Мята речная - мята водная.

189 Мята козлиная и галихун - такие растения идентифицировать не удалось.

190 Джараб – раздражение

подряд есть мяту и пить творожную сыворотку, это помогает от слоновой болезни и от расширения вен. Мята, известная под названием галихун, если ее выпить, помогает от спазмов. Ею также смазывают при подагре, и она приносит пользу, так как вызывает покраснение.

Опухоли и прыщи. Пулегиевую мяту пьют от проказы не только из-за ее рассасывающего свойства, но и потому, что она отрывает и разрежает соки.

Органы головы. Выжатый сок мяты убивает червей в ухе и вызывает головную боль. Горная мята полезна от язв во рту и способствует нисхождению излишков через ноздри. Едкость галихуна укрепляет десны.

Органы дыхания. Отвар мяты полезен при «стоячем дыхании». Это сильное средство для выведения густых, липких оков из груди, особенно, если его пить с инжиром. Мята также полезна от болей в ребрах. Горная мята действует еще сильнее, а галихун оказывает все эти действия. Галихун заливают уксусом и дают недавно залитые растения понюхать лежащему в обмороке, и он приходит в себя. Мята козлиная помогает от перебоев сердца.

Органы питания. Мята полезна при недостатке аппетита и слабости желудка, а дикая мята особенно полезна от икоты. Она помогает больным желтухой вследствие своей способности очищать, рассасывать, открывать и разрезать при черножелчной и желтожелчной желтухе. Так же действует и ее отвар. В отваре дикой мяты купаются, и при желтухе это выгоняет желтуху с потом. Есть мяту с инжиром помогает от водянки. Горная мята возбуждает охоту к еде, а отвар ее тоже полезен от водянки. Галихун успокаивает тошноту. С восковой мазью из него готовят лекарственную повязку на селезенку, и это ее сморщивает. Так же действует и козлиная мята. Она очень полезна при перебоях сердца, связанных с желудком, при тоске и тошноте.

Органы извержения. Мятный отвар гонит мочу и помогает от резей в кишках и хайды. Если мяту, как она есть, потолочь, отварить и выпить с медом, она убивает плод, гонит месячные и иногда вызывает рвоту слизью. Некоторые говорят, что садовая мята уничтожает похоть и препятствует поллюциям, а дикая порядочно ослабляет желудок. Мята, особенно дикая, полезна для матки и убивает червей

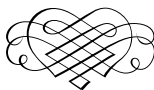
особенно, а горная мята гонит черную желчь; на один раз ее дают пить маленькими глотками восемнадцать каратов в джулабе¹⁹¹. Так же иногда действует и один из видов дикой мяты. Все эти виды мяты укрепляют силы, будучи смешаны с уксусом. Правильный способ употребления: истолочь мяту, всыпать в разбавленный водой уксус с солью и выпить. Мята, известная под названием галихун, выводит черно-желчные излишки через мочевые пути. Все это иногда делает также и дикая мята.

Лихорадки. Отвар мяты пьют от озноба, а также натираются маслом, в котором варилась мята.

Яды. Если пить мяту или делать из нее лекарственную повязку, это помогает от укусов гадов; смазывание ею в этом случае близко к действию, производимому прижиганием. Если же выпить мяты с вином до отравления, она отразит действие смертоносных ядов. Окуривание листьями мяты отгоняет гадов так же, как и употребление листьев в виде подстилки. Дикая мята – отличное средство от укусов скорпионов, а горная, если выпить ее отвар в вине, полезна от укусов диких зверей.

ДОМАШНЕЕ СРЕДСТВО

- 2 чайные ложки сухих измельченных листьев мяты перечной поместить в фарфоровую кружку с крышкой, залить стаканом кипятка, процедить и выпить маленькими глотками. Средство дает хороший эффект при неврозах, повышенной возбудимости, бессоннице, а также при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей, для улучшения пищеварения, уменьшения тошноты, укрощение рвоты.



191 Джулаб – розовая вода.

ПОЛЫНЬ, НАДЕЛЯЮЩАЯ ХОРОШИМ ПИЩЕВАРИЕМ

В любой части Аравийского полуострова достаточно внимательно осмотреться вокруг, чтобы увидеть один из четырех видов произрастающей здесь полыни. Это могут быть полынь белая (*Artemisia herba-alba* Assa.), полынь древовидная (*Artemisia arborescens* L.), полынь односемянная (*Artemisia monosperma* Del.), полынь иудейская (*Artemisia judaica* L.).

Все эти четыре вида полыни можно встретить на равнинах и плато, в песчаных пустынях и хамадах Руб-эль-Хали, Дехна, Нефуд, Тихама, на многометровых дюнах побережий, в низменности Эль-Хаса с отметками высот менее 200 м и поднятых до 1800-2300 м плоскогорьях и плато горного массива Аль-Хаджар, которые пересекают многочисленные глубокие долины и ущелья временных водных потоков – вади, в находящихся на юго-востоке среднегорьях с их саваннами и сухими редколесьями.

Вообще в род *Artemisia* входят примерно 200 видов растений, принадлежащих семейству сложноцветных *Asteraceae* (*Compositae*), местом обитания которых являются степи, полупустыни и настоящие пустыни земного шара. Обычно это многолетние травянистые растения или низкорослые кустарники, обладающие сильным ароматным запахом. Население тех мест, где растут различные виды полыни, всегда использовали растения для приготовления лекарств и пищи. Начиная с VIII века, с расцветом искусства косметики в арабском халифате, эфирное масло полыни нашло свое применение для приготовления ароматных эссенций, косметических масел и мыла.

К. Линней закрепил за родом полыни древнегреческое имя растения, названного так, видимо, потому, что несколько видов полыни с незапамятных времен и до сих пор в изобилии растут в предгорной местности мыса Артемисий (*Artemision*) на греческом острове Эвбея в Эгейском море. Существует и другое объяснение, которое заклю-

чается в том, что К. Линней, будучи знатоком древнегреческой истории и мифологии, часто присваивал растениям имена богов и героев. Так он поступил и с полынью, дав ей имя Артемизии (Artemisia), воинственной жены царя Карики – Мавсола (IV век до н.э.). Кария, довольно большое греческое царство, расположенное на юго-западе Малой Азии, граничившее на севере с Ионией и Лидией, а на востоке – с Ликией и Фригией, в состав которого входили острова Родос и Кос. Это место, как и остров Эвбея, считается одним из возможных центров возникновения полыни.

С появлением ислама вооруженные столкновения между мусульманами и последователями других цивилизаций были неизбежны. Муслим передал со слов Абу Хурейры (да будет доволен ими Аллах), что Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: *«Хосрой¹⁹² погибнет, и после него уже не будет хосроев. Цезарь¹⁹³ тоже непременно погибнет, и после него больше не будет цезарей. Вы же поделите их сокровища на пути Аллаха»*. Абу Йала передал со слов Муавии (да будет доволен ими Аллах), что Пророк (да благословит его Аллах и приветствует) сказал: *«Турки непременно одержат верх над арабами в степях, где растет полынь»*. Указание на грядущее глобальное противостояние между цивилизациями есть в хадисе Саубана, переданном Абу Даудом: *«Пророк сказал: «Близко то время, когда другие народы будут вместе набрасываться на вас, как набрасываются на миску с едой»*. Его спросили: *«Это произойдет потому, что нас будет мало?»* Он ответил: *«Нет, в то время вас будет много, но вы будете разрознены, как сор в потоке. Аллах удалит из сердец ваших врагов трелет перед вами и поместит в ваших сердцах слабость»*. Его спросили: *«Что за слабость?»* Он сказал: *«Любовь к мирской жизни и неприязнь к смерти»*. В книгах пророков Мусы и Исы (мир им) полынь упоминается довольно часто и выступает в роли символа наказания, тогда как в хадисах она, скорее всего, служит символом того места, где

192 Хосрой (или, точнее, Хосров) означает по-персидски «царь», а в частности – имя двух персидских царей из династии Сасанидов. Легенда приписывает им огромное богатство и могущество.

193 Цезарь – титул римских и византийских императоров, ведущий свое происхождение от имени Гая Юлия Цезаря. В некоторых случаях слово цезарь употребляется как синоним государственной власти вообще.

произойдет нечто, что явится наказанием за отступление от истины. Пророчество сбылось, и в VII веке мусульманского летоисчисления на исламский Халифат напали татаро-монголы под предводительством Чингиз-хана, которые разрушили Багдад, вся местность вокруг которого представляла собой настоящие заросли полыни, уничтожили огромную библиотеку, убили халифа и в течение еще нескольких десятков лет продолжали грабить мусульманские земли. Потом Халифат претерпел вторжение Тамерлана, который сжег и разрушил до основания Дамаск и довершил разграбление мусульманских владений. Одним словом, как и предсказывал Посланник Аллаха (да благословит его Аллах и приветствует), завоеватели причинили мусульманам, предпочтившим преходящие блага земной жизни духовным ценностям, огромный урон. Но впоследствии воины на пути Аллаха, высоко подняв знамя ислама ради истины и счастья в обоих мирах, завоевали Константинополь и многие другие земли, благодаря чему смогли создать могучий Османский халифат, который был оплотом ислама вплоть до начала XX века.

Слово, обозначающее полынь, вовсе не относится только к определенному виду полыни, который можно безошибочно идентифицировать, и поэтому придется рассказать обо всех видах полыни, которые росли около Мекки и Медины тогда, когда ниспосылались священные тексты, и растут до сих пор, поэтому каждый правоверный мусульманин, совершающий хадж, может увидеть их.

Полынь белая. Если придется выбирать, какое растение на Ближнем Востоке наиболее полно будет соответствовать событию, предсказанному Пророком (да благословит его Аллах и приветствует), ход реальных событий и их место, то, с большой долей вероятности, этим растением можно считать полынь пустынную, которую чаще называют белой полынью. Этот вид полыни доминирует в обширных областях пустыни на Ближнем Востоке и в изобилии растет вокруг Мекки и Медины.

Еще одно подтверждение правомерности притязаний этого вида полыни на роль в исламской истории можно найти в том, что в тех местах, где разворачивались события, полынь белая была наиболее известным с древнейших времен лекарственным растением.

Полынь белая – многолетнее травянистое растение с прямо-

стоячими маловетвистыми стеблями высотой 20-40 сантиметров. Нижние листья – с длинным черешком, дважды или трижды перисто-рассеченные, с короткими заостренными широкояйцевидными сегментами. Средние листья – с коротким черешком, дважды перисто-рассеченные; верхние – почти сидячие, дважды-трижды раздельные и у самой верхушки цельные. Стебель и листья обильно покрыты серебристо-белыми волосками, отчего все растение издала выглядит белым и, только при ближайшем рассмотрении оказывается серовато-зеленого цвета.

Трубчатые желтые цветки собраны в шаровидных корзинках диаметром 2–4 мм. Сами корзинки, в свою очередь, на концах ветвей образуют сложное метельчатое соцветие. Плоды – семечки длиной около одного миллиметра.

В отличие от окружающих растений, предпочитающих из-за жаркого климата цвести весной, полынь цветет в середине лета, эффектно выделяясь белым цветом на фоне увядших и высохших соцветий, что, по-видимому, и дало повод для ее видового названия.

С доисламских времен и до сих пор этот вид полыни служит надежным средством для лечения заболеваний желудка, печени, желчного пузыря и почек, оказывая выраженное антимикробное, противовоспалительное и ранозаживляющее действие. Причем, следует сказать, что по своим лечебным свойствам этот вид полыни чрезвычайно похож на растущую в России полынь горькую – *Artemisia absinthium* L., что, впрочем, не удивительно, т.к. растения имеют практически одинаковый состав биологически активных веществ.

Полынь древовидная, которая тоже претендует на роль растения, упомянутого Пророком (да благословит его Аллах и приветствует), представляет собой кустарник высотой 60-100 см. Цветки многочисленные, мелкие, желтые. Все части растения плотно покрыты серебристыми волосками, и растение, в целом, внешним видом напоминает седую растрепанную бороду старца.

Полынь древовидную в арабском мире называют шиба, но иногда, не вдаваясь в ботанические подробности, так именуют и другие растущие в тех же краях виды полыни – белую, односемянную и иудейскую. Шибу уже давно выращивают на Ближнем Востоке как культурное растение, в садах и огородах. Свежую траву можно ку-

пить на рынке и большом супермаркете, а рассаду – в цветочных магазинах. Свежие веточки шибы, с их приятным запахом и гораздо менее горьким вкусом, чем у других видов полыни, в большинстве арабских стран в небольшом количестве употребляют для приготовления чая – одновременно вкусного и полезного. Чай с шибой готовится так же, как чай с наной, с той лишь разницей, что, вместо веточки свежей мяты, в стакан кладут веточку полыни. Чай с полынью имеет изысканный вкус, и у арабов считается зимним, согревающим напитком, тогда как чай с мятой пьют летом в жару. Чай из смеси листьев полыни и листьев мяты служил популярным средством для уничтожения неприятного запаха изо рта.

Существует мнение, что распространению этого вида полыни способствовали, с одной стороны, арабы, шедшие под знаменами ислама завоевывать мир, а, с другой стороны, крестоносцы, идущие освобождать «Гроб Господень». И те, и другие, убедившись в неприхотливости, чрезвычайно полезных лечебных свойствах и высоких кулинарных достоинствах теплолюбивого растения, способного расти в самых засушливых местах, несли семена с собой и высаживали на завоеванных территориях. Так появились новые места обитания этого растения на всем Ближнем Востоке и в странах южной Европы.

Марокканский тип растения содержит эфирное масло, окрашенное в красивый сине-голубой цвет, с характерным отчетливо выраженным запахом туйона со свежим древесным и одновременно фруктовым, напоминающим абрикос и малину оттенком.

Основным компонентом эфирного масла древесной полыни, придающему ему голубую окраску является хамазулен, содержание которого может достигать 40%. Кроме того, в эфирном масле в больших количествах содержатся туйон и туйол, вместе с азуленом участвующие в формировании неповторимого «полынного» запаха растения и очень эффективных антимикробных и противовоспалительных свойств. Арабские врачи успешно лечили полынью желудочно-кишечные заболевания и плохо заживающие в жарком климате раны.

Полынь односемянная, носящая арабское название аадар (Aadar), представляет собой карликовый куст и растет преимущественно

на движущихся и закрепленных песках пустынь Аравийского полуострова и на дюнах пустынных районов, прилегающих к побережью Средиземного и Красного морей. Полынь односемянная прорастает после того, как другие травы, приспособленные к высокой подвижности песка, сковывают свободное перемещение песка. Она активно сопротивляется засыпанию веток песком, создавая, в случае необходимости, боковые корни, от которых, в свою очередь, быстро отрастают новые ветви выше уровня песка. В результате, там, где полынь односемянная растет на подвижных песках, образуются биогенные холмики, в которых постепенно накапливается перегной и постепенно начинают селиться другие растения, что, в конечном счете, ведет к закреплению находящихся в движении песков. Чай с этой полынью полезен для употребляющего его человека. Под воздействием ароматного настоя улучшается функция поджелудочной железы, печени, уменьшаются или полностью исчезают диспептические явления, улучшается аппетит и настроение.

Еще одно растение, встречающееся в тех же краях, называется полынь иудейская – *Artemisia judaica* L., известная также под названием полынь Шмидта – *Artemisia schmidtiana* Maxim. Это небольшое нежное, с шелковистым опушением, растение встречается достаточно редко и не имеет того пронзительно горького вкуса, характерного для полыни белой. Считается, что, вдыхая сильный аромат этой полыни, мусульманин может совершить пешую часть хаджа без риска почувствовать усталость и заболеть.

Исходя из этого, будет уместно также рассказать о том вкладе в историю медицины, который сделала полынь горькая.

Еще за 2-1,5 тысячи лет до возникновения Ислама египтяне оценили полынь как отличное желудочное лекарственное средство. В Древней Греции Гиппократ предложил употреблять ее для улучшения аппетита, налаживания работы желудка, кишечника и как общеукрепляющее средство. Позднее Плиний отозвался о полыни самым похвальным образом как о средстве, пригодном не только для лечения желудка, но и способствующему деторождению и улучшению женского характера.

В средневековом сочинении Одо из Мена «О свойствах трав» о полыни среди прочего сказано: «У того, кто ее принимает, как бы ее

ни принять – укрепляется вскоре желудок». Это, пожалуй, главное свойство полыни, сделавшей ее столь популярным лекарственным средством во времена средневековья, когда эпидемии желудочно-кишечных болезней буквально уничтожали население целых городов и подрывали могущество многих стран.

Описываемые виды полыни содержат практически одни и те же биологически активные вещества, различаясь только в их количестве. Это эфирное масло, в состав которого входят более 50 компонентов, полифенольные соединения (флавоноиды, антоцианы, дубильные вещества), углеводы (клетчатка, пектиновые вещества, легкогидролизуемые полисахариды), гликозиды сесквитерпеновых лактонов (абсинтин и анабсинтин), обладающие чрезвычайно горьким вкусом, комплекс витаминов с преобладанием витамина С и провитамина А, макро- и микроэлементы, органические кислоты (яблочная, янтарная), смолы, следы алкалоидов.

С современной точки зрения, комплекс биологически активных веществ, который содержится в листьях полыни, одновременно оказывает сильное бактерицидное действие на возбудителей желудочно-кишечных заболеваний и стимулирует функцию желез желудочно-кишечного тракта, чем значительно улучшает нарушенное в результате болезни пищеварение.

Раздражая окончания вкусовых нервов в полости рта, горькие гликозиды полыни рефлекторно стимулируют функцию желез желудочно-кишечного тракта, усиливают желчеотделение и значительно улучшают пищеварение. У больных, страдающих заболеваниями поджелудочной железы и желчевыводящих путей, уменьшаются или полностью исчезают боли, расстройство пищеварения, улучшается аппетит, нормализуется стул.

Вещества, входящие в состав эфирного масла полыни, в малых количествах проявляют чрезвычайно высокую антимикробную и противовоспалительную активность, а в больших – обладают способностью возбуждать центральную нервную систему и вызывать серьезные нарушения ее функции, сопровождающиеся симптомами безумия, галлюцинациями и судорогами. В связи с этим не рекомендуется длительное применение препаратов полыни.

Препараты, содержащие эфирное масло полыни применяют

для предупреждения и лечения воспалительных процессов кожи, возникающих в результате солнечного ожога, лучевого облучения и хирургических пластических операций. Эфирное масло входит в состав ингаляционных средств, применяемых при простудных заболеваниях органов дыхания.

По сравнению с другими видами полыни, эфирное масло полыни древовидной и полыни белой наименее токсичны, и поэтому эти растения и стали употреблять на Ближнем Востоке для ароматизации столь любимого напитка, как чай.

Будет несправедливо закончить рассказ о различных видах полыни, не упомянув весьма популярную в арабской кулинарии полынь лимонную (*Artemisia abrotanum* L.). Это растение, известное с древнейших времен, как источник лечебных средств и оригинальной пряности, имеет много названий, среди которых полынь лечебная, полынь кустарниковая, божье дерево и абротан. Видовое научное название К. Линней произвел от греческого наименования растения *abrotos*, что значит «божественный», «бессмертный». Пышное имя «божье дерево» было дано растению древними греками за высоко ценимые лекарственные и кулинарные свойства благородной травы, в изобилии растущей по горам и долам Греции, которая, наряду со странами, расположенными в Малой Азии, оспаривают честь считаться родиной этого полезного произрастания. Оттуда полынь лимонная распространилась по всему Ближнему Востоку и Южной Европе. На территории России в диком виде растет в южных районах страны.

Полынь лимонная представляет собой многолетнее растение высотой до 1,5 м с сильно ветвящимся, деревянистым у основания, серым стеблем и многочисленными сизовато-зелеными сильно-рассеченными листьями. Цветки собраны в мелкие, почти шаровидные, корзинки, которые в изобилии располагаются на боковых веточках длинного, узкого, густого метельчатого соцветия. Плоды – очень мелкие, плоские, бороздчатые семянки.

Полынь лимонная отличается высокой засухоустойчивостью, нетребовательна к почвам, может обитать даже на солончаковых почвах и растет на одном месте 10–15 лет.

Надземная часть обладает стойким лимонным ароматом и поч-

ти лишена горечи, свойственной другим видам полыни. Свежими и высушенными листьями полыни лимонной в арабских странах любят ароматизировать фруктовые салаты, мясо, рыбу, птицу, напитки и, конечно, чай.

О лечебных свойствах лимонной полыни написано в трудах Плиния и Диоскорида. В знаменитой средневековой поэме Одо из Мена «О свойствах трав», во многом основанной на трудах этих медицинских авторитетов древности, о божьем дереве написано, что оно лечит «грудные болезни и нервы, если, в воде отварив, принимать его в этом отваре. Так, при одышке оно хорошо помогает и кашле, если болит поясница, а также при маточных болях... Частым питьем истребишь ты червей, угнездившихся в чреве... Лишь положи под подушку, желанье любви возбуждает; если же выпить – все то, что мешает любви, устраняет».

С современной точки зрения, настой листьев полыни можно применять для лечения воспалительных желудочно-кишечных и простудных заболеваний и в качестве глистогонного средства. Употребление полыни лимонной в качестве пряности улучшает пищеварение.

В российской культуре, разные виды полыни, имеющие чрезвычайно горький вкус, не только используются для медицинских целей, в качестве горечи, рефлекторно стимулирующей пищеварения, но и служат символом «горькой правды», которая «горька как полынь».

КАНОН ВРАЧЕБНОЙ НАУКИ

АФСАНТИН – ПОЛЫНЬ ГОРЬКАЯ

Сущность. Трава, похожая на листья сатара; она горькая, вяжущая и острая. Хунейн говорит: «Полынь есть нескольких видов: хорасанская, восточная, привозная из Джебель-Лукама¹⁹⁴, сусская¹⁹⁵ и тарсусская¹⁹⁶. Другие же древние врачи утверждают, что у нее пять видов: сусский, тарсусский, набатейский, хорасанский¹⁹⁷ и рум-

194 Джебель Лукам, горный хребет или возвышенность в Сирии.

195 Сусская, купленная в городе Сусс в Тунисе.

196 Тарсусская, купленная в городе Тарсус на юге Турции.

197 Хорасанский, привезенный из Хорасана, исторической области, рас-

ский¹⁹⁸.

Набатейский вид имеет приятный запах; говоря вообще, в нем есть землистое вещество, благодаря которому он закрепляет, и летучее вещество, которое послабляет и открывает закупорки.

Горькая полынь – одна из разновидностей цитварной полыни, и потому некоторые ученые называют ее «румская цитварная полынь». Ее выжатый сок действует сильнее, чем листья, и он сходен с соком конской мяты.

Выбор. Лучшие виды горькой полыни – сусский и тарсусский; они желтого цвета и, если их потереть, пахнут, как сабур. Следует предпочесть полынь молодую и дикую.

Естество. Горячее в первой степени, сухое в третьей. Выжатый сок ее всего горячее. Некоторые же врачи полагают, что оно сухое во второй степени, и это вероятней всего.

Действия и свойства. Полынь – лекарство открывающее и вяжущее, и вяжущее свойство сильнее ее горечи. Набатейская полынь связывает сильнее и менее горяча, так что не выводит слизь даже из желудка, и ею не пользуются для этого. Горькая полынь также растворяет. Одно из ее свойств – способность предохранять одежду от червей и вредных насекомых. Она не дает чернилам менять цвет и не позволяет жукам изъедать бумагу

Косметика. Горькая полынь улучшает цвет лица, помогает от «змеиной» и «лисьей» болезни¹⁹⁹ и удаляет фиолетовые пятна под глазами и в других местах.

Опухоли и прыщи. Если из горькой полыни приготовить тесто с водой, то она помогает от крапивницы.

Раны и язвы. Горькая полынь в виде лекарственной повязки или питья помогает от внутренних затвердений.

Органы головы. Горькая полынь иссушает голову, а ее выжатый сок вызывает головную боль, но, я думаю, это потому, что она вредна для желудка. Пары отвара полыни помогают от боли в ушах; положенной в Восточном Иране.

198 Румский, привезенный из Румского султаната, государства сельджуков в Малой Азии в XI – XIV вв.

199 Змеиная болезнь – сифилис. Лисья болезнь – кожная болезнь головы, сопровождающаяся выпадением волос.

если же отвар выпить перед тем, как пить вино, то он поможет от похмелья. Если приложить полынь вместе с содой изнутри на небо, это принесет пользу при внутренней ангине. Она полезна при опухолях за ушами, при боли в ушах и при истечении жидкостей; если ее пить с медом, она помогает от сакты²⁰⁰.

Органы глаза. Горькая полынь полезна при застарелом воспалении глаз, особенно набатейская, если из нее делают лекарственную повязку на место под глазом; она помогает и от пелены. Если из горькой полыни с майбух-таджем²⁰¹ сделать лекарственную повязку, то она успокаивает биение в глазу, уменьшает опухоль и приносит пользу при кровоизлияниях в глазное яблоко.

Органы дыхания. Полынное вино помогает от натяжения под хрящами ложных ребер.

Органы пищеварения. Горькая полынь восстанавливает аппетит, это прекрасное, удивительное лекарство для аппетита, если пить ее отвар и выжатый сок десять дней, каждый день по три обولا²⁰². Полынное вино укрепляет желудок и оказывает другие полезные действия, а полынь сама по себе, особенно если пить ее выжатый сок десять дней, каждый день по три укйи, помогает от желтухи и от водянки. Полезна полынь с инжиром, содой и мукой из плевела в виде лекарственных повязок; делают из нее также лекарственные повязки на селезенку.

Иногда делают при этих болезнях лекарственные повязки из горькой полыни с инжиром, мукой из фиалкового корня²⁰³ и содой. Она убивает кишечных червей, если ее отварить с чечевицей или с рисом и съесть. Выжатый сок горькой полыни нехорош для желудка; стебли ее тоже вредны, особенно для устья желудка, из-за своей солёности, за исключением набатейской полыни. А если сок полыни смешать с нардом²⁰⁴, то это помогает от боли в желудке и в животе.

Лекарственные повязки из полыни кладут на печень, желудок

200 Сакта - это утрата органами способности к ощущению и движению вследствие сильной закупорки сосудов головного мозга – инсульт..

201 Майбух-тадж – сок молочая триакулеатного.

202 Обол - древнегреческая мера веса, равная 0,7 г.

203 Фиалковый корень - корневища и корни ириса.

204 Нард - благовоние, извлекаемое из растения нардостаксис джатаманси.

и бок, и они помогают от боли в этих органах. Что касается печени и бока, то здесь полынь применяют в виде восковой мази с маслом хны, а для желудка – с розовым маслом или в смеси с розой. Полынь также помогает от затвердения упомянутых органов.

Органы извержения. Горькая полынь сильно гонит мочу и месячные, особенно если ее применять в виде свечек с подслащенной медом водой.

Она выводит желчь, но не приносит пользы против слизи, даже той, что застаивается в кишках. Пьют ее в виде настоя или отвара в количестве пяти - семи дирхамов, а такую, как она есть – по два дирхама. Пить полынное вино полезно также при почечуе и трещинах в заднем проходе.

Если горькую полынь отпарить отдельно или с рисом и пить с медом, то она убивает кишечных червей и слегка послабляет желудок. То же самое, если ее сварить с чечевицей. Полынное вино тоже производит все эти действия и, к тому же, очищает сосуды от желчного и водянистого сока и гонит их.

Лихорадки. Горькая полынь помогает от застарелой лихорадки, особенно ее выжатый сок, который действует так же, как выжатый сок посконника.

Яды. Горькая полынь помогает от укуса морского дракона, скорпиона и землеройки и от отравления болиголовом, если ее пить с вином, а также от отравления грибами, особенно если ее пить с уксусом; опрыскивание горькой полынью отгоняет мошек. Если развести чернила соком полыни, мышь не будет грызть написанную ими книгу.

Заменители. Ее заменяет равное количество дубровника или румской цитварной полыни. Для укрепления желудка берут равное количество аса-руна²⁰⁵ и половинное по весу количество миробаланов²⁰⁶.

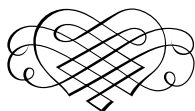
205 Аса-рун – копытень европейский.

206 Миробалан, терминалия – крупные тропические деревья, плоды которых применяются как вяжущее, тонизирующее мозг (мозговой стимулятор), при заболеваниях желудка, печени, лимфатической системы, глаз.

ДОМАШНЕЕ СРЕДСТВО

- Щепотку листьев шибы залить кипятком, настоять 3-5 минут и выпить маленькими глотками при общей слабости, боли в желудке, отсутствии аппетита, поносе и тошноте.

- Для придания волосам хорошего вида и предотвращения выпадения волос 5 горстей листьев залить литром кипятка, настоять 30 минут, процедить и вымыть волосы нагретым настоем.



СУМАК, ПРЕПЯТСТВУЮЩИЙ КРОВОТЕЧЕНИЮ

Сумах дубильный (*Rhus coriaria* L.) из семейства сумаховых (Anacardiaceae) – листопадное дерево высотой до 8 м. Иногда растет в виде куста высотой 2-3 м. Кора деревьев и взрослых кустов коричневатая, рыхлая опушенная. Молодые побеги серо- или желтовато-коричневые, густо опушенные. Листья очередные, непарно перисто-сложные, сверху – темно-зеленые, снизу – почти серые. Цветки мелкие, невзрачные, зеленовато-белые, собраны в крупные метельчатые соцветия. Плоды мелкие, шаровидные красно-бурые костянки, густо опушенные железистыми волосками. Первые плоды созревают в июле, массовое их созревание происходит в сентябре-октябре. Плодоносит очень обильно: на взрослых деревьях образуется до 150 соцветий, каждое из которых дает 200-300 плодов, т.е. с одного дерева можно собрать до 45 тыс. плодов

Сумах дубильный в диком виде растет в предгорьях Аравийского полуострова, Северной Африки, Ближнего Востока, Италии и Испании.

Благодаря хорошо развитой корневой системе, позволяющей добывать воду и минеральное питание из глубоко расположенных горизонтов, сумах произрастает как на богатых, так и на неразвитых, маломощных почвах и даже на сухих каменистых склонах, голых скалах и осыпях.

Ботаническое название растения составлено К. Линнеем из двух слов, первое из которых *Rhus* было названием растения в античные времена, а второе – *coriaria* произведено от латинского слова *corium* – кожа. Дело в том, что листья растения, содержащие дубильные вещества, в древнем мире повсеместно применяли для дубления кож, а плоды, содержащие стойкие пигменты, использовали для их окраски. Кроме пигментов, в плодах содержится большое количество

винной, яблочной и лимонной кислот, придающих им кислый вкус, а также белки, жиры углеводы, эфирное масло, дубильные вещества, флавоноиды, антрагликозиды; провитамин А, витамины С и Р, макроэлементы – калий, кальций, магний, натрий, фосфор; микроэлементы – марганец, медь, молибден, никель, селен, хром, цинк.

Из плодов сумаха дубильного делают очень распространенную в арабоязычном мире специю, которая называется «Сумак». Это название, возможно, происходит из арамейского языка, обозначая характерный цвет специи. У сумака насыщенный темно-рубиновый, иногда с фиолетовым отливом, цвет, не сильный, но оригинальный запах и слегка вяжущий, приятный кисловатый вкус.

Для получения специи зрелые плоды сумаха высушивают, дробят до получения крупнозернистого порошка пурпурно-красного цвета и хранят вдали от света и воздуха.

В Сирии, Ливане и Египте с очень давних пор используют своеобразную заправку с оригинальным запахом и приятным, терпким, кисловатым вкусом, для изготовления которой плоды долго варят в воде до получения темного, густого сиропа, который добавляют в многочисленные блюда, приготовленные из мяса и овощей.

Плодам сумаха авторитеты арабской медицины приписывали способность улучшать пищеварение, оказывать мочегонное и противохорадочное действие, останавливать кровотечения. Настой плодов на Ближнем Востоке до сих пор применяют при поносах.

В английском травнике, изданном в 1597 г., его автор Джон Герард писал о свойствах растения: «Плод сумаха, съеденный в сухих с мясом, предотвращает вздутие живота...»

Сумак используется в кулинарии стран Аравийского полуострова и Персидского залива: Саудовской Аравии, Йемена, Кувейта, Катара, ОАЭ, Омана, Иордании Ирака и Ирана, а также стран, прилегающих к восточной части Средиземного моря: Сирии, Ливана, Палестины, Египта, Турции, Греции, Кипра. Специю добавляют в тех же случаях, когда нужно употребить лимон или уксус. Им посыпают мясо, цыпленка и рыбу перед приготовлением на углях или добавляют в тушеные мясо, птицу и овощи. Сироп из сумака служит хорошей приправой к салатам. Порезанный кольцами репчатый лук, смешанный с сумаком подается как закуска или гарнир к жареному

мясу. В Турции и Иране тонко измельченными плодами посыпают готовый рис.

Сумак является обязательным компонентом особой смеси пряностей «заатар», о которой было подробно рассказано при описании иссопа.

В садах и парках Ближнего Востока и Европы различные виды сумаха высаживают в качестве декоративных растений, листья и плоды которых осенью приобретают восхитительную окраску. Поскольку среди многочисленных видов сумаха есть ядовитые²⁰⁷, то было бы хорошо запомнить явные признаки, позволяющие отличать ядовитые виды от неядовитых. У кустов и деревьев неядовитых видов сумаха весной соцветия направлены вверх, а осенью появляются плоды красного цвета, собранные в вертикальные кисти. У ядовитых соцветия висят вниз, а желтовато-беловатые плоды собраны в свисающие кисти. Ядовитые виды сумаха растут на Сахалине, Курилах, в Японии, Китае и Тайване, но, в любом случае, чтобы избежать неприятностей, прежде чем прикасаться к растению, нужно узнать к какому виду оно принадлежит.

КАНОН ВРАЧЕБНОЙ НАУКИ

СУМАК

Сущность. Есть сумак хорасанский и есть сумак сирийский; он меньше хорасанского, красный, чечевицеобразный и подходит для того же, для чего подходит хуад.

Естество. Холодное во второй, сухое в третьей степени.

Действия и свойства. Вяжущее, охлаждающее; уксус разреженнее его. Сумак препятствует кровотечению, и некоторые даже утверждают, что он так действует, если его повесить на шею. Он задерживает просачивание желчи во внутренности.

Косметика. Отвар «сумака дубильщиков» чернит волосы.

207 Сумак ядовитый – *Rhus toxicodendron* var. *hispida* Engl. (*toxicodendron* от греч. *toxicos* – ядовитый и *dendron* – дерево), не похожая на своего дальнего родственника древесная листопадная лиана с воздушными лазающими корнями и бледно-желтыми плодами, содержит ядовитые вещества, которые вызывают тяжелый дерматит даже при простом прикосновении к ее листьям.

Опухоли и прыщи. Из него делают лекарственную повязку на ушибленное место, и это препятствует образованию кровоподтеков и синяков. Он помогает от ногтеоды и препятствует увеличению опухолей.

Раны и язвы. Сумак препятствует распространению злокачественных язв.

Органы суставов. Из его отвара делают обливания при растяжении связок, и тогда не бывает опухолей.

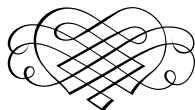
Органы головы. Сумак задерживает гноетечение из уха, а камень его, если ее положить в разъеденные зубы, успокаивает боль.

Органы питания. Сумак дубит желудок и укрепляет его. Он утоляет жажду, возбуждает аппетит своей кислотой и успокаивает тошноту от желчи.

Органы извержения. Сумак закрепляет, задерживает месячные и кишечное кровотечение, препятствует образованию ссадин в кишках. С ним делают клизмы при дизентерии, истечениях из матки и почечуе.

ДОМАШНЕЕ СРЕДСТВО

- 2 ст. л. семян сумаха поместить в фаянсовую кружку, залить 250 мл кипятка, закрыть крышкой, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сопровождаемых поносом, тошнотой и рвотой.



ТИМЬЯН, ДАРУЮЩИЙ ПРИЯТНЫЕ СНЫ

Есть растения, те или иные части которых можно употреблять в свежем и сушеном виде, зимой и летом с одинаковой пользой и удовольствием. К ним, в полной мере, относится тимьян обыкновенный.

Латинское родовое название тимьян получил от К. Линнея, скорее всего, от греческого слова *thymiata* – фимиам, благовонное курение, в память о том, что в античные времена эту ароматную траву сжигали в огне на церемонии поклонения богам.

В те далекие годы считалось, что напиток из тимьяна придавал здоровье и мужество воинам, а молодые женщины носили сплетенные из тимьяна венки, для того чтобы иметь большое и здоровое потомство, – качество, которое тогда ценилось в женщинах превыше всего.

В средние века охотно верили в то, что в зарослях тимьяна водятся феи, а пучки сушеной травы, развешанные в помещениях, притягивают в дом счастье и способствуют долголетию его обитателей. Одни старинные источники утверждали, что травой тимьяна нужно набивать подушки, для того, чтобы спать крепко, спокойно и видеть приятные сны, другие сообщали, что для этого достаточно было положить в изголовье постели пучок травы.

Благородные дамы вышивали на шарфах странствующим рыцарям изображение веточки тимьяна, которая должна была вдохновить их на храбрость, а на латах и одежде этих доблестных рыцарей можно было видеть изображение цветка тимьяна, окруженного пчелами, что служило, вероятно, символом мужества, или знаком того, что ради прекрасных дам они совершали свои подвиги, и к ним было направлено их внимание, подобно тому, как цветки тимьяна, будучи великолепными медоносами, всегда находятся в окружении пчел.

Во все времена тимьян обыкновенный всегда высоко ценился в тех странах, где рос в диком виде как лекарственное и пряное растение, причем, больше как лекарственное.

Тимьян обыкновенный (*Thymus vulgaris* L.) из семейства губоцветных (Lamiaceae). Сильноветвистый мелкий полукустарник с прямостоячим четырехгранным стеблем высотой до 50 см. Листья супротивные, короткочерешковые, мелкие, продолговато-ланцетовидные, с загнутыми книзу краями, сверху – голые, снизу – опушенные. Цветки с двугубым, светло-лиловым, розовым или почти белым венчиком, расположены в пазухах листьев на верхушках побегов, образуя метельчатое соцветие. Плод состоит из 4 орешков, заключенных в остаток чашечки. Цветет в июне-июле.

Тимьян обыкновенный в диком виде растет на сухих открытых склонах невысоких холмов и в степях стран Ближнего Востока, на севере Африки – в Марокко и Тунисе и на юге Европы – в Испании, Италии и Португалии. Причем, чем жарче климат в стране, тем больше эфирного масла содержат его листья, и тем сильнее его характерный «дегтярный» запах.

В России тимьян обыкновенный в диком виде не встречается, а другие мелкие виды, обитающие в лесостепной и степной зонах страны из-за низкого содержания биологически активных веществ для медицинских и кулинарных целей мало пригодны.

Для лекарственных целей собирают траву во время цветения, которую высушивают и обмолачивают, чтобы избавиться от стеблей. Для использования в кулинарии заготавливают отдельные листья тимьяна.

Запах и, отчасти, вкус тимьяна обыкновенного зависят от количества и качества содержащегося в нем эфирного масла, а химический состав эфирного масла тимьяна может значительно отличаться по содержанию отдельных компонентов, в зависимости от условий выращивания. Используя эту особенность растения, селекционерами разных стран было выведено много разновидностей тимьяна с различными запахами и вкусом листьев. Это замечательное свойство пряности позволяет значительно разнообразить вкус и запах пищи, а особую изысканность блюдам придают испанские разновидности тимьяна с лимонным запахом.

В траве тимьяна содержатся белки, жиры, углеводы, до 2% эфирного масла, флавоноиды, антоцианы, дубильные вещества, органические кислоты, сапонины, смолы; витамины С, Р, В₁, В₂; макроэлементы – железо, калий, кальций, магний, натрий; микроэлементы – алюминий, барий, бор, ванадий, кобальт, марганец, медь, молибден, никель, олово, свинец, селен, стронций, фтор, хром, цинк.

Пять тысячелетий назад шумеры использовали тимьян как антисептическое средство. Древние египтяне использовали тимьян как компонент бальзамов, предназначенных для мумификации.

Арабский философ-ученый Аль-Кинди²⁰⁸ предлагал использовать тимьян в медицинских целях при лечении опасной болезни, известной в средние века под названием «Огонь Святого Антония», или «Антонов огонь». Болезнь получила свое название из-за бытовавшего поверья, что паломничество к надгробному памятнику и мощам святого отшельника Антония, жившего в III – IV вв. в Египте, помогает людям излечиться от этой болезни. В современной медицине эта болезнь называется гангрена.

Исламский врач Ар-Рази²⁰⁹ (865-925 гг.) утверждал, что тимьян является средством, усиливающим аппетит, улучшающим пищеварение и препятствующим образованию газов в кишечнике.

В Саудовской Аравии и близлежащих странах с древних пор и до сих пор из тимьяна делают чай, которым согреваются в холодные ночи или лечат простуду, лихорадки и кашель.

Тимьян обыкновенный в изобилии выращивается в различных

208 Аль-Кинди (Абу Йусуф Йа`куб ибн Исхак ибн ас-Саббах аль-Кинди) (796 – 873, Багдад), иранский ученый арабского происхождения, автор более 240 работ по астрономии, геодезии, математике, философии, оптике, метеорологии, теории музыки, фармакологии и химии. Отец исламской астрологии и первый представитель восточного аристотелизма (философского течения, находившегося под влиянием учения Аристотеля), ввел в арабский научный обиход произведения античных философов, редактировал переводы античных ученых на арабский язык с греческого через сирийский.

209 Ар-Рази, Абу Бакр Мухаммед ибн Закария Ар-Рази (865-925 или 934), латинизированное имя Разес. Иранский учёный-энциклопедист, врач, алхимик и философ. Автор около 184 сочинений, среди которых наибольший интерес представляют переведенные на латинский язык в Европе в X – XIII вв. труды по медицине «Mansuri», или на латинском языке «Либер Алмансорис» (Liber Almansorigis), и «Китаб аль-Хай» («Kitab al-Hawi»), который был переведен на латинский язык как «Либер Континенс» («Liber Continens»).

странах Ближнего Востока и Юга Европы для получения эфирного масла, которое представляет собой очень сложную смесь различных компонентов с преобладанием растительных фенолов (тимола и др.), обладающих довольно резким запахом и сильными бактерицидными свойствами. Культурные сорта, листья которых используются в качестве пряности, содержат меньше этих веществ, что делает их запах менее резким и более сложным, но при этом и бактерицидные свойства несколько ослабевают.

Сумма биологически активных веществ, содержащихся в листьях тимьяна, обладает антибактериальной, противогрибковой и антиоксидантной активностью; оказывает выраженное отхаркивающее действие; усиливает желудочную секрецию, ослабляет спазмы желудочно-кишечного тракта, нормализует микрофлору кишечника, подавляет метеоризм.

Наиболее выраженное действие оказывает эфирное масло тимьяна. Исследования, выполненные за прошедшие 20 лет с использованием современных фармакологических методов, выявили достаточно эффективное противомикробное действие эфирного масла тимьяна в отношении различных патогенных бактерий, грибов и патогенной микрофлоры, резистентной²¹⁰ к антибиотикам. Сумма флавоноидов и фенолкарбоновых кислот тимьяна оказывает спазмолитическое и выраженное антиоксидантное действие. Запах тимьяна тонизирует нервную систему, усиливает общую активность.

Настой травы тимьяна применяют для полоскания при воспалительных заболеваниях полости рта и ротоглотки, вызванных гнотеродными бактериями. Внутрь настой используют в качестве отхаркивающего средства при заболеваниях дыхательных путей, которым сопутствует кашель, а также при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся снижением желудочной секреции, атонией и спазмами кишечника, метеоризмом.

Жидкий экстракт из листьев тимьяна обыкновенного входит в состав готовых препаратов, применяемых в качестве отхаркивающего средства.

Тимол, как основное дезинфицирующее средство, входит в со-

²¹⁰ Резистентность (лат. *resistens, resistentis*, от *resisto* противостоять, сопротивляться) – сопротивляемость.

став антибактериальных пастилок и конфет, которые применяют при инфекционно-воспалительных заболеваниях полости рта и глотки.

При употреблении тех или иных средств, изготовленных из травы тимьяна, следует помнить, что их слишком частый прием внутрь, да еще и в больших количествах, может привести к появлению тошноты и отрицательному воздействию на печень и почки. Препараты тимьяна противопоказаны при беременности.

Благодаря характерному, сильному, теплomu и, одновременно – терпкому, ароматному запаху и пряному, слегка горьковатому вкусу, листья тимьяна обыкновенного всегда использовались как пряность самостоятельно, либо в составе различных приправ.

Высушенные листья тимьяна, собранные с верхних частей молодых побегов, хранят в плотно закрытой емкости и используют по мере надобности. Тимьян, наряду с розмарином и орегано, относится к числу тех немногих растений, у которых высушенная трава имеет более выраженный и приятный аромат, чем свежая.

Свежие молодые побеги можно положить в готовящиеся блюда целиком, а перед подачей удалить, или украсить ими готовые кушанья.

Тимьян весьма ценится в ближневосточной кухне. Свежие листья и молодые побеги тимьяна обыкновенного используют для приготовления салатов, овощных блюд, курицы, рыбы и маринования огурцов и маслин.

Свежие молодые веточки тимьяна непосредственно добавляют в то или иное блюдо перед окончанием приготовления или украшают ими уже готовое.

Во время еды практически во всех странах на Ближнем Востоке принято макать хлеб сначала в оливковое масло и затем – в измельченную сухую траву тимьяна для придания ему восхитительного вкуса. Вместо травы тимьяна, которая на арабском языке называется «заатар» («za'atar»), хлеб, смоченный оливковым маслом, посыпают чрезвычайно популярной ближневосточной приправой, которая тоже называется «заатар», но состоит из измельченной травы тимьяна, молотых плодов сумаха и кунжута (сезама). В каждой стране Аравийского полуострова, заатар делают по-своему, добавляя дру-

гие пряные растения, но эти три компонента должны присутствовать обязательно.

Тимьяном, или заатаром, посыпают блюда из овощей и кебаб – мясо, мелко порубленное с луком и зеленью петрушки или кориандра, из которого формируют колбаски, которые жарят на углях, нанизав на шампур или положив на решетку. Очень вкусна свежая пита с положенным внутрь мягким козьим сыром, посыпанным заатаром.

Нет ничего удивительного в том, что ароматная трава, растущая на юге Европы, особенно ценится в испанской кухне и, вполне возможно, что привычку добавлять ее во многие блюда, испанцы, долгое время находящиеся в составе Кордовского халифата, переняли у арабов. Из Испании пряность проникла в другие европейские страны, где тимьян обыкновенный больше всего использовали и продолжают использовать для ароматизации говяжьих и куриных бульонов, рыбных супов, рыбы, мяса, домашней птицы и блюд из яиц. Тимьян добавляют к жареному картофелю, баранине, блюдам из гороха и фасоли. Он придает им приятный вкус и облегчает их переваривание. Его, вместе с майораном, добавляют в колбасы и паштеты. Свежий и сухой тимьян употребляют при засолке огурцов и помидор.

Тимьян обыкновенный стал одним из основных компонентов, созданных во Франции и ставших популярными во всех странах, приправ «Прованские травы» и «Букет гарни».

«Прованские травы» представляют собой смесь, которая состоит из розмарина, тимьяна, базилика, шалфея, перечной мяты, чабера садового, орегано (душицы) и майорана. Смесь довольно универсальна, поскольку содержит всего понемногу. Она придает блюдам пряный, но очень сбалансированный вкус. В ресторанной и высокой кухне эту смесь используют очень широко, в том числе и для блюд в стиле «фьюжн»²¹¹.

«Букет гарни» – французский термин, означающий пучок сухих

211 Фьюжн, современный стиль, в основу которого положен принцип «смешение всего со всем», возникший на пересечении разных культур, традиций, времен и даже технологий. Кухня фьюжн – популярное направление в современной кулинарии, главным правилом которого является соединение несочетаемых, на первый взгляд, продуктов в одном блюде.

или свежих ароматных трав, соединенный ниткой, который опускают в кипящий бульон за 5 минут до окончания готовки блюда, а затем вынимают. Букет гарни может быть малым, средним и большим. В малый букет входят тимьян, петрушка, сельдерей, лавровый лист. Большой букет включает, кроме перечисленных пряностей, еще и кервель, эстрагон, базилик, чабер, майоран, розмарин, пимпинеллу²¹². Средний букет получается, если к основному набору малого букета по желанию прибавляется две-четыре пряные травы из большого набора.

Выпускается также в виде готовой смеси сухих измельченных трав. Обычно на 4 порции супа кладут 1 чайную ложку смеси, за 2-3 минуты до конца варки.

КАНОН ВРАЧЕБНОЙ НАУКИ

ХАША – ТИМЬЯН

Сущность. Диоскорид говорит: «Это растение знает большинство людей. Оно представляет собой маленький колючий кустик такой величины, что ветки его годятся, чтобы делать фитиль для светильников, обматывая их хлопком. Ветки тимьяна покрыты кругом мелкими и тонкими листьями, а на концах их сидят маленькие головки с пурпурными цветочками». Это трава с белыми, слегка красноватыми цветками и с тонкими стеблями, напоминающими стебли ситника ароматного. Цветки у него круглые, а листья – мелкие, тонкие, многочисленные; на концах стеблей сидят головки с пурпурными цветками. Чаще всего тимьян растет на скалах.

Естество. Горячее, сухое до третьей степени. Руф²¹³ говорит: «Он суше, чем пулегиевая мята²¹⁴».

Действия и свойства. Растворяет, отрывает загустевшую и свернувшуюся кровь; согревает настолько, что сироп из него не дает по-

212 Пимпинелла (*Pimpinella anisum* L.), бедронец анисовый. Устаревшее название аниса обыкновенного (*Anisum vulgare* Gaertn.).

213 Руф Эфесский (1-2 вв.н.э.), римский врач, живший при императорах Домициане и Траяне.

214 Мята пулегиевая – мята болотная (*Mentha pulegium* L.). Антисептическое, антиспазматическое, ветрогонное, отхаркивающее, стимулирующее средство, налаживает работу желудка, отпугивает насекомых.

явиться зимой «гусиной коже».

Косметика. Тимьян рассасывает бородавки.

Опухоли и прыщи. Из тимьяна делают лекарственные повязки с уксусом на недавние слизистые опухоли.

Органы суставов. Тимьян пьют при расслаблении нервов, а с толокном и вином прикладывают в виде лекарственной повязки при воспалении седалищного нерва. Тимьяновый сироп помогает от болей, возникающих под хрящами ложных ребер.

Органы глаза. Тимьян подмешивают к пище, и это сохраняет силу зрения и устраняет его слабость.

Органы дыхания и груди. Тимьян в виде отвара или лекарства с медом для слизывания очищает грудь и легкие, способствует отхаркиванию и успокаивает боли в хрящах ложных ребер. Вследствие своего сушащего действия, тимьян препятствует кровохарканью.

Органы питания. Тимьян способствует пищеварению, а тимьяновый сироп сильно устраняет несварение желудка и недостаток аппетита.

Органы извержения. Тимьян гонит мочу и месячные и выводит червей. Если выпить от двух до четырех дирхамов тимьяна, то он гонит слизь без вреда, вызывая достаточное послабление.

ДОМАШНЕЕ СРЕДСТВО

- 1 ч. л. измельченной травы тимьяна обыкновенного поместить в фаянсовую кружку, залить стаканом кипятка, накрыть крышкой, настаивать 5 минут, процедить и выпить теплым. Принимать внутрь по 4 - 5 стаканов при простудных заболеваниях, сопровождающихся повышенной температурой и кашлем, а также при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся снижением желудочной секреции, атонией или спазмами кишечника, метеоризмом. Чай можно использовать для полоскания при воспалительных заболеваниях полости рта и ротоглотки, вызванных гнойными бактериями.

ШАФРАН, ДОСТАВЛЯЮЩИЙ НАСЛАЖДЕНИЕ

Шафран считают одной из самых древних пряностей, о которой есть свидетельства, что ее употребляли в Месопотамии более 5000 лет назад. История культуры шафрана так далеко уходит в общую историю цивилизации, что определить его происхождение практически не представляется возможным. Как возможную родину растения чаще всего называют Малую и Переднюю Азию. История донесла до нас сведения и о том, что в Вавилоне, Персии, Китае шафраном окрашивали царские одежды в ослепительно желто-оранжевый цвет.

В X веке шафран был завезен арабами в Испанию в Ла-Манчу, расположенную к югу от реки Тахо, на территории провинций Куэнка, Толедо и Сьюдад-Реаль. Это засушливая равнина с жарким и сухим климатом, но с плодородной землей, оказалась настолько пригодной для выращивания прибыльной пряности, что культура шафрана продолжается там по сей день. Кроме Испании, поставщиками шафрана на мировой рынок пряностей являются Иран и Индия.

Название «шафран» во многих европейских языках происходит от арабского *za'fran* – желтый. Шафран посевной (*Crocus sativus* L.) из семейства касатиковых (Iridaceae) – многолетнее травянистое растение высотой 10-30 см с шарообразной клубнелуковицей, диаметром до 2,5 см, покрытой светло-бурыми, сухими, сетчатыми или волокнистыми остатками листовых влагалищ. От нижней части клубнелуковицы отходят мочковатые корни, а из верхушечной почки развиваются листья и цветки. Листья прямостоячие, узколинейные, с загнутыми краями, покрыты ресничками. Цветки (один-два) крупные, с простым, воронкообразным, сростнолепестным околоцветником бледно-фиолетового цвета с более темными прожилками. В центре находятся три ярко-желтые тычинки и нитевидный светло-жел-

тый столбик длиной 3см, разделяющийся на три оранжево-красных рыльца.

Растение имеет своеобразный цикл развития. Летом находится в состоянии покоя. Осенью появляются листья и цветки. Продолжительность цветения одного цветка – около трех дней, общий период цветения шафрана на плантации – около месяца, массовое цветение, во время которого проводят сбор пряности, длится 2 недели.

Для получения пряности, которая, как и растение называется шафран, заготавливают только одни рыльца, для чего срывают весь цветок и выщипывают рыльца со столбиком, длина которого не должна превышать 3 см и быстро сушат. Высушенные рыльца представляют собой спутанные красно-бурые нити длиной до 3 см каждая. Реже шафран продается в виде порошка. Шафран высокого качества имеет темно-красный или красно-коричневый цвет и шелковист на ощупь. Старая пряность имеет бледный цвет, рассыпается при прикосновении и в значительной степени утрачивает свой аромат.

1 кг шафрана получают примерно из 100 тыс. цветков, вследствие чего шафран является одной из самых дорогих пряностей в мире. Вне стран-производителей все, что продается под названием «шафран» дешевле 4\$ за грамм, обычно является подделкой. Дороговизна шафрана довольно относительна, ибо специя с ярко выраженными цветом, вкусом и запахом используется в весьма малых количествах.

Рыльца шафрана содержат белки, жиры, углеводы, эфирное масло, флавоноиды, провитамин А (каротиноиды) витамины В₁, В₂; макроэлементы – калий, магний, натрий; микроэлементы – марганец, медь, молибден, никель, хром, цинк.

Особую ценность представляют сумма каротиноидов рылец шафрана, которые обуславливают интенсивный цвет шафрана, и эфирное масло сложного состава с тонким характерным ароматом.

Аромат шафрана уникален и не имеет аналога. Есть несколько других растений, придающих пище желтый цвет, но ни одно из них не имеет такого сильного, тонкого и очень приятного, завораживающего запаха. Шафран стоит особняком среди специй, его никогда не добавляют к готовящемуся блюду в целом или молотом виде. Аро-

матические и красящие вещества шафрана растворимы в воде, поэтому для получения самого тонкого аромата пестики замачивают на ночь водой комнатной температуры, фильтруют и затем добавляют ароматный, яркий желто-оранжевый раствор в тесто, блюдо и т.п.

В наш торопливый век предлагается ускоренный способ получения ароматного настоя, для чего следует взять 1 г рылец, залить 120 мл кипятка, закрыть крышкой и настаивать 15-20 мин. Такого количества настоя с более интенсивным запахом и цветом, но менее тонким ароматом хватит на 10-15 порций, или на 1-1,5 кг теста. В различные блюда настоек шафрана добавляют за 5 мин. до готовности, в тесто – при замешивании.

И, наконец, третий способ применения, пришедший из Ирана и Индии, заключается в том, что специя измельчается и выдерживается в молоке за полчаса до употребления. Молоко, ставшее ароматным и окрасившееся в глубокий цвет яичного желтка, добавляется в тесто, блюда из риса или сладости.

Возможно, что шафран был одной из первой иноземной пряностью, которая стала известна в России, так как это слово стали иногда употреблять и для названия пряностей вообще. Свидетельство этому можно найти в энциклопедии семейной жизни, домашних обычаев, традиций русского хозяйствования середины XVI века, известной под названием «Домострой»: «А сладкое в какие дни доведется: ломти арбуза и дынь в патоке, яблоки в патоке, груши в патоке, вишни, мазуни²¹⁵ с инбирем²¹⁶, с шафраном, с перцем, патока с инбирем, с шафраном, с перцем, напитки медовые и квасные простые с изюмом да с пшеном, шишки, пастила из различных ягод, редька в патоке». Кроме сладких блюд русские повара обязательно добавляли шафран в особую уху, которая так и называлась шафранная.

В старых европейских рецептах шафран указан в гигантских количествах. Но относиться к этим рекомендациям стоит только как к свидетельству бахвальства благосостоянием, нежели стремлению улучшить вкус пищи, т.к. в больших количествах, шафран делает

215 Мазуни - густое, мазеподобное сладкое блюдо из репы, муки, патоки и пряностей.

216 Инбирь, имбирь аптечный – *Zingiber officinale* Roscoe, Zingiberaceae – имбирные. Культивируется в тропических странах. В качестве пряности используют порошок корневища.

блюдо больше похожим на аптечное снадобье и придает ему далеко не полезные свойства. В стародавние времена шафран больших дозах (свыше 4 г) использовали как abortивное средство или как яд для сведения счетов с врагами.

В Европе основным производителем и потребителем шафрана является Испания, унаследовавшая арабскую кулинарную традицию, в других странах он играет незначительную роль. Используется в печенье, кексах, фруктовых соусах и некоторых твердых сырах как пряность и краситель. Добавляется в блюда из рыбы и морепродуктов, в некоторые традиционные блюда итальянской и испанской кухни.

В странах Ближнего Востока и Средней Азии шафран гораздо более популярен. Его кладут в блюда из риса (в том числе в плов), овощные и мясные блюда из ягнятины и баранины. В индийской кухне считают, что шафран можно употреблять вместе с лавровым листом, гвоздикой, корицей, звездчатым анисом и мускатным орехом. В персидской кухне предпочитают сочетание шафрана с перечной мятой.

Шафран в былые времена использовался и как лекарство. Ему приписывали способность укреплять нервную систему, лечить желудок, печень и легкие. В античном мире и в средние века его считали средством, придающим отраду и бодрость.

Современная медицина считает, что шафран содержит вещества, которые в малых дозах возбуждают нервную систему, снимают спазм гладкой мускулатуры. Кроме того, оказывают легкое мочегонное, желчегонное и потогонное действие. При передозировке шафрана содержащиеся в нем вещества вызывают плохое самочувствие, головокружение, тошноту, рвоту, понос, судороги, падение давления. Шафран противопоказан беременным женщинам.

Здесь стоит упомянуть о куркуме («kurkum»), которую одни считают арабским названием шафрана, другие полагают названием пряности, которую так и называют – куркума.

Куркума – это родовое название пряно-ароматического растения, принадлежащего к семейству имбирных (Zingiberaceae). Его измельченные корневища являются пряностью, имеющей ярко-оранжевый цвет. Родиной растения считают Юго-Восточную Индию, где

оно выращивается до сих пор в больших количествах. Благодаря арабским купцам, которые привозили пряности на свою родину и в Европу, в средние века куркумой стали приправлять блюда во многих странах. До поры - до времени малоизвестная, но гораздо более дешевая пряность, также окрашивающая еду в желтый цвет, арабскими купцами, привозившими ее из Индии, была названа индийским шафраном.

Сначала она быстро завоевала популярность среди тех людей, которые хотели, чтобы их еда выглядела так же красиво как у богатых людей, но средств на это не имели. В дальнейшем, когда ее собственный яркий цвет, своеобразный аромат и жгучий вкус были по достоинству оценены, куркума стала обычной, хоть и не очень популярной в Европе пряностью, сохранив при этом среди обывателей совершенно неправильное название индийского шафрана. Может быть, что и великий систематик К. Линей находился в плену этого заблуждения, когда присвоил растению название куркума длинная (*Curcuma longa* L.), тогда как на востоке ее называли «турмерик».

Корневища куркумы выкапывают, очищают и на короткое время погружают в кипяток, после чего сушат. В результате такой обработки они приобретают интенсивный оранжевый цвет, становятся очень твердыми и блестящими на изломе. Для продажи их растирают в порошок.

В корневищах содержатся белки, жиры, углеводы, желтые пигменты, флавоноиды, эфирное масло; провитамин А (каротиноиды), витамины В₁, В₂, В₃, С, К; макроэлементы – железо, калий, кальций, магний, натрий; микроэлементы – алюминий, йод, марганец, медь, молибден, никель, фосфор, хром, цинк. .

Куркума как пряность имеет слабый пряный, довольно приятный, иногда едва уловимый аромат, слегка жгучий вкус и красивый желтый цвет различных оттенков.

Как и все пряности, куркума обладает лечебными свойствами. Восточные лекари считали, что куркума очищает кровь, улучшает пищеварение, лечит печень, и ее употребление в пищу позволяет человеку жить долго и без болезней.

Современные исследования только подтвердили то, что было известно ранее. Цвет и запах куркумы делает еду более привлека-

тельной и, тем самым, вызывает аппетит. Биологически активные вещества, содержащиеся в корневищах куркумы, увеличивают секрецию желез желудочно-кишечного тракта, усиливают процесс желчеобразования и желчевыделения, улучшая тем самым пищеварение и обмен веществ, обладают антибактериальными и противовоспалительными свойствами. Антиоксиданты, содержащиеся в куркуме, способны защитить печень от болезней, вызываемых длительным приемом лекарств и чрезмерным увлечением алкоголем. В присутствии куркумы жирная пища и алкоголь усваиваются с меньшим вредом для организма. У людей, предрасположенных к атеросклерозу, регулярное употребление куркумы в качестве приправы к блюдам снижает содержание холестерина в крови и значительно улучшает самочувствие.

Исходя из этого, куркуму, в качестве диетического средства с полезными свойствами, следует употреблять в пищу при тех болезнях желудочно-кишечного тракта, причиной которых является пониженная функция печени в сочетании с хроническим воспалительным процессом.

Особенно полезна куркума при хроническом холецистите, так как, наряду со способностью стимулировать желчеобразование и желчевыделение, обладает выраженным противовоспалительным действием и оказывает благоприятное воздействие на работу желудка и почек.

Поверив в полезные свойства куркумы, тем не менее, нельзя терять чувство меры и ни в коем случае не злоупотреблять ею, превращая пряность с полезными свойствами в лекарство с побочным действием.

Противопоказаниями для употребления куркумы являются приступы обострения гепатитов, холециститов, желчнокаменной болезни. Ее не следует употреблять при гломерулонефритах, нефритах, беременности и индивидуальной непереносимости пряности.

Использование куркумы требует определенной осторожности, так как при передозировке ухудшается вкус продукта. На четыре порции различных блюд можно брать $\frac{1}{4}$ чайной ложки; в плов – $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ чайной ложки на 1 кг риса, причем порошок следует добавлять в самом начале приготовления еды. Чтобы не сомневаться относи-

тельно количества добавляемой пряности, можно руководствоваться простым правилом – добавлять куркуму «на кончике ножа» на 1 кг продукта. Куркума довольно сильный краситель, но не устойчивый и довольно быстро теряет интенсивность при попадании прямого солнечного света.

КАНОН ВРАЧЕБНОЙ НАУКИ

ЗАФАРАН – ШАФРАН

Выбор. Хороший шафран – свежий, красивого цвета и с резким запахом; его волоски слегка белые, но не очень, а сам он – полный, не испорченный, быстро окрашивающий, не вязкий и не крошащийся.

Естество. Горячее во второй степени, сухое – в первой.

Действия и свойства. Шафран вяжет, растворяет и способствует созреванию вследствие своего вяжущего и склеивающего свойства; теплота шафрана умеренная. Он открывает закупорки. Гален говорит: «Теплота шафрана сильнее его вяжущего свойства; шафранное масло согревает»; а Хузистанец²¹⁷ говорит, что шафран не возбуждает какого-либо сока и сохраняет их в равном количестве. Он исправляет гнилостность и укрепляет внутренности.

Косметика. Если пить шафран, это улучшает цвет лица.

Опухоли и прыщи. Шафран рассасывает опухоли и им смазывают при рожистом воспалении.

Органы головы. Шафран вызывает головную боль и вреден для головы; его пьют с майбухтаджем²¹⁸ от похмелья; он усыпляет и притупляет чувства, а когда его дают пить в вине, опьяняет до потери рассудка. Шафран помогает от горячих опухолей в ухе.

Органы глаза. Шафран проясняет зрение, препятствует катарам глаза и помогает от пелены. Им смазывают глаза при голубизне, появляющейся после болезни.

217 Хузистанец - некий врач из Хузистана, одной из провинций на юге современного Ирана.

218 Майбухтадж - виноградный сок, уваренный до одной четверти первоначального объема.

Органы дыхания и груди. Шафран укрепляет сердце и бодрит; его дают нюхать для усыпления больным плевритом и шусой²¹⁹; в особенности, помогает при этом шафранное масло. Шафран облегчает дыхание и укрепляет органы дыхания.

Органы питания. Шафран вызывает тошноту и понижает аппетит, так как он противостоит кислоте в желудке, которая порождает аппетит. Однако он укрепляет желудок и печень своей теплотой и присущим ему дубильным и вяжущим свойством. Некоторые врачи говорят, что шафран хорош для селезенки.

Органы извержения. Шафран возбуждает похоть, гонит мочу, помогает от затвердения и сжатия матки и от злокачественных язв в матке; при этом его следует употреблять с воском 5 или с двойным против шафрана количеством оливкового масла. Один врач говорил, что он дал выпить шафрана при затянувшихся родах, и женщина тотчас родила.

Яды. Рассказывают, что будто бы три мискала²²⁰ шафрана убивают, веселя сердце.

ДОМАШНЕЕ СРЕДСТВО

- 1 маленькую щепотку рылец шафрана положить в фарфоровую кружку, залить стаканом кипятка, закрыть крышкой, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды при стенокардии.

- У небольшого яблока срезать верхушку, удалить грубую часть сердцевины и в образовавшееся углубление положить 2-3 нити шафрана, обернуть фольгой и запечь в духовке. Для предупреждения приступов стенокардии.

- 100 г меда прогреть на малом огне, положить чайную ложку шафрана, тщательно перемешать. Принимать ежедневно по чайной ложке натощак при упадке сил, плохом самочувствии.

219 Шус - расстройство пищеварения вследствие злоупотребления алкоголем.

220 Мискал, арабская весовая единица. В VII в. в Сирии мискал = 4,72 г. Легкий мискал частично и сейчас используется в Тунисе, его вес = 3,932 г, тяжелый мискал в Бушире = 4,84 г.

АСАФЕТИДА – ЛЕКАРСТВО И ЭКЗОТИЧЕСКАЯ ПРЯНОСТЬ

Ферула вонючая (*Ferula asa foetida* L.), асафетида из семейства зонтичных, представляет собой многолетнее травянистое растение высотой до 1,5 м, которое растет в полупустынях Центральной и Средней Азии, Ближнего Востока. Весной быстро, с приростом до 15 см в сутки, развивается надземная часть, которая отмирает уже через 6 недель. Толстый веретеновидный сочный корень погружается в спячку до следующей весны.

В VI веке до н.э. растение было завезено на территорию Северной Африки, откуда попало на Аравийский полуостров. Довольно быстро распространившееся там растение во второй половине I века нашей эры было хищнически истреблено из-за большого спроса. Этому способствовало убеждение древних медиков в том, что асафетида является панацеей, т.е. средством от всех болезней. В античной Греции и ее наследнице Римской Империи асафетиду высоко ценили в качестве экзотической пикантной пряности. Ее доставляли за большие деньги со Среднего Востока. Несмотря на то, что о пользе асафетиды писали многие медицинские авторитеты древности, в более поздний период она осталась практически не известной на Западе, и сведения о ее лечебных свойствах сохранились до наших дней только благодаря медицинским трудам исламских ученых времен Халифатов.

В качестве пряности и лекарственного средства заготавливают сок, который получают из живых корней после окончания вегетационного периода. Увядавшие листья растения отрезают, обнажая верхнюю часть корня. Из среза выступает белый молочный сок, который на воздухе буреет и загустевает. Через два дня густую смолу собирают лопаточкой и вновь делают тонкий срез. Эту процедуру повторяют снова и снова до тех пор, пока из корня не перестанет сочиться сок. Одно растение способно дать от 900 до 1300 граммов густой

пахучей смолы, которую высушивают на солнце.

Затвердевший млечный сок, который, как и растение, носит название асафетида, состоит из смолы, камеди, эфирного масла и минеральных веществ. В состав асафетиды входят также кумарины, органические кислоты, сложные эфиры ароматических кислот, сесквитерпеновые лактоны, эфирное масло, ванилин, феруловая кислота и ее эфиры, органические сульфиды; макроэлементы – калий, кальций, магний, натрий, сера, фосфор; микроэлементы – алюминий, кремний, марганец, медь, молибден, никель, хром, цинк. Специфический, неприятный, напоминающий одновременно запах лука и чеснока, запах асафетиды обусловлен эфирным маслом, содержащим органические соединения серы.

Лучшая по качеству асафетида – смола в довольно крупных, эластичных, ярких кусках, которая способна сохранять запах и вкус на протяжении нескольких десятилетий. При повышенной температуре она похожа на воск, на холоде легко крошится. Для того, чтобы сделать асафетиду более удобной в кулинарном употреблении, ее растирают и смешивают с рисовой мукой.

В медицину асафетида введена арабскими врачами, приписывающими ей самое разнообразное воздействие на человеческий организм. С современной точки зрения, асафетида оказывает спазмолитическое, ветрогонное, антимикробное, противовоспалительное и успокаивающее действие.

До настоящего времени асафетида являлась исключительно восточной пряностью, только-только делающей первые шаги на европейском рынке. Довольно неприятный запах и вкус смолы сохраняется долго, что не вызывает энтузиазма у европейцев, не знающих секрета ее использования. Асафетиду, в качестве пряности, можно и нужно употреблять в очень малом количестве, потому что одного маленького кусочка смолы или щепотки порошкообразной смеси с мукой достаточно, чтобы ароматизировать еду в большой кастрюле. Как правило, щепотку асафетиды обжаривают в масле, на котором затем будет готовиться то или иное блюдо. При этом она приобретает своеобразный, но очень аппетитный аромат, в котором самым причудливым образом сочетаются запахи крепкой чесночно-луковой смеси, органических соединений серы и точайший аромат ванилина

и кумаринов. Вкус и запах еды, приготовленной на таком масле, способен доставить немало удовольствия ценителям хорошей еды.

Пряность подходит к блюдам из риса как самостоятельно, так и в сочетании с куркумой, тмином, черной горчицей и имбирем. Добавленная к блюдам из гороха, фасоли и других бобовых культур, она способствует лучшему усвоению растительных белков, предотвращая скопление газов. Вообще, применение асафетиды в качестве пряно-вкусовой добавки к еде, улучшает пищеварение, предотвращает несварение желудка при переедании.

В современной ближневосточной кухне ею ароматизируют жареное и тушеное мясо, преимущественно баранину. В индийской и яванской кухне с нею готовят овощи и рис. Кроме вкусовых качеств асафетиду ценят за то, что эта пряность, если верить одному тибетскому трактату «устраняет беспокойства в области сердца и омолаживает органы, разрушающиеся от старости...»

КАНОН ВРАЧЕБНОЙ НАУКИ

ХИЛТИТ – КАМЕДЬ ФЕРУЛЫ ВОНЮЧЕЙ, АСАФЕТИДА

Сущность. Хилтит бывает двух видов: вонючий и душистый и не обладает сильным запахом. Вонючий хилтит всего горячий, и из обоих родов он более огненный. Чаще всего его привозят из Кайравана²²¹, и это есть камедь махруса.

Естество. Горячее в начале четвертой степени, сухое во второй.

Действия и свойства. Хилтит своим рассасывающим свойством разбивает и гонит ветры, но вместе с тем пучит. Он отрывает и растворяет кровь, сгустившуюся внутри тела.

221 Кайраван (Кайруан) - город, который располагался на территории современного Туниса, в 130 км к югу от теперешней столицы страны. Был основан в конце седьмого века известным у арабов победителем Запада Укба ибн Нафи в виде гарнизонного лагеря против нападений племен диких бедуинов и против нашествия врагов из Египта на севере. Укрепленное военное поселение довольно быстро превратилось в город, служивший в то время мостом между Востоком и Западом, поскольку лежал на пересечении путей международной торговли, вдоль берегов Северной Африки. Здесь караваны встречались на путях, ведущих в Дамаск, Багдад и другие столицы мусульманского мира.

Косметика. Хилтит в виде грязевых лепешек с уксусом и перцем помогает от «лисьей» болезни²²², а если его употреблять в кушаньях, он улучшает цвет лица и сводит «гроздевидные бородавки».

Опухоли и прыщи. Если вскрыть злокачественные и смертоносные для данного органа опухоли и положить на них хилтит, то это помогает. Он также хорош для лечения внешних и внутренних нарывов.

Раны и язвы. Хилтит помогает от лишаев.

Орудия с суставами. Если пить хилтит в гранатовом соке, это помогает при разрыве мышц и от болей в нервах, вызванных, например, спазмами и параличом. Его берут в количестве одного обола и, как говорят, смешивают с воском и проглатывают или же пьют в вине с перцем и рутой.

Органы головы. Хилтитом заполняют дупла разъеденных зубов или смешивают его с ладаном и наклепляют на зуб. Он действует на падучую, как пион, и если им полоскать горло, удаляет пиявок из горла.

Органы глаза. Хилтит хорош в виде мази с медом при начинающейся катаракте.

Органы дыхания и груди. Если распустить хилтит в воде и пить глотками, он тотчас прочищает голос и помогает от хронической шершавости горла. Если его хлебать с яйцом, это помогает от хронического кашля и от холодной шусы и действует так же, как пажитник, на опухоль языка.

Органы питания. При употреблении вместе с сухим инжиром хилтит помогает от желтухи. Это одно из лекарств, вредящих желудку и печени.

Органы извержения. Хилтит помогает от почечуя, усиливает похоть, гонит мочу и месячные и помогает от резей и от язв в кишках. Павел²²³ утверждает, что хилтиту присуща небольшая послабляю-

222 Лисья болезнь, или алопеция - кожная болезнь головы, сопровождающаяся выпадением волос и облысением.

223 Павел Эгинский - известный греческий хирург и акушер VII века, практиковал в Александрии. Его «Дневник» (изд. в Венеции в 1528 г. и Базеле 1538 г. в латинском переводе) представляет собой полный очерк медицины того времени, который часто цитирует Авиценна.

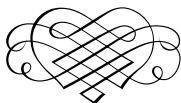
щая сила, хотя он и является вяжущим. Всем известно, что хилтит иногда помогает от застарелого холодного поноса.

Лихорадки. Хилтит очень полезен при четырехдневной лихорадке.

Яды. Хилтит прикладывают к месту, укушенному бешеной собакой и гадами, особенно скорпионом и каракуртом. Он помогает от всего этого в виде питья или мази с оливковым маслом. Хилтит также устраняет вред от отравленных стрел и полезен от некоторых самумов.

ДОМАШНЕЕ СРЕДСТВО

- При склонности к газообразованию в кишечнике заварить 1 ч. л. равных частей молотых кардамона, фенхеля и асафетиды на 1 стакан кипятка, закрыть крышкой, через 15 мин. процедить и выпить.
- При лечении коклюша и бронхита, сопровождающихся мучительным кашлем, полезно принимать 3-5 раз в день смесь щепотки асафетиды с 2 ч. л. меда, 1/4 ч. л. сока белого лука.
- Приступ истерии можно прекратить, дав человеку вдохнуть несколько раз запах смолы асафетиды.
- Если есть зубная боль, а зубного врача нет, то нужно растворить небольшой кусочек асафетиды в половине чайной ложки лимонного сока, немного подогреть, намочить кусочек ваты и положить на больной зуб и подождать, пока боль утихнет.



Приложение

КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

БАНАН

Салат с бананами. 200 г зеленого салата, 2 банана, 1/2 лимона, 1 яблоко, 1 ст. л. толченых орехов (фисташковых или миндальных), 1 ст. л. меда, 1 ст.л. оливкового масла.

Салат разобрать на листочки и тщательно вымыть и крупно порезать, добавить очищенные нарезанное кубиками яблоко и нарезанный полосками банан, толченые орехи, мед, сок лимона, полить оливковым маслом и осторожно перемешать.

Пирог с бананами и финиками. 4-5 не очень спелых бананов, 100 г фиников, 1 упаковка слоеного теста (500 г), 2 ст. л. лимонного сока, 1 ч. ложка молотой корицы, 1 ч. л. молотого имбиря, 75 г сливочного масла.

Разморозить тесто, разделить на половины и обе раскатать в круг диаметром 25 см, проколоть вилкой в нескольких местах, положить одну часть в форму для выпекания, смазанную сливочным маслом.

В чашке смешать лимонный сок и молотые пряности. Очистить бананы и разрезать кружками, окунуть в сок со специями и выложить на тесто. Между бананами положить финики без косточек и полить фрукты оставшимся соком с пряностями, накрыть вторым пластом теста, подогнуть края. Выпекать 20 мин, вынуть из духовки, остудить 10 мин, извлечь из формы и положить сверху взбитые сливки.

ВИНОГРАД

Мехаллабия. 50 г изюма без косточек, 1 л молока, 100 г сахара, 120 г рисовой муки, 2 ст. л. рисового крахмала, 1 стручок ванили, 2 ст. л. рубленых фисташек, 2 ч. л. розовой воды (стручок ванили и розовую воду можно заменить ванильным сахаром и порошком корицы).

Изюм тщательно вымыть и замочить на 12 часов. В эмалированной кастрюле смешать сахар, рисовую муку и крахмал, при непрерывном помешивании постепенно влить горячее молоко, нагревать 15 мин. на малом огне, продолжая все время мешать, пока не образуется однородная масса, похожая на крем. Снять с огня, добавить изюм, фисташки, середину стручка ванили или ванилин, корицу, перемешать, выложить в форму для запекания и поместить в духовку, нагретую до 200°C на 20 минут до образования сверху поджаристой корочки, вынуть, опять перемешать, охладить, сбрызнуть розовой водой и поставить в холодильник на несколько часов. Подают к столу холодной.

Мехаллабия простая с манной крупой. 250 г изюма без косточек, 200 г манной крупы, 1,5 л молока, 4 ст. л. сахара, ванилин, молотая корица, соль.

Изюм тщательно вымыть, залить водой, довести до кипения, варить 5 мин., процедить, отвар сохранить. Отдельно размешать манную крупу с частью молока, остальное молоко довести до кипения, добавить сахар, влить 1/2 стакана отвара изюма и в полученную смесь при постоянном помешивании влить смесь манной крупы с молоком, варить на слабом огне 10 минут, продолжая непрерывно мешать. Снять с огня, добавить изюм, ванилин, корицу, соль и тщательно перемешать. Подают к столу горячей.

Виноградный десерт. 2 ст. сахара, 2 ст. воды, 4 ст. винограда без косточек, 1/2 ст. чищеного миндаля, 1/2 ч. л. молотого имбиря.

В большой кастрюле смешать сахар, воду и имбирь, довести до кипения и варить минут пять. Уменьшить пламя, добавить половину винограда и половину миндаля и готовить, пока виноград не станет мягким, 20-25 минут. Шумовкой вынуть из сиропа виноград и мин-

даль. Положить в кастрюлю вторую половину винограда и миндаля и проделать то же самое. Сваренные виноград и миндаль переложить в вазу для варенья. Дать сиропу немного остыть (10 минут), затем залить им виноград с миндалем, накрыть и хорошо остудить.

Виноградный шербет. 500 г незрелого зеленого винограда, 250 г сахара, 1 ст. воды для варки и 1 ст. воды для сиропа.

Ягоды винограда очистить от плодоножек, вымыть, положить в эмалированную кастрюлю, залить водой, довести до кипения (кипятить не более 2 мин), охладить, отжать из них сок вместе с отваром, процедить отжатую жидкость через сито, влить ее в подготовленный кипящий сахарный сироп, подержать на огне 1-2 мин., охладить.

ГРАНАТ

Салат из курицы с гранатом. 4 крутые яйца, мясо вареной курицы, 1 спелый гранат, зелень петрушки. Мелко порезать мясо курицы, перемешать с мелко рубленными яйцами, добавить зерна граната, зелень петрушки.

Курица с гранатом. Курица, 2 луковицы, 1 ст. гранатового сока, 2 ч.л. хрена, 2 ст.л. оливкового масла. Нарезать лук и слегка обжарить на оливковом масле. Разрезать курицу на порционные куски, натереть их хреном, обжарить в смеси лука и масла до получения золотой косточки, переложить на противень, полить гранатовым соком и запекать в духовке при 180°C 45 мин. Подавать с рисом или картофелем.

Домашний сироп «Гренадин». 2 крупных спелых граната, 0,5 л воды, сахар.

Зерна отделить от плода, положить в воду, довести до кипения и кипятить 5 мин. на слабом огне. Процедить получившийся сок через сито или марлю, отжать, измерить количество полученной жидкости, добавить такой же объем сахара, поставить на слабый огонь и варить, постоянно помешивая деревянной лопаткой, в течение 10 минут. Охладить получившийся сироп, налить в чистую бутылку и плотно закупорить. Домашний гренадин, если и не будет иметь того насыщенного цвета, как магазинный, то уж точно не будет содержать

синтетических красящих веществ и консервантов.

20-50 мл сиропа добавить в стакан охлажденной воды, положить веточку свежей мяты и подать в качестве освежающего напитка.

Гранатовый шербет. 4 кисло-сладких граната, 1 ст. сахарного песка, 1 л воды, 0,5 чайной ложки розового сиропа.

Спелые гранаты хорошо размять руками прямо в кожуре, для того чтобы полностью лопнули сочные зёрна, срезать коронку плода и выжать сок. Из 4 гранатов должно получиться 2 стакана гранатового сока.

Из воды и сахара сварить сироп, охлаждать 10 мин., влить розовый сироп и перемешать. Охладить до комнатной температуры, влить гранатовый сок и перемешать. На дно высоких стаканов насыпать колотый пищевой лед, налить шербет и подать с соломинкой.

ИМБИРЬ

Имбирная заправка. 8 столовых ложек оливкового масла, 3 столовые ложки натурального винного уксуса, 1 чайная ложка сахара, 1 кусочек свежего имбиря (5 см), очищенного и мелко порезанного, соль и свежемолотый черный перец

Тщательно смешать масло, уксус, сахар и имбирь, посолить и поперчить по вкусу. Заправка годится для салатов, приготовленных из моркови, помидор, огурцов, сладкого перца, яблок, смешанных в различных пропорциях и сочетаниях.

Салат с имбирем. 4 средних помидора, 1 желтый сладкий перец, 2 небольших огурца, кусочек (3 см) свежего имбиря, натертый на мелкой терке, соль по вкусу. Нарезать перец и огурец кубиками, смешать с имбирем, перед подачей нарезать помидоры кубиками, посолить и все перемешать.

Говядина с имбирем. 800 г говяжьей вырезки, нарезанной полосками в 1 см толщиной, 3 ст. ложки кукурузного масла, 1 большая мелко нарезанная луковица, 1 крупный толченый зубчик чеснока, по 1 чайной ложке толченого имбиря, порошка тмина, кориандра, 2 чайные ложки сахарного песка, 1 ст. ложка лимонного сока, 1,5 стакана

говяжьего бульона, тонкие полоски красного сладкого перца, кольца лука, перец чили на кончике ножа.

В тефлоновой кастрюле разогреть масло, положить мясо и жарить, помешивая, до коричневого цвета. Положить лук с чесноком, специи и жарить еще 2 - 3 минуты. Добавить остальные продукты и хорошо перемешать. Тушить под крышкой на медленном огне 30-35 минут, изредка помешивая. Подавать, украсив тонкими полосками красного сладкого перца и кольцами лука.

Рыба с имбирем и морковью. 500 г рыбы (филе хека, трески, минтая и т.п.), 3 шт. моркови, кусочек (3-4 см) свежего имбиря, 1 крупная луковица, соль, молотый черный перец - по вкусу, вода, масло растительное.

Морковь очистить и натереть на крупной терке, корень имбиря очистить от кожицы и натереть на мелкой терке, лук тонко порезать. Выложить на смазанную маслом глубокую сковороду с крышкой слой филе хека, посыпать солью и молотым перцем, положить слой лука, на него – слой рыбы. Смесь моркови и имбиря выложить на рыбу и залить водой так, чтобы она полностью покрывала морковь. Накрыть крышкой и тушить на небольшом огне примерно 30-40 минут. Готовое блюдо разложить по тарелкам. Есть можно горячим и холодным.

Фруктовый десерт с имбирём. Стакан сливок, кусочек свежего имбиря длиной 2-3 см, 2-3 ст. л. сахара, фрукты.

Груши, яблоки или крупные сливы очистить и разрезать на две половинки, разрезом вниз положить в подходящую по размеру тефлоновую формочку для духовки. Очищенный от кожуры свежий имбирь натереть, смешать с коричневым или белым сахаром, сливками и залить смесью фрукты. Запекать в духовке до готовности.

Имбирный напиток. Свежее корневище имбиря длиной 10 см, 1 палочка корицы, 1 л воды. Свежее корневище имбиря очистить от кожицы, нарезать соломкой, положить в эмалированную кастрюлю, залить 1 л холодной воды, поставить на огонь и довести до кипения. Кастрюлю снять с огня, положить туда палочку корицы, плотно закрыть крышкой, укутать и настаивать 30 минут. Настой процедить и размешать в нем мед по своему вкусу.

ИНЖИР

Салат из краснокочанной капусты с инжиром. 300 г краснокочанной капусты, 3 ст. ложки очищенных грецких орехов, 100 г инжира, 100 г изюма, 1/2 лимона, 3 ст. ложки оливкового масла, соль, перец по вкусу. Капусту нашинковать, посолить. Изюм и инжир тщательно вымыть. Мелко рубленые орехи и инжир, изюм перемешать с капустой, заправить маслом, солью, сахаром и лимонным соком.

Рис с тушеными фруктами. 1 кг риса, 100 г сушеного инжира, 100 г изюма, 100 г кураги, 100 г чернослива, 400 г сливочного масла, щепотка шафрана или 1/4 ч. л. куркумы, 1 стакан муки, 1 яйцо, соль.

Рис сварить, откинуть и промыть горячей водой. Из муки, яйца и соли замесит крутое тесто, раскатать тонким пластом. На дне разогретого казана растопить немного масла, выложить лепешку из теста, высыпать вареный рис, добавить шафран или куркуму, поставить на слабый огонь и потомить 20 мин. Фрукты тщательно вымыть и потушить в масле до готовности. Рис выложить на большое блюдо, сверху положить готовые фрукты и воткнуть фигурно порезанные кусочки лепешки.

Пицца сладкая с инжиром. 1 упаковка замороженного теста для пиццы, 400 г сушеного инжира, 50 г грецких орехов, 40 г коричневого сахара, 250 г домашнего сыра или жирного творога.

Подготовить замороженное тесто для пиццы согласно инструкции на нем. Положить инжир в миску, залить кипятком и оставить на 20 мин. Раскатать тесто, положить на противень. Покрыть мягким сыром или творогом, оставляя 1 см от края. Слить воду с инжира, обсушить и порезать пополам. Разложить половинки инжира на сыр, вдавливая их слегка в тесто. Посыпать тертыми орехами и сахаром. Разогреть духовку до 220° С. Запекать 20 мин.

Инжирное молоко. 100 г сушеного инжира, стакан молока, полная чайная ложка сахара. Сушеный инжир тщательно вымыть, мелко нарезать, залить небольшим количеством кипятка, довести до кипения, добавить горячее молоко, сахарный песок, размешать и охладить. Кроме того, что такое молоко очень вкусно, и его охотно пьют

даже те дети, которые не любят молоко, оно еще и очень полезно, так как им хорошо лечить простуженного, постоянно кашляющего ребенка.

ОЛИВКИ

Закуска с брынзой и оливками. 100 г брынзы, по 1 баночке консервированных зеленых и черных оливок, 1 ст. л. оливкового масла, жгучий красный перец, свежий базилик, сушеный тимьян или майоран. Брынзу порезать маленькими кубиками, положить в салатник вместе с консервированными зелеными и черными оливками, которые можно оставить целыми или порезать колечками. Побрызгать сверху качественным оливковым маслом и добавить на кончике ножа острый красный перец, несколько листиков базилика, а при их отсутствии зимой – посыпать сушеным тимьяном или майораном, и перемешать.

Средиземноморский салат. 3 помидора, 1 огурец, 1 красная луковица, 2 сладких зеленых перца, 6 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. яблочного уксуса, 150 г брынзы, 25 зеленых и столько же черных оливок, соль, перец, петрушка, тимьян (сушеная или свежая трава).

Овощи порезать крупно – как угодно, но только не кружками, и поместить в салатницу. Смешать и как следует встряхнуть оливковое масло, уксус, соль, перец и полить заправкой салат. Сверху положить брынзу, порезанную небольшими кубиками, и посыпать петрушкой и тимьяном.

Зеленый салат с маслинами. 1 кочан салата, 100 г зеленых маслин, 100 г черных маслин, 1 помидор, 1 луковица, 3 ст. л. оливкового масла, пучок зелени петрушки, щепотка молотого майорана, 2 щепотки молотого белого перца, соль

Салат вымыть, дать обсохнуть и нарезать маленькими кусочками. Добавить маслины, мелко нарезанные помидоры, зелень петрушки, мелко нарезанный лук, подсолить, посыпать розмарином и перцем, полить оливковым маслом, перемешать.

ТЫКВА

Печеная тыква целиком. Небольшую тыкву проткнуть несколько раз длинной спицей. Запекать в духовке при 190 градусах 1,5-2 часа до мягкости. Вынуть из духовки и остудить около 10 мин. Аккуратно, чтобы не обжечься, отрезать верхушку, вычистить семена и волокна и использовать мякоть в любых рецептах.

Салат из запеченной тыквы. Мякоть тыквы порезать кубиками, разложить на противне, побрызгать оливковым маслом, посыпать черным перцем и запекать при 180°C 30 мин. Остудить, смешать с порезанной кубиками брынзой и черными оливками. Посыпать майононом, заправить ароматическим уксусом и солью.

Салат из тыквы с изюмом и яблоками. Яблоки и спелую тыкву очистить от семян и кожицы и натереть на крупной терке, добавить изюм, заправить сахаром и сметаной.

Тыква маринованная. 500 г очищенной тыквы, 150 мл яблочного сока, 150 мл 6% яблочного уксуса, 1,5 ч. л. соли, 2 ч. л. сахара, палочка корицы, жгучий горький черный и душистый перец горошком, гвоздика, семена горчицы.

Тыкву нарезать кубиками 2x2 см. В яблочный сок влить уксус, добавить соль и сахар. Смесь нагреть до кипения, опустить в нее дольки тыквы и выдержать там 5 минут. На дно прогретых паром банок положить кусочки корицы и шумовкой переложить туда горячие кусочки тыквы. К оставшемуся маринаду добавить жгучий черный и душистый перец, гвоздику, семена горчицы, нагреть до кипения и залить им тыкву. Банки закрыть полиэтиленовыми крышками, поместить в прохладное темное место на 30-35 дней, после чего использовать в качестве гарнира или закуски.

Тыква с рисом и яйцами. 1 кг тыквы, 1 л молока, 1/2 стакана риса, 4 яйца, 1/4 стакана оливкового масла, 1/2 стакана сахара, 1 ч. л. молотой корицы, соль.

Тыкву очистить, мелко нарезать, залить 1/2 стакана воды и варить до мягкости. Добавить горячее молоко, рис и варить 30 минут. Охладить, перемешать с сырыми яйцами, оливковым маслом, корицей и солью, выложить в смазанную маслом форму и запечь в духовке при 180°C 20 мин.

ФИНИКИ

Маринованные финики. 1 кг свежих фиников, 3 ч. л. соли, 600 мл белого винного уксуса, 12 горошков душистого черного перца, 12 гвоздик, чайная ложка молотой корицы.

Положить финики в миску и залить кипятком. Оставить на 2 минуты, затем слить и тщательно вымыть теплой проточной водой. Порезать пополам вдоль и удалить косточки. Уложить в банки, пересыпая каждый слой фиников солью. В кастрюлю налить уксус, добавить пряности, довести до кипения и варить 1 мин. Горячей смесью полностью залить финики, постучать по банкам, чтобы удалить воздух, плотно закрыть крышкой. Перед использованием выдержать в прохладном темном месте 2 недели.

Баранина под соусом из фиников и грецких орехов. 12 ломтиков баранины без костей и жира (общим весом 600-800 г), 1 ст. измельченных сушеных фиников, 1 ст. измельченных грецких орехов, 2 мелко порубленные луковицы, 3 ст. л. сливочного масла, 2 ч. л. меда, 2 ч. л. лимонного сока, 0,5 ч. л. молотого черного перца, 0,5 ч. л. молотого шафрана (можно заменить чайной ложкой куркумы), 1 ч. л. молотой корицы, 2 ч. л. молотого кориандра, 1 ч. л. обжаренных семян кунжута.

Положить баранину в сотейник или кастрюлю с толстым дном, добавить перец, шафран (куркуму), масло, лук и соль. Налить столько воды, чтобы она полностью покрывала мясо. Довести до кипения, затем уменьшить огонь до минимума и варить около 1,5-2 часов, снимая появляющийся на поверхности жир. Когда баранина станет мягкой, добавить мед, корицу и кориандр, перемешать с мясом и варить еще 5-7 минут. Вынуть мясо из кастрюли и поместить в теплое место. В кастрюлю добавить лимонный сок, положить финики, по желанию – посолить и поперчить, и варить до легкого сгущения соуса. Добавить орехи и снова положить в кастрюлю мясо, хорошо прогреть на малом огне и подать, посыпав семенами кунжута.

Фаршированные финики. Свежие финики мягких сортов, очищенные грецкие орехи, миндаль или арахис, кокосовая стружка.

Из фиников крючком через небольшое отверстие осторожно

удаляют косточку, а на ее место вставляют тот или иной орех. Можно также орехи растереть с яичным белком и сахарной пудрой, а затем заполнить полученной пастой внутреннюю часть финика так, чтобы она слегка выступала из отверстия. Финики красиво уложить на блюдо и сверху посыпать кокосовой стружкой.

Сладкое блюдо из фиников. 100 г фиников, 50 г меда и 5 шт. очищенных и измельченных грецких орехов.

Финики пропустить через мясорубку, залить медом и посыпать грецкими орехами.

Рогалики с финиками. 350 г сливочного масла, 1/2 стакана молока, 3 стакана муки, 8 г сухих дрожжей, вяленые финики или готовая финиковая паста (см. Финики), молотая корица.

Дрожжи размешать с тёплым, подслащенным молоком. Сильно охлажденное сливочное масло натереть на тёрке в глубокую миску с мукой, растереть руками муку с маслом до образования крошки и добавить смесь молока с дрожжами. Вымесить тесто, сформовать шар, положить в чашку, накрыть пленкой и убрать в холодильник на 1 час. Раскатать тесто и разделить на 6-8 частей. Каждую часть, в свою очередь, раскатать в плоскую лепешку, разделить на 6-8 треугольников. На широкий конец треугольника положить начинку и свернуть в рулетик. В качестве начинки использовать готовую финиковую пасту или тщательно вымытые мелко нарезанные или пропущенные через мясорубку финики, смешанные со щепоткой молотой корицы. Выложить рогалики на противень и выпекать в заранее нагретой духовке при температуре 180-200°C около 10 минут до золотистого цвета.

НИГЕЛА ИЛИ ЧЕРНЫЙ ТМИН

Баклажаны с черным тмином. 2 средней величины мелко нарезанных баклажана, 1/2 ст. оливкового масла, по 1/2 чайной ложки черного тмина и кунжута, пучок петрушки, 1 столовая ложка лимонного сока, соль и жгучий красный перец по вкусу.

Баклажаны посолить, положить в дуршлаг, оставить на полчаса, затем отжать и слегка обсушить. Разогреть на сковороде масло, добавить семена тмина и кунжута, обжарить их несколько секунд, пока

они немного не потемнеют, выложить баклажаны, посыпать солью, перцем, перемешать, закрыть крышкой и тушить 10-15 минут, пока они не станут мягкими и не впитают почти все масло. Готовые баклажаны выложить на тарелку, полить лимонным соком и посыпать нарезанной петрушкой.

Стручковая фасоль с черным тмином. 500 г зеленой фасоли, 3 столовые ложки оливкового масла, 1/2 столовой ложки семян черного тмина, жгучий красный перец и соль по вкусу.

Разогреть на сковороде масло, добавить семена черного тмина и перец, обжарить несколько секунд, выложить нарезанную фасоль, жарить, помешивая, 7 минут, добавить 2 столовые ложки воды, закрыть крышкой и тушить еще 7-10 минут до полного испарения воды.

Печенье с черным тмином. 300 г муки, 200 г сливочного масла, 3 яйца, 50 г черного тмина, соль по вкусу.

Яйца разбить и отделить белки от желтков. Муку, масло, желтки и соль тщательно смешать до однородной консистенции. Готовое тесто охладить 30 мин. в холодильнике, раскатать в пласт толщиной 1/3 см и вырезать рюмкой или специальными формочками кружки или мелкие фигурки. Печенье уложить на противень, смазать взбитыми белками, посыпать черным тмином и выпекать при 200°C около 10 мин. Готовое печенье уложить на блюдо и подать к закускам.

ОВЕС

Суп из овсяной крупы с черносливом. 2 стакана овсяной крупы, 5 стаканов воды, 3 ст. ложки растительного масла, 15 шт. чернослива без косточек, соль.

Крупы залить горячей водой и варить до размягчения. Когда отвар станет густым, протереть вместе с крупой через сито, добавить соль и масло, довести до кипения. В тарелки положить предварительно распаренный чернослив и залить горячим овсяным отваром.

Суп из овсяной крупы с яблоками. 5 стаканов воды, 2 стакана овсяной крупы, 3 яблока, 1 морковь, 1 луковичка, 1 ст. л. сока лимона, 1 ст. л. сметаны, молотые корица и черный перец, соль.

Овсяную крупу варить 15 минут. Затем протереть через сито, добавить нарезанные ломтики яблока, кольца лука, соломку моркови, заправить лимонным соком, пряностями, солью. Довести до кипения и охладить. Подать на стол со сметаной.

Овсяная каша с пряностями. 1 стакан геркулеса, 3 стакана воды, 1 ст. ложка варенья, 1 ч. ложка сливочного масла, молотые имбирь и корица, соль.

Овсяные хлопья залить кипятком, добавить масло и варенье, размешать, варить 5 минут, выложить на тарелки, посыпать имбирем и корицей.

Овсяные оладьи. стакан овсяных хлопьев, 1/2 стакана пшеничной муки, 1 яичный желток, 2 ст. л. молока, 50 г сливочного масла, пищевая сода, соль по вкусу.

Овсяные хлопья измельчить до состояния муки, добавить соль, соду, масло, перемешать и хорошо растереть. Затем медленно влить молоко и замесить тесто. Готовое тесто раскатать в тонкий пласт и блюдцем вырезать большие круги, которые разделить на четыре равные части. Края каждой части смазать яйцом и запечь оладьи в разогретой до 180-200°C духовке.

Овсяные блины. Сварить жидкую овсяную кашу, протереть через сито, добавить яйцо и выпекать тонкие блины. Если тесто получается очень жидкое, можно добавить немного пшеничной муки. Подавать к столу с кефиром, ряженкой, сметаной, вареньем.

Овсяные блины с припеком. Припеки:

1. Лук репчатый нарезать кольцами или полукольцами и обжарить до золотистого цвета.
2. Лук зеленый мелко нарезанный.
3. Мякоть любой рыбы, мелко порубленная, обжаренная с рубленным луком, солью и черным перцем.
4. Яйцо крутое, мелко порубленное.

Для приготовления блинов на разогретую тефлоновую сковороду положить готовый припек, залить тестом для блинов и жарить до готовности.

Овсяный кисель для завтрака или ужина. 2 стакана овсяной

муки, 2 столовые ложки меда или варенья, 8 стаканов воды, молотый имбирь, соль по вкусу.

Овсяную муку (можно измельчить Геркулес) залить теплой водой, тщательно размешать, чтобы не было комков, выдержать в течение 6-8 часов, процедить через сито, добавить мед или варенье, имбирь, соль и варить, помешивая, до загустения. Горячий кисель разлить в мокрые формы или тарелки, дать ему застыть. Подавая на стол, выложить на блюдо и разрезать ножом на порции. К овсяному киселю можно подать прохладное молоко.

ПШЕНИЦА

Кускус. 500 г манной крупы, 500 г муки (желательно крупчатки), щепотка соли, вода.

Высеять манную крупу на большое блюдо, левой рукой сбрызнуть ее холодной подсоленной водой, правую руку со слегка расставленными пальцами и немного приподнятой ладонью положить на манную крупу и перекачивать ее по кругу все время в одну и ту же сторону. Посыпать горстью муки и продолжить катать до образования первых крупинок кускуса, после чего, продолжая катать, чередовать добавление муки и сбрызгивание водой до тех пор, пока крупинки кускуса не увеличатся, превратившись в маленькие шарики. Просеять крупинки кускуса сначала через сито с крупными отверстиями, затем через сито с мелкими отверстиями. Зерна, которые останутся на мелком сите, будут использованы для приготовления кускуса. Проскочившие в отверстия сита мелкие крупинки вновь высыпать на блюдо и продолжать работу до полного использования всей манной крупы.

Сладкий кускус с сухофруктами. 500 г крупы кускус, 150 г фиников, 100 г изюма, 100 г миндаля, 100 г кедровых орешков, 100 г сушеных груш, 100 г сушеных персиков, 150 г чернослива, 275 г сахарного песка, палочка корицы, по 1 чайной ложке молотой корицы и имбиря, молоко.

Для приготовления молочного крема вскипятить молоко с палочкой корицы и дать постоять 1 ч. Растереть в кастрюле желтки с сахаром и постепенно добавить молоко, молотую корицу и имбирь,

сварить крем на слабом огне, постоянно помешивая. Охладить.

Замочить изюм в сладкой воде. Очищенные от косточек сухофрукты положить в плоский, предварительно нагретый сотейник, добавить сливочное масло, сахар, перемешать и осторожно поджарить.

Всыпать крупу кускус в миску, сбрызнуть водой и дать набухнуть в течение 10 мин. Слегка размять комки рукой, уложить крупу в дуршлаг и закрепить его над кастрюлей, в которой либо просто кипит вода, либо варятся овощи и мясо. Варить на пару 20 мин. Снять кускус с огня, выложить в миску, полить водой и оставить набухать 10 мин. Затем посолить и слегка полить оливковым маслом. Вновь установить дуршлаг с кускусом над паром и варить 15 мин.

подавать в большом блюде, разложив по поверхности кускуса подготовленные сухофрукты и выложив вокруг молочный крем.

Кускус с баклажанами. 700 г крупы кускус, 500 г мелких баклажанов, 300 г фасоли, 1 стручок острого перца, 1 головка чеснока, 4 ст. л. оливкового масла, 1 ст.л. молотого сладкого перца, жгучий красный перец, душистый черный перец, соль, корица, гвоздика, кориандр, мускатный орех.

Замочить на 12 часов фасоль, помыть, положить в кастрюлю. Растолочь вместе чеснок, стручок острого перца, черный перец и соль и всыпать в фасоль. Добавить молотый красный перец, оливковое масло, залить водой и варить 20 мин. Очистить баклажаны, помыть их, разрезать вдоль на 4 части и положить в кастрюлю. Продолжать варить 20 мин.

Одновременно приготовить кускус, сварив его над паром от овощей (см. выше). Подавать, посыпав молотой смесью душистого черного перца, кориандра, корицы, гвоздики и мускатного ореха.

РИС

Плов Тамерлана. На 3-х литровый котел: 600 г баранины, 0,5 кг длиннозерного риса, 400 г очищенного репчатого лука, 400 г очищенной моркови, 3 головки чеснока, 2/3 стакана растительного масла, набор специй (шафран, зира, кинза, барбарис, изюм), соль по вкусу. При отсутствии шафрана и зиры, их можно заменить, взяв по 1 чай-

ной ложке молотой куркумы и молотых плодов тмина.

Мясо вымыть, срезать жир и отложить. Мякоть баранины обсушить на салфетке и нарезать кубиками 2x2 см. Лук нашинковать кольцами, морковь – тонкой соломкой. Рис промыть. Снятый с мяса жир мелко нарезать, положить в чугунный котел (казан) и на небольшом огне вытопить жир. Шкварки вынуть шумовкой, налить растительное масло и нагреть до появления синеватого дымка, положить нашинкованный лук и обжарить до золотистого цвета, после чего добавить мясо и жарить до появления румяной корочки 15 минут. Положить морковь. Все это время блюдо готовится на большом огне, поэтому необходимо часто помешивать мясо и овощи. Как только морковь станет мягкой, убавить огонь, налить в казан 1 л кипятка, всыпать соль со специями и варить на слабом огне 1 час. Затем положить очищенные от верхней шелухи головки чеснока и всыпать в казан рис, разровнять, усилить огонь, и долить кипятка так, чтобы жидкость покрыла рис на 1,5 см, довести до кипения. С этого момента плов перемешивать нельзя. Когда жидкость впитается в рис, уменьшить огонь до минимума и в нескольких местах проткнуть деревянной палочкой плов до дна, чтобы блюдо не пригорело. Плотно накрыть крышкой и держать на медленном огне 20 минут, пока рис не станет окончательно мягким. Если вода выкипела, а рис остался твердым, можно долить кипятка, но не более 0,5 см над поверхностью риса, и продолжать готовить. Готовый плов перемешать, вынуть головки чеснока, и подать на стол в большом керамическом блюде, обложив по краю очищенными дольками тушеного чеснока.

Плов Александра Македонского. 1 кг риса, 1 кг говядины, 300 г рафинированного дезодорированного растительного масла, 1 кг моркови, 300 г лука, 2 чайные ложки соли, 1 /2 чайной ложки зиры, 1 чайная ложка измельченных плодов кориандра, 1 столовая ложка плодов барбариса, черный, красный перец по вкусу.

Рис замочить в горячей подсоленной воде. В толстостенном котле нагреть масло до потрескивания, уложить туда нарезанное крупными кусками мясо, нарезанный кольцами лук и морковь, нашинкованную соломкой. Через 20 минут добавить к содержимому котла соль и специи, а затем, уменьшив огонь до слабого, нагревать 1 час. Осторожно добавить около литра кипятка. Рис откинуть на дуршлаг,

промыть и выложить в котел поверх мяса ровным слоем. Вода должна покрыть рис, а если ее мало, то добавить. Увеличить нагревание. Верхний слой риса, не затрагивая овощей и мяса, можно во время варки два-три раза аккуратно перемешать. После того, как вся жидкость впитается в рис, сгрести его горкой и проделать в нем круглой палочкой несколько отверстий до самого дна котла. Затем закрыть неплотно крышкой, убавить огонь и выдержать 20 минут.

Готовый плов выложить на блюдо не перемешивая: сначала слой риса, затем морковь с луком, а сверху – мясо, предварительно нарезанное мелкими кусочками.

Запеканка рисовая. 1 ст. риса, 1/2 ст. изюма без косточек, 3 стакана молока, 1 ст. л. сахара, 2 ст. ложки сухарей молотых, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка сметаны, 1 яйцо, 1/4 ч. л. молотого имбиря, ванилин, соль.

Промытый рис отварить 10 мин. в большом количестве воды, откинуть на дуршлаг, положить в кипящее молоко, добавить промытый изюм и варить до готовности. Кашу остудить, добавить в неё сахар, имбирь, ванилин, соль, сырое яйцо, хорошо размешать, выложить на смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями форму для запекания, верх смазать сметаной. Запекать в духовке при 180°C примерно 20 мин. до образования румяной корочки. Выложить на блюдо и полить растопленным сливочным маслом.

ПРОСО

Пшеничная каша с рыбой. 1 стакан пшена, 1 л воды, 200 г рыбы, 1 большая луковица, 1/4 стакана растительного масла, молотые имбирь, куркума, горошек душистого перца, лавровый лист, соль.

Рыбу разрезать на куски, залить водой, добавить соль, лавровый лист, душистый перец горошком и варить 15 мин. Бульон слить и сварить на нем жидкую кашу. Растительное масло разогреть на сковороде, добавить куркуму и имбирь, через 10-15 сек. положить и слегка обжарить лук. Рыбу отделить от костей, мелко порезать, положить в горшочки, залить жидкой кашей, добавить лук с маслом, залить жидкой кашей, закрыть крышкой и поместить на 30 мин. в ду-

ховку разогретую до 180° С .

Пшениная каша с тыквой. 1 ст. пшена, 4 ст. молока, 500 г тыквы, 1 столовая ложка сахара, 1/2 чайной ложки соли.

Очищенную и нарезанную мелкими кубиками тыкву положить в кипящее молоко и варить на малом огне 10-15 минут. Пшено промыть, прокалить на сухой сковороде и залить крутым кипятком. Когда вода впитается в крупу, добавить к кипящему молоку с тыквой, положить соль, сахар и, помешивая, варить еще 15-20 минут до загустевания. Кашу перенести в разогретую до 180°С духовку на 30 минут.

Пшениная каша с корицей. 1 ст. пшена, 4 ст. молока, по 1 ст. л. сливочного масла и сахара, 1/3 чайной ложки корицы в порошке, соль по вкусу.

Пшено перебрать и промыть. Засыпать крупу в посуду с кипящим молоком, добавить половину сливочного масла и сахара, соль, и варить кашу, закрыв посуду крышкой, при слабом кипении до готовности. При подаче на стол полить оставшимся растопленным сливочным маслом и посыпать корицей, растертой с сахаром.

СОРГО

Сахлэб. 150 г крупы сорго, 1,5 ст. изюма, 1,5 л молока, 1/2 стакана сахара, толченый миндаль, корица, соль.

Изюм промыть, замочить на 6 часов, затем отварить в 2 стаканах воды, процедить. Небольшим количеством молока смочить крупу, остальное молоко довести до кипения, добавить сахар, соль, влить стакан отвара изюма, смесь медленно, при непрерывном помешивании, влить в крупу и варить 10 минут. Добавить изюм, толченый миндаль и корицу, перемешать и подавать горячим.

РОЖЬ

Пури. 1,5 стакана ржаной муки, 1/2 стакана картофельного пюре, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. соли, вода для замешивания

теста, растительное масло для обжаривания.

Смешать ржаную муку, холодное картофельное пюре, сливочное масло и соль, добавить воду и месить до образования плотного теста. Разделить тесто на 8 шариков и, смазав руки маслом, раскатать каждый шарик в тонкую лепешку. Разогреть сковороду для обжаривания до умеренной температуры, смазать маслом, уложить лепешки и жарить, пока они не поднимутся и не приобретут коричневый цвет. Уложить готовые пури на бумажные салфетки, чтобы впитался лишний жир и подать к столу горячими.

Котлеты ржаные с орехами. 2 ст. очищенных грецких орехов, 4 картофелины, 1/2 буханки ржаного хлеба, 1/2 стакана молока, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, по щепотке молотого черного перца и тмина, соль, панировочные сухари, растительное масло для жарки.

Удалить корку с ржаного хлеба, порезать и размочить в молоке, отжать и пропустить через мясорубку вместе с грецкими орехами, луком и чесноком, добавить к полученной массе оставшееся от размачивания молоко, соль, перец. Так же пропустить через мясорубку картофель, лук и чеснок. Добавить молоко, перец, тмин, соль, тщательно перемешать.

Разделить массу на котлеты, обвалить в сухарях и обжаривать на растительном масле.

ЯЧМЕНЬ

Рассольник с перловой крупой. 2 л. куриного бульона, 1/2 стакана огуречного рассола, 2 соленых огурца средних размеров, 1 стакан перловой крупы, 6 средних картофелин, 1 средняя морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 2 столовые ложки сливочного масла, столовая ложка томата-пюре, душистый черный перец, лавровый лист, молотая паприка, соль по вкусу.

У огурцов очистить кожицу и удалить семена, порезать соломкой, припустить 15 минут в небольшом количестве бульона. Крупу промыть, залить тремя стаканами кипятка, поставить на слабый огонь и распарить до размягчения, слить отвар. Нарезать картофель, морковь и корень петрушки брусочками или ломтиками, лук – полу-

кольцами. Коренья и лук обжарить на масле вместе с томатом-пюре. В кипящий бульон положить крупу и варить до готовности. За 15-20 мин. до окончания варки добавить картофель, коренья, лук, огурцы. В конце варки рассольник заправить огуречным рассолом, лавровым листом, перцем, паприкой и солью.

Каша ячневая с творогом. 2 стакана ячневая крупы, 3 л воды, 1 стакан молока, 1,5 стакана творога, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. соли.

Крупу засыпать в холодную подсоленную воду и варить на умеренном огне, все время снимая пену. Когда появятся первые признаки загустевания, слить лишнюю воду, долить молоко и, все время помешивая, продолжать варить кашу до мягкости, снять с огня, добавить творог, посолить, размешать, закрыть крышкой, дать постоять 5 мин., затем положить сливочное масло.

Перловая каша с маслом. 2 ст. перловой крупы, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ч. л. соли.

Крупу всыпать в кипящую воду и дать ей покипеть 5 минут. После этого крупу откинуть на сито, дать стечь воде. В кастрюлю влить 3,5 стакана воды, добавить 1 ст. ложку масла и посолить. Когда вода закипит, положить подготовленную крупу и варить до загустения. После этого кашу на полтора часа поставить в духовку, нагретую до 120°C, для упревания. В готовую кашу положить 2 столовые ложки масла и размешать.

Перловая (ячневая) каша с бараньим салом. 2 ст. крупы, 100 г сырого бараньего сала, соль.

Крупу всыпать в кипящую воду и дать ей покипеть 5 минут. После этого крупу откинуть на дуршлаг. В кастрюлю влить 3,5 стакана воды и соль, довести до кипения, положить подготовленную крупу и варить до загустения.

Сало мелко нарезать или пропустить через мясорубку, поджарить до получения шкварок. Растопленное сало вместе со шкварками влить в кашу, размешать и поставить в духовку, нагретую до 120°C, на 30-40 минут.

АНИС

Квашеная капуста с анисом. Капуста - 10 кг, плодов аниса - 50 г, соль - 150 г.

Капиту мелко нашинковать, добавить семена аниса и соль. Хорошо перемешать и плотно уложить в тару. Поставить под гнет и вынести на холод.

Форель с анисом. 2 куска филе форели (семги, лосося) по 150 г, черный перец, гвоздика, молотая корица, анис, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки растительного масла,

Тонко помолотые пряности смешать с мукой, солью и обвалить в приготовленной смеси рыбу. На сковороде разогреть растительное масло и обжарить куски рыбы до золотистой корочки. На гарнир подать рис с овощами. Вместо форели можно взять семгу или лосось (саломамон).

Шашлык из баранины с анисом. 500 г баранины, 50 г бараньего сала, 2 луковицы, зелень петрушки, 1 ч. л. плодов аниса, перец жгучий красный, 4 %-ный яблочный уксус.

Мясо нарезать на мелкие кусочки, посыпать перцем, плодами аниса, солью и замариновать уксусом. Через 4 часа нанизать на тонкие шампуры, чередуя с кусочками сала и обжарить над раскаленными углями. Положить на блюдо и вокруг обложить зеленью петрушки.

Анисовое печенье (роскильяс). 300 г муки, 2 стакана воды, 2 ч. ложки разрыхлителя теста, 3 яйца, 150 г растопленного сливочного масла, 1-2 чайные ложки тонко молотых плодов аниса, 350 г сахара, рафинированное оливковое или кукурузное масло.

В миску налить воды, добавить яйца, сливочное масло, молотый анис. Взбить до получения однородной массы, постепенно добавив муку, смешанную с разрыхлителем. Полученное довольно плотное тесто выложить на посыпанную мукой доску и тщательно вымесить, пока оно не станет эластичным. Вырезать из раскатанного теста заготовки любой формы или сформировать небольшие крендельки, либо баранки, обжарить в растительном масле на среднем огне, посыпать сахарной пудрой.

МАЙОРАН

Запеченные перцы с томатами и майораном. 2 перца, желтых или красных, 20 маленьких черешневидных томатов, 2 зубчика чеснока, 1 пучок майорана, молотый черный перец, оливковое масло, соль.

Порезать перцы пополам вдоль и очистить от семян. Положить их на смазанный маслом противень срезом вверх и посыпать солью и перцем. Наколоть помидорчики ножом и опустить в кипящую воду на 30-60 сек., после чего снять кожуру и положить в перцы, вокруг уложить рубленый майоран и чеснок, побрызгать оливковым маслом, закрыть фольгой и запекать 15 мин. в духовке при 200°C, после чего снять фольгу и запекать еще 30 мин.

ИССОП

Суп из зеленой фасоли с бараниной и иссопом. 500 г свежей зеленой фасоли, 200 г баранины, 1 корень петрушки, 1 луковица, 150 г картофеля, 1 зубчик чеснока, 25 г сливочного масла, 25 г муки, соль, перец, иссоп.

Отварить баранину до готовности и вынуть. Порезать овощи и чеснок, положить в кипящий подсоленный бульон, варить до готовности. Слегка обжарить муку в масле и заправить суп, посолить, поперчить. Баранину мелко порезать, положить в тарелки, залить супом и посыпать иссопом.

МЯТА

Мятный соус. По 2 ст. л. лимонного и апельсинового сока, 2 ст. л. меда, 3 ст. л. воды, 2 стакана нарезанной и утрамбованной свежей мяты, 1 стручок острого зеленого перца, очищенного от семян и нарезанного, 1 ч. л. соли.

Положить все компоненты в блендер и измельчить до однородного состояния. По густоте этот соус должен быть достаточно жид-

ким, поэтому, при необходимости, добавить немного воды. Переложить в соусник и подать к столу. Хранить можно плотно закрытым в холодном месте не больше двух дней. Подавать к баранине.

Мятный соус с уксусом. 3 больших пучка мяты, 3 ч. л. сахарного песка, 4 ст. л. винного уксуса.

У мяты удалить стебли, листья, вымыть и обсушить, посыпать сахаром, тонко измельчить вместе с сахаром. Сложить в миску. Нагреть уксус и вылить его в мятное пюре. Добавить сахар, если соус слишком острый. Подавать холодным или горячим к жареной баранине или мясу. Вместо уксуса можно взять лимонный сок. Можно добавить немного оливкового масла. Получится не традиционный мятный соус, но тоже отменного вкуса, который подают к баранине.

ШАФРАН

Картофельный салат с шафраном. 2 кг сваренного в мундире и охлажденного картофеля, 200 г маринованных огурчиков, 100 г маленьких маринованных луковок, 50 г каперсов (можно заменить оливками), зеленый лук, 250-300 мл бульона, по 150 г майонеза и натурального йогурта, шафран на кончике ножа, соль, перец,

Картофель очистить и нарезать кружками. Залить горячим бульоном и дать постоять час. Огурцы – кубиками, луковки и каперсы – целиком добавить к картофелю, перемешать. Майонез, йогурт, шафран, соль, перец смешать и заправить салат.

Сладкий рис с шафраном. 200 г риса, 200 г сахара, 1 щепотка шафрана, 300 мл воды, 2 ст. л. топленого масла, 3 гвоздики, 3 стручка кардамона, 25 г изюма, несколько фисташковых орехов.

Промыть рис дважды и довести до кипения в воде, помешивая. Варить до полуготовности, затем снять с огня, слить и отложить. В другой кастрюле растворить сахар в воде, добавить шафран, довести до кипения и варить, помешивая, пока сироп не загустеет. Отложить.

В другой кастрюле нагреть масло, гвоздику и кардамон, помешивая. Снять с огня.

Вернуть рис на медленный огонь и добавить изюм, перемешать. Залить рис сиропом и перемешать. Сверху вылить масло со специями и поварить 10-15 мин. Проверить, готов ли рис, и если нет, добавить немного воды, накрыть крышкой и еще немного подержать на огне. Подавать теплым, украсив фисташками.

КУРКУМА

Куркумой можно натирать цыплят-гриль или курицу, предназначенную для жарки. При этом исчезает специфический запах курицы, а корочка приобретает привлекательный золотой цвет.

Курица с рисом и куркумой. На 4 порции понадобится: курица (1,5-2 кг), 1 морковь, полголовки чеснока, 2 средних помидора, 2 средних желтых сладких перцев, пучок петрушки, корень петрушки, 2 стакана риса, куркума, черный и красный перец, соль. Курицу рубить на порционные куски, натереть порошком куркумы, нашпиговать чесноком, посолить, поперчить и обжарить на растительном (оливковом масле). Очищенную морковь натереть на крупной терке, уложить на дно толстостенной кастрюли, туда же – очищенный и порезанный мелкими кусочками корень петрушки. Положить курицу, добавить стакан кипятка, закрыть крышкой и 10 минут тушить на слабом огне. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы, измельчить в блендере или натереть на мелкой терке. Перцы порезать тоненькой соломкой, 3-4 зубчика чеснока порезать мелкими кусочками, порубить мелко часть пучка петрушки, добавить все в кастрюлю к курице, тушить 5 минут. Рис промыть, положить в кастрюлю к курице и овощам, разровнять, посыпать сверху 1/4 чайной ложки куркумы, залить кипятком так, чтобы вода покрывала рис на 1,5-2 сантиметра, добавить 2 целых зубчика чеснока, черный перец, красный жгучий перец, мелко рубленную оставшуюся петрушку, закрыть крышкой, поставить на слабый огонь минут на 20-30, пока рис не впитает воду и не станет мягким. Снять с огня и, не снимая крышки, выдержать 15 минут. При подаче на стол рис и курицу посыпать зеленью базилика и подать с салатом из свежих овощей.

КУНЖУТ

Советы. Хранить семена нужно в плотно закрытой стеклянной посуде в темном месте.

Чтобы раскрыть вкус и аромат семян кунжута, их нужно обжарить на сухой сковороде, пока они не начнут подпрыгивать.

Кунжутное масло – продукт достаточно дорогой, но, даже в небольшом количестве, придаст приятный ореховый вкус любому салату.

Тхина. 1/2 стакана семян кунжута, 1 ст. л. кумина (зиры), 1 ч. л. лимонного сока, 1-2 ст. л. оливкового масла, 1-2 дольки чеснока.

Обжарить кунжут с кумином на сухой сковороде, растереть в ступке или фудпроцессоре, добавить оливковое масло, лимонный сок, чеснок и превратить в однородную пасту.

Паста из баклажан с тхиной. 1 большой баклажан, 5 веточек петрушки, 1 крупная долька чеснока, 2 ст. л. тхины, 1 чайная ложка оливкового масла, лимонный сок по вкусу.

Баклажан разрезать пополам, обмазать каждую половинку оливковым маслом и запекать в духовке примерно 20 мин. Ложкой отделить мякоть от кожуры, раздавить и смешать с очень мелко порезанной петрушкой и раздавленной долькой чеснока, добавить 2 ст. л. тхины, заправить лимонным соком и тщательно перемешать. Закуску лучше всего есть, намазав ее на свежий хлеб, лепешку или питу, а можно подать в качестве своеобразного соуса к жареной рыбе или мясу.

Чечевичный салат с тхиной. 1/2 кг чечевицы, 1-2 ст. л. тхины, 4 измельченных зубчика чеснока, сок 2 лимонов, 5 листиков петрушки, 50 г поджаренных кедровых орешков, оливковое масло, тмин, острый зеленый перец, соль.

Варить чечевицу в течение часа в большом количестве воды, слить воду, чечевицу промыть и переложить в глубокую миску. Постепенно добавить тхину, лимонный сок и соль по вкусу. Переложить на блюдо, украсить петрушкой, тмином, кедровыми орешками и полить оливковым маслом.

Хуммус с тхиной. 500 г нута (турецкого гороха), 8 долек чеснока, сок 1 лимона, 1 ст. л. поджаренных кедровых орехов, пучок свежей петрушки, молотая паприка, соль.

Замочить зерна нута в холодной воде за ночь до приготовления. Утром поставить кастрюлю на огонь и варить долго, до тех пор, пока нут не станет мягким (готовые бобы должны легко растираться между пальцами). Откинуть нут на дуршлаг, положить в блендер, добавить сок лимона, немного воды, в которой варился нут, чеснок, тхину соль, тщательно измельчить. Если паста получается густой, добавить еще отвара нута и снова тщательно перемешать. Выложить на тарелку, украсить вареными зернами нута, в центре сделать углубление, в которое налить оливковое масло и положить поджаренные кедровые орехи, посыпать мелко порезанными листьями петрушки и молотой паприкой.

ПОЛЫНЬ

Чай с лимонной полынью. 2 пол-литровых чайника, 0,5 л. воды, 2 ст. л. зеленого чая, свежая веточка лимонной полыни или щепотка сухой, 6 ст. л. сахарного песка.

Вымыть чайник горячей водой. Ополоснуть лимонную полынь холодной водой. Положить чай в чайник, залить 0,5 л горячей воды, добавить сахар, перелить чай в другой чайник, повторить эту операцию 2-3 раза с тем, чтобы чайники полностью отдали свой вкус и аромат. Наконец вылить чай в чайник, положить в него полынь и дать настояться несколько минут.

СУМАК

Лук с сумаком. Репчатый лук нарезать кольцами, ошпарить кипятком, откинуть на дуршлаг, переложить в миску, посыпать сумаком. Подается в качестве гарнира к жареным мясу и рыбе.

Цыпленок с сумаком. 2 цыпленка весом по 1 кг, разделенных на 4 части, 1 порезанная луковица, 2 порубленные дольки чеснока, 120 мл оливкового масла, 2 чайные ложки сумака, 1 чайная ложка

корицы, молотый черный перец и соль по вкусу.

Положить части цыпленка в кастрюлю, сверху добавить смешанные вместе остальные компоненты, выдержать несколько часов (можно сделать накануне вечером). Жарить на углях до коричневого цвета, время от времени поливая маринадом.

ТИМЬЯН

Тимьян обладает сильным ароматом, поэтому его употребляют в небольшом количестве: на одну порцию 0,1 г сухих измельченных листьев или 0,5 г свежих листьев. В рыбных блюдах норму увеличивают в три-пять раз. В жидкие блюда тимьян добавляют за 15-20 минут до готовности, в остальные – в процессе приготовления.

Цыпленок с тимьяном и лимоном. 1 цыпленок, 100 г сливочного масла, 1 лимон, 1 пучок свежего тимьяна, соль.

Цыпленка вымыть и натереть солью снаружи и внутри.

Мытые лимоны разрезать прямо с кожурой на крупные продольные дольки, положить внутрь цыпленка вместе с веточками тимьяна и половиной сливочного масла, связать ниткой ножки, положить на противень, налить немного воды, добавить оставшееся масло и поместить на 1,5 часа в духовку, разогретую до 180°C. Тушку периодически поливать соусом. Перед подачей на стол вынуть лимон и тимьян, разрезать на куски и подать с рисом, который полить образовавшимся в процессе готовки соусом.

Яичница с приправой из тимьяна. 2 яйца, 1/4 стакана молока, 1 чайная ложка сливочного масла, 1/2 чайной ложки приправы, состоящей из растертых в порошок листьев тимьяна обыкновенного (2 ч. л.) и поваренной соли (5 ч. л.).

Молоко, яйца, приправу взбить венчиком и вылить на сковороду с растопленным маслом. Закрыть крышкой и довести до готовности.

Приправой можно посыпать сваренное вкрутую и порезанное на ломтики яйцо.

Желе из айвы с тимьяном. 2 кг айвы, пучок свежего тимьяна или 10 г сушеных листьев, 150 г сахара на 1 стакан айвового сока,

Айву порезать на кусочки вместе с кожурой и сердцевинкой, сложить в кастрюлю, залить водой так, чтобы было покрыто все содержимое, и варить на медленном огне, помешивая, до образования однородного пюре. Переложить пюре в марлевый мешочек и подвесить над емкостью на ночь. Утром пюре можно отжать, в этом случае желе получится несколько больше, но оно не будет прозрачным. Полученный сок измерить стаканом, добавить нужное количество сахара и варить до тех пор пока капля сока не станет застывать при охлаждении на блюдце. Разлить желе по мелким емкостям и плотно закрыть. Использовать желе в качестве великолепной добавки к шашлыку из баранины.

АСАФЕТИДА

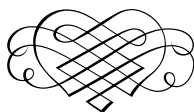
Картофельное пюре с асафетидой. 6 картофелин среднего размера, 2 ст.л. сливочного масла, 2 стакана молока, 1 крупный зубчик чеснока, 1/2 ч.л. молотого душистого черного перца, 1/2 ч.л. асафетиды, соль по вкусу.

Сварить картофель, слить воду, размять. Распустить на сковороде масло, добавить асафетиду и раздавленный чеснок, осторожно жарить 2-3 мин. К размятому картофелю добавить молоко, масло с чесноком и асафетидой, черный перец и соль, тщательно перемешать до получения однородной массы и поставить на медленный огонь на 1-2 мин.

Рис с асафетидой, помидорами, кукурузой и болгарским перцем. 2 стакана воды, 2/3 стакана риса, 1/2 ч. л. асафетиды, 1 болгарский перец, 2 помидора, 3 столовые ложки замороженной кукурузы, 3 столовые ложки замороженного зеленого горошка, 1-2 столовые ложки растительного масла, 1/4 ч. л. асафетиды, лавровый лист, зелень петрушки, молотый черный перец, соль.

Раскалить глубокую сковороду, налить масло, положить асафетиду, мелко нарезанный лук и на 5 минут накрыть крышкой. Добавить очищенный от семечек, мелко нарезанный болгарский перец, рис, нарезанные ломтиками, очищенные от кожуры помидоры, лавровый лист, влить воду, довести до кипения, убавить огонь, закрыть крыш-

ку, и оставить тушиться на медленном огне 25 минут. В отдельной кастрюльке довести до кипения стакан воды, опустить в неё замороженную кукурузу и горошек, варить 5 мин. с момента закипания, откинуть на дуршлаг, смешать с готовым рисом, поперчить, посолить и посыпать резаной петрушкой. (см. иллюстрацию на цветной вкладке).



УКАЗАТЕЛЬ РУССКИХ НАЗВАНИЙ РАСТЕНИЙ И ИХ ПРОДУКТОВ

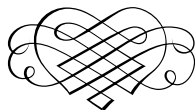
- Аадар...302
Алоэ...26
Альпиния лекарственная...72
Анис обыкновенный...255
Анисун...261
Арак...137
Ассафетида...331
Афсантин...306
Банан...37
Болиголов пятнистый...261
Босвеллия священная...14
Верблюжья колючка персидская..45
- обыкновенная...45
Винная ягода...142
Виноград культурный...52
Горох турецкий...276
Горчичное дерево...137
Гранат пунический...63
- обыкновенный...62
Гранатник...67
Дерево зубной щетки...137
Дерево йактин...155
Джаварс...241
Заатар...264
Зайтун...126
Занджабил...77
Зафаран...329
Зира персидская...233
- кирманская...233
- сирийская...233
- набатейская...233
Злаки...199
Зра...233

Зуфа йабис...268
Имбирь аптечный...70
Инжир обыкновенный...142
Иссоп сирийский...264
- лекарственный...266
Калган китайский...72
Калебасовое дерево...155
Камун...233
Камфора...79
Камфорное дерево...80
Камфорный лавр...80
Кар...167
Кардамон настоящий...72
Карм...59
Касб...183
Кахруба...95
Кистус...90
Клевер...106
Клещевина обыкновенная...155
Кмин тминовый...233
Коричник камфорный...79
- ароматный (китайский)...80
- настоящий (цейлонский)...80
Кресценция...155
Кумин...233
Кунжут восточный...270
Куркума длинная...72, 326
Кустарник соли...137
Ладан...84
Ладанник...94
Лаусония неколючая...185
Лотос орехоносный...97
Лотосовое дерево...101
Люцерна посевная...104
Маек...135
Майоран сирийский...279
Манна верблюжьей колючки...45

- Марзанджуш...281
- Маслина...110
- Масличное дерево...138
- Мидийская трава...104
- Морской ладан...84
- Мускус...130
- Мята перечная...283
 - длиннолистная...284
 - душистая...284
 - водная...284
 - блошиная...284
 - колосковая...284
 - полевая...284
 - пулегиевая...295
- На на...294
- Набк...102
- Нигелла...192
- Нимфея лотосовая...97
 - голубая...97
- Нува ат-тамр...184
- Нут...276
- Овес посевной...205
- Олива европейская...111
- Пачули...73
- Полынь белая...298
 - древовидная...298
 - иудейская...298
 - лимонная...305
 - односемянная 298
 - Шмидта...303
- Просо посевное...237
- Пшеница мягкая...214
 - обыкновенная...214
 - твердая...214
 - плотноколосовая...214
 - карликовая...214
- Римский кориандр...192

Рис посевной...223
- индийский...223
- яванский...223
- японский...223
Рожь посевная...243
- дикая...243
Румман...62
Сабур...27
Сальвадора персидская...137
Сезам индийский...270
Сивак...137
Симсим...270
Смирнская ягода...142
Смоква...142
Смоковница...142
Сорго обыкновенное...237
Сумак...311
Сумах дубильный...311
Сумсум...270
Таранджубин...50
Тимофеевка...106
Тимьян обыкновенный...315
Тин...142
Турмерик...327
Тыква мелкоплодная...157
Тыквенное дерево...155
Ферула вонючая...331
Фиговое дерево...142
Фигус карийский...143
Финики...169
Финиковая пальма...169
Фудананж...295
Хаша...321
Хилтит...333
Хинна...189
Хна...189

- Чернушка посевная...192
- дамасская...192
Черный тмин...192
Шафран посевной...323
Шибба...301
Шуниз...192
Ююба...101
Янтак сахароносный...46
Янтачный сахар...47
Янтарь...90
Ячмень дикий...247
- летний...247
- посевной...247



Иллюстрации

Алоэ



Банан



Верблюжья колючка



Виноград



Гранат



Имбирь



Камфора



Ладан



Лотос



Люцерна



Маслина



Сивак



Смоковница



Тыква



Финиковые пальмы



Хна



Черный тмин



Овес



Пшеница



Рис



Просо



Сорго



Рожь



Ячмень



Анис



Иссоп



Сезам



Майоран



Мята



Полынь



Сумак



Тимьян



Шафран



Асафетида



Место издания: ООО «Принт Экспресс»
105066, г.Москва, Денисовский переулок, 30
Тираж: 3.000 экземпляров

ISBN 978-5-902855-66-8

www.sadpress.com

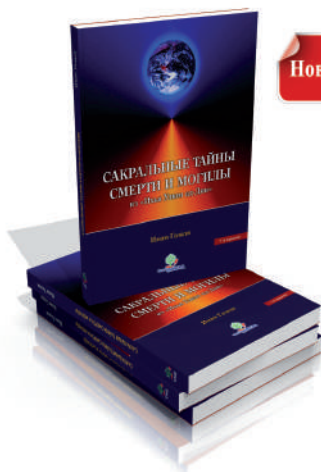
Доцент Махмуд Денизкушлары

Имам Газали

ПРАВСТВЕННОСТЬ МУСУЛЬМАНИНА В ХАДИСАХ

САКРАЛЬНЫЕ ТАЙНЫ СМЕРТИ и МОГИЛЫ

из "Ихья Улюм ад-Дин"



Вы можете заказать
бесплатный каталог Издательства.

Наши книги и журнал «Золотой Родник» Вы можете приобрести, обратившись в офис, к региональным представителям, и в магазинах, продающих исламскую литературу. Вы можете заказать их наложенным платежом, позвонив по телефону, отправив заявку по почте, SMS или Интернету.



Почтовый адрес: 125412 г. Москва, а/я 28
Офис: г. Москва, м. Петровско-Разумовская, ул. Ангарская, 21
Тел / Факс: 8 (499) 9066717 - 8 (495) 7074666, 8 (964) 7818321
www.sadpress.com - izdatelstvo-sad@yandex.ru



Лучший Пример - 1, 2, 3

Тасавуф

На пути цивилизации

История Пророков - 1, 2, 3, 4, 5

Последний Вдох

Мусульманский Календарь 2009



Земная жизнь и её блага

История из Корана

40 Хадисов в рассказах

Мои первые шаги

Исламское Вероучение

Основы Исламского Знания

52 Пятичные Проповеди



Медицина Пророка

Ислам Вера Поклонение

Мухаммад Мустафа (с.с.)

Семейная Педагогика

Женщина в Исламе

Рассказы из уст нашего пророка

Жены Пророка



Учусь читать Коран

Дуа и Суры

Вакиф Благоговорительность Служение

Беседы с духовным наставником

Нравственность Мусульманина

40 Священных Хадисов

Учусь Тахрату и Намазу



Растения из садов Священного Корана

Тасавуф и Тарикаты

Последняя жизнь Пророка Мухаммада (с.а.с.)

Ислам

Рамадан и Пост

Курбан

Исповедь Сатаны

Истибра

Наши книги и журнал «Золотой Родник» Вы можете приобрести, обратившись в офис, к региональным представителям, и в магазинах, продающих исламскую литературу. Вы можете заказать их наложенным платежом, позвонив по телефону, отправив заявку по почте, SMS или Интернету.

Sad Graphics

Книги и журнал Золотой Родник можно заказать:

Почтовый адрес: 125412 г. Москва, а/я 28 - Офис: г. Москва, м. Петровско-Разумовская, ул. Ангарская, 21
Тел / Факс: 8 (499) 9066717 - 8 (495) 7074666, 8 (964) 7818321 - www.sadpress.com / izdatelstvo-sad@yandex.ru

