

КАВБУЗ-РЯТІВНИК

Понад 5 тисяч років тому жителі Мексики вирощували гарбузи. Саме там знайдено найдавніші залишки стебел, шкірки плодів та насіння гарбузів. Після відкриття Америки португальці завезли гарбуз із Бразилії до Індії.

Вирощували цю рослину також древні єгиптяни, вважаючи її делікатесом. У Древньому Римі з гарбузів робили посуд і навіть бочки для вина. Для цього їх вирощували в спеціальних пристроях та надавали майбутньому посуду найрізноманітніших форм.

У Давньому Китаї з гарбузів виготовляли святкові чаші, які можна було побачити навіть на столі імператора. В Європі гарбуз значного поширення набув на початку XVI сторіччя.

В Україні гарбуз поширився від греків-переселенців, його здавна використовували в різних ритуалах. З давніх да-

вен існує звичай нареченому, якому при сватанні наречена не відповіла згодою вийти заміж, підносити гарбуза.

Гарбуз є цінною дієтичною рослиною, страви з нього дуже смачні й корисні.

Кавбуз можна використовувати як і гарбуз, але він має ще й багато інших цінних властивостей.

Кавбуз – це молекулярний гібрид кавуна й гарбуза, що одержаний за оригінальною технологією. Ця технологія розроблена А.І. Потопальським (зав. лабораторією модифікації структури біологічно активних речовин Інституту молекулярної біології і генетики НАН України, директором Інституту оздоровлення і відродження народів України та благодійного фонду “Небодарний цілитель”).

Бджоли активно відвідують квіти кавбуза протягом усього дня.

ЛІКУВАЛЬНІ ВЛАСТИВОСТІ КАВБУЗА

Хімічний склад кавбуза багатий і різноманітний. Його насіння містить жири (до 55%) й ефірні олії. Помаранчево-жовтий м'якуш кавбуза містить каротину більше, ніж морква, багато в ньому цукрів, вміст яких досягає 15% (переважно фруктоза). Кавбуз також містить сахарозу й глюкозу, клітковину, пектин, білки, фітин, фосфорні сполуки, ферменти, вітаміни А, В, С, В₂, РР, Є, мінеральні речовини (калій, кальцій, магній, залізо, кобальт).

Кавбуз займає одне з перших місць серед культур – джерел вітаміну А. Велика кількість бета-каротину (попередник вітаміну А) забезпечує протипухлинну дію кавбуза та сприяє профілактиці й лікуванню атеросклерозу. З профілактичною метою необхідно вживати не менше 100 г маси кавбуза на добу, що забезпечує необхідну для організму добову кількість бета-каротину – 20 мг.

Завдяки наявному комплексу пектинів та інших біологічно активних речовин, кавбуз і продукти його переробки (сік, джем, пюре, варення, сухий порошок, та ін.) є ефективним засобом для виведення з організму важких металів і радіонуклідів.

Біологічне значення пектинів і загалом харчових волокон полягає в їх здатності зв'язуватися з радіоактивними частинками та продуктами радіолізу й виводити їх з організму. Аналогічно, з пектином зв'язуються й важкі метали та інші токсичні речовини. Вста-

новлено, що 1 г пектину здатний зв'язувати від 160 до 420 мг стронцію; 500 г кавбуза в день забезпечує половину добової потреби організму в харчових волокнах.

Інститутом експериментальної радіології вивчені властивості кавбуза як радіопротектора та встановлено його оздоровчий вплив на нервову й ендокринну системи організмів, що перебувають в умовах дії низьких доз радіації.

Віками люди спостерігали за життям рослинного світу. Тисячі років накопичувався практичний досвід народних цілителів. У цій народній скарбниці квіти, стебла, м'якуш плодів, насіння та олія з рослин родини гарбузових широко використовується як профілактичний та лікувальний засіб. Потрібно використовувати доступність і можливість тривалого зберігання плодів кавбуза.

Продукція з гарбузових рослин використовується також традиційною медициною. Наводимо рецепти лікарів по застосуванню сировини з гарбуза. В усіх наведених нижче рецептах лікарів-дієтологів С.Ільїної і С.Тальма можна використовувати замість насіння гарбуза насіння кавбуза.

Кавбуз рятує від радіації

Завдяки наявному комплексу пектинів та інших біологічно активних речовин кавбуз і продукти його переробки (сік, джем, пюре, варення, цукати, сухий порошок, олія, шрот

та ін.) є ефективним засобом для виведення з організму важких металів та радіонуклідів. Ці продукти рекомендовано при загальному виснаженні організму, для дитячого й дієтичного харчування при діабеті, захворюваннях печінки, нирок, серцево-судинної та нервової системи, порушеннях обміну речовин (ожиріння, подагра, набряки), статевих розладах, особливо при імпотенції та аденомі простати.

Людмила Порохняк, доктор медичних наук, професор, завідувача лабораторією експериментальної ендокринології Наукового центру радіаційної медицини НАН України пише: "На особливу увагу заслугує новітній винахід вчених у галузі селекції – кавбуз. Це гібрид кавуна та гарбуза. Успадкувавши найкращі риси своїх "батьків", він є незамінним як у дитячому, так і в дієтичному та лікувальному харчуванні. Виростити його на грядці не важче, ніж кавун чи гарбуз. Інститутом експериментальної радіології вивчені властивості кавбуза як радіопротектора і встановлено його оздоровчий вплив на нервову та ендокринну системи організмів, що перебувають в умовах дії низьких доз радіації".

Дослідним інститутом гігієни харчування Міністерства охорони здоров'я України спільно з фірмою КЕБОС розроблена та затверджена відповідними органами технологія виробництва пюре кавбуза, яке в першу чергу рекомендоване для дитячого харчування.

Інститутом експериментальної радіології Академії медичних наук України та Науковим центром радіаційної медицини вивчені властивості пюре з кавбуза як радіопротектора та встановлено його оздоровчий вплив на організм людини.

Наводимо висновки із звіту про науково-дослідну роботу дослідження медико-біологічних властивостей плодовоовочевого пюре "КАВБУЗ".

"Проведено дослідження з медико-біологічної оцінки плодовоовочевого пюре "КАВБУЗ", до складу якого входить власне кавбуз, абрикосовий м'якуш і солодець. У якості додаткових впливів використовували комбінацію γ -опромінення (однократне, тотальне при експозиційній дозі 2 Гр) і імобілізаційний стрес з експозицією 2 години.

Робота виконана на 64 статевозрілих білих лабораторних пацюках-самцях із середньою вагою 200,0 г. Одна експериментальна група була контрольною, у другій тварин піддавали впливу опромінення і стресу, у третій одержували досліджуване пюре без додаткових впливів у дозі 10–13 мл на добу й у четвертій – поряд з опроміненням і стресом

тварини також одержували пюре. Тварини одержували препарат протягом 22 діб, включаючи 6 діб до впливу іонізуючої радіації і стресу.

Проведено фізіологічні дослідження з оцінки стану вищої нервової діяльності по показниках умовнорефлекторної поведінки тварин у човникових камерах протягом 16 діб після впливу. Проведено дослідження маси, загального стану і стану статевих органів тварин. У сироватці крові визначали: активність ферментів – аспартатамінотрансферази (АсАТ), аланінамінотрансферази (АлАТ), вміст глюкози, альбуміну, білку, триглицеридів, сечовини, холестерину, білірубину загального і прямого, креатинину, Ca^{2+} , Fe^{2+} , Mg^{2+} , лужної фосфатази, амілази і лактатдегідрогенази. Крім того, визначали утримання кортикостерону й адреналіну, естрадіолу і прогестерону, а також кислотну резистентність в еритроцитах.

Проведені дослідження дозволяють зробити висновок про те, що пюре "КАВБУЗ" не має впливу на мозковий і корковий шари наднирників. Водночас відзначений нормалізуючий вплив пюре "КАВБУЗ" на рівень статевих гормонів. Пюре "КАВБУЗ" має мембраностабілізуючу дію, що знімає несприятливий ефект комбінованого впливу іонізуючого випромінювання і стресу. Плодовоовочеve пюре "КАВБУЗ" у дозі 10–13 мл на добу в умовах проведених експериментів виявляє тонізуючий вплив на центральну нервову систему і знімає гноблення вищої нервової діяльності, що спричинюється комбінованим впливом іонізуючої радіації (джерело ^{137}Cs) у дозі 2 Гр і двогодинного імобілізаційного стресу.

Плодовоовочеve пюре "КАВБУЗ", до складу якого входить м'якуш морелі і солодець, містить значну кількість вітамінів, флаванолідів, цукрів, мікро- і макроелементів, необхідних для нормальної життєдіяльності організму.

З огляду на позитивний вплив пюре "КАВБУЗ" на поведінку як інтактних тварин, так і таких, які перебувають в умовах іонізуючої радіації та стресу, що впливає на функціональний стан багатьох систем організму, його мембраностабілізуючий ефект, що нормалізує на рівень статевих гормонів, можна визнати доцільним вживання "КАВБУЗА" в несприятливих екологічних умовах, зокрема, при впливі малих доз іонізуючої радіації і стресу.

Результати проведених досліджень і склад плодовоовочевого пюре "КАВБУЗ" дозволяють рекомендувати його для включення в раціон харчування дітей шкільного і дошкільного віку. Рекомендуються щоденні дозування прийому плодовоовочевого пюре "КАВБУЗ" –



200 г для дітей і до 400 г – для дорослої людини”.

У 1997 році Міжнародна асоціація “Допомога родинам Чорнобиля” провела виставку-конкурс фармацевтичних препаратів, лікувальних засобів та продуктів харчування, що сприяють виведенню радіонуклідів з організму та його оздоровленню. За результатами конкурсу кавбуз і продукти його переробки були визнані ефективними засобами для виведення з організму важких металів і радіонуклідів, за що були відзначені “Знаком благодійства за допомогу родинам Чорнобиля”.

Рекомендації Інституту оздоровлення і відродження народів України

Продукти з гарбуза й кавбуза рекомендовано при загальному виснаженні організму, для дитячого та дієтичного харчування при діабеті, захворюваннях печінки, нирок, серцево-судинної та нервової системи, порушеннях обміну речовин (ожиріння, подагра, набряки), статевих розладах, особливо при імпотенції й аденомі простати. Спільно з фірмою КЕБОС і Дослідним інститутом гігієни харчування Міністерства охорони здоров'я України, нами розроблена та затверджена відповідними органами технологія виробництва пюре кавбуза, яке буде в першу чергу використовуватись у дитячому харчуванні. Інститутом експериментальної радіології Академії медичних наук України вивчені властивості кавбуза як радіопротектора та встановлено його оздоровчий вплив на нервову та ендокринну системи організмів, що перебувають в умовах дії низьких доз радіації.

При набряках, хворобах печінки, нирок, артритях, атонії кишечника, передчасному старінні, атеросклерозі, діабеті, екземі й псоріазі вживають свіжий м'якуш кавбуза або продукти його переробки без обмежень.

Дуже важливо, що насіння кавбуза містить значну кількість цинку, який дуже необхідний для функції передміхурової залози чоловіків.

З лікувальною метою насіння кавбуза складають шарами товщиною 1–2 см і висушують 5–7 днів на відкритому повітрі під дахом, періодично перемішуючи. Для лікування вживають до пригорщі почищеного насіння щодня.

Можна приймати почищене та подрібнене насіння кавбуза по 10–30 г (1–2 столові ложки) двічі на день (вранці та ввечері) протягом одного місяця. Одночасно з цим вживати відвар: 1 столову ложку подрібненого кореня кропиви дводомної на 100 мл окропу й настій трави вербени лікарської (2 столові ложки на склянку окропу) також по 100 мл двічі на

день до їди.

Почищене й подрібнене насіння кавбуза (80–100 г) змішують зі склянкою теплового молока, п'ють 2–3 рази на день перед їдою. Дорослим дозу можна збільшити до 300 г. Для покращення смаку додають мед або варення. Через 2 години після останньої порції рекомендують випити одну столову ложку рицинової олії або 10–30 г сульфату магнію. Після цього ставиться очисна клізма. Доза для дітей 10–12 років – 150 г, 3–4-х років – 75 г, 2–3-х років – 30–50 г насіння. Можна також використати відвар з насіння. Такий же теплий відвар з насіння вживають при пухлинах простати, імпотенції.

Кавбуз дуже корисний для профілактики захворювань серцево-судинної системи. Він, як і морква посівна, знімає спазми шлунка, кишечника та печінки.

При передозуванні антибіотиків необхідно вживати кавбуз та інші гарбузові, щоб перешкодити розвитку кандидомікозу.

При гіпертонічній хворобі у склад калієвої дієти вводять страви з кавбуза.

Рекомендації лікаря-дієтолога Світлани Ільїної по застосуванню продукції з гарбуза для лікування різних хвороб

1. При вірусному гепатиті гарбуз просто незамінний. Вживаючи страви з гарбуза, людина полегшує роботу печінки. Для цього в харчування по можливості треба вводити гарбузові страви у великій кількості. Гарбуз має жовчогінну дію. Його треба вживати як самостійну страву, у свіжому вигляді в салатах.

2. При гастритах з підвищеною кислотністю старовинним і ефективним засобом для зниження кислотності є каша з гарбуза, зварена з однієї частини молока та двох частин води.

3. При хворобах підшлункової залози (панкреатит) гарбуз звичайний з'їдають на вечерю, можна в два прийоми – о 17 годині, а потім о 20 годині вживати кашу, яку готують так: 0,5 склянки пшеничної крупи варять в 1 л води до повного розварювання, додають натертого на тертушці сирого гарбуза й варять ще 20 хвилин, додають 1 столову ложку соняшникової олії та сіль до смаку. Курс лікування – 20 днів.

4. При гострому гломерулонефриті засобом, що має сечогінну дію, є квіти гарбуза; їх сушать та зберігають в паперових пакетах; 9–10 квіток заливають 1-єю склянкою окропу. Краще всього для цієї справи використовувати термос. Заварюють звечора й настоюють упродовж ночі. П'ють по 0,5 склянки 4–5 разів

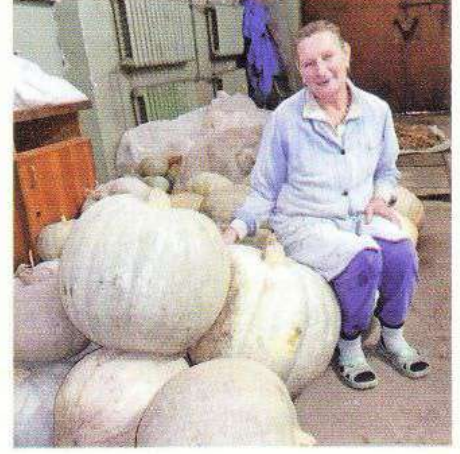




Кавбузи, вирощені в обійсті волонтера Людмили Яворської, м. Долина Івано-Франківської області



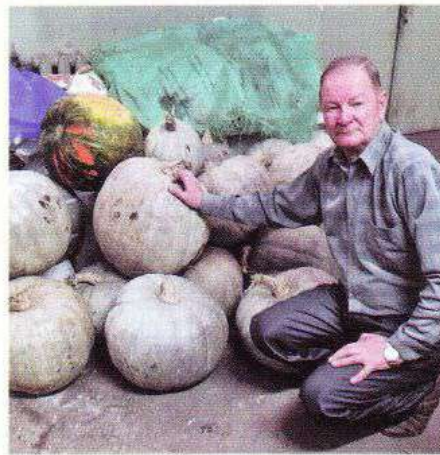
Ентузіаст-волонтер Людмила Станіславівна Ройко біля своїх кавбузів, м. Андрушівка Житомирська область



Волонтер Людмила Горяна з м. Вишгород біля своїх кавбузів



Раїса з м. Корець із зібраним нею врожаєм кавбузів на своєму обійсті



Володимир Миколайович Ковальчук з м. Житомир показує зібраний ним його врожай кавбузів



Навіть коти оцінили смак кавбуза

протягом дня. Курс лікування – 27 днів. Перерва один тиждень, потім проводять ще 1–2 курси.

5. При геморої готують відвар з квітів гарбуза, кабачків, патисонів, огірків посівних (1 столову ложку суміші заварити 1 склянкою окропу і вживати відвар протягом дня). Можна до відвару додати 1 склянку гарбузового соку, тоді відвар вживають по 1/3 склянки 3 рази на день через 30 хвилин після їди. 3 квітів роблять компрес. Курс лікування 1,5–2 місяці.

6. При гнійних запаленнях шкіри та ранах використовують висушені квіти з гарбуза, патисонів та кабачків (1 столову ложку суміші квітів заливають 1 склянкою окропу, настоюють 30 хв, проціджують). Добре піддаються лікуванню застарілі рани.

Народна медицина також пропонує вживати продукцію з гарбузових для лікування різних недуг.

При опіках II та III ступеня народна медицина рекомендує накладати розтертий м'якуш гарбуза на вражене місце. М'якуш накладають безпосередньо на ушкоджену поверхню, прикриваючи марлевою пов'язкою, або кладуть цю масу між шарами марлі, і так прикладають до місця опіку.

Нетрадиційна медицина рекомендує використовувати гарбуз для лікування закрепів. Засіб від спастичного закрепу: 500 г гарбуза, 0,5 склянки води, 60 г крупи, 50 г вершкового масла. М'якуш гарбуза нарізають невеликими шматочками, притушковують у вершковому маслі. Докладають манну крупу або пшона, яке попередньо прожарюють в духовці й розпарюють, багаторазово оцпарюючи окропом. Сіль додають до смаку. Страву готують 2–4 рази на тиждень протягом 1 місяця. Результатом буде зникнення болю.

При хронічних закрепах корисно пити гарбузовий сік по 1/3 склянки тричі на день. Курс

лікування не менше 1–1,5 місяці.

Народна медицина рекомендує як добрий сечогінний засіб плодоніжки плоду та чубучки стебел гарбуза. Восени треба висушити стебло, порізати на чубучки довжиною 10–15 см та товщиною 5 см. Плодоніжки плоду та стебла, що пролежали під снігом, не втрачають своїх властивостей.

Приготування відвару: 1–2 чубучки подрібнити, залити склянкою води та прокип'ятити. Вживати відвар при серцевих і ниркових захворюваннях, що супроводжуються набряками, при гіпертонії, порушеннях обміну речовин та хронічних дерматитах.

При підвищеному тиску та запаленні нирок гарбуз можна використовувати в іншій спосіб. М'якуш гарбуза порізати на шматочки, залити водою, поставити на вогонь, кип'ятити 5–10 хвилин. Настояти. Пити цю юшку по 0,5 склянки 2–3 рази на день після їди.

При статевому безсиллі в молодому віці, а також при вікових змінах народна медицина рекомендує взяти 100 г почищених та подрібнених зерен гарбуза, 100 г підсмаженого рису, 50 г підсмаженого до кавового кольору та перемеленого насіння віки посівної, по 150 г несолоного вершкового масла та бджолиного меду. Все ретельно перемішати. Вживати 1–2 чайні ложки такої суміші через кожну годину. Цей засіб добре допомагає також при астенії, дистрофії, виснаженні організму, раку, туберкульозі та СНІДі.

Хворим на простатит та аденому простати рекомендується вранці задовго до сніданку регулярно вживати насіння гарбуза, а якщо є можливість, то й протягом дня. Рекомендується також пити сік свіжого гарбуза по 1 склянці двічі на день за 30 хвилин до їди.

При порушенні функції сечового міхура можуть допомагати 2–3 столові ложки почищеного гарбузового насіння, яке треба вживати щодня. Воно має як лікувальну, так і профілактичну дію. Речовини, котрі входять до складу насіння, зміцнюють та активізують мускулатуру сечового міхура, діють заспокійливо на його слизову оболонку. Якщо в сечі з'явилася кров, або в результаті спазмів сеча затримується в міхурі, то рекомендується такий засіб: по одній склянці насіння гарбуза

та конопель розтерти в глиняній макітрі, поступово підливаючи 3 склянки окропу, потім процідити й відтиснути залишок. Отримане "молочко" випити протягом дня.

При неврастенії вагітних жінок треба взяти 100 г нечищеного насіння гарбуза, підсмажити його до кольору кави та потовкти зі шкіркою. Докласти 100 г повидла з ягід бузини чорної, 1 чайну ложку порошку зі шкарлупи курячого яйця. Все ретельно перемішати. Вживати по 1 чайній ложці після їди. На курс достатньо 5-ти таких доз.

Лікування подагри. Подагру в народі називають "відкладанням солей". Насправді ж маємо справу з порушенням обміну пуринових нуклеотидів, внаслідок чого у тканинних рідинах, крові та лімфі нагромаджується багато сечової кислоти та її солей. Через погану роботу нирок вони відкладаються в сумках суглобів та сухожиллях. Народна медицина рекомендує в даному випадку лікуватися гарбузовим "молоком".

Насіння гарбуза вилущують і заливають теплою водою на ніч (у співвідношенні 20 г зерняток на 200 г рідини). Вранці набухлі зернятка пропускають через м'ясорубку. Одержану масу змішують з водою, в якій замочувалося насіння, і перемішують до однорідної маси. Кожний день готують свіже "молочко". П'ють гарбузове "молочко" протягом 10–15 днів, суворо дотримуючись дієти. Спиртні напої, прянощі, гострі страви повністю виключаються. Аналогічно можна приготувати кавбузове "молочко". Проходячи курс "гарбузової чи кавбузової молочної терапії", рекомендується приймати ванну, бо вважається, що солі виділяються через пори шкіри.

Якщо гарбузове чи кавбузове "молочко" спричинює біль у животі, то це означає, що в організмі є глисти, і вони частково чи повністю гинуть при лікуванні подагри.

**А.І. ПОТОПАЛЬСЬКИЙ,
В.Ф. ДРОЗДА,
В.А. КАЦАН,
Л.Н. ЮРКЕВИЧ,
І.І. ВОРОБІЙОВА**
**КАВБУЗ ЗДОРОВ'ЯГА – СКАРБНИЦЯ
ЗДОРОВ'Я, КРАСИ І ДОВГОЛІТТЯ**