

Кошка за Жучку, Жучка за внучку, внучка за бабу, бабка за деду, дедка за репку — тянут-потянут, вытянуть не могут.  
Русская народная сказка «Репка»

# Несправедливо забытая

Сегодня со страниц газет и журналов, а также с экранов телевизоров на нас льется поток рекламы средств китайской, тибетской и другой далекой от нас народной медицины, которые, как утверждают производители, способны вылечить массу заболеваний. Стоимость таких чудо-лекарств совсем не маленькая. Не будем говорить об эффективности и цене этих снадобий — лучше зададимся вопросом: «А не забыли ли мы наши родные испытанные веками средства, надежность и безопасность которых не вызывает сомнений, а цена доступна?»

## ЭКСПУРС В ИСТОРИЮ

Кто из нас не знает замечательной сказки «Репка»? А вот если спросить у дедушек и бабушек, рассказывающих ее своим внукам, то окажется, что никто из них этой самой репки и в глаза никогда не видел. Куда же она подевалась? Ведь и урожай, вероятно, был неплох, коль пришлось «мобилизовать» на его сбор Жучку, кошку и даже мышку.

А если серьезно, то репу на Руси долгое время считали вторым хлебом, ее вдоволь заготавливали на зиму. Этот корнеплод был одним из основных продуктов питания до тех пор, пока его постепенно не вытеснили завезенные из Америки (после ее открытия Колумбом) картофель, помидоры, кукуруза, подсолнечник и другие огородные культуры, без которых невозможно представить современное сельское хозяйство. Хотя, если быть объективными, то и репа пришла к нам из Греции приблизительно 40 веков тому назад. В Древнем Египте ее считали пищей рабов и кормили ею строителей пирамид, а в Риме она была уже одной из наиболее распространенных и употребляемых в пищу овощных культур.

На Руси репа служила не только продуктом питания, но и основным профилактическим средством, спасавшим крестьянских детей от рахита, заболеваний костей, суставов и крови. Отвары из нее применяли как отхаркивающее и мочегонное средство. Этот корнеплод пользовался любовью и уважением, его возделывали во многих

монастырях. Чудесную репу, по воспоминаниям современников, вывели монахи Соловецкого монастыря: она так и называлась — «репа соловецкая».

Тем не менее постепенно вторым хлебом стал картофель, который вскоре вообще вытеснил репу из употребления. О ней начали забывать, пока совсем не забыли, в том числе и об ее лечебных свойствах.

## ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

В Украине репа огородная (*Brassica rapa*) — двулетнее растение семейства капустных (крестоцветных) — отнесена к лекарственным видам. Ее корнеплод содержит до 1,7% белков, 9% углеводов, 1,4% клетчатки, стерины (β-ситостерин, кампестерин, брассикастерин), тиогликозиды, изотиоциановые соединения, фосфатиды и жирные кислоты (линолевую, линоленовую, пальмитиновую, олеиновую), витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, аскорбиновую (до 60 мг) и пантотеновую кислоты, каротиноиды и антоцианы.

Репка обладает отхаркивающими, противовоспалительными, антисептическими и болеутоляющими свойствами, повышает диурез, стимулирует секрецию желудочного сока и усиливает перистальтику кишечника. Отвар корнеплодов применяют при охриплости голоса, хроническом бронхите, бронхиальной астме, как средство, успокаивающее сердцебиение и улучшающее сон, а также как легкое слабительное.

В сыром виде репу назначают при хроническом запоре, свежий сок из нее дают больным, страдающим цингой, а также пьют, подслащивая медом или сахаром, при простудных заболеваниях, сопровождающихся сухим кашлем. Используют репу и как наружное средство: из вареного корнеплода делают припарки при подагре, а из протертого свежего — готовят мазь для лечения обморожений. В диетическом питании репу применяют при гипоацидном гастрите, дискинезии желчевыводящих путей, при атонии кишечника и спастическом колите, а также для профилактики гипо- и авитаминоза. Репка является весьма подходящим продуктом питания для пожилых людей. Содержащийся в ней магний помогает костной ткани аккумулировать кальций, следовательно, опасность развития остеопороза значительно уменьшается. Кроме того, этот корнеплод обладает низкой калорийностью: 100 граммов репы содержат всего 35 ккал. Чем не продукт для диетического питания?

Не зря говорят, что новое — это хорошо забытое старое. Так, может быть, возродить многовековые традиции наших предков и начать выращивать репу, по крайней мере у себя на приусадебных и дачных участках, в качестве лекарственного растения? Ведь интересно не только попробовать ее вкус и оценить целебные свойства, но и показать внукам, а то слыхом слыхивали, а видом не видывали.

Подготовил Руслан Примак