

Оглавление

От редакции	5
Предисловие. Хрен, лук и чеснок — три богатыря	8
Глава 1. Знакомьтесь: хрен обыкновенный	14
Не только приправа	14
Как хрен-хулиган Николаю помог	18
Беседа на веранде о пользе хрена	20
Глава 2. Национальное достояние	26
Здесь русский дух — здесь хреном пахнет	26
Всем хренам хрен	31
Глава 3. Секреты хреноводства	35
Хрен на грядках и в магазине	35
Не сорняк, а защитник	36
Что любит хрен	37
Сажаем хрен	38
Уход за посадками	39
Уборка и хранение	40
Хрен в полиэтиленовом рукаве	40
Хрен на много-много лет	41
Глава 4. Как лечит и очищает хрен.	43
Хрен — природный антибиотик	43
Эфирное масло от 100 болезней	48
Кладовая аскорбиновой кислоты	50

Флавоноиды, пероксидаза и микроэлементы	53
Лечебные средства на основе хрена	55
Глава 5. Доктор Хрен ведет прием	60
Друзья хрена — мед и лимон	61
Не навреди!	63
Лечимся хреном	64
Глава 6. Хрен и редька — сладкая парочка	94
Целитель со стажем 5000 лет	95
Как выращивать редьку	97
Живительная сила редьки	98
Лечимся редькой	99
Глава 7. Красоту спасет хрен	103
Весенние проблемы Натальи	103
Кевин Костнер не прав	105
Для милых дам	108
Глава 8. Пир на весь мир, или Хрен в кулинарии	111
Особенности национальной Пасхи	111
Кулинарные секреты Натальи	113
Сделай сам	116
Заключение	119