

DOI: <https://doi.org/10.32653/CH181196-215>



Алиева Патимат Шапиулаевна  
к.и.н., доцент кафедры иностранных языков  
Московский государственный университет технологий и управления  
им. К.Г. Разумовского (ПКУ), Москва, Россия  
[patima.alieva@yandex.ru](mailto:patima.alieva@yandex.ru)

Богатырева Светлана Николаевна  
к.филол.н., доцент, заведующая кафедрой иностранных языков  
Московский государственный университет технологий и управления  
им. К.Г. Разумовского (ПКУ), Москва, Россия  
[svetlana-690204@mail.ru](mailto:svetlana-690204@mail.ru)

## **ТРАДИЦИОННАЯ ЛЕЧЕБНАЯ ПИЩА РАСТИТЕЛЬНОГО И ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ У НАРОДОВ СЕВЕРНОГО КАВКАЗА И ДАГЕСТАНА (XIX–XX вв.)**

*Аннотация.* Культура и традиции народов, связанные с питанием, как и все другие традиции, принятые определенным народом, представляют его как отдельную самостоятельную и самобытную единицу, отличную от других. Тем не менее, именно на основе всестороннего анализа духовной и материальной культуры можно выявить общность и отличительные черты традиционных элементов различных этносов. В данной статье представлены и описаны исторические варианты использования лечебной пищи растительного и животного происхождения у народов Северного Кавказа и Дагестана. Проведен сравнительный анализ состава, технологий приготовления и использования традиционной лечебной пищи у различных этносов, проведен анализ и структурирование источников литературы по данной теме. Исследование традиционной пищи народов объединяет огромный пласт этнографических устных и письменных свидетельств, археологических источников, медицинских, физиологических, биохимических, психологических исследований, народный фольклор, сотни разнообразных обрядов и ритуалов, запретов и календарных регламентаций, религиозных верований. Актуальность проведенного исследования состоит в обращении к истокам неисчерпаемых возможностей применения многовекового и многообразного опыта народов России в сфере оздоровительного использования продуктов растительного и животного происхождения. Многочисленные научные конференции, посвященные проблемам применения, влияния на организм, синергии химического состава продуктов лекарственного и животного происхождения, и в плане исторического опыта развития в народной медицине и этнографических исследований свидетельствуют о возрастающем интересе к целительной силе природы, к уникальным полезным свойствам фитопрепаратов, органопрепаратов и препаратов на основе продуктов жизнедеятельности животных. В результате проведенного исследования можно прийти к выводам о географической вариативности состава продукции растительного и животного происхождения в зависимости от территории проживания определенного народа. Формирование традиционных особенностей имеют специфическую направленность в сфере хозяйственной деятельности и во многом зависит от природных условий проживания.

*Ключевые слова:* этническая культура питания; целители народов Северного Кавказа и Дагестана; диетотерапия; фитотерапия; органотерапия.

© Алиева П.Ш., Богатырева С.Н., 2022

© Дагестанский федеральный исследовательский центр РАН, 2022

DOI: <https://doi.org/10.32653/CH181196-215>



Patimat Sh. Alieva,  
Cand. of Historical Sciences, Associate Prof. at the Dept. of Foreign Languages  
K. G. Razumovsky Moscow State University of Technologies and Management,  
Moscow, Russia  
*patima.alieva@yandex.ru*

Svetlana N. Bogatyreva,  
Cand. of Philological Sciences, Associate Prof., Head of the Dept. of Foreign  
Languages  
K. G. Razumovsky Moscow State University of Technologies and Management,  
Moscow, Russia  
*svetlana-690204@mail.ru*

## **TRADITIONAL THERAPEUTIC FOOD OF PLANT AND ANIMAL ORIGIN AMONG PEOPLES OF THE NORTH CAUCASUS AND DAGESTAN (XIX–XX cc.)**

*Abstract.* The culture and traditions of peoples associated with nutrition, like all other traditions adopted by a certain ethnic group, represent a separate independent and original category. Nevertheless, only due to a comprehensive analysis of spiritual and material culture that we can identify the commonality and distinctive features of the traditional elements of various ethnic groups. This article presents and describes the historical variations of use of medicinal food of plant and animal origin among the peoples of the North Caucasus. We have carried out a comparative analysis of the composition, technologies of cooking and use of traditional medicinal food among various ethnic groups, as well as an analysis and structuring of literature sources on this subject. The study of the traditional food of peoples combines a huge layer of ethnographic oral and written evidence, archaeological sources, medical, physiological, biochemical, psychological studies, folklore, hundreds of various rites and rituals, prohibitions and calendar regulations, religious beliefs. The relevance of the conducted research lies in addressing the sources of numerous possibilities of applying the centuries-old and diverse experience of the peoples of Russia in the field of health-improving use of plant and animal-based products. Numerous scientific conferences devoted to the problems of application, effects on the body, synergy of the chemical composition of medicinal and animal products indicate an increasing interest in the healing power of nature. In addition, it highlights the issues of the unique beneficial properties of phytopreparations, organopreparations and animal-based preparations. As a result of the conducted research, it is possible to conclude about the geographical variability of the composition of products of plant and animal origin depending on the territory of residence of a certain ethnicity. The formation of traditional features has a specific orientation in the field of economic activity and largely depends on the natural conditions of residence.

*Keywords:* ethnic food culture; healers of the peoples of the North Caucasus and Dagestan; diet therapy; herbal medicine; organotherapy.

Пища является одним из основных элементов, который наиболее обширно представляет материальную и духовную культуру этноса. Многочисленное разнообразие специфики и технологии получения пищи является фундаментальным отображением хозяйственного освоения окружающей среды, также культурного и экономического уклада этноса. Кроме того, исследование истории культуры и специфики питания различных народов позволяет выявить адаптационную возможность к изменяющимся факторам внешней среды.

Дифференциация экосистем непосредственно влияет и определяет вариативность пищевых ресурсов. Для оценки этнических специфических аспектов питания необходимо учитывать различия с точки зрения влияния хозяйственного освоения окружающей среды, что в свою очередь обуславливает типы питания. С этой точки зрения можно выявить основные группы: 1) охотничьи (в том числе рыболовные) и скотоводческие общины; 2) сельскохозяйственные группы; 3) общества, занимающиеся как земледелием, так и животноводством. Если охарактеризовать состав пищи в этих трех группах в общих чертах, то в первом случае пищу можно назвать белковой, так как характеризуется высоким содержанием в рационе белка и животных жиров за счет широко употребляемых мясных и рыбных продуктов, во втором — преимущественно углеводной, с низким содержанием белка и животных жиров, но наличием витаминов, костеобразующих минеральных компонентов и микроэлементов, а в третьем — смешанной.

Вопросы правильного питания, как необходимое условие для поддержания жизнедеятельности организма и как основная составляющая здоровья человека особо остро стоят в современности. Нигилизм культуры питания, дефицит времени и, как следствие склонность к приобретению продуктов быстрого приготовления, в основе которых преобладают красители, ароматизаторы, усилители вкуса, консерванты и многие другие вредные вещества, приводят к различным эндокринным, сердечно-сосудистым заболеваниям, к болезням желудочно-кишечного тракта и гормональному дисбалансу.

Древнегреческий «отец медицины» Гиппократ в своих трудах упоминал, что наши пищевые вещества должны быть лечебным средством, а наши лечебные средства должны быть пищевыми веществами.

Этническая культура питания является наиболее устойчивым и стабильным элементом духовной и материальной культуры социума, которая определяет самобытность и степень развития данного этноса на протяжении различных исторических эпох.

Этнические особенности использования и состава лечебного питания, в своей универсальности, являются одними из жизненно важных факторов, определяющих самобытность народа. Народные традиции, обычаи и обряды, связанные с народной медициной, сохраняются в постоянно меняющихся условиях и передаются из поколения в поколение либо в неизменном виде, либо во все новых и новых вариантах, адаптированных к действительности.

Пища в понятии этнографии является отражением повседневной деятельности, промысла, привычек, возможностей и традиционной особенности

конкретного народа. В зависимости от вида используемой растительной или животной пищи можно определить идентичность и самобытность этноса, которая является основой духовной культуры изучаемого народа. Особенно данный вопрос актуален в плане использования лечебной пищи, как в историческом прогрессе, так и в современном мире, так как идет тенденция к возвращению к истокам традиций применения лекарственных средств растительного и животного происхождения в плане здорового и лечебного питания, диетотерапия, фитотерапия.

В представленной статье затрагиваются вопросы использования пищи растительного и животного происхождения, которая используется как вспомогательное средство в лечении тех или иных заболеваний. Не секрет, что с пищей в наш организм поступают витамины, микроэлементы и другие питательные вещества. В настоящее время квалифицированные врачи нутрициологи, диетологи составляют множество рецептов, которые можно использовать при лечении различных заболеваний, но в предложенной статье мы рассмотрим традиционные варианты применения лечебной пищи у народов Северного Кавказа, то, что они унаследовали в этой области из опыта предков. Что касается понятий пища – организм, то прежде всего следует отметить, что организм рассматривается как самостоятельная величина по отношению к независимой переменной величине – пище. Это означает, что мы можем регулировать количество и качество используемой пищи по своему желанию, но здоровье и энергия организма зависит от составляющей основы ингредиентов. Говоря о количестве потребляемой пищи, необходимо подчеркнуть, что большинство народов, проживающие на территории Северного Кавказа всегда были сдержаны в еде – умеренность в еде считалась достоинством. В течение многих веков народы накопили огромный опыт в отношении употребления пищи, ее сочетаемости и количества, ее целебных свойств. Диетология, начиная с гигиенических норм питания, предохраняющих от неблагоприятного воздействия пищи, замыкается на диетотерапии. Такой подход к еде и другим методам лечения был распространен повсеместно, и опыт в этой области был очень ценен.

Вопросы использования пищи в лечебных целях затрагиваются во многих этнографических работах, где она рассматривается как один из элементов традиционной культуры представленного народа. В данном ракурсе ее следует анализировать как отдельный социокультурный элемент этнической традиции и основополагающий феномен, отражающий духовную и материальную культуру и самосознание народов. Исследованиями в сфере нутрициологии занимаются многие зарубежные ученые [1–3].

Неоценимый вклад в исследование традиционной пищи народов России внесли советские этнографы С.А. Токарев, С.А. Арутюнов, Н.Л. Жуковская и многие другие ученые этнографы, изучавшие непосредственно какой-либо конкретный этнос [4–28].

В советской этнографии была разработана оригинальная научная методология изучения систем питания различных народов, которая включает

следующие основные элементы: 1) набор основных продуктов, употребляемых в пищу; 2) типы блюд, приготовляемых из них; 3) наличие характерных дополнительных компонентов типа приправ и специй; 4) способы обработки продуктов и приготовления блюд; 5) пищевые ограничения и предпочтения; 6) правила поведения, связанные с приготовлением и приемом пищи [29].

Мы же в данной статье, рассматривая систему лечебного питания различных этносов, можем включать следующие элементы:

1. Лекарственная пища растительного происхождения
2. Лекарственная пища из животного сырья
3. Лекарственная пища на основе смешанного растительного и животного происхождения.

Многие ученые – исследователи народов, проживающих на территории России, собрали огромное количество этнографического материала, сведений о системе и психологии питания, об использовании лечебной пищи при различных заболеваниях, об общественной функции и социокультурных аспектах питания.

В статье «К методике этнографического изучения материальной культуры» один из ведущих советских этнографов С.А. Токарев пишет о том, что «...функции пищи в человеческом обществе весьма разнообразны. Пища и питье служат человеку не только для чисто физиологического насыщения, т.е. не только для удовлетворения элементарной биологической потребности питания, что имеет место во всем органическом мире, не только у животных, но и у растений. Пища играет также иную роль — формы, опосредствующей социальное общение людей» [30, с. 3–17].

На территории Северного Кавказа состав пищи обусловлен экологическими и климатогеографическими условиями, поэтому вид пищи, как растительного, так животного происхождения у различных народов различен.

К тому же народы Кавказа, жившие в различных природных зонах в условиях горного, предгорного, степного пространства сохранили самобытный уклад жизни. Это также сохранило в неизменном виде материальную и духовную культуру народов. Разумеется, это относится и к этнической культуре питания, использованию растительной и животной пищи в лечебных целях. Исторически сложившееся существование человека в различных географических пространствах повлияло на способность приспособления коренного населения к условиям внешней среды, что, в свою очередь, воздействовало и на национальную кухню, направленную в основном на повышение адаптивных возможностей организма. Известно, что традиционная модель питания горных народов Северного Кавказа и Дагестана базировалась большей частью на продуктах животного происхождения, поскольку ведущей формой хозяйственной деятельности высокогорья являлось скотоводство. Охота и собирательство являлись дополнением пищевого рациона в виде дичи, лесных ягод и лекарственных растений.

Этносы, проживавшие в степных и предгорных зонах, занимались больше скотоводством и земледелием.

Набор лекарственных растений, которых добавляли в пищу или использовали в виде настоев и отваров, представлял собой растительность лесостепной и лесной зон. Это такие растения как тысячелистник, полынь горькая, пижма обыкновенная, подорожник, зверобой, донник лекарственный, горец птичий, кровохлебка, мать-и-мачеха, сушеница, клевер красный и др.

Этническая специфичность многих народов Северного Кавказа и Дагестана, их материальная и духовная культура обусловлены многими факторами. Основным из них является взаимодействие и взаимовлияние таких хозяйственно-культурных типов как оседло-земледельческий и кочевнико-скотоводческий. Имел место и военно-промысловый тип, который в основном был присущ больше казачеству, представители которого с определенного времени обосновались на этой территории. Кавказская кухня и трапеза представляют собой многообразие вариантов моделей питания. Развиваясь в течение веков, она впитывала элементы кулинарных традиций соседствующих народов, но явственно прослеживались и локальные варианты.

К примеру, если рассмотреть историческую эволюцию системы питания русских, проживающих на территории Дагестана, то можно наблюдать изменения не только в плане географического расширения, но и постепенные вариации в применении, подготовке и производстве продукции растительного и животного происхождения.

Наиболее ярко эти изменения можно рассмотреть на примере первых блюд, которые готовились изначально на разной основе, но со временем приобрели общие черты по базовым продуктам. Первое блюдо готовилось на основе растения и муки, которое называлось – борщевик (*Heracleum*), также он известен как «медвежья лапа». Некоторые представители русского этноса готовили из этого растения жидкое блюдо – борщ. К блюду могли добавить и другие растения в зависимости от географических зон. Это могли быть как выращиваемые, так и дикорастущие растения. С течением времени в блюде появилась свекла, и в некоторых диалектах стал использоваться новый термин – «свекольник». Но исторически сохранилось название блюда «борщ».

Еще одним примером может служить кислый суп «щи» на основе ячменя или муки. Со временем в блюдо стали добавлять овощи – капусту, картофель и др.

Оба первых блюда считаются разными в русской кухне, но в ходе исторических вариаций они сохранили общее качество – наличие кислого вкуса и составляющей муки.<sup>1</sup>

Рассматривая традиционную лечебную пищу, используемую в русской кухне, можно отметить тенденцию к приоритету солёных, маринованных, кислых блюд. Например, наиболее характерны супы из соленья и солянки, кислые щи, квашеные и маринованные яблоки, квашеная капуста. Со временем научная медицина доказала, что лучший способ сохранить витамины и микроэлементы в пище в неизменном виде, это мочить, мариновать, ферментировать и

<sup>1</sup> Полевой этнографический материал авторов, информанты: Тищенко Неонила Лаврентьевна 1938 г.р.; Еремина Юлия Николаевна 1956 г.р., г. Махачкала, Республика Дагестан.

солить овощи и фрукты. Кроме того, в продуктах, приготовленных таким образом, появляется молочная кислота, убивающая болезнетворные микробы.

Применение продуктов растительного и животного происхождения в лечебных целях описано также в монографии «История медицины»: «Главное место в древнерусской медицине занимали «зелья» растительного происхождения: гвоздика рекомендовалась при ухудшении зрения, имбирь давали как средство от простуды, перец считали панацеей от всех болезней, мускатный орех использовали как мочегонное средство. Большой популярностью пользовались лекарства, приготовленные из растений: полыни, крапивы, подорожника, багульника, «злоненавистника» (бодяги), липового цвета, листьев березы, коры ясеня, ягод можжевельника, а также хрена, березового сока и многих других народных средств. Семейство луковых, а особенно лук и чеснок, имели особый «авторитет». У древних травников отмечалась их способность стимулировать регенерацию кожи при ожогах, ушибах, ранах. Среди лекарств животного происхождения особое место занимали мед, сырая печень трески, кобылье молоко, панты оленя, желчь животных, сало. При болезнях сердца, при эпилепсии, душевнобольных, при запоях применяли секрет железы кабарги – мускус» [14, с. 135]. Традиция использования лечебного питания, методы и технология приготовления и обработки пищи представителей русского этноса на Кавказе несколько отличаются от других представителей русского народа, проживающих в других природных зонах.

На состав лечебного питания представителей русского этноса, проживающих в южных областях, помимо географического положения и условий окружающей среды определённое влияние оказали казаки. Они больше занимались садоводством и знали о полезных свойствах таких ягод как черника, брусника, смородина, ежевика, малина, клюква, бузина, калина, выращивали такие лекарственные травы как, тимьян, шалфей, душица, мелисса, ромашка аптечная, розмарин и др.

Что касается продуктов животного происхождения, то казаки знали о полезных свойствах животных жиров, меда, молока, яиц и т.д.

При простудных заболеваниях, при кашле давали пить горячее молоко с добавлением нутряного козьего жира. При высокой температуре советовали пить настойку полыни, при болях в желудке делали кашу из меда и измельченных листьев подорожника и давали есть натошак. Хорошим средством при женских болях считалась трава горец птичий. При различных отравлениях предлагали пить теплое молоко, смешанное с сырым яйцом.<sup>2</sup>

По словам информаторов людей, занимавшихся традиционной медициной, целительством в народе называли «куреными кашеварами». Они готовили из лекарственных трав настои и отвары, на основе животных жиров готовили целебные мази.<sup>3</sup>

<sup>2</sup> Полевой этнографический материал авторов, информанты: Зайнулабидова Людмила Долгатовна 1949 г. р., город Кизляр Республика Дагестан.

<sup>3</sup> Полевой этнографический материал авторов, информанты: Сайпудинова Валентина Максимовна 1952 г.р.; Чечелова Надежда Федоровна, 1950 г.р., город Кизляр Республика Дагестан.

Народная медицина была широко распространена и у терских казаков. Причинами болезней, по мнению терцев, являлись: гнев Божий, нечистая сила, а также заклятья ведьм, колдунов и ворожей. В качестве лекарств казаки использовали различные травы и растения: ромашку, мяту, полынь, чеснок, дубовую кору. Помимо этого, в ход шли живые пауки, зашитые в ладанки вместе со змеиной кожей или молитвенными грамотками, которые, как считалось, помогали при лихорадке. Знахари у терцев пользовались большим уважением. С появлением официальной медицины народные лекари практиковать не перестали, тем более что серьезной конкуренции они не испытывали [31].

Фитотерапия – лечение травами – была основным способом врачевания и в кубанских станицах, и у донских казаков. И.Д. Попка свидетельствовал, что для черноморских казаков «Лечение травами, в разных видах, была чистая действительность. Из растений, употребляемых в мануфактуре, медицине и на кухне, находятся: вайда, марена, солодковый корень, бузина, ромашка, сурепка, кунжут, горчица, спаржа, дикий чеснок, хрен...» [21, с. 25].

«Лекарственная сила, заключенная в природе – травах, деревьях, минералах, – понималась как жизненная сила, здоровье, плодородие и определяла их приоритетное применение. Казачье и иногороднее население Кубани в начале XIX в., как свидетельствовали современники, имело «большое отвращение от лекарств, и кроме некоторых трав ничего не употребляет» [32, с. 75]. В народной медицине казачества использовались полезные свойства сока березы («березовицей»), омелы, настоя листьев буквицы, крапивы, отвара дубовой коры, золототысячника, полыни, настойки чернобыльника, навар подорожника и многие другие. Чеснок широко использовали для предохранения от моровых поветрий – инфекционных болезней, горечавку лекари рекомендовали употреблять при желудочных заболеваниях («немощному жолудкови») [33]. При изжогах рекомендовали пить отвар горечавки. Считалось, что он понижает кислотность желудочного сока.

В народной медицине кубанских казаков отвар петрушки давали пить при «запоре мочи», при болях в мочевом пузыре. Тимьян в травниках и лечебниках рекомендовалось использовать для лечения «женских» недугов: «и у которых жены груди болят, хлебай и парь, помилует Бог»; «... у которой девьки груди болят, пить, в молоке козье утопивши – поможет». В народной медицине донских казаков тимьян употреблялся как противовоспалительное средство в целях лечения «женских» болезней [34, с. 92–105].

Многие способы применения лекарственных средств растительного и животного происхождения у казаков имеют тождественность с другими этносами, проживающими на территории Северного Кавказа.

Утверждению и консервации народной медицины в быту горцев способствовали как географическая среда, так и своеобразные условия жизни и быта и в немалой степени рациональность народных лечебных средств [5, с. 170].

Важно учитывать, что в традиционной медицине народов Северного Кавказа и Дагестана, в том числе и русских, проживающих на этой территории, наряду

с рациональными методами лечения использовались и некоторые элементы иррационального. В данном случае речь идет о молитвах, заговорах, заклинаниях и шепотках, читаемых на лечебную пищу, якобы для усиления эффекта. Это отражает религиозный или мифический образ мышления, присущий каждому этносу в зависимости от типа вероисповедания, и составляющий основу традиционной устной культуры.

В медицине народов нахско-дагестанской языковой группы (чеченцы, ингуши, аварцы, лакцы, даргинцы, табасаранцы, лезгины, агулы, рутульцы, цахуры) и абхазо-адыгской группы (абхазы, кабардинцы, абазины, черкесы, адыгейцы, шапсуги) значительное место в лечении болезней занимали средства животного происхождения. Чаще это были продукты охоты. В качестве органотерапии использовали мясо, желчь, кровь, костный мозг, печень, жир медведя, оленя, зайца, диких кабанов, волков и птиц. В народной медицине представителей тюркской группы (ногайцы, кумыки, карачаевцы, балкарцы) огромный пласт среди набора лекарственных средств занимают фитопрепараты. Народные лекари обладали навыками правильного сбора, сушки и хранения лекарственных трав, корней, цветов, коры деревьев. Собирали лекарственные растения весной или в начале лета. Из сушеных лекарственных растений готовили настои и отвары, их измельчали и добавляли в различные блюда. Для приготовления настоев и отваров сушеные травы клали в глиняные горшки, заливали водой и пропаривали при определенной температуре. Эти отвары и настои применяли для лечения простудных заболеваний, заболеваний желудочно-кишечного тракта, почек, печени и др.

Значительное место в арсенале традиционных лечебных средств карачаевцев и балкарцев занимали продукты питания. Употребление доброкачественной, богатой витаминами пищи и соблюдение правил гигиены само по себе было залогом здоровья. Традиционная пища балкарцев и карачаевцев характеризовалась прежде всего высокой питательностью, а главное – высокой калорийностью, что обуславливалось постоянной тяжелой физической работой, выполняемой жителями района в силу их традиционных занятий. При выполнении особо тяжелой физической работы специально готовилась, по возможности в каждой семье, самая высококалорийная пища [24, с. 5].

Наибольшей популярностью среди лекарственных средств пользовались растения. Полезными для здоровья считались разнообразные супы на основе муки их пророщенных зерен с добавлением крапивы и щавеля. Полезными для организма считались различные каши из пшенной, гороховой, ячневой, рисовой круп с добавлением топленого животного жира, топленого масла и молока.

Достижению успеха в лечении болезней способствовало полноценное питание. Приоритет отдавался молочной кухне. Горячее цельное молоко (козье или коровье) с медом и маслом давали пить при болях в горле и кашле. Молоком лечили пищевые отравления, на основе сливочного масла и лекарственных растений готовили мази, исцеляющие кожные болезни.

Кисломолочные продукты считались полезными для пищеварительного тракта и повсеместно употреблялись для профилактики и для лечения желудочно-кишечных болезней. Панацеей от многих болезней считалось кобылье молоко. Его давали людям, больных туберкулезом, ослабленным после тяжелой и затяжной болезни, при простудных заболеваниях. Особую ценность представлял кисломолочный продукт из кобыльего молока – кумыс.

Исследования ученых показали присутствие в кумысе полезных ферментов, микроэлементов, аминокислот. Также в кумысе были обнаружены природные антибиотики, что увеличивает его эффективность в лечении болезней бактериального характера.

Хорошим лечебным средством у карачаевцев считался и заквашенный напиток типа кумыса, приготовленный из молока коз. Высушенный сыр, разведенный в бульоне, применяли при лихорадке для снижения температуры. Его же употребляли для изгнания гельминтов, при жидком стуле, для возбуждения аппетита, при тошноте.

Молоко входило в арсенал традиционной медицины практически всех народов Северного Кавказа. При простуде особенно полезным считалось теплое коровье или козье молоко. Его применяли с медом, иногда молоко кипятили вместе с измельченным луком или чесноком. При бронхите и кашле смешивали с парным молоком зелень, собранную весной и высушенную на солнце, и ставили томиться в печь, после чего жидкость процеживали и пили в горячем виде с сахаром.

В число лечебных средств входили и другие продукты животного происхождения. В основном использовались жиры, в частности перетопленные нутряные. Их могли использовать как для наружного применения, так и внутреннего. Животные жиры в сушеном или в растопленном виде добавляли к различным блюдам. В горных районах чаще использовали курдючный жир, в низменных районах больше козий, гусиный. Кроме жиров для приготовления лекарств применяли разные части туши животных. Так, например, куриные желудки считались целебными при заболеваниях желудка, желчного пузыря. Их сушили, измельчали и добавляли в пищу. Людям с ослабленным иммунитетом давали пить горячие бульоны из птицы, козлятины. При анемии и общем истощении организма полезным считалось пить свежую кровь домашнего животного.

Народы Северного Кавказа и Дагестана считали мед, прополис, молоко, муравьиную кислоту лекарственными.

Нередки в народной медицине отдельных народов Северного Кавказа и Дагестана были и элементы гомеопатии. Так, например, при проблемах со слухом предлагали есть вареные уши животных, при болезнях сердца давали вареное сердце животного, также использовали печень животных при лечении заболеваний печени.

Среди народов высокогорной зоны с этой целью могли использовать органы медведя. Если у человека была слабость в ногах советовали есть медвежью

лапу. Сердце крупных диких животных употребляли в пищу, веря, что оно придаст храбрость и стойкость и, наоборот, избегали употребления в пищу сердца убитого зайца.<sup>4</sup>

При использовании в традиционной медицине способа лечения «подобное подобным», следует упомянуть цветовые аналогии. Например, при болезнях печени советовали использовать растения и продукты желтого цвета, таких как; отвар или настойка зверобоя, овса, лепестков подсолнечника, морковь, яичный желток, при краснухе – компоты из красных ягод типа смородины, калины. Станным, но действенным способом лечения желтухи, по мнению дагестанских старожил, было скрытое добавление в пищу больного вшей, которые, по поверьям, прочищали кровь и печень.<sup>5</sup>

Так как флора Северного Кавказа и Дагестана имеет огромную вариативность и насчитывает более 6000 видов растений, из которых более 1000 являются лекарственными, то, соответственно, в лечебной пище продукты растительного происхождения имеют базовое значение. Растения лекарственного назначения широко распространены здесь повсеместно: в лесах, степях, на лугах, скалах, в садах и на приусадебных полях. Лекарственными деревьями и кустарниками считаются рябина, калина, вишня, алыча, сосна, каштан, белая акация, кизил, облепиха, фейхоа, малина, ежевика и многие другие. Из лекарственных растений чеченцы и ингуши готовили потогонные и отхаркивающие отвары. Для лечения суставных болезней использовалась настойка из каштана и белой акации. От кожных заболеваний помогали травяные ванны, а также лечебная грязь и минеральные воды. Отвары на растительной основе готовились из зверобоя, подорожника, тысячелистника. Они использовались для исцеления желудочных заболеваний [35].

При заболеваниях почек и мочевыводящих путей с успехом применялись плоды можжевельника, хвоща и шиповника. Считалось, что благотворное влияние при различных заболеваниях пищеварительной системы, при эрозиях и язве желудка оказывают азуленосодержащие растения. К ним относятся ромашка лекарственная и тысячелистник. Их смешивали с медом и рекомендовали есть натошак. Растениями, которые повышают секрецию желудка и возбуждают аппетит, считались растения, содержащие горькие гликозидные вещества, и растения, содержащие эфирные масла. К ним относятся полынь горькая, тысячелистник обыкновенный, орегано, лук-чеснок. Для очищения тонкой кишки назначали льняное семя. Для лечения ели вареный лук, пили теплое молоко с луком и перцем. Ногайцы и кумыки активно использовали в лечении полынь, считая ее сильным снадобьем при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Ягоды черемухи применяли для лечения диареи. Также знали о полезных свойствах шиповника.

В лечебных целях также могли использовать корни лекарственных растений в виде порошков, настоек и отваров. Многие народы знали о целебных свой-

4 Полевой этнографический материал авторов, информант: Ахмеднабиев М., 1953 г.р., сел. Мехельта Гумбетовского района РД.

5 Полевой этнографический материал авторов, информанты: Ахмедов М., 1947 г.р., сел. Нижний Батлук Шамильского района.; Ахмедова К.Л. 1923. сел. Гигатли Цумадинского района РД.

ствах ягод шиповника. Из них готовили компоты, делали порошок и добавляли в пищу. Использовали при простудах и в качестве иммуномодулятора.

Среди вайнахов широко использовались лекарства животного происхождения. Из мяса готовили бульоны, которыми кормили больных и раненых. Более распространенным был куриный бульон. Самыми любимыми блюдами национальной кухни были «жигиг-галнаш» (галушки с мясом и чесночным соусом), «чепалгаш» (лепешки с творогом и луком), «хингалш» (лепешки с тыквой), «берам» (творог со сметаной), «сискал» (чурек из кукурузной муки), «цу» (толокно из жареных зерен ячменя и кукурузы) [26, с. 350-354]. Легочные заболевания лечили пчелиным медом, а также натирали больного жиром барсука и медведя. Пили горячее молоко, к которому добавляли барсучий, козий и медвежий жир. При вывихах овечью шерсть жарили, затем прикладывали к поврежденному месту и перевязывали.

Буйволиное молоко и масло пользовались большим спросом. Ели «дум» (курдюк – сушеный жирный хвост барана), лечебные свойства которого признаны и в настоящее время. При различных заболеваниях его нарезают тонким пластом и накладывают на голову. Курдюк с медом считался излюбленным целебным средством [36, с. 76–78].

В народной медицине адыгов, балкарцев, карачаевцев, кабардинцев широко использовалось лечебное питание. Одним из древнейших молочных продуктов был кумыс. Считали, что он укрепляет и обновляет организм. Обилие лекарственных трав на высокогорных пастбищах делало молоко питательным и целебным. Для восстановления сил кабардинцы и балкары готовили суп из толченого ячменя, заправленный молоком или сливками. В лечебном питании большое внимание уделялось использованию меда, лука и чеснока. Грецкий орех давали истощенным больным, а соку грецкого ореха придавали живительную силу. Также использовали продукты животного происхождения, например, при легочных заболеваниях использовали козлятину, жир и молоко козы с мелко нарезанными кусочками сала. Таким же питьем лечили больные почки, желудок и даже сердце. При желудочных болях употребляли толченое высушенное мясо. Больных туберкулезом кормили жирным мясом медведя, барсука, козлятиной, бараниной, поили жиром, вытопленным из курдюка, внутренним салом. Для улучшения зрения и при малокровии кабардинцы и балкарцы ели полусырую печень [37, с. 59]. Что касается лечебного питания многочисленных народов Дагестана, то оно имело много общего с другими народами региона, так как опыт и навыки лечения ассимилировались в соседние этносы. Пища, приготовленная на растительной основе, считалась более полезной и полноценной. Зная ценность растений, люди ухаживали за ними и старались соблюдать правила их сбора и хранения.

Заболевания дыхательной системы большинство народов Кавказа, в том числе и Северного, лечили витаминными настоями и чаем в больших количествах. Использовали настои шиповника, мать-и-мачехи, почек сосны, мяты, зверобоя, чабера, компоты из кураги (курага), рябины, черной смородины

и сосновых шишек. Дагестанцы универсальным средством от кашля считали горячее молоко с медом, горячий «урбеч» (паста из жареного семени льна) с маслом и медом или «урбеч» с горячим козьим жиром; горячий мясной или куриный бульон с чесноком; горячая «буза» (напиток из овсяных хлопьев) или зрелая лоза; инжир, сваренный в молоке.<sup>6</sup> При головных болях или при простудах дагестанские лекари рекомендовали горячие компоты, коровье и кобылье молоко, смешанные с отваром чабреца, зверобоя, семян тмина.

Для больных старались приготовить еду щадящего характера, например, вареники с начинкой из творога или сушеных и растертых лекарственных трав, с яйцами и мелко нарезанным нутряным салом, с тыквой и жареным луком. Готовили легкую перловую кашу с урбечом, молочный суп с чесноком.

Успокаивающим средством от головной боли и бессонницы считались вареники из 10 частей чабера и 1 части лютика с яйцами. Рекомендовали приготовить следующий пирог: взбить смесь из 3-4 яиц, добавить 1 стакан молока, положить лук, обжаренный на овечьем жире, по 1 столовой ложке толченого чабера и лютика, добавить полстакана кукурузной муки и варить.

При заболевании легких кумыкские целители сажали больного на диету: рекомендовалось как можно чаще употреблять молоко и молочные продукты (лучше всего козье). Кроме того, из смеси рыбьего жира, горячего молока, сырых яиц, топленого жира и сахара готовили комплексное лекарство.

При бронхите, кашле ногайские лекари лечили больного барсучьим жиром, кислым молоком с толченым чесноком.

Страдающих легочными заболеваниями дважды в день кормили неочищенными смолотыми поджаренными тыквенными семечками, смешанными с молоком. Приступы кашля лекари лечили посредством различного рода отпаиваний: горячим коровьим молоком, с маслом и без масла, горячими ягодными и фруктовыми отварами без сахара, отварами крапивы, корня крапивы, косточек айвы [16, с. 113].

Заболевания органов пищеварения (гастрит, язвенная болезнь желудка, колит и т.д.) лечили салатом из листьев подорожника большого, собранных рано утром с медом и свежей сметаной. В виде настоев и чая с медом применяли полынь, чабер, тысячелистник, тмин и другие лекарственные растения. От приступов колита готовили яичницу с тмином и луком, которую жарили на нутряном сале барана, также больным давали отвар шиповника или черники, кислое молоко, протертый творог. Горные целители в качестве слабительного средства применяли свежую и теплую творожную сыворотку, кислое молоко, некипяченую воду, однодневную простоквашу, давали также ржаные, дрожжевые сухари, вареную свеклу, чернослив, курагу, рис.

При вздутии живота (метеоризме) народные лекари предлагали есть пережаренные зерна злаков или древесный уголь с дождевой водой, отвар плодов можжевельника с медом, настои черной смородины, тмина, зверобоя.

<sup>6</sup> Полевой этнографический материал авторов, информанты: Амирралиев М., 1948 г.р., сел. Орта Хунзахского района; Ахмад-хаджи 1956 г.р., сел. Верхние Чугли Левашинского района РД.

Для избавления от диареи рекомендовалось пить настои растений, обладающих вяжущими свойствами, например, черника, черемуха, ольховые шишки, кору дуба, ромашку. При устойчивых формах диареи в течение дня больные употребляли молотую сушеную дикую грушу или ее муку. Это средство считалось панацеей от различных форм диареи, особенно его применяли в сложных случаях излечения детского поноса.

Заболевания желудочно-кишечного тракта были одними из самых распространенных в Дагестане. Лечение пациентов медвежьей желчью, на которое часто ссылались аварские врачеватели, было хорошо известно и другим этническим группам. Медвежью желчь следовало смешать с молочной сывороткой.

При внутренних кровотечениях давали настои крапивы и тысячелистника. При наличии глистов знахари назначали хлебный день; с утра и в течение всего дня больной может есть вареную кукурузу, без жира и соли. Также в этом случае использовались семена тыквы с зелеными пленками, полынью и семенами фермента.

В качестве средства, очищающего желудочно-кишечный тракт и нормализующего деятельность пищеварительной системы, многие народы Дагестана считали белую глину. Глину растворяли в теплой воде и пили натошак. Некоторые народы, например, аварцы, даргинцы, агулы, лезгины сушили «леденцы» из белой глины.

При заболеваниях печени и желчного пузыря знахари рекомендовали пить натошак теплую творожную сыворотку; разрешались пшенная и рисовая каши, отварное обезжиренное мясо (телятина, курица), ягодные и фруктовые кисели, молочные супы. При желтухе и различных заболеваниях печени проверенным средством в народной медицине считалось давать больному живых вшей с медом. Больным разрешалось есть только супы, свежий творог, гречневая и рисовая каши, картофельное, морковное, тыквенное пюре, вареную свеклу, травяные чаи и обильное употребление кипяченой молочной сыворотки.

При желтухе больным советовали принимать отвары листьев березы, шиповника, рекомендовали их употреблять несколько раз в день небольшими порциями со свежим творогом. Целебным считался отвар семян барбариса в слабом медовом растворе. При желчнокаменной болезни больному назначали диету, исключающую жирное, острое, и советовали принимать больше блюд, состоящих из овощей, фруктов и компотов. При лечении больных некоторые дагестанские народные целители использовали печень кролика или зайца в сушеном виде. Так, например, целитель Магомед-Арип из Кахиба давал больным высушенную и измельченную волчью печень, смешанную с маслом грецкого ореха.<sup>7</sup>

Заболевания почек лечили настоями побегов кукурузы, супом из незрелого гороха и стручковой фасоли, чаем из душицы. Были дни арбуза: в течение трех дней они ели столько арбузов, сколько могли, и старались больше ничего не есть. Рекомендовали пить березовый сок, есть мягкие молодые стволы

<sup>7</sup> Полевой этнографический материал авторов, информант: Ибрагимов У.О., 1954 г.р., сел. Чвадаб Чародинского района РД.

лопуха, использовали дикую грушу и ее листья, бруснику лесную, цветки кукурузы, тыквы черешковой с медом и инжиром, настой цветоножек вишни, семян моркови, тмина (Гунибский и Гергебильский районы). При заболеваниях почек больным также давали ягоды (вишня, смородина, земляника, черника), отвар из кукурузных рыльцев. Не меньшее значение придавалось и употреблению продуктов животного происхождения. Например, аварские лекари давали больным бульоны из мяса диких животных. Лекари и других народов Дагестана часто упоминали о целебных свойствах дичи и бульонов из нее. Так, например, при воспалительных процессах в почках давали пить бульон из медвежатины, рекомендовали больным густой бульон из куропатки [16, с. 118].

В старину почечную колику лечили горячим питьем из различных трав: майорана, веток березы, цветков ромашки, сушеницы. При болезненном затрудненном мочеиспускании нагревали в печи две луковицы и ели их каждую ночь. При непроизвольном мочеиспускании давали настой брусники (плодов и листьев) с добавлением 2 чайных ложек зверобоя (0,5 стакана перед сном). Рекомендовали также настой семян базилика, зверобоя и золототысячника. При частом мочеиспускании рекомендовали чай из побегов кукурузы или стеблей вишни.

Врачи и другие жители Дагестана часто прибегают к целебным свойствам мяса и супов диких животных. Так, например, воспалительные процессы в почках лечили медвежьим бульоном.

При лечении заболеваний сердечно-сосудистой системы назначали диету, ограничивающую употребление соли, животных жиров. Исключительно полезным для здоровья считалось сочетание меда с продуктами, богатыми витамином С: абрикосом, облепихой, рябиной, кислым щавелем. По народным наблюдениям тыква и семена кавказской конопли в соединенном составе дают ощутимый результат в лечении сердечных заболеваний. При болезнях сердца давали пить отвары листьев барбариса и сок спелых плодов. Широко использовались овощные и фруктовые соки из тыквы, арбуза, абрикоса, персика. Особое значение придавалось айве, потому что она богата солями калия и кальция. Очень часто горцы готовили «чуду» из крапивы и щавеля. Для облегчения болей в спине и различных болей в суставах горные знахари смешивали черный тмин с медом и ели натошак. С этой же целью использовали семена льна.

Ногайские лекари успешно лечили внутренние болезни, инфекционные, кишечные заболевания, болезни головы, горла и носа, болезни суставов, нервно-психические заболевания, детские и гинекологические болезни. Сердце («юрекъ») ногайские лекари считали одним из важнейших органов человеческого организма. Поили настоем подорожника («бака япрак») и давали черную редьку («каратуры») с медом. Табасаранские лекари при болях в сердце также рекомендовали своим больным принимать мед в смеси с черной редькой [13, с. 134].

При тяжелых формах сердечных заболеваний больному давали кашу из муки, приготовленной из пророщенной яровой кукурузы с добавлением меда или льняного масла без соли. Применялись и продукты животного происхождения. В старину тахикардию лечили употреблением в пищу бараньего сердца.

Горцы придавали большое значение соблюдению молочно-растительной диеты. Самыми полезными в этой диете были творог и кислое молоко.

При заболеваниях суставов применяли бессолевые рисовые диеты. Боли в суставах также лечили голоданием и использовали для этого время мусульманского поста. В качестве профилактики от онкологических заболеваний жевали сосновую смолу.<sup>8</sup>

Многие народы Кавказа умели диагностировать и лечить анемию. Больным рекомендовалось пить говяжью или медвежью кровь, добавлять в пищу курдюк, также рекомендовалось увеличить употребление грецких и лесных орехов с медом, овощей и фруктов.

При ослабленном и истощенном состоянии организма некоторые народы Дагестана (лакцы, кумыки, табасаранцы) ели черные бобы. Они проращивали их, немного прокаливали на каменной плите, насыпали в глиняный горшок, заливали кипятком. Затем ставили горшок в горячую золу на 2-3 часа. С этой же целью из муки черных бобов готовили «хинкал», ели его с курдюком, а также с овечьим сыром, поливая их чесночным соусом.<sup>9</sup> В качестве средства для успокоения, укрепления и оздоровления применяли пасту из косточек абрикоса – абрикосовый урбеч.

Опухоли лечили высококонцентрированным настоем еловых и сосновых шишек, корнями и молодыми стволами лопуха, подорожника, свекольным соком, луком и чесноком. Существовала традиция лечить опухоли экстрактом семян тернового яблока (страмони).

Дагестанские азербайджанцы большое значение придавали диете больных. Первое место среди продуктов, используемых при многих болезнях, занимали свежее и кислое молоко, чай с лекарственными травами (мята, чебрец, плоды барбариса, шиповника, душица и др.), фруктовые соки и сиропы (виноградный, арбузный, гранатовый). Кроме того, многие заболевания лечили медом [12, с. 324]

В статье затронута всего лишь небольшая часть всей системы лечебного питания. Несмотря на то, что многие познания в области лечебного питания были утрачены, в связи с развитием официальной медикаментозной терапии, основные базовые знания, связанные с лечебным применением средств растительного и животного происхождения, сохранились через семейные традиции, обряды и обычаи.

Многие современные исследования подтверждают рациональность и значимость применения традиционной медицины, которое приносила и приносит огромную пользу при лечении заболеваний. Подытоживая представленный материал, можно прийти к выводу, что средства растительного и животного происхождения, применяемые народными целителями, имели некоторые сходства не только с соседствующими народами, но и с народами других регионов страны, так как она большей частью базировалась на сложив-

8 Полевой этнографический материал авторов, информант: Ахмедов С., 1949 г.р., сел. Цумада Цумадинского района РД.

9 Полевой этнографический материал авторов, информант: Исламова З.Д., 1942 г.р., сел. Аксай РД.

шихся в регионе формах хозяйственной деятельности. Но, тем не менее, состав пищи имеет огромные вариации в зависимости от экологической и естественно-географической среды. Несмотря на то, что в основе традиционной медицины лежали общие принципы и методы лечения и изготовления лекарств, в конкретных регионах, даже у конкретных лекарей были и свои рецепты, и методы врачевания. Богатство и своеобразие природно-климатических условий позволили народам Северного Кавказа и Дагестана накопить богатый опыт в лечении болезней и сохранении здоровья.

В многовековом опыте народа в области лечебного питания, диетотерапии можно найти немало полезного, тем более что опыт этот обогащается из поколения в поколение, внося все новые знания и открытия.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Этнография народов Кабардино-Балкарии. Нальчик, 1977. – 180 с.
2. Beardsworth A., Teresa K. *Sociology on the Menu: An Invitation to the Study of Food and Society*. London: Routledge, 1997. 277.
3. Carol Ann Rinzler. *Nutrition for Dummies*. Canada. 2006. 383.
4. Агларов М.А. Андийцы: Историко-этнографическое исследование. Махачкала: Издательство «Юпитер», 2002. – 304 с.
5. Алиева П.Ш. Народная медицина аварцев. Этнографическое исследование. Махачкала: Издательство СКФ РПА Минюста России, 2009. – 206 с.
6. Алимova Б.М. Пища и культура питания тюркоязычных народов Дагестана в XIX – начале XX в. Махачкала: Наука плюс, 2005. – 242 с.
7. Арutyunov С.А. Народы и культуры. Развитие и взаимодействие. М.: Наука, 1989. – 243 с.
8. Арutyunov С.А. Этнография питания народов стран зарубежной Азии. М.: Наука, 1981. – 256 с.
9. Батаев Х.М. История народной медицины чеченцев и ингушей (XVIII-XX вв.) / Х. М. Батаев, З. И. Яхьяева. Грозный, 2007. – 179 с.
10. Булатов Б.Б., Гашимов М.Ф., Сефербеков Р.И. Быт и культура табасаранцев в XIX-XX веках. / Отв. ред. М. О. Османов; Рос. акад. наук, Дагест. науч. центр [и др.]. – Махачкала: Эпоха, 2004 (ООО ИД Эпоха). – 266 с

## REFERENCES

1. Ethnography of the peoples of Kabardino-Balkaria [Etnografiya narodov Kabardino-Balkarii]. Nalchik, 1977.
2. Beardsworth A, Teresa K. *Sociology on the Menu: An Invitation to the Study of Food and Society*. London: Routledge, 1997. p. 277.
3. Carol Ann Rinzler. *Nutrition for Dummies*. Canada, 2006. p. 383.
4. Aglarov MA. *Andi people: Historical and ethnographic research [Andiytsy: Istoriko-etnograficheskoye issledovanie]*. Makhachkala: Uputer Publishing House, 2002.
5. Alieva PSh, Folk medicine of the Avars. Ethnographic study [Narodnaya meditsina avartsev. *Etnograficheskoye issledovaniye*]. Makhachkala: Publishing House of the SCF RPA of the Ministry of Justice of Russia, 2009.
6. Alimova BM. *Food and nutrition culture of the Turkic-speaking peoples of Dagestan in the 19th – early 20th centuries [Pishcha i kul'tura pitaniya tyurkoyazychnykh narodov Dagestana v XIX – nachale XX vv.]*. Makhachkala: Nauka Plus, 2005.
7. Arutyunov SA. *Peoples and cultures. Development and interaction [Narody i kul'tury. Razvitiye i vzaimodeystviye]*. Moscow: Nauka, 1989.
8. Arutyunov SA. *Ethnography of nutrition of the peoples of the countries of foreign Asia [Etnografiya pitaniya narodov stran zarubezhnoy Azii]*. Moscow: Nauka, 1981.
9. Bataev KhM. History of folk medicine of the Chechens and Ingush (XVIII-XX centuries) [Istoriya narodnoy meditsiny chechentsev i ingushey (XVIII-XX vv.)]. Grozny, 2007.

11. Булатов Б.Б., Лугуев С.А. Очерки истории духовной культуры горцев центрального Дагестана в XVIII – XIX вв. Махачкала, 2004. – 230с.
12. Гаджиева С.Ш. Дагестанские азербайджанцы. XIX – начало XX в.: Историко-этнографическое исследование. М.: Вост. лит., 1999. – 358 с.
13. Гимбатова М.Б. Духовная культура ногайцев в XIX – начале XX в. Махачкала: Эпоха, 2005. – 187 с.
14. История медицины (первобытное общество – XVIII век): уч. пособие. Ч. 1 / Сост.: Н.Х. Шарафутдинова, Т.В. Лукманова, А.У. Киньябулатов, М.Ю. Павлова. – Уфа: Изд-во ГБОУ ВПО БГМУ Минздрава России, 2016 – 192 с.
15. Курбанов М.Ю. Сюргинцы: историко-этнографическое исследование: XIX – начало XX в. Махачкала: Эпоха, 2006. – 186с.
16. Лугуев С.А., Булатов Б.Б. Духовная культура народов Дагестана в XVIII–XIX веках. (Аварцы, даргинцы, лакцы). Махачкала: ИИАЭ ДНЦ РАН, 1999. – 218 с.
17. Лугуев С.А. Традиционные нормы культуры поведения и этикет народов Дагестана (XIX – начало XX в.). Махачкала: ИИАЭ ДНЦ РАН, 2006. – 304 с
18. Магомедханов М.М. Дагестанцы: этноязыковые и социокультурные аспекты самосознания. М.: ДИНЭМ, 2008. – 271 с.
19. Михайлов В.С. Культура питания и здоровья семьи. / В. С. Михайлов, Л. А. Трушина. – Баку: Ишыг, 1991. – 191с.
20. Мусаева М.К. Хваршины. XIX – нач. XX в.: Историко-этнографическое исследование. Махачкала, 1995. – 245 с.
21. Попка И.Д. Черноморские казаки в их гражданском и военном быту. Краснодар: Советская Кубань, 1998. -192с.
22. Рамазанова З.Б. *Культура питания народов Дагестана в XIX – начале XXI в.* Махачкала: Алеф, 2017. – 311 с.
23. Смоленский Б.Л. Вера и питание: Обряды и народные традиции питания в мировых религиях. СПб.: Санкт-Петербургская государственная медицинская академия имени И.И. Мечникова, 1994. – 324 с.
24. Текеев К.М. Карачаевцы и балкарцы. Традиционная система жизнеобеспечения. М.: Наука, 1989. – 447 с.
10. Bulatov BB, Gashimov MF, Seferbekov RI. Life and culture of the Tabasarans in the XIX-XX centuries [*Byt i kul'tura tabasarantsev v XIX-XX vekakh*]. M.O. Osmanov (ed.). Makhachkala: Epokha, 2004.
11. Bulatov BB, Luguev SA. Essays on the history of the spiritual culture of the highlanders of central Dagestan in the 18th – 19th centuries [*Ocherki istorii dukhovnoy kul'tury gortsev tsentral'nogo Dagestana v XVIII – XIX vv.*]. RAS, Dagestan Scientific Center, Institute of History, Archeology and Ethnography, Ministry of Education and Science of the Russian Federation, Dagestan State University. Ed. 2nd, add. Makhachkala, 2004.
12. Gadzhieva SSh. *Dagestan Azerbaijanis. XIX – early XX century: Historical and ethnographic research* [*Dagestanskiye azerbaydzhantsy. XIX – nachalo XX v.: Istoriko-etnograficheskoye issledovaniye*]. RAS, Dagestan Scientific Center, Institute of History, Archeology and Ethnography. Moscow: Vostochnaya literatura, 1999.
13. Gimbatova MB. *Spiritual culture of the Nogais in the 19th – early 20th centuries* [*Dukhovnaya kul'tura nogaytsev v XIX – nachale XX v.*]. Makhachkala: Epokha, 2005.
14. History of medicine (primitive society – XVIII century): textbook. Part 1. [*Istoriya meditsiny (pervobytnoye obshchestvo – XVIII vek.)*]. Ufa: Publishing House of SBEI HPE BSMU of the Ministry of Health of Russia, 2016.
15. Kurbanov MYu. *Surgins: historical and ethnographic research: XIX – early XX century* [*Syurgintsy: istoriko- etnograficheskoye issledovaniye: XIX – nachalo XX v.*]. Makhachkala: Epokha, 2006.
16. Luguev SA, Bulatov BB. *Spiritual culture of the peoples of Dagestan in the XVIII – XIX centuries. (Avars, Dargins, Laks)* [*Dukhovnaya kul'tura narodov Dagestana v XVIII – XIX vekakh. (Avartsy, dargintsy, laktsy)*]. Makhachkala: IHAE DSC RAS, 1999.
17. Luguev SA. *Traditional norms of culture of behavior and etiquette of the peoples of Dagestan (XIX – early XX century)* [*Traditsionnyye normy kul'tury povedeniya i etiket narodov Dagestana (XIX – nachalo XX v.)*]. Makhachkala: IHAE DSC RAS, 2006.
18. Magomedkhanov MM. Dagestanis: Ethno-linguistic and socio-cultural aspects of self-consciousness [*Etnoyazykovyye i sotsiokul'turnyye aspekty samosoznaniya*]. Moscow: DINEM, 2008.

25. Токарев С.А. Этнография народов СССР. Исторические основы быта и культуры. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1958. – 615 с.
26. Шавлаева Т. М., Садулаев Э.С. Традиционные народные рецепты лечения больных как часть народной культуры жителей Кавказа (по полевым исследованиям районов Чечни) // Социология № 5, 2020. С. 350-354.
27. Мусаева М.К., Рамазанова З.Б. Этноэкологические аспекты «народной» медицины у населения нагорного Дагестана // Гуманитарные и социально-политические проблемы модернизации Кавказа. Сборник статей VIII-ой Международной конференции / Отв. ред. проф. Сампиев И.М. / Назрань: ООО «КЕП», 2020. С. 232-246.
28. Мусаева М.К. Традиционное питание роженицы и новорожденного у народов Дагестана и Северного Кавказа // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 2-3.
29. Носкова А.В. Питание: методологические подходы к исследованию и повседневные практики // Вестник МГИМО. М., 2014. №6 (39). С. 209–218.
30. Токарев С.А. К методике этнографического изучения материальной культуры // Советская этнография. М., 1970. С. 3–17
31. Василенко В.Г., Ктиторова О.В., Хлудова Л.Н., Цыбулькинова А.А. Использование народной медицины для оказания помощи населению Северного Кавказа в дореволюционный период // Теория и практика общественного развития. М., 2013. №9. <https://readera.org/14932374>
32. Семенцов М.В. Траволечение и использование средств растительного происхождения в народной медицине кубанских казаков // Итоги фольклорно-этнографических исследований этнических культур Северного Кавказа за 2001 год. Дикаревские чтения. Краснодар: Изд-во «Крайбибколлектор», 2003. – 188 с.
33. Малахова А.С., Малахов С.Н. Традиции древнерусского врачевания в народной медицине кубанских и донских казаков // Известия Волгоградского государственного педагогического университета. №8 (93). С. 74–79.
34. Власкина Т.Ю. Применение средств растительного происхождения для лече-
19. Mikhailov VS. *Culture of nutrition and family health [Kul'tura pitaniya i zdorov'ya sem'i]*. Baku: Ishyg, 1991.
20. Musaeva MK. Khvarshins. XIX – early. XX century: Historical and ethnographic study [*Khvarshiny. XIX – nachalo XX v.: Istoriko-etnograficheskoye issledovaniye*]. Makhachkala, 1995.
21. Popka ID. Black Sea Cossacks in their civilian and military life [*Chernomorskiye kazaki v ikh grazhdanskom i voyennom bytu*]. Krasnodar: Sovetskaya Kuban, 1998.
22. Ramazanova ZB. *The food culture of the peoples of Dagestan in the 19th – early 21st centuries [Kul'tura pitaniya narodov Dagestana v XIX – nachale XXI v.]*. Makhachkala: Alef, 2017.
23. Smolensky BL. *Faith and Nutrition: Rites and Folk Food Traditions in World Religions [Vera i pitaniye: Obryady i narodnyye traditsii pitaniya v mirovykh religiyakh]*. St. Petersburg, 1994.
24. Tekeev KM. Karachays and Balkars. Traditional life support system [*Karachayevtsy i balkartsy. Traditsionnaya sistema zhizneobespecheniya*]. Moscow: Nauka, 1989.
25. Tokarev SA. Ethnography of the peoples of the USSR. Historical foundations of life and culture [*Etnografiya narodov SSSR. Istoricheskiye osnovy byta i kul'tury*]. Moscow: Publishing House of Moscow State University, 1958.
26. Shavlaeva TM, Sadulaev ES. Traditional folk recipes for the treatment of patients as part of the folk culture of the inhabitants of the Caucasus (according to field studies of the regions of Chechnya). [*Traditsionnyye narodnyye retsepty lecheniya bol'nykh kak chast' narodnoy kul'tury zhiteley Kavkaza (po polevym issledovaniyam rayonov Chechni)*]. Moscow. *Journal of Sociology*. 2020, 5: 350–354.
27. Musaeva MK., Ramazanova ZB. Ethno-ecological aspects of “folk” medicine among the population of highland Dagestan *Humanitarian and socio-political problems of modernization of the Caucasus. Collection of articles of the VIII International Conference* / Ed. ed. prof. Sampiev I.M. / Nazran: LLC “KEP”, 2020:232-246.
28. Musaeva MK. Traditional nutrition of a woman in labor and a newborn among the peoples of Dagestan and the North Caucasus. *Modern problems of science and education*. 2015. No. 2-3.
29. Noskova A.V. Nutrition: methodological approaches to research and everyday practices [*Pitaniye: metodologicheskiye podkhody k issledovaniyu i pousednevnyye praktiki*]. *Vestnik MGI-MO*. Moscow. 2014, 6(39): 209–218.

ния и профилактики заболеваний интимной сферы в народной медицине донских казаков (гинекология, акушерство, сексопатология) // Итоги фольклорно-этнографических исследований этнических культур Северного Кавказа за 2003 год. Дикаревские чтения (10). – Краснодар: ООО РИЦ «Мир Кубани», 2004. С. 92–105.

35. Ахмадов Т.З. Здоровоохранение Чечни: очерки истории. Грозный: «ИПК «Грозненский рабочий», 2010.

36. Гантамиров Т.Т. Народная медицина вайнахского этноса (чеченцев и ингушей) // Научные известия. Грозный, 2020. №18. С. 76–78.

37. Жугова Т.Ч., Шомахов А.О., Кимова Л.Ф. Из истории медицины Кабардино-Балкарии // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. Нальчик, 2001. №6.

30. Tokarev SA. On the methodology of ethnographic study of material culture [*K metodike etnograficheskogo izucheniya material'noy kul'tury*]. *Soviet ethnography*. Moscow, 1970. p. 3–17.

31. Vasilenko VG, Ktitorova OV, Khludova LN, Tsybulnikova AA. The use of traditional medicine to assist the population of the North Caucasus in the pre-revolutionary period [*Ispol'zovaniye narodnoy meditsiny dlya okazaniya pomoshchi naseleniyu Severnogo Kavkaza v dorevolutsionnyy period*]. Theory and practice of social development. Moscow, 2013. No. 9. Available at: <https://readera.org/14932374>

32. Sementsov MV. Herbal medicine and the use of herbal remedies in folk medicine of the Kuban Cossacks [*Travolecheniye i ispol'zovaniye sredstv rastitel'nogo proiskhozhdeniya v narodnoy meditsine kubanskikh kazakov*]. *Results of folklore and ethnographic studies of ethnic cultures of the North Caucasus for 2001*. *Dikarevsky readings*. Krasnodar: Kraibibcollector Publishing House, 2003.

33. Malakhova AS, Malakhov SN. Traditions of ancient Russian healing in folk medicine of the Kuban and Don Cossacks [*Traditsii drevnerusskogo vrachevaniya v narodnoy meditsine kubanskikh i donskikh kazakov*]. *Proceedings of the Volgograd State Pedagogical University*. 8 (93): 74–79.

34. Vlaskina TYu. The use of herbal remedies for the treatment and prevention of diseases of the intimate sphere in the folk medicine of the Don Cossacks (gynecology, obstetrics, sexopathology) [*Primeneniye sredstv rastitel'nogo proiskhozhdeniya dlya lecheniya i profilaktiki zabolovaniy intimnoy sfery v narodnoy meditsine donskikh kazakov (ginekologiya, akusherstvo, seksopatologiya)*]. *Results of folklore and ethnographic studies of ethnic cultures of the North Caucasus for 2003*. *Dikarevsky readings*. Krasnodar: LLC RIC «Mir Kubani», 2004. p. 92–105.

35. Akhmadov TZ. *Health care of Chechnya: essays on history* [*Zdravookhraneniye Chechni: ocherki istorii*]. Grozny: Grozny Rabochiy, 2010.

36. Gantamirov TT. Folk medicine of the Vainakh ethnic group (Chechens and Ingush). [*Narodnaya meditsina vaynakhskogo etnosa (chechentsev i ingushey)*]. *Nauchnie izvesita*. Grozny. 2020, 18: 76-78.

37. Zhugova TC, Shomakhov AO, Kimova LF. *From the history of medicine in Kabardino-Balkaria. Problems of social hygiene, public health and the history of medicine* [*Iz istorii meditsiny Kabardino-Balkarii. Problemy sotsial'noy gigiyeny, zdravookhraneniya i istorii meditsiny*]. Nalchik. 2001, 6: 59.

Статья поступила в редакцию 17.03.2022 г.