

18+ Елена Сергеева

Энциклопедия  
целебных свойств  
продуктов питания

Панацея

Серия книг о традиционной  
народной медицине и  
диетологии

# Галина Константиновна Сергеева Энциклопедия целебных свойств продуктов питания

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=56346904](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=56346904)  
ISBN 9785005108715*

## **Аннотация**

Книга из серии «Панацея» о целебных свойствах продуктов питания и противопоказаниях при различных заболеваниях. Книга содержит подробные рекомендации и кулинарные рецепты.

# Содержание

О серии «Панацея»	9
ВВЕДЕНИЕ	18
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ	22
БЕЛКИ	24
ЖИРЫ	26
УГЛЕВОДЫ	28
ОРГАНИЧЕСКИЕ КИСЛОТЫ	30
ВИТАМИНЫ	31
В1. (тиамин)	32
В2 (рибофлавин)	33
В5 (пантотеновая кислота)	34
В6 (пиридоксин)	35
В7 (парааминобензойная кислота) (Н1)	36
В8 (биотин) (Н)	37
В9 (фолиевая кислота)	37
В12 (кобаламин, цианкобаламин)	38
В15 (пангамовая кислота)	39
РР (никотиновая кислота)	39
С (аскорбиновая кислота)	40
К1 (викасол, филлохинон)	42
Р (рутин)	43
U	44

В т (карнитин)	44
А (ретинол), провитамин каротин	45
Д 2 (кальциферол)	46
Е (токоферол)	47
Ғ (смесь линолевой, линоленовой и арахидоновой жирных кислот)	48
ИНОЗИТ	50
ПЕКТИНЫ	51
ЭФИРНЫЕ МАСЛА	52
АЛКАЛОИДЫ	53
ГЛИКОЗИДЫ	54
КУМАРИНЫ	55
СМОЛЫ	56
ФЕНОЛОКИСЛОТЫ (хлорогеновая, кофейная, шикимовая, галловая, протокатеховая и др.).	57
АНТИОКСИДАНТЫ	58
ПРИРОДНЫЕ АНТИБИОТИКИ	59
НЕОРГАНИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА (макро – и микроэлементы)	61
КАЛИЙ	62
КАЛЬЦИЙ	63
ФТОР	64
МАГНИЙ	64
ФОСФОР	65
ЖЕЛЕЗО	66

НАТРИЙ	67
ЙОД	68
МЕДЬ	68
ЦИНК	69
ХРОМ	70
МОЛИБДЕН	71
ХЛОР	71
СЕРА	71
КОБАЛЬТ, МАРГАНЕЦ, НИКЕЛЬ, КРЕМНИЙ, ВАНАДИЙ и др.	72
ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА ПЛОДОВО- ЯГОДНЫХ КУЛЬТУР	75
АБРИКОС (Семейство Розоцветные)	75
АВОКАДО (Семейство Лавровые)	83
АЙВА ЯПОНСКАЯ (Семейство Розоцветные)	86
АКТИНИДИЯ И КИВИ (Семейство Актинидиевые)	89
АЛЫЧА КУЛЬТУРНАЯ (Семейство Розоцветные)	91
АНАНАС (Семейство Бромелиевые)	92
АПЕЛЬСИН (Семейство Рутовые)	94
АРОНИЯ (черноплодная рябина) (Семейство Розоцветные)	102
БАНАН (Семейство Банановых)	105
БАРБАРИС (Семейство Барбарисовые)	108
БОЯРЫШНИК КРОВАВО – КРАСНЫЙ	114

(Семейство Розоцветные)	
БРУСНИКА (Семейство Брусничные)	122
БУЗИНА ЧЕРНАЯ (Семейство Жимолостные)	131
ВИНОГРАД (Семейство Виноградовые)	151
О ПОЛЬЗЕ И ВРЕДЕ ВИНА	159
ЛЕЧЕНИЕ ВИНАМИ	161
ВИШНЯ ОБЫКНОВЕННАЯ (Семейство Розоцветные)	168
ГОЛУБИКА ВЫСОКОРОСЛАЯ (Семейство Брусничные)	175
ГРАНАТ (Семейство Гранатовые)	178
ГРЕЙПФРУТ (Семейство Рутовые)	182
ГРУША (Семейство Розоцветные)	188
ЕЖЕВИКА САДОВАЯ (Семейство Розоцветные)	191
ЖИМОЛОСТЬ СЪЕДОБНАЯ (Семейство Жимолостных)	204
ЗЕМЛЯНИКА (Семейство Розоцветные)	209
ИНЖИР (Семейство Тутовые)	219
ИРГА (Семейство Розоцветные)	224
КАЛИНА ОБЫКНОВЕННАЯ (Семейство Жимолостные)	227
КИЗИЛ (Семейство Кизилловые)	239
КЛЮКВА (Семейство Брусничные)	242
КРЫЖОВНИК (Семейство Крыжовниковые)	247

ЛИМОН (Семейство Рутовые)	251
ЛИМОННИК КИТАЙСКИЙ (Семейство Лимонниковые)	281
МАЛИНА ОБЫКНОВЕННАЯ (Семейство Розоцветные)	285
Конец ознакомительного фрагмента.	289

# **Энциклопедия целебных свойств продуктов питания**

**Галина Константиновна  
Сергеева**

© Галина Константиновна Сергеева, 2020

ISBN 978-5-0051-0871-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# О серии «Панацея»

Здравствуйтесь, уважаемые читатели!

Меня зовут Сергеева Галина Константиновна. По профессии я биолог, имею научную степень и соответствующий опыт в области традиционной народной медицины и диетологии. Представляю Вам свою серию книг о традиционной народной медицине – «Панацея».

Традиционная народная медицина и диетология попала в поле моей профессиональной деятельности достаточно давно. Первые работы в этой области были сделаны мной ещё в 1982 году. Главным побудительным мотивом для создания серии книг «Панацея», стало желание поделиться знаниями и опытом, накопленным за 38 лет своей научной деятельности.

Типичным заблуждением многих, не связанных с медициной и биологией людей, является противопоставление современной клинической и народной медицины. Причём, термин «традиционная» медицина применяется, как правило, в отношении конвенциональной (т.е. общепринятой) медицины, хотя правильнее было бы называть традиционными методами лечения те, которые существуют сотнями лет

и успешно применяются многими народами мира. Традиционная народная медицина существует у всех народов мира без исключения. От чукчей и эскимосов на севере, до жителей центральной Африки и островов Океании.

Следует различать примитивное знахарство, магию, шаманизм и апробированные народные методы лечения, признаваемые официальной наукой и применяемые всеми народами, населяющими нашу планету, передаваемые из поколения в поколение.

Истоки современной клинической медицины и фармакологии можно найти в традиционной народной медицине, в трудах древних врачей. До конца XVIII века вся медицина, без исключения, основывалась на постулатах Гиппократов и других древних врачей, на методах лечения, известных с древности. Средства народной медицины успешно использовали средневековые врачи Гален, Цельс, Ибн Сина.

Методы традиционной медицины народов России собирали и систематизировали в конце XVIII века П. С. Паллас, В. Ф. Зуев, И. Гмелин, С. П. Крашенинников, И. И. Лепёхин и другие.

Известные русские ученые-медики XIX века, считающиеся основателями российской клинической медицины

Н. И. Пирогов, С. П. Боткин, М. Я. Мудров, Г. А. Захарьин использовали в своей научной деятельности и медицинской практике лекарства, успешно применявшиеся народной медициной в течение столетий.

В СССР методы народной медицины изучались десятками различных научных коллективов в 1970—х и 1980-х. В 1987 году был создан Всесоюзный научно-исследовательский центр традиционной медицины «ЭНИОМ», а в 1992 году – секция по традиционным методам лечения Ученого Совета при Минздраве России.

В первой половине XIX века немецкими учёными и врачами, была заложена основа для научного, доказательного подхода к изучению методов лечения народной медицины.

Фармакология, как наука родилась в процессе изучения свойств лекарств минерального, растительного и животного происхождения, применяемых в традиционной народной медицине. Первые лекарства, применяемые в клинической медицине, были получены именно таким образом.

Например, ацетилсалициловая кислота, известная в народе под торговым наименованием «аспирин», была получена в результате изучения жаропонижающего, болеутоляющего и противовоспалительного свойств коры ивы. Кору ивы,

до этого сотни (а может быть и тысячи, кто знает...) лет человечество использовало в качестве противовоспалительного и жаропонижающего средства.

Ацетилсалициловая кислота впервые была синтезирована Шарлем Фредериком Жераром в 1853 году из экстракта коры ивы. В первые годы лекарство, использовавшееся сотни лет в качестве отваров и растворов, стало продаваться в концентрированном виде как порошок, а с 1904 года в форме таблеток.

Исследования в течение десяти лет (с 1969 по 1979 год) нескольких тысяч растительных препаратов китайской народной медицины научным коллективом под руководством китайского фармаколога, специалиста в области традиционной китайской медицины Ту Юю привели к созданию лекарства от малярии. Китайский фармаколог выделила из однолетней полыни (*Artemisia annua*) действующее вещество – артемизинин.

За создание этого лекарственного препарата в 2015 году Ту Юю получила Нобелевскую премию по медицине. В последующие годы работа Ту Юю привела к созданию других препаратов – артеметера и артесуната. Применение препаратов созданных китайским фармакологом Тую на основе традиционной китайской медицины спасает около 2 миллионов

жизней ежегодно.

Среди лекарственных средств в аптечке народных целителей имелись: иммуномодулирующие препараты, витамины и витаминоподобные средства, регидратанты, регуляторы водно-электролитного баланса, средства, влияющие на обмен мочевой кислоты, препятствующие образованию и способствующие растворению конкрементов, ферменты и антиферменты, местные анестетики и адаптогены, местнораздражающие, общетонизирующие, седативные и снотворные средства, анальгетики, включая нестероидные противовоспалительные средства, дерматотропные и желудочно-кишечные и ветрогонные средства, включая различные антациды и адсорбенты, гепатопротекторы и желчегонные средства, эффективные антигистаминные, противодиарейные, слабительные и противорвотные средства, регуляторы аппетита, средства, нормализующие микрофлору кишечника, стимуляторы моторики ЖКТ, в том числе рвотные средства, стоматологические и противокашлевые средства, антиконгестанты, секретолитики и стимуляторы моторной функции дыхательных путей, сердечно-сосудистые средства, спазмолитики, средства, регулирующие функцию органов мочеполовой системы и репродукцию, диуретики, контрацептивы, регуляторы потенции, средства, влияющие на обмен веществ в предстательной железе, и корректоры уродинамики, противомикробные, противогрибковые, противопара-

зитарные и противоглистные средства, антибиотики, антисептики и дезинфицирующие средства, противоопухолевые и средства для коррекции нарушений при алкоголизме, токсико- и наркоманиях, уменьшающие разрушительное действие различных облучений и многие другие лекарства.

Сырьём для получения лекарственных средств в народной медицине служат: растения (листья, трава, цветки, семена, плоды, кора, корни) и продукты их обработки (жирные и эфирные масла, соки, камеди, смолы); животное сырьё – железы и органы животных, сало, воск, тресковая печень, жир овечьей шерсти и другое; ископаемое органическое сырьё – продукты перегонки каменного угля; неорганические ископаемые – минеральные породы и продукты их обработки, грибы и продукты пчеловодства.

С начала IX века в Европе началось изучение традиционных народных лекарственных средств, путем химического анализа, фармакологических исследований и клинических наблюдений.

С позапрошлого века по настоящее время проводятся многочисленные исследования народных лекарственных средств, при этом определяются действующие начала, вещества и его основные качественные показатели: органотропность или паразитотропность лекарства, то есть преимуще-

ственное его действие на те или другие органы больного или же на возбудителей заболевания (на бактерии, паразитов и т. п.); наличие «побочного» (нежелательного) действия; способность лекарства вызывать у некоторых лиц особую к себе чувствительность (например заболевание насморком и появление тошноты от ничтожных количеств ипекакуаны).

При исследовании народных лекарственных средств, количественными показателями устанавливаются: смертельная доза (обычно вычисляемая на 1 кг живого веса животного или человека), переносимая (толерлируемая) и лечебная. Переносимые дозы (или несколько меньшие для осторожности) для многих лекарств узакониваются в виде максимальных доз.

Среди распространённых заблуждений, самым опасным является то, что природные лекарства не имеют побочных эффектов и полностью безвредны. Это не так. Безопасным является лишь применение средств народной медицины под наблюдением лечащего врача, при условии использования апробированных средств, эффективность и безопасность которых доказана научными исследованиями и клиническими испытаниями.

Правда следует отметить, что токсичность, риск возникновения и тяжесть побочных эффектов у природных ле-

карств чаще всего намного ниже, чем у синтетических, т.к. эти вещества присутствуют в природной среде, в которой обитает человек и эти вещества менее «враждебны» человеческому организму.

В настоящее время в России применение методов и лекарств традиционной народной медицины законодательно разрешено, а квалифицированные специалисты признаются медицинским сообществом. Соответствующая профессия внесена в классификатор профессий, но законодательство требует от целителя наличия медицинского образования.

Следует различать народную медицину и примитивное знахарство. Согласно проведённому в 2007 году исследованию РАМН в России у 95% «народных целителей» отсутствует медицинское образование, а более 40% из них нуждаются в лечении психических отклонений. Методы лечения этих «целителей» не имеют ничего общего с народной медициной. Это обстоятельство нанесло серьёзный репутационный вред отрасли, т.к. под «народной медициной» большинство людей стали понимать главным образом знахарство и шаманизм не имеющие вообще никакого отношения к медицине.

Различными целебными свойствами также обладают про-

дукты питания, как растительного, так и животного происхождения, грибы и продукты пчеловодства.

В своей серии книг «Панацея» я буду рассматривать все достоинства этих продуктов, а также противопоказания для их применения. При рассмотрении малоизвестных и не очень популярных овощей, ягод, фруктов и других продуктов питания, кроме описания их лечебного действия, я буду давать некоторые рецепты, с применением этих продуктов (как на каждый день, так и заготовок впрок), по причине того, что многие продукты люди не используют их в своём рационе питания, в основном, только потому, что не знают, что из них можно приготовить.

В некоторых книгах я буду рассматривать так же домашнюю косметику, которая вам, без больших затрат, поможет сохранить молодость вашей кожи, волос и ногтей.

Надеюсь, что мои советы помогут сохранить читателям свое здоровье и здоровье своих близких, предупредить и излечить многие заболевания.

Желаю вам на долгие годы сохранить своё здоровье, молодость и красоту.

# ВВЕДЕНИЕ

Начиная писать данную книгу, я ставила перед собой цель: раскрыть читателям причины возникновения различных болезней, рассказать, как можно исключить эти причины и тем самым предотвратить возникновение различных заболеваний, а также излечить уже развившиеся.

Я хотела объединить, имеющиеся у меня данные по целебным свойствам различных продуктов питания, дать рекомендации по использованию их в лечебных целях.

Многие заболевания человека обусловлены дефицитом в организме того, или иного жизненно необходимого вещества, недополученного с пищей (витамин, аминокислота и др.).

Прочитав данную книгу, читатель будет знать, дефицитом какого вещества в организме может быть вызвано, имеющееся у него заболевание и включением какого продукта питания этот дефицит может быть устранен.

Каждый пищевой продукт имеет полный набор веществ, предупреждающих ту или иную болезнь. Эти вещества входят в состав наших тканей и органов, а при поступлении

в наш организм легко включаются в обмен веществ, участвуя в различных физиологических процессах жизнедеятельности.

В отличие от синтетических лекарственных средств, эти вещества, как правило, обладают широким спектром действия на весь организм и не вызывают никаких побочных или аллергических реакций (за редким исключением индивидуальной непереносимости человеком какого либо продукта).

Грамотно составляя свой рацион питания, мы можем не только предупредить, но и излечить многие, уже возникшие заболевания.

Синтетические препараты быстрее действуют, чем продукты питания, но они не устраняют причины болезни, а только снимают определенные симптомы (боль, высокую температуру и т. п.). Кроме того, практически, каждый современный синтетический препарат имеет огромный список отрицательных побочных эффектов, то есть, например, если человек лечит сердце, он в тоже время наносит большой вред печени или почкам.

В нашей книге мы ознакомим читателей с целебными свойствами привычных для нас фруктов, ягод, овощей, пря-

но-ароматических трав, злаков и круп, орехов, грибов и продуктов пчеловодства, которые мы привыкли считать только продуктами питания.

Зная «слабые места» своего организма читатели смогут так организовать свое питание, чтобы получать с пищей не только энергию для жизни, но и вещества, которые помогут предотвратить развитие различных заболеваний и исправить уже нарушенные функции нашего организма.

В книге приведено 1945 рецептов и рекомендаций по применению этих продуктов в лечебных и профилактических целях (из них 276 – по применению овощей, 384 – пряно-ароматических трав, 686 – фруктов и ягод, 164 – соков и смесей соков, 52 – пряностей, 2 – какао, 6 – чая, 88 – злаков и круп, 35 – проростков растений, 78 – орехов, 158 – продуктов пчеловодства и 10 – грибов). Многие из них отсутствуют в литературных источниках данной тематики, так как были разработаны автором в процессе многолетней работы по изучению целебных свойств различных продуктов питания.

Читатели научатся готовить из привычных для нас продуктов питания различные очень эффективные лекарственные средства, которыми они могут пользоваться не только летом, но и круглый год.

Хочу отметить, что не нужно гоняться за экзотическими фруктами и ягодами, так как для организма гораздо полезнее те фрукты, ягоды, овощи и травы, которые произрастают в вашем регионе, так как они легче и полнее усваиваются вашим организмом, что заложено генетически.

Прочитав данную книгу, читатели поймут, насколько важно больше внимания уделять естественному оздоровлению организма, путем целесообразного применения продуктов питания.

Надеюсь, что следуя нашим рекомендациям, читатели смогут сохранить и укрепить свое здоровье и здоровье своей семьи. Они приобретут хороший жизненный тонус, физическую и духовную силу, молодость и долголетие, а рецепты и рекомендации по применению фруктов, ягод, овощей и других продуктов в домашней косметике помогут сохранить красоту и молодость.

# ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

(вещества, необходимые нашему организму)

Организм человека представляет собой сложную биологическую систему, для существования и нормальной деятельности которой необходимо постоянное поступление извне различных органических и неорганических веществ. Эти вещества мы получаем, преимущественно, с пищей.

Они снабжают наш организм энергией, являются строительным материалом для построения клеток и тканей, участвуют в синтезе различных веществ непосредственно в организме человека, регулируют обмен веществ и работу наших органов и систем органов.

Биохимический состав продуктов питания животного и растительного происхождения богат и многообразен, содержит большое количество различных биологически активных соединений, без которых жизнь человека невозможна. Прежде всего, это белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные соли. Кроме того, немаловажную роль для здоровья человека имеют, содержащиеся в растениях, дубильные ве-

щества, пектины, ферменты, фитонциды, органические кислоты и многие другие.

При недостатке какого либо из них у человека развиваются различные недомогания и даже серьезные заболевания, причем недостаток одного из них не компенсируется избытком других. Часть из этих веществ мы получаем с животной пищей, а другие с растительной. Некоторые синтезируются в нашем организме полезными микроорганизмами кишечника, при заболевании которого этот процесс может быть нарушен.

Рассмотрим, какую же роль играет в нашем организме каждое из этих веществ и какие нарушения нашего здоровья возникают при недостатке его в организме.

# БЕЛКИ

Это органические соединения, являющиеся основой клеток и служащие материалом для построения клеток, тканей, органов и поддержания этих структур, а также синтеза гормонов, ферментов, гемоглобина, антител и других жизненно необходимых веществ.

Кроме того, они участвуют в процессе усвоения витаминов, жиров, углеводов и минеральных солей, обеспечивают рост и развитие организма.

Белки бывают животного и растительного происхождения, Лучше всего усваиваются белки животного происхождения. Нашему организму нужны как животные, так и растительные белки. Растительными белками богаты проростки и семена сои, фасоли, чечевица, злаки, орехи, крупы, кукуруза.

При недостатке белков в организме, нарушается рост и развитие, образование костей и мышц, ухудшается состояние кожи и волос, атрофируются сальные железы, происходят атрофические изменения во внутренних органах (гипофизе, щитовидной, поджелудочной и половой железах), затем атрофируется слизистая желудка и кишечника, про-

исходит жировое перерождение печени, возникают изменения в костном мозге и селезенке, лимфатических узлах, у детей задерживается психическое развитие, плохо усваиваются углеводы, жиры, витамины и минеральные соли, снижается иммунитет. Появляется слабость, головокружения, повышенная утомляемость, сильная жажда и голод. Отмечается онемение конечностей, уменьшается чувствительность пальцев, человек худеет, возникают отеки, замедляются пульс и частота дыхания, мочеиспускание становится частым и обильным, слабеет память, повышенная возбудимость нервной системы.

Устранить данный дефицит можно включением в свой рацион питания продуктов, богатых белками (мясо, рыба, яйца, блюда из гороха, бобов, фасоли и др.).

# ЖИРЫ

Это тоже органические соединения, которые могут быть как животного, так и растительного происхождения. Они входят в состав клеточных оболочек, поставляют организму запасы энергии (обладают высокой энергетической ценностью), участвуют в синтезе гормонов и простагландинов, в обменных процессах, способствуют усвоению организмом жирорастворимых витаминов (А, Е, Д и др.), обеспечивают всасывание в кишечнике некоторых веществ, способствуют выработке желчи, являются источниками необходимых организму жирных кислот.

Подкожный жир защищает организм от холода и повреждений, а внутренний предохраняет наши внутренние органы от сотрясений и внутренних повреждений.

Кроме того, они являются резервом энергетического материала для нашего организма. Нам нужны жиры как животного, так и растительного происхождения. Из растительных продуктов жирами богаты подсолнечник, орехи, кукуруза, соя, оливки, лен, авокадо. При недостатке их в организме нарушается состояние кожи (сухость, шелушение, экземы и т.п.), слизистых оболочек, эндокринных желез, сосудов, сетчатки глаза, ухудшается деятельность желудка и ки-

печника, слюнных желез, мочеполовой системы, отмечается ломкость и повышенная проницаемость кровеносных сосудов. Начинают плохо усваиваться жирорастворимые витамины (А, Д, Е и др.), ухудшается водный обмен, у детей замедляются рост и развитие. Наиболее чувствителен к недостатку жиров детский организм. Взрослый здоровый человек может жить за счет расходования запасов подкожного жира без ущерба для себя в течение 3—6 месяцев. При недостатке жиров, в них могут частично переходить белки и углеводы.

# УГЛЕВОДЫ

Это сложные органические соединения. Они могут быть простые (глюкоза, фруктоза, сахароза) и сложные (крахмал). Сахара (в основном глюкоза) являются главными поставщиками энергии для нашего организма, в том числе для центральной нервной системы. Кроме того, они входят в состав ферментов, гормонов, клеток и тканей, участвуют в жировом и белковом обменах веществ. При недостатке сахаров в организме, в них могут частично переходить жиры и белки. Они имеются во всех фруктах, ягодах, овощах, травах и других продуктах растительного происхождения.

Крахмала больше всего содержится в картофеле, бобовых (горох, бобы, фасоль, соя), пшенице, рисе, кукурузе и корнеплодах (морковь, брюква и др.), а глюкозы и фруктозы – в сладких ягодах и фруктах (виноград, земляника и др.). Большое значение имеют клетчатка и пектины, которые, практически, не перевариваются и не служат источником энергии, но играют большую роль в процессе переваривания пищи, усиливая перистальтику кишечника и желчеотделение, положительно влияя на полезную микрофлору кишечника, способствуя выведению из организма излишков холестерина и различных вредных веществ.

При недостатке углеводов нарушается обмен жиров и белков, в крови и тканях накапливаются вредные продукты их обмена, снижается физическая и умственная работоспособность, уровень сахара в крови, вследствие чего появляется слабость, головокружения, сонливость, головные боли, тошнота, потливость, дрожь в руках, чувство голода. При недостатке в пище клетчатки и пектинов появляются запоры, которые могут быть причиной желчнокаменной болезни и рака толстой кишки.

# ОРГАНИЧЕСКИЕ КИСЛОТЫ

Это сложные органические вещества, содержащиеся во всех фруктах, ягодах, овощах, травах и других продуктах растительного происхождения. Находясь в них в разных количествах и сочетаниях, они обуславливают вкус ягоды, фрукта, овоща, травы. Органические кислоты играют важную роль в обмене веществ, регулируют деятельность желудочно-кишечного тракта, секрецию желудочного сока, нейтрализуют вредные продукты переваривания мясной и другой пищи, растворяют и выводят из организма соли мочевой кислоты, предупреждают преждевременное старение. Кроме того, они обладают антибактериальными свойствами. Наиболее важными для нас являются лимонная, яблочная и винная органические кислоты.

При недостатке кислот в пище, нарушается деятельность желудка, кишечника, возникают гастриты, язва желудка, подагра и многие другие заболевания, связанные с нарушением обмена веществ, происходит отравление организма продуктами обмена и возникают различные кишечные инфекции.

# ВИТАМИНЫ

Это сложные биологически активные вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности нашего организма, принимающие участие в обмене жиров, белков и углеводов, являющиеся катализаторами химических процессов, происходящих в нашем организме. Некоторые из них входят в состав ферментов и гормонов. Каждый витамин выполняет в организме определенную функцию. Большую часть витаминов мы получаем с растительной, некоторые – с животной пищей, часть из них (например, витамины группы В, К) могут синтезироваться полезными микроорганизмами кишечника. Больше всего витаминов содержится в ягодах, фруктах, овощах, зелени и орехах.

При недостатке любого из них нарушается работа определенных органов, или систем органов, что сопровождается развитием различных заболеваний, в том числе очень тяжелых. Недостаток одного витамина не компенсируется избытком других. Витамины делятся на водорастворимые и жирорастворимые. Основные витамины, которые мы должны получать с пищей: А, гр. В, С, Д, Р, РР, Е, К, U.

## **В1. (тиамин)**

Этот витамин содержит серу. Он входит в состав многих ферментов, играет важную роль в водном, белковом и углеводном обменах веществ, регулирует деятельность нервной системы, желудка, кишечника и печени, участвует в синтезе нуклеиновых кислот и белков в сердечной мышце, способствует регенерации клеток кожи.

При недостатке его в организме нарушается углеводный обмен, работа сердца, функции коры надпочечников и желудочно-кишечного тракта (снижение аппетита, тошнота, рвота, поносы, запоры и т.п.), повышается содержание холестерина в крови и развивается атеросклероз, наблюдаются расстройства нервной системы (усталость, раздражительность, неврозы, быстрая утомляемость, подавленное состояние, ухудшается память), появляются мышечные боли, одышка, отеки ног, кроме того, могут развиваться ревматизм и сердечно – сосудистые заболевания. Особенно часто недостаток этого витамина наблюдается у пожилых людей.

Тиамин содержится как в животной, так и в растительной пище, но больше всего его в оболочках зерна, проростках злаков, хлебе (особенно грубого помола), крупах (овсяная, гречневая, ячневая, пшеничная), хлебном квасе, шпи-

нате, зеленом горошке, горохе, картофеле, орехах, сое, цветной капусте, белой фасоли, чечевице, а из продуктов животного происхождения – в мясе (нежирной свинине) и субпродуктах, а также в дрожжах.

## **В2 (рибофлавин)**

Этот витамин регулирует внутриклеточный обмен, участвует в белковом, жировом и углеводном обменах, стимулирует деятельность центральной нервной системы и образование гликогена в печени, повышает тонус кровеносных капилляров.

При недостатке его в организме, нарушается обмен веществ, процесс накопления гликогена в печени, салоотделение и работа желудочно-кишечного тракта, повышается содержание сахара в крови, снижается тонус кровеносных сосудов и количество лейкоцитов в крови, развивается малокровие, сильно выпадают волосы, возникают заболевания кожи (околоротовая и мошоночная экземы, трещины в углах рта, себорейные дерматозы, дерматит век и ушных раковин), появляются красные угри, отмечается потеря веса и замедляется рост у детей, долго не заживают раны, уменьшается обеспеченность организма энергией, отмечаются расстройства нервной системы, слабость, головные боли, депрессия, парезы нижних конечностей, мышечная слабость, голово-

кружения, слабеет зрение и возникают различные глазные болезни (конъюнктивиты, светобоязнь и др.), изменяется форма ногтей и развивается заболевание пойлонихия (ложкообразные ногти). В организме накапливаются канцерогенные вещества (вызывают раковые опухоли).

Больше всего этого витамина содержат дрожжи, яичный желток, сыр, творог, пшеничная мука, хлеб, гречневая крупа, молоко, печень, почки, мясо, рыба, птица, зеленый горошек, соя, стручки фасоли, шпинат, капусты (брокколи и брюссельская), зеленый лук, сладкий перец, корень петрушки, салат, морковь, сливы, персики, алыча и гранат. Частично он синтезируется бактериями кишечника.

## **B5 (пантотеновая кислота)**

Эта кислота регулирует жировой обмен в печени, синтез стероидов, гемоглобина, ацетилхолин и кроветворение, деятельность нервной системы, функции надпочечников, углеводный и солевой обмены веществ, входит в состав некоторых ферментов и принимает участие в различных процессах по обезвреживанию некоторых токсических веществ (алкоголя, ядов, лекарственных препаратов).

При недостатке ее в организме снижается уровень гемоглобина в крови, появляются расстройства нервной системы

(утомление, нарушение сна, недомогания и т.п.), нарушается работа желудочно-кишечного тракта, появляется чувство боли и «жжения» в животе, «жжение ног», могут быть отеки.

Эта кислота очень широко распространена в природе и находится во всех продуктах, как животного, так и растительного происхождения.

## **В6 (пиридоксин)**

Этот витамин участвует в обмене аминокислот и белков, в том числе в головном мозге, жировом и углеводном обменах, способствует образованию гемоглобина и поддерживает его уровень в крови, регулирует уровень холестерина в крови и деятельность нервной системы, влияет на состояние кожи и замедляет в ней процессы старения.

Дефицит пиридоксина в организме сопровождается развитием серьезных нервных расстройств (усталость, головокружения, беспокойство, повышенная возбудимость, невозможность сосредоточиться, сонливость, судороги и т.п.), нарушением работы щитовидной и половых желез, надпочечников, непреодолимой тягой к сладкому, тошнотой, потерей аппетита. Кожа становится жирной и легче подвергается различным заболеваниям, воспаляются слизистые оболочки, возникают болезни глаз (конъюнктивиты и др.), мо-

гут развиваться злокачественные опухоли, а также снижается устойчивость к воздействию радиоактивных веществ и даже отмечается преждевременное старение. Чаще всего дефицит этого витамина встречается у пожилых людей.

Пиридоксин встречается как в животной, так и в растительной пище. Много его содержится в картофеле, горохе, бобах, зеленом перце, бананах, мясе, рыбе, яйцах, молоке и сыре, но больше всего – в дрожжах и печени.

## **B7 (парааминобензойная кислота) (H1)**

Эта кислота необходима для роста клеток, стимулирует выработку витаминов кишечными бактериями, регулирует деятельность некоторых гормонов, входит в состав некоторых ферментов, стимулирует деятельность поджелудочной железы, отвечает за пигментацию кожи.

При недостатке ее в организме нарушается нормальное состояние кожи, возникает сухость и чешуйчатость, бледность кожи и губ, нарушается деятельность поджелудочной железы, появляется слабость мышц, сонливость, снижается аппетит.

Больше всего этого витамина содержится в дрожжах, пшенице и рисе.

## **В8 (биотин) (Н)**

Он имеет в своем составе серу и участвует в жировом обмене, нервно – трофических процессах, нужен для роста тканей. При недостатке биотина в организме развиваются заболевания кожи, появляется себорея, некротические угри, язвы, сильно выпадают волосы.

Больше всего этого витамина в печени, почках, молоке, дрожжах, яичном белке, томатах, горохе.

## **В9 (фолиевая кислота)**

Она участвует в жировом обмене и формировании костного мозга, обмене метионина и холина, регулирует кроветворение и образование красных кровяных телец.

При недостатке этой кислоты в организме нарушается процесс кроветворения и развивается малокровие, нарушается мозговое кровообращение и отмечается общее ослабление организма, расстройства нервной системы (депрессия, усталость, бессонница, нарушение памяти), ухудшается общее состояние, ослабляется сопротивляемость организма вредному воздействию радиоактивных облучений, преждевременно седеют волосы, усиливается рост злокачественных

опухолей, у детей задерживается рост. Чаще всего дефицит этого витамина наблюдается у пожилых людей.

Этот витамин синтезируется в нашем организме, но часто этот процесс бывает затруднен ввиду какого либо заболевания кишечника. Больше всего фолиевой кислоты содержится в дрожжах, печени, почках, сое, горохе, фасоли, кресс-салате, цикории, шпинате, картофеле, грибах, овсяной крупе, петрушке, укропе, салате, цветной капусте, хрене, баклажане, тыкве, кабачке, моркови, свекле, землянике, вишне, малине и яблоках.

## **В12 (кобаламин, цианкобаламин)**

В своем составе этот витамин имеет кобальт, фосфор, группу циана и в качестве катализатора участвует в процессах обмена белков, синтезе нуклеиновых кислот, гемоглобина, регулирует уровень сахара и холестерина в крови, предотвращает жировое перерождение печени, способствует выведению различных токсичных веществ из организма, стимулирует бактерицидные свойства кожи.

При недостатке его в организме нарушается обмен веществ, развивается малокровие, атеросклероз и сахарный диабет, в организме накапливаются различные вредные продукты обмена.

Он содержится в продуктах питания животного происхождения: почки, печень, мясо, рыба, молоко, яйца.

## **В15 (пангамовая кислота)**

Этот витамин регулирует окислительно-восстановительные процессы организма, стимулирует деятельность дыхательных ферментов и работу головного мозга, сердца, печени, препятствует жировому перерождению печени.

При его недостатке в организме наблюдаются нарушения деятельности головного мозга, сердечно – сосудистой и дыхательной систем, печени.

Много его в дрожжах, семенах многих растений, рисе, печени.

## **РР (никотиновая кислота)**

Она действует на ферментную систему организма, участвует в белковом, углеводном, жировом и внутриклеточном обменах веществ, стимулирует кроветворную функцию костного мозга, повышает количество лейкоцитов в крови, регулирует свертываемость крови, деятельность головного мозга, желудка и кишечника, стимулирует обезвреживаю-

щую функцию печени, повышает иммунитет и количество протромбина в крови.

При недостатке этой кислоты в организме нарушается работа органов пищеварения (снижается аппетит, во рту появляется жжение и горечь, боли в животе, отрыжка, запоры чередуются с поносами) и печени, наблюдаются расстройства нервной системы (общая слабость, быстрая утомляемость, снижение работоспособности, раздражительность, бессонница, головная боль, подавленность), падает кровяное давление, повышается уровень холестерина в крови, возникают заболевания кожи и слизистых оболочек (шелушение, серый цвет, сухость, зловонный пот).

Больше всего никотиновой кислоты содержится в дрожжах, пшенице, ячмене, гречихе и других злаках, а также в крупах, хлебе грубого помола, шпинате, горохе, картофеле, луке, томатах, моркови, мясе, рыбе и яйцах.

## **С (аскорбиновая кислота)**

Аскорбиновая кислота играет важную роль в углеводном и белковом обменах веществ, окислительно-восстановительных процессах организма. Она регулирует уровень холестерина и гемоглобина в крови, способствует регенерации тканей и органов, участвует в синтезе гормона надпо-

чечников и процессе кроветворения, стимулирует детоксическую функцию печени, повышает сопротивляемость организма инфекциям, улучшает состояние стенок кровеносных сосудов, отвечает за пигментацию кожи, обладает антиоксидантным действием (связывает свободные радикалы).

При дефиците этой кислоты в организме, снижается иммунитет, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям, развивается анемия, цинга, сердечная недостаточность, возникает ломкость кровеносных сосудов, появляется предрасположенность к инфарктам и инсультам, увеличивается уровень холестерина в крови, замедляется заживление ран, плохо усваиваются углеводы, усиливаются склеротические изменения сосудов, наблюдаются частые кровотечения из носа и в коже, кровоточивость и болезни десен, расшатывание и выпадение зубов, а также снижается способность печени выводить токсические вещества. Отмечаются нарушения со стороны нервной системы (неврозы, слабость, головные боли и др.).

Источниками аскорбиновой кислоты (в большей или меньшей степени) являются все фрукты, ягоды, овощи и травы, но больше всего ее содержится в киви, шиповнике, сладком перце, лимонах, черной смородине, апельсинах, зелени петрушки и укропа, кресс – салате, во всех видах капусты, сельдерее, щавеле, эстрагоне, облепихе, красной ряби-

не и унаби. Много его также в квашеной капусте, помидорах, картофеле, редисе и репе. В меньших количествах он содержится в продуктах животного происхождения: печень, надпочечники, молоко.

## **К1 (викасол, филлохинон)**

Этот витамин регулирует свертываемость, состав и состояние крови, регулирует проницаемость и эластичность кровеносных капилляров, процессы регенерации в тканях и органах, внутриклеточный обмен, работу печени и мышц, повышает иммунитет и сопротивляемость организма различным инфекциям, оказывает обезболивающее действие.

При недостатке его в организме ухудшается состояние крови и ее свертываемость, нарушается перистальтика кишечника, возникают запоры, развиваются различные заболевания печени и сердечно – сосудистой системы, плохо заживают раны, возникают кровоизлияния в коже, мышцах, слизистых оболочках желудка и кишечника, наблюдаются длительные кровотечения.

Частично этот витамин синтезируется бактериями кишечника. Хорошими источниками его являются зеленные овощи и травы (салат, шпинат, крапива, белокочанная и цветная капуста, лук и др.), и в меньшей степени – шиповник, обле-

пиха, черная смородина, рябина, картофель, тыква, томаты, морковь, апельсины, мандарины, соевое масло, печень, яйца и молоко.

## **Р (рутин)**

Этот витамин представлен группой флавоноидов. Он регулирует проницаемость кровеносных сосудов, работу надпочечников, а также способствует усвоению организмом витамина С. Свои функции рутин осуществляет только в присутствии витамина С.

При недостатке этого витамина в организме кровеносные капилляры становятся хрупкими, увеличивается их проницаемость, что приводит к возникновению различных кровоизлияний (желудочные, кишечные, носовые, легочные, появляется кровавая моча), нарушается деятельность щитовидной железы.

Большое количество рутина содержится в шиповнике, зеленом чае, апельсинах, мандаринах, грейпфрутах, красном перце, аронии, красной рябине, черной смородине, картофеле, капусте, томатах и моркови.

## U

Этот витамин считается противоязвенным. Он регулирует секрецию желудочного сока и способствует заживлению язв желудка и двенадцатиперстной кишки, предупреждает развитие гастритов, атеросклероза, способствует заживлению ран.

Много его в соках свежих овощей (капусты, петрушки, спаржи), особенно белокочанной капусты.

## **В т (карнитин)**

Это витамин «роста». Он участвует в биосинтезе белка, регулирует жировой и белковый обмены веществ, повышает общий тонус организма, стимулирует развитие костной и мышечной тканей, отвечает за состояние кожи, действует на внутриутробный рост и развитие ребенка.

При недостатке его в организме нарушается внутриутробное развитие ребенка, обмен веществ, отмечается общая ослабленность организма, появляются различные кожные заболевания.

Этого витамина много в мясе и других продуктах живот-

ного происхождения, а также в растительной пище.

## **А (ретинол), провитамин каротин**

Этот витамин принимает активное участие в различных обменах веществ организма, регулирует работу органов пищеварения, желез внутренней секреции, окислительно-восстановительных процессов, питает сердечную мышцу и клетки кожи, повышает уровень гликогена в сердце и печени, нормализует деятельность дыхательной системы, поддерживает оптимальное содержание глюкозы и холестерина в крови, обеспечивает нормальное состояние роговицы и сетчатки глаз, слизистых оболочек и стимулирует регенерацию тканей.

При его недостатке нарушаются жировой и белковый обмены веществ в печени, селезенке и мышцах, деятельность органов пищеварения и поджелудочной железы, сопровождающиеся развитием различных заболеваний (гастроэнтериты, панкреатиты, сахарный диабет и др.), наблюдаются различные кожные болезни (трещинки в углах рта, фринодерма – «кожа жабы» и др.), повышенное отложение камня на зубах, в некоторых тканях накапливаются кальций, фосфор и магний (в почках, печени, мышцах и коже), снижается сопротивляемость организма различным инфекциям, возникает «куриная слепота», ухудшается аппетит, появля-

ются общая и мышечная слабость, раздражительность, бессонница, повышенная утомляемость, похудение, ощущение зябкости, чувство жажды, сухость и бледность кожи, замедляется рост костей и всего организма, усиливается выпадение волос, ослабевает половая функция, чаще появляются простудные и инфекционные заболевания.

Витамин А содержится только в продуктах животного происхождения: рыбий жир, печень, яйца, молоко, сливочное масло, сыры. В растительной пище витамина А нет, но содержится его провитамин каротин, который уже в организме человека превращается в витамин А. Больше всего каротина содержится в абрикосах, персиках, апельсинах, мандаринах, манго, дыне, тыкве, моркови, кресс-салате, сладком перце, зелени петрушки, щавеле, шпинате, капусте брокколи, томатах, кервеле, шиповнике, красной рябине, облепихе, кураге, зелени лука, салате, зеленом горошке.

## **Д 2 (кальциферол)**

Это противорахитический витамин. Он имеет несколько провитаминов: эргостерин, холекальциферол и др. Этот витамин участвует в различных обменах веществ организма (углеводный, фосфорный, кальциевый и др.), обеспечивает усвоения кальция, фосфора и магния, участвует в образовании костной ткани, влияет на жировой, стероидный и вод-

ный обмена, способствует регенерации тканей и заживлению ран, регулирует деятельность нервной, сердечно – сосудистой и половой систем, усиливает рост волос, регулирует сало – и потоотделение. При недостатке витамина Д<sub>2</sub> у детей замедляется рост и развитие, развивается рахит, а у взрослых отмечается ломкость костей (остеопороз), разрушаются зубы, плохо срастаются переломы, выпадают волосы, появляются отеки, замедляется выздоровление туберкулезных больных. Чаще всего дефицит этого витамина наблюдается у детей и пожилых людей

Кальциферол содержится в основном в продуктах животного происхождения: яичный желток, масло, молоко, рыбий жир, рыба, икра, сметана, сливки, а также в дрожжах и грибах. У растений он имеется в виде провитаминов, которые уже в организме человека превращаются в витамин Д<sub>2</sub>. Больше всего его в шпинате и проростках различных растений. Кроме того, частично этот витамин образуется в коже человека под действием ультрафиолетовых лучей из своего аналога холекальциферола.

## **Е (токоферол)**

Этот витамин предупреждает склероз сосудов и дистрофию мышц, регулирует кроветворение и репродуктивную функцию, усиливает деятельность витамина А, регулирует

жировой, белковый и углеводный обмены веществ, деятельность нервной и сердечно – сосудистой систем.

При недостатке его в организме плохо усваиваются белки, жиры и углеводы, ослабляется половая деятельность и развивается бесплодие, нарушается нормальное протекание беременности, снижается активность сперматозоидов у мужчин и лактация молока у кормящих матерей, наблюдаются различные тяжелые заболевания сердца и сосудов, нервные расстройства.

Токоферол содержится как в продуктах животного, так и растительного происхождения, но больше всего его в проростках зерна, растительных маслах, масличных плодах, шоколаде, неочищенных злаках, яичном желтке, молоке, мясе, печени, облепихе, орехах, бобовых, кукурузе, сое, семенах тыквы и подсолнечника, рыбе.

## **Е (смесь линолевой, линоленовой и арахидоновой жирных кислот)**

Эти кислоты участвуют в жировом и углеводном обменах веществ, в том числе в коже, способствуют выведению излишков холестерина из организма, повышают эластичность кровеносных сосудов, регулируют крово – и лимфообращение, усиливают иммунитет.

При недостатке их в организме наблюдаются нарушения обмена веществ, развиваются атеросклероз, заболевания лимфатической и сердечно – сосудистой систем, увеличивается ломкость и проницаемость кровеносных сосудов, появляются различные кожные заболевания (язвы, экземы и т.п.), кожа становится сухой и утолщается, волосы ломкие.

Больше всего этих кислот содержится в растительных маслах (подсолнечном, соевом, льняном, ореховом) и орехах.

Кроме белков, жиров, углеводов, органических кислот и витаминов в растениях имеются другие, полезные для нашего организма, вещества: слизи, камеди, пигменты, ферменты, эфирные масла, алкалоиды, гликозиды, кумарины, пектины, дубильные вещества и клетчатка. Все они имеют сложный химический состав и проявляют определенную биологическую активность в организме.

# ИНОЗИТ

Он участвует в жировом обмене, стимулирует синтез витаминов в кишечнике, регулирует деятельность желудка и кишечника.

При недостатке инозита в организме наблюдаются различные расстройства со стороны желудочно-кишечного тракта, заболевания печени, раннее поседение и облысение.

Много его содержится в дрожжах, печени, почках, свежих овощах и фруктах, кукурузе.

# ПЕКТИНЫ

Это сложные органические вещества, которые практически не перевариваются в нашем организме, но играют большую роль в сохранении нашего здоровья. Они образуют с некоторыми металлами (свинец, кобальт, стронций и др.) нерастворимые соединения и выводят их из организма, связывают токсины и другие ядовитые вещества и также выводят их из организма, обладают бактерицидными свойствами, предохраняют органы пищеварения от различных инфекций. Кроме того, пектины оказывают противосклеротическое действие.

Они содержатся только в растительной пище и больше всего их в яблоках, грушах и овощах (морковь, брюква, капуста и др.).

# ЭФИРНЫЕ МАСЛА

Это сложные летучие органические соединения, обладающие специфическим запахом, обуславливающие запах плода, ягоды и других продуктов растительного происхождения. Они содержатся в листьях, цветках, плодах и других частях растений. Особенно богаты ими пряно – ароматические травы. Эфирные масла обладают фитонцидным, противовоспалительным и отхаркивающим действием, успокаивают кашель, стимулируют деятельность органов пищеварения.

# АЛКАЛОИДЫ

Это сложные азотистые вещества разнообразного состава и имеющие различные свойства (сосудорасширяющее, стимулирующее, сосудосуживающее, транквилизирующее и др.).

Они содержатся в коре, плодах и корнях барбариса, плодах граната и некоторых других растений. Целебные свойства алкалоидов используются для лечения различных заболеваний печени, желчного пузыря и других органов, а также некоторых паразитарных болезней (лямблиоз, амёбная дизентерия и др.).

# ГЛИКОЗИДЫ

Это сложные безазотистые вещества (антоцианы, лейкоантоцианы, флавонолы и др.), вакцинин (в ягодах брусники и клюквы), арбутин (в плодах груши), сердечные гликозиды, антрагликозиды, горечи и многие другие.

Действие их на организм разнообразно. Сердечные гликозиды действуют на сердечно – сосудистую систему, антрагликозиды обладают слабительным действием, горечи (амигдалин, арбутин, вирбунин, вакцимиртиллин) возбуждают аппетит, усиливают перистальтику кишечника, регулируют выделение желудочного сока. Вирбунин, содержащийся в плодах калины, повышает свертываемость крови, вакцимиртиллин полезен при сахарном диабете (содержится в ягодах и листьях черники), сапонины обладают мочегонным, желчегонным, бактерицидным и отхаркивающим действием, амигдалин, содержащийся в косточках вишни, сливы, абрикоса, придает им горький вкус.

# КУМАРИНЫ

Это сложные органические вещества, обладающие сосудорасширяющим, спазмолитическим и противоопухолевым действием, понижающие свертываемость крови (оксикумарины). Вместе с эфирными маслами придают определенный запах растению. Кумарины содержатся в вишне, красной черемухе, облепихе, гранате, чернике, морошке, инжире и красной смородине. Они широко используются для профилактики тромбофлебита и инфарктов.

# СМОЛЫ

Это жидкие нелетучие вещества, похожие на эфирные масла, имеющие специфический (для каждого растения) запах. Они обладают бактерицидным, ранозаживляющим и противовоспалительным действием.

## **ФЕНОЛОКИСЛОТЫ (хлорогеновая, кофейная, шикимовая, галловая, протокатеховая и др.).**

Они стимулируют работу печени и почек, обладают противовоспалительным и капилляроукрепляющим действием. Много их содержится в яблоках, грушах, айве, барбарисе, бруснике.

# АНТИОКСИДАНТЫ

Это вещества, которые связывают свободные радикалы, образующиеся в организме в процессе обмена веществ и поступающие в организм из внешней среды. Свободные радикалы способствуют старению клеток, в том числе мозга, ускоряют старение организма и провоцируют развитие болезней Альцгеймера и Паркинсона, вызывают развитие различных сердечно – сосудистых заболеваний, атеросклероза, сахарного диабета, катаракты, снижают иммунитет и способствуют возникновению злокачественных опухолей.

Установлено, что антиоксидантными свойствами обладают некоторые витамины (С, Р, Е), флавонолы, неорганические вещества (цинк, селен).

Особенно в них нуждаются люди пожилого возраста.

Больше всего антиоксидантов содержится в жимолости, голубике, ирге, барбарисе, калине, клюкве, крыжовнике, винограде, ежевике, землянике, лимоннике китайском, малине, облепихе, черной смородине, черемухе, шиповнике, фенхеле, топинамбуре, кресс – салате, моркови, салате, сельдерее, спарже, хрене, чесноке, шпинате, киви, аронии, боярышнике, бруснике, черной бузине.

# ПРИРОДНЫЕ АНТИБИОТИКИ

Некоторые вещества, входящие в состав растений, убивают или угнетают различные болезнетворные микроорганизмы. К ним относятся органические кислоты, пектины, дубильные вещества, эфирные масла. Органические кислоты создают в желудочно-кишечном тракте неблагоприятную среду для микробов, дубильные вещества оседают на жгутиках бактерий и вызывают коагуляцию их белков, пектины поглощают токсичные вещества и клетки микробов и выводят их из организма, эфирные масла губительно действуют на микробов, находящихся в воздухе. В составе растений имеются специфические антибактериальные вещества (парасорбиновая, сорбиновая и бензойная кислоты). Много их в плодах красной рябины и брусники.

Некоторые вещества, содержащиеся в растениях, способны выводить из организма радиоактивные элементы. Это, прежде всего, флавонолы и антоцианы. Витамины способствуют исправлению разрушений, которые наносят радиоактивные облучения (например, витамины С и Р восстанавливают нарушенную излучением проницаемость кровеносных сосудов, фолиевая кислота восстанавливает нарушенные процессы кроветворения, витамин К восстанавливает свертываемость крови. Очень полезны после облучений

и другие витамины, особенно каротин, В2 и Е. Для профилактики лучевой болезни большое значение имеют серотонин, амигдалин и еще некоторые соединения. Антибиотические вещества растений предупреждают развитие вторичных инфекций после облучений.

Кроме того, в растениях содержится еще большое количество органических соединений, полезных для нашего организма: например, схизандрин, содержащийся в плодах лимонника китайского, повышает работоспособность и кровяное давление, а серотонин, содержащийся в плодах инжира, красной смородины, облепихи и айвы, обладает противоопухолевым действием.

Кроме рассмотренных органических соединений нашему организму также необходимы неорганические вещества, которые должны быть в легкоусвояемой форме, и которые мы также получаем с пищей.

# **НЕОРГАНИЧЕСКИЕ ВЕЩЕСТВА**

## **(макро – и микроэлементы)**

Неорганические вещества играют очень большую роль в обмене веществ. Они поддерживают слабо – щелочную реакцию среды крови, нейтрализуют вредные кислые вещества, содержащиеся в мясной и жирной пище, предотвращают развитие некоторых заболеваний, участвуют в кроветворении и других процессах, происходящих в нашем организме.

Основные из них: кальций, калий, железо, фосфор, натрий, магний, марганец, цинк, медь, хром, кобальт, селен, йод и бор. Каждый из этих элементов выполняет в организме определенные функции и дефицит одного из них не компенсируется избытком других. Недостаток любого из них приводит к развитию различных серьезных заболеваний. Часть из этих элементов входят в состав специфических белков (гормонов, ферментов, гемоглобина и др.), или участвуют в синтезе различных ферментов, построении костей, регулируют осмотическое давление в клетках, функции пищеварительной, нервной и других систем органов, участвуют во всех видах обмена (жировом, белковом, углеводном), стимулируют кроветворение и свертываемость крови, активность витаминов. Некоторые из этих элементов обладают антиокси-

дантными свойствами (селен, цинк). Все эти элементы находятся в животной и растительной пище в легкоусвояемой биологической форме.

## КАЛИЙ

Он обеспечивает солевой обмен, осмотическое давление, кислотно – основное состояние крови, участвует во внутриклеточном обмене веществ, регулирует проницаемость клеточных мембран, деятельность сердца и сосудов, способствует выведению из организма излишков натрия и воды, активизирует деятельность некоторых ферментов, снижает кровяное давление, препятствует возникновению различных заболеваний мозга, сердца и сосудов.

При недостатке калия в организме возникают различные заболевания сердца и сосудов (вегетососудистая дистония, гипертония, гипотония, аритмии, брадикардия и др.), появляются апатия, слабость, сонливость, снижение аппетита, тошнота, рвота, запоры, а также уменьшается мочеотделение (сопровождается отеками). Особенно много этого элемента содержится в кураге, фасоли, морской капусте, черносливе, изюме, дрожжах, финиках, миндале, фундуке, грибах, шоколаде, и меньше – в мясе, рыбе, кальмарах, овсянке, зеленом горошке, томатах, свекле, редисе, зеленом луке, черешне, смородине, винограде и абрикосах.

# КАЛЬЦИЙ

Этот элемент играет большую роль в формировании костной ткани, необходим для формирования скелета и зубов, входит в состав ядер клеток, тканевых и межтканевых жидкостей, обеспечивает сокращение мышц, участвует в процессе свертывания крови, уменьшает проницаемость стенок кровеносных сосудов, регулирует кислотно-основной обмен и деятельность эндокринной системы, активизирует деятельность некоторых ферментов, повышает иммунитет, оказывает противовоспалительное и десенсибилизирующее действие на организм.

При недостатке кальция у человека нарушается обмен веществ, в том числе внутриклеточный, формирование костной ткани, разрушаются зубы, у пожилых людей развивается остеопороз, различные заболевания эндокринной системы.

Больше всего этого элемента содержат сыры, зелень петрушки, творог, фасоль, молоко, зеленый лук, чернослив и другие сухофрукты, гречневая и овсяная крупа, кресс – салат и капусты.

## **ФТОР**

Этот элемент участвует в росте ногтей и волос, формировании зубов, обеспечивает прочность зубной эмали, регулирует обмен веществ, стимулирует деятельность некоторых ферментов, отвечает за нормальное состояние связок.

При недостатке его в организме нарушается обмен веществ, у детей замедляется рост и развитие, разрушаются зубы, ослабевают связки.

Основной источник этого элемента – питьевая вода. При недостатке фтора в воде необходимо пополнять его за счет продуктов питания. Больше всего его содержится в морской рыбе, морепродуктах (креветки, кальмары и др.), печени, орехах. Меньше его в мясе, овсяной крупе, фасоли, сое, чае, зелени петрушки, укропе и др. овощах и фруктах.

## **МАГНИЙ**

Магний участвует в углеводном обмене веществ, регулирует сокращение мышц и кровяное давление, кровоснабжение сердца и его работу, успокаивает нервную систему, предупреждает невроты и стрессы, стимулирует деятельность кишечника и отделение желчи, снижает уровень холестерина

на в крови, входит в состав костной ткани, обеспечивает деятельность различных ферментов, повышает иммунитет, влияет на состояние кожи и слизистых оболочек.

При недостатке его в организме нарушается обмен веществ и формирование костной ткани, повышается уровень холестерина в крови, развиваются различные сердечно – сосудистые заболевания (спазмы коронарных сосудов сердца, аритмии, гипертония и др.), наблюдаются расстройства нервной системы (излишняя возбудимость, стрессы, судороги, произвольные сокращения мышц и др.).

Больше всего магния содержится в отрубях пшеницы, овсяной и пшенной крупах, кураге, сое, орехах, какао, шоколаде, масличных плодах, белой фасоли, вишне, укропе, петрушке, салате, зеленом горошке, свекле, моркови, черной смородине, малине, картофеле и винограде.

Чаще всего дефицит магния отмечается у пожилых людей.

## **ФОСФОР**

Этот элемент участвует во всех процессах жизнедеятельности нашего организма. Он входит в состав тканей мозга и участвует в обмене веществ в нервной и мозговой тканях, в мышцах, печени, почках, синтезе гормонов, ферментов,

костной ткани, входит в состав АТФ (накопители энергии в организме).

При недостатке его в организме нарушается обмен веществ, в том числе в мозге, развиваются различные тяжелые заболевания мозга и нервные расстройства, снижается аппетит, физическая и умственная работоспособность, наблюдается большая потеря веса.

Фосфор содержится во многих продуктах, как животного, так и растительного происхождения. Больше всего его имеется в сыре, фасоли, овсяной и перловой крупах, печени говяжьей, капусте брокколи, фасоли, горохе, хлебе, твороге и курице.

## **ЖЕЛЕЗО**

Железо играет очень важную роль в организме. Оно входит в состав гемоглобина, поэтому участвует в процессе кроветворения, миоглобина мышц и некоторых ферментов, играет важную роль в тканевом дыхании организма. При недостатке этого элемента в организме развивается анемия или лейкоз, нарушается клеточное дыхание, что приводит к дистрофии мышц и внутренних органов, появляются усталость, бледность, озноб, одышка при нагрузке, раздражительность, онемение конечностей, головная боль, потемнение в гла-

зах, обмороки, «летающие мушки» перед глазами, извращение вкуса, ухудшение памяти, снижение аппетита, ломкость и выпадение волос, а также аритмии.

Больше всего его содержится в печени, говяжьем языке, кураге, финиках, орехах, мясе кролика, индейке, фасоли, крупах (овсяной, гречневой, пшенной, ячневой), чернике, персиках, яблоках, грушах, сливах, какао, дрожжах, немного меньше в мясе курицы и утки, говядине, баранине, морской рыбе, яйцах, шпинате, щавеле и айве.

## **НАТРИЙ**

Этот элемент участвует в водном, внутриклеточном и межклеточном обменах веществ, регулирует осмотическое давление в тканях, крови и клетках, регулирует поступление в клетки глюкозы и аминокислот, деятельность мышц, нервной системы, почек, активизирует пищеварительные ферменты, влияет на деятельность сердечной мышцы.

В организме его, как правило, достаточно и получаем мы его в основном в виде поваренной соли. Не очень большое его количество содержится в зеленом луке, свекле, моркови, картофеле, томатах, винограде, яблоках, крупах.

## ЙОД

Он участвует в синтезе гормонов щитовидной железы (тироксин, трийодтиронин), которые обеспечивают теплообмен, регулируют энергетические процессы в организме, деятельность нервной системы, влияют на физиологическое состояние человека и иммунитет.

При недостатке йода в организме развивается заболевание щитовидной железы – эндемический зоб, в результате чего нарушается деятельность различных органов и систем органов, что сопровождается самыми разнообразными симптомами.

Лучшими источниками йода являются: плоды фейхоа и хурмы, морская капуста, морепродукты, морская рыба, крупы (гречневая и пшеничная), картофель, фасоль, соя, горох, свекла, виноград, яблоки и некоторые другие продукты питания.

## МЕДЬ

Медь принимает участие в формировании костной ткани, процессе кроветворения, способствует всасыванию железа из кишечника и переносу его в костный мозг, входит в состав

некоторых ферментов и активизирует деятельность других ферментов, влияет на обмен углеводов, отвечает за пигментацию волос, предупреждает развитие грибковых заболеваний.

При недостатке меди в организме развиваются гипохромная анемия, отеки, расстройства со стороны желудочно-кишечного тракта (поносы и др.).

Этот элемент встречается во многих продуктах питания, но больше всего его в проростках злаков, крупах (овсяная, гречневая, пшенная), фасоли, бобах, картофеле, печени, морепродуктах, орехах, какао, грушах, картофеле, укропе, черной смородине, клюкве, абрикосах, крыжовнике, землянике, мясе и рыбе.

## **ЦИНК**

Цинк регулирует деятельность гипофиза, надпочечников, поджелудочной и половых желез, жировой обмен в печени, участвует в синтезе нуклеиновых кислот и белков, процессах кроветворения, входит в состав некоторых ферментов и стимулирует деятельность других ферментов, способствует усвоению углеводов, повышает иммунитет, обеспечивает нормальную потенцию.

При недостатке его в организме развивается анемия, наблюдается увеличение печени и селезенки, замедляется рост и половое развитие, нарушается выработка половых гормонов и инсулина, снижается иммунитет и ухудшается заживление ран.

Больше всего этого элемента содержится в овсяной крупе, фасоли, горохе и других бобовых, зерновых, овощах, мясе птицы, субпродуктах, твердых сырах, грибах, яйцах, рыбе и дрожжах.

## **ХРОМ**

Хром играет очень важную роль в процессах обмена веществ (углеводного и белкового), регулирует уровень холестерина в крови, принимает участие в транспортировке глюкозы в ткани. Особенно этот элемент необходим людям страдающим ожирением, атеросклерозом и сахарным диабетом.

При недостатке его в организме развивается ожирение, атеросклероз, катаракта, ухудшается состояние больных сахарным диабетом.

Хром содержится практически во всех продуктах питания, но больше всего его в проростках пшеницы, кресс – салате, персиках, сое, горохе, фасоли, свекле, грибах, говяжьей

печени, вишне, салате, моркови, зеленом луке, мясе, птице, перловой крупе и хлебе грубого помола.

## **МОЛИБДЕН**

Этот элемент входит в состав некоторых ферментов, принимающих участие в окислении пуринов.

Дефицит молибдена у людей не установлен, а избыток его в организме приводит к развитию подагры.

Его много в бобовых, зерновых и некоторых листовых овощах.

## **ХЛОР**

Хлор принимает участие в образовании соляной кислоты желудка, регулирует водный обмен, осмотическое давление и кислотно-основное состояние крови.

В организм он поступает, в основном, в виде поваренной соли. Дефицит хлора в организме человека не установлен.

## **СЕРА**

Этот элемент участвует в обмене белков, жиров и углево-

дов, входит в состав некоторых аминокислот, инсулина и витамина В1, способствует обезвреживанию различных ядовитых веществ в печени.

При недостатке ее в организме нарушается обмен веществ и деятельность поджелудочной железы, в организме накапливаются различные токсичные вещества.

Сера входит в состав различных продуктов питания.

## **КОБАЛЬТ, МАРГАНЕЦ, НИКЕЛЬ, КРЕМНИЙ, ВАНАДИЙ и др.**

Все эти элементы необходимы для нормального обмена веществ. При недостатке их в организме развиваются нарушения со стороны различных органов, возникает катаракта.

Марганец регулирует деятельность клеток, литий – анти-стрессовый элемент, кобальт обеспечивает синтез витамина В12, при недостатке которого возникает белокровие, селен считается элементом «молодости», так как, являясь анти-оксидантом, замедляет процессы старения. Селен в продуктах питания встречается довольно редко (куриная печень, свинина, говядина, рыба, яйца, грибы, лук, жимолость, хлеб с отрубями и некоторые другие продукты питания).

Из всего выше изложенного видно, что для сохранения своего здоровья нужно, прежде всего, правильно организовать свое питание. В наш рацион обязательно должны входить продукты, как животного, так и растительного происхождения. Чем разнообразнее он будет, тем полнее вы обеспечите свой организм всеми необходимыми веществами. Обязательно нужно включать растительную пищу, которая не только оздоравливает наш организм, но и влияет на продолжительность нашей жизни. Академиком А. М. Кирхенштейном было проведено много опытов по изучению влияния растительной пищи на продолжительность жизни животных. При добавлении в их рацион овощей и фруктов продолжительность жизни увеличивалась в 1,5 раза. Конечно, это не значит, что если вы будете употреблять много овощей и фруктов, то проживете до 150 лет, но достоверно известно, что недостаток витаминов в пище, которые мы получаем преимущественно при употреблении растительной пищи, сокращает жизнь человека на несколько лет. Большое значение для здоровья и продолжительности жизни имеют вещества растений, которые предотвращают различные заболевания.

Для того, чтобы вы могли правильно подобрать набор продуктов для вашего рациона, с учетом вашего здоровья и возраста, мы рассмотрим питательные и целебные свойства различных фруктов, овощей, ягод, пряно – ароматиче-

ских трав и злаков, а также грибов, орехов, специй и продуктов пчеловодства. Мы дадим вам рекомендации по использованию этих продуктов для профилактики и лечения различных заболеваний и приготовлению различных лекарственных форм из этого сырья (спиртовые настойки, лечебные вина, мази и др.), дадим вам много рецептов на основе этих продуктов. Вам не нужно использовать сразу все рецепты, а нужно подобрать два или три из них, с учетом ваших индивидуальных особенностей и сопутствующих заболеваний, и пользоваться, чередуя их.

# ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА ПЛОДОВО-ЯГОДНЫХ КУЛЬТУР

## АБРИКОС (Семейство Розоцветные)

Это довольно распространенная плодовая культура, имеющая вкусные плоды, которые также обладают ценными целебными свойствами.

Плоды абрикоса имеют сложный химический состав и содержат различные органические и неорганические вещества. В них содержатся сахара (до 20%, в основном сахароза), органические кислоты (до 2,6%, в основном яблочная и лимонная, немного салициловой и винной), витамины С, Р, В1, В2 и каротин, количество которых сильно варьирует в зависимости от сорта. Количество витаминов в абрикосах невелико и с медицинской точки зрения интереса они не представляют (только у некоторых сортов с ярко окрашенными плодами, довольно высокое количество каротина), но он заслуживает внимания, благодаря высокому содержанию минеральных солей.

В плодах абрикоса много калия, магния и железа, есть также серебро, марганец, кобальт и медь. Особенно ценно совместное содержание калия и магния. Благодаря высокому

содержанию калия, магния и каротина, плоды абрикоса стимулируют работу сердечной мышцы, очень полезны при различных заболеваниях сердца и сосудов (дистрофия миокарда, стенокардия, гипертония, инфаркт миокарда и другие), а также для их профилактики.

Кроме того, в плодах содержатся пектиновые вещества, катехины, дубильные вещества и флавоноиды.

Абрикосы очень полезны для поддержания кислотно-щелочного баланса организма, после тяжелых болезней, восстанавливают и поддерживают уровень гемоглобина в крови, следовательно, полезны при анемиях. Они убирают сердечные отеки.

Благодаря наличию пектиновых веществ абрикосы препятствуют усвоению организмом радиоактивных элементов (цезий, стронций и др.), поэтому очень полезны после облучений.

Сок абрикоса угнетает жизнедеятельность гнилостных бактерий в желудке и кишечнике.

Чаще всего для лечения используют сушеные абрикосы (курагу), которую назначают при различных заболеваниях сердечно – сосудистой системы, общем ослаблении организма, после перенесенных тяжелых заболеваний, после рентгеновских облучений. Ее используют в, так называемых, «магниевого» диетах при гипертонии. В качестве общеукрепляющего средства курагу чаще всего применяют вместе с изюмом, черносливом и орехами, а в смеси с черносливом, ин-

жиром, медом и травой сенны – при запорах, Из ядер косточек абрикоса делают лечебное масло, а также абрикосовое «молоко», с помощью которого лечат бронхиты, трахеиты, заболевания горла и почек.

В коре найдены дубильные вещества и она используется для лечения поносов, в древесине – флавоноиды. Листья богаты флавоноидами, фенолкарбонowymi кислотами, есть также витамин С и углеводы.

Курага применяется по-отдельности или входит в состав смесей для лечения различных заболеваний. Приводим вам несколько рецептов для лечения различных заболеваний.

Рецепт 1. Очень эффективное общеукрепляющее средство.

Взять по 200 г кураги, изюма, чернослива без косточек и ядер грецких орехов.

Курагу, изюм, чернослив хорошо промыть и вместе с орехами пропустить через мясорубку, затем тщательно перемешать, добавить 200 г меда (засахаренный мед можно слегка подогреть) и еще раз хорошо перемешать. Можно добавить лимонный сок.

Принимать по 1 столовой ложке этой смеси 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 1 месяца, после чего сделать перерыв на 10 дней и снова принимать. Такие курсы проводить в течение 1 года после тяжелых заболеваний, облучений и при общей слабости организма.

Это средство также очень полезно при всех сердечно – сосудистых заболеваниях. Оно снимает сердечные спазмы и спазмы сосудов головного мозга, питает сердечную мышцу.

### Рецепт 2. Средство для лечения туберкулеза.

Взять по 1 стакану меда, измельченной кураги, измельченных листьев алоэ, пропущенного вместе с кожурой лимона (но без семян), 5 свежих сырых куриных яиц, 0,5 л коньяка и 300 г хорошего сливочного масла. Все тщательно перемешать и принимать по 1 столовой ложке на ночь до окончания средства, затем сделать перерыв на 1 неделю и курс повторить. Хранить лекарство в холодильнике.

### Рецепт 3. При запорах помогает следующее средство:

Взять по 100 г сушеных кураги, чернослива и инжира. Все хорошо помыть и пропустить через мясорубку, затем добавить 100 г меда и измельченную таблетку травы сенны (аптечной). Все тщательно перемешать. Хранить в холодильнике.

Принимать по 1 столовой ложке перед сном.

Рецепт 4. При длительных запорах очень полезно перед каждым приемом пищи применять следующее средство:

взять по 500 г инжира, чернослива и кураги, пропустить через мясорубку, добавить 100 г меда, 50 мл сока алоэ и тщательно перемешать. Хранить лекарство в холодильнике.

Утром перед завтраком на кусочек слегка черствого хлеба намазать 1 столовую ложку этой смеси и съесть за 30 – 40 минут до еды, запивая 1 стаканом прохладной воды.

За 1 час до сна съесть такой же бутерброд, запивая его 1 стаканом свежего кефира.

Рецепт 5. После перенесенного гепатита очень полезно съесть один раз в день по 3 – 4 ядрышка из абрикосовых косточек. Курс лечения 2 – 3 недели.

Рецепт 6. При аритмиях сердца нужно принимать по 1 чайной ложке измельченных ядрышек из косточек абрикосов, с добавлением меда (1: 1). Курс лечения 3 – 4 недели.

Рецепт 7. Если отмечается жировое перерождение печени, очень полезно съесть по 2 – 3 ядрышка косточек абрикоса в день в течение 2 – 3 недель.

Рецепт 8. При аритмиях принимают следующую смесь:  
Взять 0,5 кг лимонов, натертых на терке вместе с кожурой, но без семян, добавить 0,5 кг меда и 20 штук толченых ядрышек из абрикосовых косточек, тщательно перемешать.

Принимать по 1 столовой ложке этой смеси утром натощак и вечером перед сном до окончания лекарства. Это средство очень полезно и при других заболеваниях сердца и со-

судов. Хранить смесь в холодильнике.

Рецепт 9. Сбор для лечения больного сердца.

Взять по 0,5 стакана яблочного и тыквенного сока, добавить 1 чайную ложку, измельченных плодов унаби (или фиников), 1 чайную ложку, измельченного имбиря, 1 чайную ложку кураги и 1 таблетку мумие (аптечного).

Такую смесь принимать 3 – 4 раза в день за 30 минут до еды в течение 1 месяца, затем сделать перерыв на 10 дней, после чего при, необходимости, можно провести следующий курс.

Рецепт 10. Лучшая смесь для больного сердца:

Взять по 1 столовой ложке сухих измельченных плодов шиповника, сушеных плодов рябины красной, сушеных плодов боярышника, сушеных плодов калины красной, изюма и кураги.

Все это перемешать, залить 1 л крутого кипятка, настоять в термосе ночь, а утром процедить и выпить в течение дня вместо чая, с добавлением меда (по вкусу), за 30 минут до еды. Курс лечения 1 месяц.

Рецепт 11. Средство для лечения половой слабости:

взять 200 г сухофруктов (инжир, изюм, чернослив без косточек, курага), добавить ядра от 12 грецких орехов, все измельчить, хорошо перемешать и принимать по 2 столовые

ложки в день, запивая кефиром или простоквашей.

Рецепт 12. При дурном запахе изо рта нужно жевать несколько раз в день курагу.

Нашли применение плоды абрикоса и в домашней косметике. Из них делают лосьоны, кремы, маски.

Рецепт 13. Лосьон для любой кожи лица:

Взять 3 – 4 спелых абрикоса, помыть, удалить косточки, мякоть размять ложкой, залить 200 мл водки, добавить, измельченные зернышки из абрикосовых косточек, настоять 7 дней в темном прохладном месте, затем процедить. Протирать лицо утром и вечером.

Рецепт 14. Маска для сухой кожи лица:

Взять 2 столовые ложки абрикосового пюре (приготовить как в предыдущем рецепте), добавить 1 столовую ложку творога и 1 чайную ложку сметаны, хорошо перемешать. Нанести на кожу лица и шеи на 20 – 25 минут, смыть теплой водой. Кожу просушить полотенцем и смазать питательным кремом.

Рецепт 15. Маска для сухой кожи лица:

Взять 2 – 3 спелых абрикоса, размять их, протереть через сито, добавить 1 столовую ложку абрикосового масла и 1 сто-

ловую ложку толочна, хорошо перемешать, нанести на кожу лица и шеи на 20 минут, затем смыть теплой водой. Кожу просушить полотенцем и смазать питательным кремом.

Из ядер абрикосовых косточек можно приготовить очень ценное абрикосовое масло.

### Рецепт 16. Масло абрикосовое (из ядер косточек).

Взять 0,5 стакана, мелко измельченных ядер из косточек абрикоса, залить 0,5 л растительного масла, перемешать, хорошо укупорить и настаивать на солнечном месте 2 недели, затем процедить.

Принимать по 1 чайной ложке этого масла 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 3 – 4 недель при аритмиях. Им хорошо растирать больные суставы. Кроме того, это масло применяют для массажа, а также в качестве добавки в кремы, лосьоны, маски и ванны для купания.

Хранить масло в холодильнике.

Плоды абрикоса широко применяются и в домашней кулинарии. Из них варят очень вкусные и ароматные варенья, компоты, джемы, сиропы, делают соки, цукаты, начинки для пирогов, используют для изготовления тортов, пирожных, конфет в шоколаде, различных десертов, наливок, ликеров и вин. Сладкие семена некоторых сортов абрикоса добавляют в кондитерские изделия вместо миндаля.

# АВОКАДО (Семейство Лавровые)

У этого растения очень вкусные и питательные плоды, по вкусу напоминающие сливочное масло с примесью грецкого ореха. В них 8 – 30% жира, белки, углеводы и много витаминов (каротина 60 – 70 мг/%, В1 – 100 мг/%, В2 – 170 мг/%) и немного витаминов С и РР.

Имеются также минеральные соли. Плоды авокадо очень калорийны, поэтому применяются при общем истощении организма, после тяжелых болезней, для укрепления иммунитета.

Они полезны при заболеваниях печени, сердца и сосудов, желудка и кишечника (плохой аппетит, запоры, поносы и др.), анемии и гипотонии.

Авокадо стимулирует деятельность сердечной мышцы, улучшает состав крови, регулирует свертываемость крови, работу головного мозга и надпочечников, положительно влияет на организм при нервных расстройствах (усталость, быстрая утомляемость, головная боль, снижение памяти и др.), а также лечит и предупреждает атеросклероз, оказывает благотворное влияние при заболеваниях кожи, сильном выпадении волос, ослаблении зрения, болезнях суставов и позвоночника (радикулит, остеохондроз, артриты, артрозы и др.). Особенно плоды авокадо полезны для больных сахарным диабетом.

Мякоть плодов авокадо едят с солью, перцем, зеленью, хлебом, из них делают салаты, добавляют в супы, кремы и мороженое. Их можно консервировать и замораживать.

В домашней косметике из них готовят питательные кремы, маски.

### Рецепт 1. Маска для чувствительной кожи лица:

Взять плод авокадо, очистить от кожуры, убрать косточку, а мякоть размять. К 1 столовой ложке мякоти авокадо добавить 1 столовую ложку сливок, перемешать и нанести на кожу лица и шеи на 20 – 25 минут. Затем смыть теплой и ополоснуть прохладной водой. Кожу просушить полотенцем и смазать питательным кремом.

### Рецепт 2. Маска для жирной кожи лица:

Взять плод авокадо, очистить от кожуры, убрать косточку, а мякоть размять. К 1 столовой ложке мякоти добавить 1 чайную ложку кислого молока и 1 чайную ложку крахмала. Все хорошо перемешать, нанести на кожу лица и шеи на 20 – 25 минут, после чего смыть сначала теплой, затем прохладной водой. Кожу просушить полотенцем и смазать питательным кремом.

### Рецепт 3. Омолаживающий крем:

Взять 1 столовую ложку мякоти авокадо, добавить 1 сырой желток куриного яйца, 1 чайную ложку меда, 100 г сливок

и 0,5 чайной ложки любого ароматического масла. Все хорошо перемешать. Нанести на предварительно очищенную кожу лица и шеи на 1 час. Затем остатки убрать бумажной салфеткой, или смыть теплой и ополоснуть прохладной водой. Кожу просушить полотенцем.

# АЙВА ЯПОНСКАЯ

## (Семейство Розоцветные)

Несмотря на свои ценные пищевые и целебные свойства, эта культура еще недостаточно распространена в наших садах. У нее очень кислые плоды, но которые становятся очень вкусными в переработанном виде (варенье, цукаты, сок и др.).

Они содержат много органических кислот (4 – 5%), пектинов (0,6 – 2,5%). Ароматических веществ, витамина С (100 – 223 мг%, что в 5 раз больше, чем в лимонах и апельсинах), витамина Р (910 мг%, что почти в 10 раз больше, чем в яблоках). Сахара в них мало, но много лимонной кислоты. Кроме того, в них содержатся витамины В1, В2 и каротин, а также минеральные соли.

Такой сложный химический состав плодов обуславливает целебные свойства айвы японской. Она обладает общеукрепляющим, антибактериальным, противовоспалительным и закрепляющим действием, возбуждает аппетит и стимулирует выработку желудочного сока, регулирует деятельность желудка, кишечника и щитовидной железы, укрепляет стенки кровеносных сосудов, успокаивает нервную систему, полезна при кожных заболеваниях.

Плоды айвы японской применяют при общей слабости организма, для лечения и профилактики простудных заболева-

ний, улучшения деятельности желудка и кишечника (поносы и др.), для повышения аппетита, при авитаминозах, носовых, желудочных, кишечных и других кровотечениях, гипертонии, болезнях щитовидной железы, для профилактики инсультов и инфарктов, при нервных расстройствах (неврозы, вялость, быстрая утомляемость и др.), а также при заболеваниях кожи и зубов. Из отвара плодов, разбавленного водой (1:1), делают примочки при геморрое. Семена заваривают как чай и пьют при кашле.

Из плодов делают сок, который добавляют в чай вместо лимона, варят варенье, компоты, желе, делают цукаты, мармелад и пастилу.

Рецепт 1. Для профилактики рака нужно как можно больше есть айвы японской, которая обладает противоопухолевым действием, а также как можно больше употреблять продуктов, богатых магнием.

Рецепт 2. Средство для лечения анемии.

Принимать сок айвы с медом (3:2) по 50 мл 2 раза в день до еды в течение 1 месяца.

Рецепт 3. Средство для лечения кашля.

Взять 1 чайную ложку семян айвы японской, измельчить, заварить как чай в 1 стакане крутого кипятка, настоять как чай, процедить и пить, с добавлением меда или сахара,

несколько раз в день.

*Айва японская противопоказана при повышенной кислотности желудочного сока!*

# **АКТИНИДИЯ И КИВИ**

## **(Семейство Актинидиевые)**

Эта культура, несмотря на то, что у нее вкусные и очень полезные плоды, в садах средней полосы России встречается еще очень редко. Плоды ее имеют прекрасный вкус и аромат, а кроме того, содержат очень много полезных для организма веществ: сахара (до 10%), органические кислоты (до 2,5%), но самое ценное в ней это очень высокое содержание витамина С (до 1500 мг%, что в 3 – 4 раза больше, чем в ягодах черной смородины и в 10 – 12 раз больше, чем в плодах цитрусовых). В них также имеются витамины В1, В2, В5 и Е.

Благодаря такому химическому составу актинидия имеет много ценных целебных свойств. Ее плоды обладают общеукрепляющим, противовоспалительным, бактерицидным, детоксическим, капилляроукрепляющим, тонизирующим, успокаивающим, мягким слабительным и антиоксидантным действием.

Их назначают для лечения и профилактики авитаминозов, общей ослабленности организма, после тяжелых заболеваний, в качестве общеукрепляющего средства для лечения и профилактики туберкулеза легких, простудных заболеваний, болезней сердца и сосудов, после облучений.

Актинидия поддерживает уровень гемоглобина в крови, стимулирует кроветворение, повышает иммунитет, лечит

и предупреждает нервные расстройства (неврозы, головокружения, головная боль и др.). Спиртовая настойка из плодов актинидии помогает при стенокардии, ОРЗ, гриппе, нарушениях обмена веществ и желудочно-кишечных заболеваниях.

Лечебная и профилактическая доза плодов – 1 стакан в день. Курс лечения 2 – 3 недели

В коре обнаружены сердечные гликозиды.

Из плодов актинидии варят варенье, повидло, компоты, а также делают мармелад, пастилу, желе, вина, настойки и ликеры.

Близким родственником актинидии является киви, плоды которого также очень вкусны и полезны. Они повышает уровень гемоглобина в крови, устойчивость организма к вирусным заболеваниям, улучшают работу желудочно-кишечного тракта, регулируют деятельность сердца и сосудов (очень полезны при анемиях), выводят из организма соли тяжелых металлов.

# **АЛЫЧА КУЛЬТУРНАЯ**

## **(Семейство Розоцветные)**

Это разновидность сливы, близкая к ней по своим вкусовым и целебным свойствам. В плодах алычи содержатся до 14% сахаров, до 4% органических кислот (в основном лимонная), до 1% пектинов, витамины С и каротин. Целебные свойства (см. Слива).

Плоды алычи сушат, консервируют и маринуют. Из них варят варенье, компоты, повидло, желе, а также делают соки, пастилу, мармелад, вино, наливки и ликеры. В ядрах косточек много жирного масла.

# АНАНАС (Семейство Бромелиевые)

Эта культура имеет очень вкусные и полезные плоды, содержащие сахара, органические кислоты, различные витамины и минеральные вещества.

Внутренняя часть соплодия ананаса содержит около 15% сахаров (в основном сахарозу), до 0,7% органических кислот (лимонная и др.), до 0,4% азотистых соединений, до 40 мг % витамина С, соли калия и меди. Очень ценным является наличие в ананасе комплекса ферментов – бромелина.

Благодаря бромелину ананас обладает противовоспалительным действием. Он очень полезен при гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока, колитах, заболеваниях печени и почек, малокровии, аритмиях, ожирении, стенокардии и гипертонии, в качестве общеукрепляющего средства – после тяжелых болезней и облучений (выводят из организма радионуклиды), а также при простудных заболеваниях, сопровождающихся высокой температурой и лихорадкой.

Благодаря высокому содержанию аскорбиновой кислоты ананас считается одним из лучших средств для лечения цинги. Сок его очень полезен при расстройствах центральной нервной системы.

Ананас употребляется в пищу в свежем или консервированном виде. Из него варят варенье, компоты, джемы, гото-

вят соки, газированные и фруктовые напитки, ликеры

*Ананас противопоказан при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока!*

# АПЕЛЬСИН (Семейство Рутовые)

Это одна из самых популярных субтропических культур, имеющая очень вкусные, ароматные и целебные плоды. Все цитрусовые, в том числе и апельсин, являются «универсальными целителями».

С лечебной целью используются плоды, кожура плода и цветы, целебные свойства которых обусловлены их сложным химическим составом.

В мякоти плода содержатся 6 – 15% сахаров, 1 – 2% лимонной кислоты, до 75 мг % витамина С, 45 – 60 мг % вит. Р (представлен в основном флавонолами), до 2,8 мг % каротина, а также витамины В1, В2, РР, летучие эфирные масла и фитонциды.

Апельсины полезны при очень многих заболеваниях. Они повышают аппетит, улучшают пищеварение, работу сердца и сосудов, обмен веществ, а также обладают мочегонным, желчегонным, слабительным, противовоспалительным, противодиарейным, дезинфицирующим, противогрибковым, противоопухолевым, противосудорожным и успокаивающим действием.

Их принимают в качестве общеукрепляющего средства, для повышения защитных сил организма после тяжелых заболеваний, для лечения и профилактики гриппа, улучшения пищеварения, при болезнях желудка, кишечника, мочевого

пузыря и печени, сердца и сосудов (аритмии, гипотония, гипертония, сердечная недостаточность и многие др.), лихорадочных состояниях, подагре, головной боли, желчнокаменной болезни, простуде, кашле, ангинах, атеросклерозе, бронхиальной астме и стрессах.

Плоды апельсина улучшают обмен веществ, снижают уровень сахара в крови, активизируют все функции организма, укрепляют нервы и мозг. Они также полезны при заболеваниях щитовидной железы и женских половых органов, мочекаменной болезни, для профилактики варикозного расширения вен.

Сок апельсина убивает дизентерийную и туберкулезную палочки, поэтому очень полезен при дизентерии и туберкулезе легких, улучшает аппетит и пищеварение, благотворно действует на зрение, сердце и сосуды, очень полезен при авитаминозах, запорах, гастритах, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваниях суставов (артриты, артрозы и др.), увеличении щитовидной железы, защищает организм от инфекций. Сок из незрелых плодов обладает сильным бактерицидным действием, поэтому применяется для лечения ран, трофических язв и других заболеваний кожи.

В кожуре плодов имеются сахара, немного органических кислот, пектины, витамин Р, эфирные масла и фитонциды. Она обладает сильным бактерицидным и кровоостанавливающим действием, поэтому применяется для лечения простудных заболеваний, кашля, лихорадочных состояний, ма-

точных и геморроидальных кровотечений, а также угрозе выкидыша. Корками лечат расстройства кишечника, сопровождающиеся поносами, заболевания почек и мочекаменную болезнь.

Их применяют в виде отваров или спиртовой настойки. При простуде хорошо помогают ингаляции с высушенными корками апельсина. Из них также делают очень ароматное лечебное масло, применяемое при многих заболеваниях. Измельченная высушенная кожура апельсина используется в ароматерапии для изготовления ароматических подушечек (см Ароматерапия). Корки и сок апельсина входят в состав различных бальзамов и согревающих напитков.

Отвар из цветков пьют в качестве потогонного и кровоостанавливающего средства.

Апельсиновый сок и масло широко применяются в домашней косметике для приготовления различных лосьонов, кремов и масок.

Плоды едят в свежем виде, а также из них варят варенье, джемы, компоты, добавляют в кондитерские изделия. Цедру кожуры апельсина применяют для ароматизации чаев, морсов, соков, коктейлей, кремов, наливок, настоек и ликеров. Из корок апельсина делают цукаты.

Рецепт 1. Для профилактики запоров полезно утром натощак и вечером перед сном выпивать по 1 стакану апельсинового сока и съесть по 1 – 2 апельсина.

Рецепт 2. Взять 1 стакан апельсинового сока, добавить сок от 1 небольшого лимона и 1 желток сырого куриного яйца. Все хорошо перемешать и выпить при запоре.

Рецепт 3. Сварить вместе с кожурой несколько недозре-  
лых плодов апельсина и есть их в течение дня по 30 – 50 г  
(до 10 раз в день) при обильных менструальных и климакте-  
рических кровотечениях, а также при угрозе выкидыша.

Рецепт 4. Высушить и измельчить в кофемолке цедру  
от апельсиновых корок. Принимать по 0,5 чайной ложки это-  
го порошка 2 – 3 раза в день, запивая теплой водой, при ли-  
хорадочных состояниях.

Рецепт 5. Взять кожуру от 6 – 7 средних апельсинов, из-  
мельчить и положить в кастрюльку, залить 1,5 литрами воды  
и поставить на небольшой огонь. Варить под крышкой до тех  
пор, пока жидкости не останется примерно 0,5 литра, затем  
остудить, процедить, добавить мед по вкусу.

Принимать по 1 – 2 столовых ложки 3 раза в день за 30 ми-  
нут до еды при маточных, геморроидальных и других крово-  
течениях, а также при мочекаменной болезни, вегетососуди-  
стой дистонии и обмороках.

Рецепт 6. Взять 1 столовую ложку сушеной цедры апель-  
сина, добавить 1 столовую ложку сушеных плодов шиповни-

ка и 0,5 чайной ложки порошка из высушенной скорлупы куриного яйца (брать без внутренней пленки). Все перемолоть на мясорубке и тщательно перемешать.

Принимать утром натощак по 1 столовой ложке этой смеси, запивая водой, при запорах и других заболеваниях кишечника. При сильном запоре принимать по 2 столовых ложки. Лечение длительное.

Апельсины и сок не рекомендуется употреблять перед сном, а также меньше, чем за 30 минут до еды или через 20 – 30 минут после еды.

Рецепт 7. Для профилактики простудных заболеваний осенью и весной полезно ежедневно в течение дня принимать смесь соков: 1 л апельсинового, 100 мл свекольного и 100 мл морковного, с добавлением 1 чайной ложки измельченных проростков пшеницы и меда (по вкусу).

Рецепт 8. При увеличении щитовидной железы очень полезны апельсины, лимоны, овес и овсяная каша, сушеные яблоки, чай с цветами боярышника и мелиссой.

Рецепт 9. При гипертонии нужно ежедневно 3 раза в день до еды съедать по 1 столовой ложке, измельченных корок апельсина или лимона, с добавлением меда по вкусу.

Рецепт 10. Взять по 2 средних размеров апельсина и ли-

мона, удалить косточки и вместе с кожурой пропустить через мясорубку, добавить 2 столовые ложки меда, перемешать, настоять сутки при комнатной температуре, затем поставить в холодильник.

Принимать по 2 – 3 чайные ложки в день с чаем, или перед едой. Это средство улучшает работу сердца, нормализует кровяное давление, предотвращает развитие стенокардии, инфарктов и инсультов.

Рецепт 11. Средство для лечения ожирения.

Цитрусовые способствуют сжиганию жиров в организме, поэтому, полезно принимать такой коктейль: взять сок от 4 апельсинов, 4 грейпфрутов и 2 лимонов, добавить 2 л минеральной воды и пить в течение дня. Ничего другого в это время не пить.

Рецепт 12. Очень эффективна при ожирении апельсиновая диета (рассчитана на 4 недели):

1-я неделя: 3 раза в день вместо завтрака, обеда и ужина съедать по 2 апельсина и по 3 яйца, сваренных вкрутую (варить не менее 12 минут);

2-я, 3-я и 4-я недели: тоже самое, но можно дополнительно включать неограниченное количество сырых овощей и фруктов (кроме винограда).

Рецепт 13. При нервных расстройствах очень полезно пить свежий апельсиновый сок.

Рецепт 14. Спиртовая настойка из апельсиновых корок.

Эта настойка помогает при рвоте, высокой температуре и служит хорошим средством для профилактики онкологических заболеваний.

Взять 100 г измельченных сушеных корок апельсина, залить их 0,5 л водки, хорошо укупорить, настоять 2 недели в темном месте, затем процедить.

Принимать по 1 чайной ложке этой настойки 3 раза в день за 20 – 30 минут до еды в течение 1 месяца.

***Эта настойка противопоказана при гастритах и язве желудка и двенадцатиперстной кишки с повышенной кислотностью желудочного сока!***

Рецепт 15. Апельсиновое масло (также делается лимонное, мандариновое, грейпфрутовое):

Бутылку на 2\3 ее объема заполнить измельченными корками апельсина, залить растительным маслом (оливковым или подсолнечным), хорошо укупорить и поставить на 2 недели на солнечном месте. Регулярно встряхивать. После этого процедить и опять хорошо укупорить.

Этим маслом растирают суставы при артритах, артрозах и других заболеваниях суставов, а также при остеохондрозе и радикулите. Это также используют для массажа и в качестве добавки в лосьоны, маски и ванну. Добавленное в ванну для купания, это масло благотворно действует не только

на кожу, но и на суставы.

!Апельсины противопоказаны при аллергических заболеваниях, сладкие плоды – при сахарном диабете, а кислые – при гастритах и язве желудка с повышенной кислотностью желудочного сока.

# **АРОНИЯ (черноплодная рябина)**

## **(Семейство Розоцветные)**

Эта культура в настоящее время известна довольно широкому кругу людей, благодаря своим ценным целебным свойствам.

В плодах аронии содержатся сахара (6 – 10%), органические кислоты (около 1,3%, в основном, яблочная), пектины (0,75%), дубильные вещества (0,35 – 0,6%), а также витамины: каротин (около 2 мг %), В2 (0,13 мг %), С (10 – 30 мг %), Р (1500 – 2000 мг %), К1 (0,8 мг %), В9 (0,10 мг %), РР (0,5 мг %), U (5 – 8 мг %), Е (1,5 мг %) и другие, но в небольших количествах.

В ней также найдено вещество, положительно влияющее на нервную систему.

Из приведенных данных видно, что особого внимания заслуживает высокое содержание витаминов Р, К1 и U. Витамин U в ней столько же, сколько содержится в ягодах черной смородины, плодах фейхоа и хурмы и в 2 – 3 раза больше, чем в остальных плодах и ягодах. Благодаря этому витамину, арония способна предупреждать и лечить гастриты, язву желудка и двенадцатиперстной кишки, атеросклероз, а также способствует быстрому заживлению ран и язв.

По содержанию витамина Р она превосходит все остальные плоды и ягоды, чем и объясняются ее капилляроукреп-

ляющее и кровоостанавливающее действие.

Она предупреждает развитие и лечит гипертоническую болезнь, регулирует деятельность щитовидной железы. Благодаря присутствию витаминов Р и К1 она нормализует свертываемость крови, предотвращает развитие сердечно – сосудистых заболеваний, поддерживает нормальную проницаемость и эластичность кровеносных сосудов, следовательно предупреждает инсульты и инфаркты, служит эффективным средством для предупреждения атеросклероза.

В плодах аронии содержится много минеральных солей (мг/г): калий (13,9), кальций (1,3), магний (1,0), железо (1,2) и микроэлементы (мкг/г): марганец (0,5), медь (0,58), цинк (0,1), хром (0,02), селен (3,63), никель (0,11), бор (4,8). Имеется также йод.

Благодаря такому уникальному химическому составу, арония имеет ряд очень ценных целебных свойств. Она обладает противовоспалительным, кровоостанавливающим, капилляроукрепляющим и антиоксидантным действием.

Плоды аронии назначают при различных кровотечениях, нарушении свертываемости крови, гастритах и язве желудка с пониженной кислотностью желудочного сока, для лечения и профилактики болезней сердца, сосудов и атеросклероза.

Сок этой рябины очень полезен для больных сахарным диабетом. Он выводит из организма радиоактивные изотопы, поэтому очень полезен после облучений, предупреждает катаракту и многие другие заболевания.

Суточная лечебная и профилактическая доза – 200 – 300 мл сока или плодов.

Рецепт 1. Отжать сок из свежих плодов аронии и принимать его по 50 мл 3 раза в день за 30 минут до еды при сахарном диабете. Курс лечения 3 – 4 недели, затем нужно сделать перерыв на 10 дней и курс можно повторить.

Рецепт 2. При гипертонии нужно в течение дня съесть 250 – 300 г плодов аронии в 2 – 3 приема за 30 минут до еды или через 30 минут после еды. Курс лечения 10 – 15 дней. Одновременно с этим, нужно обязательно есть ягоды или плоды, богатые витамином С (черная смородина, шиповник, киви и др.).

Плоды черноплодной рябины широко применяются в домашней кулинарии. Из них варят варенье, компоты, желе, делают высококачественные и полезные настойки, наливки и вина. Одна столовая ложка варенья из нее обеспечивает суточную потребность организма человека в витамине Р. В сушеных плодах аронии сохраняются все ее лечебные свойства.

*Арония противопоказана при гастритах и язвах желудка с повышенной кислотностью желудочного сока!*

# БАНАН (Семейство Банановых)

Это травянистое тропическое растение. В пищу используется мякоть плодов.

Мякоть плодов содержит от 15 до 25% сахаров (в основном, сахароза), крахмал, белок, клетчатку, 0,3 – 0,6% эфирных масел, яблочную кислоту, ферменты, пектиновые вещества, соли калия, аскорбиновую кислоту, витамины В2, РР, Е и провитамин А. Кроме того, в них содержатся катехоламины (серотонин, допамин и др.).

Плоды бананов очень калорийны. Они полезны при общей ослабленности организма, расстройствах нервной системы, атеросклерозе, гипертонии, миокардите, ишемической болезни сердца, хронических заболеваниях желудка и кишечника, в том числе энтеритах, язвенных колитах, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, бактериальной дизентерии, а также при болезнях печени, почек, бессоннице, входят в состав антистрессовых сборов.

Сушеные бананы помогают при дизентерии, поносах и колитах.

Кроме того, они выводят из организма радиоактивные вещества в связи с чем, их рекомендуют принимать после разного рода облучений.

При сахарном диабете положительное влияние на организм оказывают спелые и не очень спелые бананы, а также

отвары из листьев банана.

Эти плоды очень полезно применять во время разгрузочных дней при атеросклерозе и гипертонической болезни. Они также эффективны в качестве успокаивающего и противосудорожного средства. Плоды банана лечат заболевания почек и печени.

Рецепт 1. Хорошо успокаивает нервную систему салат из банана, яблок, меда и сока лимона или апельсина.

Рецепт 2. Разгрузочный день при атеросклерозе и гипертонии.

Нужно взять 1,5 кг бананов на день и больше ничего не есть. Пить только простую кипяченую воду.

Рецепт 3. При охриплости голоса нужно взять 1 банан с кожурой, хорошо вымыть его, мелко измельчить, добавить 0,5 лимона, измельченного вместе с кожурой и 1 столовую ложку меда, хорошо перемешать, подогреть до 50 градусов, добавить немного натертого на терке корня имбиря и съесть в теплом виде. Так повторять несколько раз в день. Каждый раз готовить свежую смесь.

Рецепт 4. Маска для стареющей кожи лица:

Взять 1 столовую ложку геркулеса, залить кипятком и оставить на 5 минут для запаривания. Затем добавить

1 столовую ложку размятой мякоти банана, 1 сырой желток куриного яйца, 1 чайную ложку меда и 1 чайную ложку любого ароматного масла (абрикосового, мандаринового или др.). Все хорошо перемешать, нанести на кожу лица и шеи на 15 – 20 минут, затем смыть теплой водой и ополоснуть прохладной. Кожу просушить полотенцем и смазать питательным кремом.

Плоды бананов прекрасны на вкус. Из них делают муку, пудру, джем, желе, мармелад, цукаты, сиропы и вина.

# БАРБАРИС (Семейство Барбарисовые)

Это плодовое растение, не пользующееся большим спросом у населения, так как имеет очень мелкие и кислые плоды, но очень ценное с медицинской точки зрения. У него целебными свойствами обладают все части растения: плоды, цветы, листья, кора, корни и семена.

В плодах и листьях барбариса содержится большое количество органических кислот (3,5 – 6,1%, в основном. яблочная, меньше винной и лимонной), витамина С в них больше, чем в лимонах, апельсинах, мандаринах и яблоках (100 – 110 мг %), витамина Р от 0,25 до 0,5 мг %. Есть также витамины Е, К1, Р, В1, В2, пектины, алкалоиды, дубильные и красящие вещества. Сахаров в них мало (глюкоза и фруктоза).

В семенах содержатся ценные жирные кислоты. Масло, получаемое из семян барбариса, по химическому составу и целебным свойствам близко к облепиховому.

Алкалоиды берберин, ятроноррицин и оксиакантин, которых особенно много в коре и корнях барбариса (10 – 15 мг %), обуславливают желчегонное и болеутоляющее действие, усиливают сокращения матки, понижают артериальное давление, благодаря чему их применяют для лечения и профилактики гепатитов, холециститов и желчно – каменной бо-

лезни.

Благодаря такому богатому химическому составу, барбарис обладает многими ценными целебными свойствами. Он обладает желчегонным, мочегонным, вяжущим, тонизирующим, болеутоляющим, успокаивающим, жаропонижающим, антисклеротическим и улучшающим работу желудочно-кишечного тракта, действием.

Плоды барбариса назначают при различных заболеваниях печени и желчного пузыря, гипертонии и других болезнях сердца и сосудов, селезенки, неврастении, расстройстве желудка и кишечника, камнях в желчном пузыре, плеврите, туберкулезе легких, сахарном диабете, подагре, невралгии, как кровоочистительное средство при гинекологических заболеваниях, при авитаминозах, атеросклерозе и простуде.

Сок плодов применяют в качестве желчегонного средства при болезнях печени и желчного пузыря, при лихорадке, для улучшения кровообращения и в качестве кровоостанавливающего средства при женских заболеваниях.

Настой из листьев барбариса полезен при простуде, болезнях печени и желчного пузыря.

Корни и кора обладают кровоостанавливающим, противовоспалительным, желчегонным, мочегонным и противоопухолевым действием. Они применяются при заболеваниях сердца и сосудов, желчно – и мочекаменной болезнях, холецистите и хроническом гепатите, подагре, ревматизме, заболеваниях почек и мочевого пузыря, катаре желудка и маточ-

ных кровотечениях.

В корнях обнаружено вещество подофилин, обладающее противоопухолевым действием.

Рецепт 1. При авитаминозах и простудных заболеваниях пьют барбарисовый чай:

взять 2 чайных ложки сушеных ягод барбариса, залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять 1 час, укутав, и пить вместо чая, с добавлением меда или сахара по вкусу. Очень полезно в этот чай добавлять сушеные плоды шиповника, красной рябины или черной смородины.

Рецепт 2. Настой из листьев барбариса:

Взять 25 г сушеных листьев барбариса, залить их 1 стаканом крутого кипятка, настоять 1 час в термосе, затем процедить и принимать по 1 столовой ложке 4 – 5 раз в день за 30 минут до еды в качестве желчегонного и противовоспалительного средства при заболеваниях печени и желчного пузыря. Курс лечения 3 – 4 недели.

Рецепт 3. При воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря помогает следующее средство: взять 1 столовую ложку измельченной сушеной коры барбариса, залить 300 мл кипятка, поставить на кипящую водяную баню, варить 15 – 20 минут, затем настоять 2 часа, укутав, процедить. Принимать по 0,5 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды

в течение 1 – 1,5 месяцев в качестве мочегонного средства.

Рецепт 4. Взять 10 г сушеной коры и 15 г сушеных корней барбариса, залить их 300 мл холодной воды, поставить на водяную баню и варить 30 минут, затем охладить, процедить и долить кипяченой водой до первоначального объема. Принимать по 50 мл этого отвара 3 раза в день за 30 минут до еды при маточных кровотечениях.

Рецепт 5. Взять 1 столовую ложку (без верха) сушеной и измельченной коры барбариса, залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять 4 часа в термосе, затем процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2 месяцев при желчнокаменной болезни.

Рецепт 6. Взять 2 чайных ложки сушеных и измельченных корней и 3 чайных ложки сушеной измельченной коры барбариса, залить 1,5 стаканами воды и 30 минут варить на водяной бане, затем процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при желчнокаменной болезни.

Рецепт 7. Взять 1 чайную ложку высушенных цветков барбариса, залить 1 стаканом воды, варить на водяной бане 30 минут, затем настоять 2 часа, укутав, процедить. Принимать по 2 чайных ложки 3 раза в день за 30 минут до еды при сердечных заболеваниях, сопровождающихся отеками. Курс

лечения 3 – 4 недели.

Рецепт 8. Взять 1 чайную ложку высушенных и измельченных корней барбариса, залить 2 стаканами крутого кипятка, кипятить 5 минут, остудить и процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при заболеваниях желудка, плеврите, туберкулезе легких и ревматизме. Курс лечения 3 – 4 недели.

Рецепт 9. Спиртовая настойка из листьев барбариса.

Эта настойка применяется для профилактики и лечения заболеваний печени и желчного пузыря. Она также эффективна при маточных кровотечениях (но не при климаксе) и заболеваниях селезенки.

Взять 100 г сушеных листьев барбариса, залить 0,5 л водки, хорошо укупорить, настоять в темном прохладном месте 2 недели, после чего процедить и отжать.

Принимать по 25 – 40 капель этой настойки 3 раза в день за 20 – 30 минут до еды в течение 3 недель, затем сделать перерыв на 10 дней и курс повторить. Провести несколько курсов.

Рецепт 10. Спиртовая настойка из коры и корней барбариса.

Эта настойка является хорошим средством при гипертонии, маточных кровотечениях (но не при климаксе).

Взять по 50 г измельчено сушеной коры и корней барбариса, залить 0,5 л водки, хорошо укупорить, настоять 2 недели в темном месте, процедить.

Принимать по 25 – 30 капель этой настойки 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 3 недель, затем сделать перерыв на 10 дней и курс можно повторить.

***Барбарис противопоказан при беременности и климактерических кровотечениях!***

# **БОЯРЫШНИК КРОВАВО – КРАСНЫЙ (Семейство Розоцветные)**

Это очень ценное лекарственное растение. С лечебной целью используются его плоды и цветки.

В цветках содержатся витамины С и Р, флавоноиды, сорбит, ацетилхолин, холин, урсоловая, кофейная, олеаноловая и другие органические кислоты, триметиламин, эфирное масло и большое количество минеральных солей (мг/г): калий (32,1), кальций (11,8), магний (3,4 мг), железо (0,23), а также микроэлементов (мкг/г): марганец (0,28), медь (0,35), цинк (0,35), кобальт (0,18), молибден (7,0), хром (0,01), барий (0,42), селен (10,0), йод (0,06), бор (77,2).

В плодах боярышника есть витамины: С (15 – 60 мг %), Р (25 – 125 мг %), каротиноиды, дубильные вещества, терпеновые кислоты (до 225 мг %), пектины, флавоноиды, сорбит, холин, фруктоза. макроэлементы (мг/г): калий (13,1), кальций (3,0), магний (1,0), железо (0,04) и микроэлементы (мкг/г): марганец (0,04), медь (0,29), цинк (0,07), селен (11,8), йод (0,06). В плодах боярышника найдено кардиотоническое соединение, которое предупреждает и лечит некоторые заболевания сердца.

Таким образом, плоды и цветки боярышника содержат достаточные количества витаминов С, Р и каротина, но особенно ценно содержание в них большого количества молибдена

и селена, что и обуславливает целебные свойства боярышника.

Плоды и цветки его являются одним из лучших средств для профилактики и лечения многих заболеваний сердца и сосудов, а также атеросклероза. Боярышник применяется, в основном, в виде настоев плодов или цветков, в том числе спиртовых, для лечения сосудистых спазмов и других расстройств деятельности сердечно – сосудистой системы, при бессоннице, атеросклерозе, стенокардии, гипертонии, ишемической болезни сердца, ангионеврозах, пароксизмальной тахикардии, мерцательной аритмии, для улучшения кровообращения в сосудах мозга и сердца.

Плоды и цветки боярышника назначают при бесплодии у женщин. Сок из плодов боярышника, с добавлением овсяных хлопьев, снижает уровень холестерина и сахара в крови, укрепляет нервную систему и сердце, замедляет процессы старения в организме.

Сушеные цветы и плоды этого растения входят в сборы для лечения различных заболеваний сердца и сосудов, а также расстройств нервной системы.

Рецепт 1. Взять 1 чайную ложку высушенных и измельченных плодов или цветков боярышника, залить 1 стаканом кипятка, настоять в термосе 30 минут, затем остудить и процедить. Принимать по 1 столовой ложке 2 – 3 раза в день за 30 минут до еды при различных заболеваниях серд-

ца и бессоннице, а также при нервных расстройствах.

Рецепт 2. Если тяжело протекает климакс, полезно принимать настой из сухих плодов боярышника:

1 столовую ложку сухих плодов залить 1 стаканом кипятка, настоять 2 часа в термосе, затем процедить и принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день за 20 – 30 минут до еды в течение 10 дней.

Рецепт 3. При сахарном диабете очень полезно принимать после еды по 50 – 100 г свежих плодов боярышника. Курс лечения – 2 – 3 недели.

Рецепт 4. Средство для лечения стенокардии.

Взять 6 столовых ложек (с верхом) плодов боярышника, 6 столовых ложек травы пустырника (все должно быть высушено и хорошо измельчено), залить 7 стаканами крутого кипятка, настоять сутки в термосе, затем процедить и отжать через марлю. Принимать по 1 стакану настоя 3 раза в день за 30 минут до еды, не подслащивая. Курс лечения 1 месяц.

Рецепт 5. Сбор при сердечных неврозах.

Взять 1 столовую ложку плодов боярышника, 4 столовые ложки травы душицы, 2 столовые ложки травы иссопа, 2 столовые ложки цветов календулы, 2 столовые ложки листьев малины (все высушено и измельчено), тщательно переме-

шать.

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, укутать, настоять 1 час, затем процедить и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2 – 3 недель.

Рецепт 6. При стрессах нужно взять поровну плоды боярышника, траву мелиссы лимонной и траву зверобоя (все в высушенном и измельченном виде), хорошо перемешать. Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, укутать, настоять 30 минут, затем процедить и принимать по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды.

Рецепт 7. При бесплодии у женщин очень полезно принимать настой боярышника:

взять 2 столовые ложки плодов или цветов боярышника, залить 2 стаканами кипятка, укутать, настоять 2 – 3 часа, затем процедить и принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 1 месяца.

Рецепт 8. Средство для лечения и профилактики склероза.

Взять 2 столовые ложки высушенных и измельченных плодов боярышника залить 0,5 л кипятка, укутать и настоять 2 часа, затем процедить.

Принимать по 50 мл этого настоя 3 раза в день за 30 минут

до еды в течение 1 месяца.

Можно принимать готовую аптечную спиртовую настойку боярышника по 30 – 40 капель за 30 минут до еды в течение 1 месяца.

Рецепт 9. При простуде нужно взять по 3 части цветов боярышника, травы пустырника, травы душицы, 1 часть травы ромашки аптечной (все в высушенном и измельченном виде), тщательно перемешать.

Одну столовую ложку сбора залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять ночь в термосе, затем процедить и принимать по 0,5 стакана 3 раза в день после еды.

Рецепт 10. Настойка трав для профилактики сердечно – сосудистых заболеваний.

Взять по 1 чайной ложке сушеных плодов боярышника, травы мяты перечной, травы мыльнянки, побегов и листьев облепихи, цветов календулы, 1 столовую ложку ядер грецких орехов, 1, измельченный вместе с кожурой, лимон, 0,5 чайной ложки бутонов гвоздики (пряность), 1 столовую ложку кураги, 1 столовую ложку изюма, 1 столовую ложку чернослива и по 50 мл аптечных настоек валерианы, пустырника и пиона.

Все положить в бутылку, добавить 100 г меда, залить 0,5 л спирта или водки, хорошо укупорить, настоять 21 день в темном месте, затем процедить и отжать.

Принимать по 1 столовой ложке этой смеси 3 раза в день за 30 минут до еды до окончания средства.

Рецепт 11. Настойка трав (при гипертонии и других сердечно – сосудистых заболеваниях).

Взять по 1 флакону аптечных настоек боярышника, пиона уклоняющегося, пустырника и валерианы, добавить по 1 столовой ложке сушеных и измельченных плодов шиповника, плодоножек и листьев вишни, листьев земляники лесной, зеленой травы с корнем озимой ржи, ядер и перегородок грецкого ореха, травы мелиссы лимонной, 2 столовые ложки плодов черноплодной рябины, 1 столовую ложку листьев черной смородины и 2 столовые ложки ягод черной смородины, 1 столовую ложку семян моркови, сложить в бутылку, добавить 1 стакан меда, залить 0,5 л водки, хорошо укупорить и настоять в темном месте 3 недели, после чего процедить.

Принимать по 1 столовой ложке этой настойки 3 раза в день за 30 минут до еды до окончания средства.

Рецепт 12. Настойка боярышника.

Взять 100 г свежих цветов боярышника, залить 0,5 л водки, хорошо укупорить, настоять 7 дней в темном месте, процедить.

Принимать по 15 – 20 капель этой настойки 3 раза в день за 30 минут до еды при гипертонии, атеросклерозе и ревматизме.

***Эта настойка противопоказана при брадикардии (замедленный пульс)!***

Рецепт 13. Масло боярышника.

Это масло является очень эффективным средством для лечения заболеваний сердца. Его принимают внутрь и используют наружно для растирания кожи в области сердца.

Взять 1 стакан сушеных плодов и листьев (1:1) боярышника, положить в банку, залить 0,5 л растительного масла и поставить на 2 недели в теплое солнечное место, после этого процедить. Хранить в темной, хорошо укупоренной бутылке в холодильнике.

Точно также можно приготовить масло с сушеными плодами боярышника.

Принимать по 1 чайной ложке этого масла 3 раза в день при болезнях сердца, одновременно 2 раза в день втирать его в левую сторону груди и спины.

Это масло не только укрепляет сердце, но и снижает нервное напряжение, регулирует кровяное давление.

***Это средство противопоказано при брадикардии (замедленный пульс)!***

Сушеные плоды боярышника применяют в ароматерапии для изготовления ароматических подушечек, которые оказывают успокаивающее действие (см Ароматерапия).

Плоды боярышника нашли применение и в кулинарии. Из них варят джемы, компоты, делают чай.

***Боярышник противопоказан при заболеваниях, сопровождающихся брадикардией (замедленный пульс)!***

# БРУСНИКА (Семейство Брусничные)

Брусника является очень ценным пищевым и лекарственным растением.

В медицине используются ягоды и листья брусники.

Ягоды ее имеют сложный химический состав и содержат сахара (глюкоза, фруктоза, сахароза), органические кислоты (лимонная и бензойная), пектиновые вещества, витамины: С, группы В, Е и каротин, гликозид арбутин, фенольные соединения (антоцианы, лейкоантоцианы, катехины, флавонолы и фенокислоты), тритерпеноиды (урсоловая, олеоновая и др. кислоты), дубильные вещества и клетчатку.

Благодаря наличию тритерпеноидов брусника обладает противовоспалительным и ранозаживляющим действием. Дубильные вещества обуславливают антисептическое и мочегонное действие брусники, поэтому она полезна при цистите, подагре, ревматизме, мочекаменной болезни и для укрепления сердца. В ягодах брусники также содержится вещество бетаин, которое оказывает противоязвенное действие, предупреждает жировое перерождение печени, снижает уровень холестерина в крови.

Кроме того, в них содержатся макроэлементы (калий, фосфор, кальций, магний) и микроэлементы (железо, цинк, марганец, медь, бор, молибден, никель и другие), которые необходимы нашему организму для нормальной жизнедеятельности.

тельности.

Пектины и клетчатка, содержащиеся в бруснике, обеспечивают хорошую перистальтику кишечника и способствуют выведению из организма солей тяжелых металлов (свинец, кобальт, стронций и др.), а также обладая антибактериальным действием, лечат заболевания желудка и кишечника, оказывают противосклеротическое действие.

Фенольные соединения брусники укрепляют стенки кровеносных сосудов, оказывают противовоспалительное и противоопухолевое действие, катехины повышают сопротивляемость организма разрушительному действию рентгеновских лучей, квертицин, рутин и другие флавонолы проявляют антиоксидантные свойства, хлорогеновые кислоты брусники оказывают противовоспалительное, капилляроукрепляющее и желчегонное действие.

Из приведенных данных видно, что ягоды брусники обладают противовоспалительным, ранозаживляющим, желчегонным, мочегонным, антисептическим, противоязвенным, антисклеротическим, капилляроукрепляющим, антиоксидантным, болеутоляющим, вяжущим, отхаркивающим, слабительным, противолихорадочным, потогонным, противоцинготным и противогнилостным действием. Они улучшают работу органов пищеварения и обмен веществ, благотворно действуют на почки и печень, угнетают патогенную микрофлору кишечника.

Ягоды брусники применяют для лечения мочекаменной

болезни, цистита, подагры, ревматизма, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, атеросклероза, атонии кишечника, гастритов, опухолей, нарушений организма, вызванных облучениями, сахарного диабета.

Их рекомендуют принимать при плохом аппетите, заболеваниях суставов (артриты, артрозы и др.), болезнях почек, печени, простуде, хрипоте, кашле, одышке, простатите, плохом пищеварении и сердечной недостаточности.

Для профилактики и лечения желчнокаменной болезни принимают отвар ягод брусники. Брусника также снижает кровяное давление и помогает при головной боли. Сушеные ягоды брусники, съеденные перед самой едой, улучшают пищеварение. Варенье из ягод брусники обладает мочегонным действием, а сваренное на меду, лечит простатит и полезно для рожениц.

Кроме плодов, в медицине также применяют брусничный лист, обладающий мочегонным действием, и молодые побеги с листьями, которые обладают болеутоляющим, противоопухолевым, противовоспалительным, мочегонным и возбуждающим действием. Их назначают при депрессиях, болях в суставах и болезнях почек.

Настой из цветущих побегов принимают при угрозе выкидыша (в низкой концентрации и в слегка теплом виде), болезненных менструациях (пьют в горячем виде), поносах (пьют в холодном виде), Отварами и настоями из листьев лечат гломерулонефрит, цистит и другие заболевания почек

и мочевого пузыря. Горячие настои и отвары из побегов и листьев брусники пьют при простуде, болях в суставах, мочекаменной болезни, цистите, ревматизме, подагре, остеохондрозе, ночном недержании мочи у детей и болезнях печени.

Ягоды и листья брусники входят в состав многих сборов для лечения различных заболеваний.

Рецепт 1. Взять 2 чайные ложки ягод брусники, залить их 1 стаканом воды, поставить на огонь и кипятить 10 минут, затем настоять 1 час. Принимать по 1 стакану 3 раза в день за 20 – 30 минут до еды для профилактики и лечения желчнокаменной болезни. Курс лечения 3 – 4 недели.

Рецепт 2. Настой из ягод брусники.

Взять 1 стакан свежих ягод брусники, залить 2 стаканами охлажденной кипяченой воды и настоять 6 часов. Принимать по 0,5 стакана этого настоя 4 раза в день за 30 минут до еды в качестве легкого слабительного, противогинготного, противохолерического и противогнилостного средства, а также при гипертонии и гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока.

Рецепт 3. При артритах помогает отвар листьев брусники:

1 столовую ложку сушеных листьев залить 1 стаканом кипятка, настоять в термосе 2 часа, затем процедить и принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в теч-

ние 2 – 3 недель.

Рецепт 4. Средство для лечения остеохондроза.

Взять 100 г листьев брусники, залить 2,5 л крутого кипятка, настоять в термосе 2 часа, затем процедить, добавить 1,5 стакана водки, поставить на огонь, довести до кипения и варить на слабом огне 15 минут, после чего охладить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 6 месяцев, делая 7-дневные перерывы через каждый месяц.

Рецепт 5. При артрозах и артритах помогает следующее средство:

взять поровну лист брусники, траву хвоща полевого, траву зверобоя продырявленного, цветы ромашки аптечной, цветы календулы, цветы бессмертника и корень солодки (все должно быть высушено и хорошо измельчено), тщательно перемешать.

Две столовые ложки смеси залить 2 стаканами крутого кипятка, поставить на огонь, довести до кипения, кипятить на малом огне 10 минут, затем настоять в термосе 1,5 часа, процедить и принимать по 0,5 стакана этого настоя 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 1 месяца. Затем сделать перерыв на 10 дней и курс лечения повторить.

Рецепт 6. Из ягод брусники выдавить сок, разбавить его

горячей кипяченой водой (1: 1), затем добавить мед по вкусу. Пить вместо чая при простудных заболеваниях, ломоте в суставах, бронхите, хрипоте, одышке.

Рецепт 7. Ягоды брусники размять, выдержать в прохладном месте 2 – 3 часа, затем отжать сок. Выжимки залить горячей водой и поварить несколько минут, после чего процедить, добавить отжатый сок, довести до кипения и остудить.

Пить в горячем виде при простуде, болях в суставах, угаре, перегреве на солнце. Этим морсом полезно полоскать горло при ангинах.

Рецепт 8. Брусничный чай:

взять смесь сушеных листьев брусники и чая (1:1), залить крутым кипятком, настоять 10 минут и пить как обычный чай в качестве мочегонного средства.

Рецепт 9. Отвар из листьев брусники:

взять 2 столовые ложки листьев брусники, залить 1 стаканом кипятка, поставить на водяную баню и парить под крышкой 30 минут, затем охладить и процедить.

Пить по 1/2 – 1/3 стакана 2 – 3 раза в день за 30 минут до еды для лечения и профилактики моче – и желчнокаменной болезнью. Курс лечения 3 – 4 недели.

Рецепт 10. Средство для лечения отеков.

Взять 2 чайные ложки листьев брусники, залить 1 стаканом кипятка, поставить на огонь и кипятить на слабом огне 15 минут, затем охладить и процедить.

Выпить в течение дня маленькими глотками за несколько приемов при отеках. Курс лечения – до выздоровления.

Рецепт 11. При гриппе и простуде (с высокой температурой тела) очень полезно пить воду с лимонным, клюквенным или брусничным соком.

Рецепт 12. В качестве отхаркивающего средства помогает брусничный сироп с медом (1:1).

Пить по 1 – 2 столовые ложки этого сиропа 3 раза в день за 30 минут до еды до выздоровления.

Рецепт 13. При сухом кашле полезно принимать 5 – 6 раз в день по 1 стакану брусничного сока, с добавлением 1 чайной ложки меда. Курс лечения – до выздоровления.

Рецепт 14. При циститах очень полезно пить свежий сок брусники и черной смородины, есть кресс-салат.

Рецепт 15.. Средство для лечения мочекаменной болезни.

Взять 2 столовые ложки брусники, залить 1 стаканом кипятка, поставить на кипящую водяную баню и варить 30 минут, затем настоять 2 часа, процедить и принимать по 0,5 –

1 стакану этого настоя 2 – 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 3 – 4 недель.

Рецепт 16. При частых головных болях полезно принимать ежедневно по 0,5 стакана сока брусники, калины, черной смородины и картофеля, с добавлением меда по вкусу. Курс лечения 3 – 4 недели

Рецепт 17.. Для лечения и профилактики нарушений обмена веществ.

Взять поровну листья брусники, траву черники и траву лесной земляники (все в высушенном и хорошо измельченном виде), тщательно перемешать.

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять в термосе 4 часа, процедить и принимать по 0,5 стакана утром за 30 минут до еды и на ночь в течение 1 месяца, затем сделать перерыв на 1 месяц и курс можно повторить.

Рецепт 18. Чай при ожирении.

Взять 1,5 столовые ложки листьев брусники, 1,5 столовые ложки цветов бессмертника песчаного, 1 столовую ложку плодов жостера, хорошо перемешать.

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять 1 час в термосе, процедить и пить по 1/3 – 1/4 стакана 4 – 5 раз в день до еды.

Рецепт 19. Маска для сухой кожи лица:

Взять 2 чайные ложки размятых ягод брусники, 2 чайные ложки йогурта, 1 сырой желток куриного яйца и 0,5 чайной ложки меда. Все хорошо перемешать, нанести на кожу лица и шеи на 10 – 15 минут, затем смыть теплой и ополоснуть прохладной водой. Кожу просушить полотенцем и смазать питательным кремом.

Плоды брусники нашли применение и в домашней кулинарии. Из них варят варенье, делают соки, сиропы, компоты, кисели, морсы, джемы, желе, начинку для пирогов, а также используют в качестве приправы к мясным блюдам.

# **БУЗИНА ЧЕРНАЯ**

## **(Семейство Жимолостные)**

Это ценное лекарственное и пищевое растение в наших садах, к сожалению, встречается еще очень редко. С точки зрения медицины эта культура заслуживает самого пристального внимания, так как обладает очень ценными целебными свойствами. С лечебной целью используются все части растения: цветы, плоды, кора, корни и листья.

Плоды черной бузины содержат целый ряд полезных для человека веществ: органические кислоты (валериановая, кофейная, хлорогеновая, яблочная и уксусная), сахара (5 – 6%), витамин С (до 82 мг %), рутин, каротин и редко встречающийся витамин Е.

Кроме того, в них присутствуют эфирные масла, холин, антоцианы, гликозид самбунигрин, самбуцин, макроэлементы (мг/г): калий (41,6), кальций (8,0), магний (4,6), железо (0,20) и микроэлементы (мкг/г): марганец (53,4), медь (9,20), цинк (36,20), молибден (0,88), хром (0,24), селен (0,22), йод (0,15) и бор (102,8).

Благодаря такому богатому химическому составу, плоды черной бузины обладают противоопухолевым, кровоочистительным, жаропонижающим, потогонным, противовоспалительным, обезболивающим, слабительным, успокаивающим, мочегонным, антисептическим, отхаркивающим и желче-

гонным действием, замедляют процессы старения в организме. В пищу и для лечения употребляют только зрелые ягоды, так как незрелые – несъедобны.

Плоды бузины применяют для лечения почек, мочевого пузыря, печени, почечных отеков, простуды, гриппа, сухого кашля, бронхитов, суставов, селезенки, нервных расстройств, кожных заболеваний (угри, сыпи), а также для полоскания горла при ангинах и рта при стоматитах, а в виде примочек – при ожогах, фурункулах и геморрое. Из ягод черной бузины готовят напитки «долгожителей».

Сок из ягод полезен при сахарном диабете, запорах, в смеси с цветами – при простуде.

Цветы бузины рекомендуют принимать для укрепления сердечной мышцы, повышения иммунитета, миоме, мастопатии, простатите, аденоме предстательной железы, заболеваниях суставов и многих других. С профилактической целью сушеные цветы черной бузины полезно добавлять в чай. Цветки повышают аппетит и благотворно действуют на кожу.

При отеках очень эффективны плоды или кора, настоянные на вине.

Отвар корней помогает при ночной одышке и бессоннице.

Кора обладает мочегонным действием, поэтому применяется для лечения отеков.

Молодые листья обладают противовоспалительным, слабительным и болеутоляющим действием, полезны при атеросклерозе и геморрое, входят в состав сборов для лечения

сахарного диабета, а отваренные с медом лечат атонию кишечника.

Цветы и плоды ее входят в сборы, применяющиеся при кашле.

Кора черной бузины в смеси с цветами малины и другими растениями входит в состав сборов против алкоголизма.

Цветы черной бузины широко применяются в домашней косметике для приготовления лосьонов, кремов, масок, применяющихся при угревой сыпи и увядающей кожи лица.

### Рецепт 1. Напиток «долгожителей».

Взять 1 столовую ложку сушеных ягод черной бузины, залить 0,5 л воды, поставить на огонь, кипятить 10 минут, после чего процедить, добавить 2 столовые ложки меда и выпить в течение дня за 2 – 3 приема, обязательно в горячем виде, за 30 минут до еды.

Курс лечения 2 – 3 недели. Этот напиток оздоравливает и омолаживает весь организм.

### Рецепт 2. Средство для лечения почечных отеков.

Взять поровну цветы черной бузины, цветы терносливы, листья березы и траву крапивы (все должно быть высушено и хорошо измельчено), тщательно перемешать. Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, поставить на водяную баню, варить 10 минут, затем охладить, процедить и принимать во время завтрака по 1 стакану 1 раз

в день. Курс лечения – до выздоровления.

Рецепт 3. Средство для лечения почечных отеков.

Взять 30 г измельченной сушеной коры черной бузины, залить 1 л кипятка, поставить на огонь и кипятить на слабом огне до упаривания половины жидкости, затем снять с огня, остудить и процедить. Принимать по 150 мл этого отвара за 20 – 30 минут до еды 3 раза в день в качестве мочегонного средства. Лечиться до выздоровления.

Рецепт 4. Средство для лечения простудных и кожных заболеваний.

Взять 1 столовую ложку сушеных цветов черной бузины, залить 1 стаканом крутого кипятка, поставить на водяную баню и варить в течение 15 минут, затем настоять 1 час, процедить, отжать и долить кипяченой водой до первоначального объема.

Принимать по 0,5 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день при гриппе, бронхите и других простудных заболеваниях. Этим же отваром хорошо полоскать горло при ангине, ларингите, можно делать примочки на раны, ожоги, фурункулы и язвы. Для укрепления иммунитета этот отвар пьют по 1/3 стакана 1 – 2 раза в день в течение 2 недель.

Рецепт 5. Для лечения гепатита и панкреатита применяют следующее средство:

Взять 6 столовые ложки сушеных цветов черной бузины, залить 0,5 л крутого кипятка, настоять 15 – 20 минут, хорошо укутав, затем процедить.

Принимать по 0,5 стакана этого настоя за 30 минут до еды 4 – 5 раз в день в качестве желчегонного средства. Курс лечения 3—4 недели.

При геморрое этим настоем делают припарки.

Рецепт 7. При охриплости голоса помогает следующее средство:

Взять 2 столовые ложки сушеных цветов бузины черной, залить 3 стаканами крутого кипятка, добавить 3 столовые ложки меда, настоять 10 – 15 минут, хорошо укутав, затем процедить и принимать в теплом виде по 50 мл этого настоя через каждый час. Курс лечения 3 дня.

Рецепт 8. Средство для лечения пародонтоза.

Взять в равных долях сушеные цветы черной бузины, листья черной смородины и траву зверобоя, все хорошо перемешать.

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, поставить на водяную баню на 10 – 15 минут, затем настоять 15 минут и процедить. Полоскать рот теплым раствором несколько раз в день.

Рецепт 9. При глаукоме помогает следующее средство:

Взять поровну сушеные цветы бузины черной и траву очанки, все очень тщательно перемешать.

Одну столовую ложку смеси залить 0,5 л воды, поставить на огонь, довести до кипения, кипятить 5 минут, затем охладить, процедить и выпить в течение дня в несколько приемов, за 30 минут до еды. Курс лечения 1 месяц, затем сделать перерыв на 2 недели и курс нужно повторить.

Рецепт 10. Средство, помогающее при геморрое:

Взять 1 столовую ложку сушеных листьев черной бузины, измельчить их, добавить 1 столовую ложку измельченного сушеного шалфея, залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять 1 час, хорошо укутав, затем процедить. Принимать по 0,5 стакана этого настоя 2 раза в день до еды.. Курс лечения 1 месяц.

Рецепт 11. Мочегонный сбор.

Взять поровну цветы черной бузины, листья березы, траву крапивы двудомной и цветы терносливы (все должно быть высушено и хорошо измельчено), тщательно перемешать.

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом воды, поставить на огонь, довести до кипения, накрыть крышкой, варить на слабом огне 10 минут, затем охладить, процедить и принимать по 1 стакану в теплом виде утром за 15 – 20 минут до завтрака в течение 3 – 4 недель.

Рецепт 12. Средство, помогающее при сахарном диабете.

Взять 20 г сушеных измельченных цветов черной бузины, 50 г сушеных измельченных листьев черники и 50 г сушеных измельченных листьев крапивы, все хорошо перемешать.

Одну столовую ложку сбора залить 1 стаканом крутого кипятка и настоять 20 минут, хорошо укутав, затем процедить. Выпить в течение дня в 2 – 3 приема за 30 минут до еды. Курс лечения 1 месяц.

Рецепт 13. При сахарном диабете очень полезно следующее средство:

Взять по 2 столовые ложки молодых листьев черной бузины, цветов ромашки аптечной и цветущей травы лесной земляники (все высушено и измельчено).

Одну столовую ложку сбора залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять в термосе 30 минут, затем процедить и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 1 месяца.

Рецепт 14. Средство для лечения мастопатии.

Свежие ягоды черной бузины промыть, слегка обсушить, положить в банку, пересыпая их сахаром (1: 1), закрыть крышкой и поставить на сутки в темное место, затем на 8 суток поставить в холодильник. После этого отжать сок и процедить. Хранить в холодильнике.

Принимать по 1 десертной ложке этой смеси утром на-

тощак за 1 час до еды и вечером через 12 часов после первого приема, тоже за 1 час до еды при мастопатии. Продолжать до полного выздоровления. Одновременно прикладывать к груди свежие ломтики тыквы.

Рецепт 15. При дизентерии помогает следующее средство:

Взять по 5 столовых ложек плодов черной бузины и плодов терносливы, залить их 1 л кипящего красного вина, настоять в теплом месте 2 часа, затем процедить и добавить мед по вкусу. Принимать по 50 мл через каждый час при дизентерии. Лечиться до выздоровления. Хранить лекарство в холодильнике.

Рецепт 16. Сироп из плодов черной бузины.

Взять 1 литр плодов черной бузины, положить в кастрюлю, добавить 1 стакан сахарного песка, хорошо размешать, довести до кипения, кипятить 15 минут, затем снять с огня и остудить. Хранить в холодильнике.

Принимать по 2 – 3 столовых ложки этого сиропа 2 – 3 раза в день через 1 час после еды при запорах, высоком кровяном давлении, для улучшения работы желудка, печени, как противоопухолевое и кровоочистительное средств.

Это средство также укрепляет нервную систему, лечит горло, анемию, лимфогангулематоз, миому матки, зуб, ревматизм, подагру, артриты, остеохондроз, заболевания почек и миозиты. Курс лечения 1 месяц, затем сделать перерыв

на 2 недели и курс можно повторить.

Сироп из черной бузины очень полезно принимать по 1 десертной ложке 3 раза в день после еды для профилактики гриппа в период эпидемий.

Увлекаться сиропом нельзя, так как он обладает слабительным действием и может быть сильное расстройство кишечника.

### Рецепт 17. Отвар плодов черной бузины.

Взять 2 столовые ложки сушеных ягод черной бузины, залить их 1 литром воды, поставить на огонь, довести до кипения, кипятить 6 минут, затем процедить и добавить 5 столовых ложек меда.

Пить в течение дня вместо чая для профилактики преждевременного старения.

Курс лечения 1 месяц, затем нужно сделать перерыв на 2 недели и курс можно повторить.

### Рецепт 18. Средство для лечения запоров.

Взять 0,5 чайной ложки сушеных ягод бузины, залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настоять 12 часов, затем поставить на огонь, довести до кипения, кипятить 15 минут, после чего процедить. Принимать по 3/4 стакана в теплом виде 1 раз в день утром натощак при запорах.

### Рецепт 19. При фурункулезе помогает следующее сред-

ство:

Взять зрелые плоды черной бузины (прямо в гроздьях) и оставить их на 5 дней для ферментации. Затем залить водой, довести до кипения, кипятить 20 минут, после чего процедить, добавить такое же по объему количество сахара, сок от 10 лимонов, снова поставить на огонь и кипятить на небольшом огне еще 20 минут, после этого процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день через 1 час после еды. Курс лечения 2 – 3 недели.

Рецепт 20. Средство для лечения заболеваний селезенки.

Очень полезно в течение 1 месяца принимать утром натощак по 1 чайной ложке сиропа из ягод черной бузины (взять поровну ягоды и сахар, перемешать и настоять 1 неделю в темном прохладном месте).

Рецепт 21. При простуде помогает следующее средство:

взять по 1 столовой ложке цветов черной бузины, плодов малины, цветов липы, травы череды, травы душицы, травы первоцвета весеннего и корня лопуха. Все в сушеном и измельченном виде. Хорошо перемешать.

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, укутать, настоять 30 минут, затем процедить и принимать по 1 стакану настоя, в горячем виде, 3 – 4 раза в день за 30 минут до еды.

Рецепт 22. При простуде полезно пить чай из цветов черной бузины (1 чайная ложка на 1 стакан кипятка), с добавлением 1 – 2 чайных ложек водки и 1 – 2 чайных ложек меда. Лечиться до выздоровления.

Рецепт 23. Средство для лечения ожирения.

Взять поровну: плоды черной бузины, плоды можжевельника, плоды шиповника, плоды рябины красной, корень айра, корень солодки, корень девясила, цветы календулы, цветы ромашки аптечной, траву бессмертника, лист крапивы, лист подорожника большого, лист брусники, траву тысячелистника и траву зверобоя (все в высушенном и хорошо измельченном виде), тщательно перемешать.

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять в термосе 4 часа, затем процедить и принимать по 0,5 стакана этого настоя 3 раза в день за 30 минут до еды, с добавлением 1 чайной ложки меда и 1 чайной ложки яблочного уксуса. Курс лечения 1 месяц.

Рецепт 24. При ожирении помогает следующий сбор:

взять в равных пропорциях цветы черной бузины, цветы ромашки аптечной, цветы календулы, цветы липы, траву бессмертника, кукурузные рыльца, листья брусники, траву зверобоя, траву спорыша, траву хвоща полевого, а если есть склонность к запорам – и кору крушины или траву сенны (все в сушеном и хорошо измельченном виде), тщательно

перемешать.

Две столовые ложки сбора залить 2 стаканами кипятка, поставить на огонь, довести до кипения, кипятить на малом огне 10 минут, затем настоять в термосе 1,5 часа и процедить.

Принимать по 0,5 стакана этого настоя 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2 – 3 недель. Перед употреблением этого сбора обязательно добавлять 20 капель настойки женьшеня, 0,5 чайной ложки меда и 0,5 чайной ложки яблочного уксуса. Если давление повышено, женьшень нужно исключить. Этот сбор улучшает обмен веществ, очищает сосуды от холестерина, укрепляет иммунитет и положительно влияет на половые органы.

Рецепт 25. При глаукоме помогает следующий сбор: взять по 0,5 столовой ложки цветов черной бузины и травы очанки, залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять 2 часа в термосе, процедить.

Принимать по 0,5 стакана настоя 2 – 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 1 месяца.

Рецепт 26 Средство, помогающее при бронхиальной астме:

взять по 1 столовой ложке цветов бузины, листьев мать-и-мачехи, первоцвета, таволги, коровяка, корня алтея, травы мяты перечной и травы фиалки трехцветной (все высушено

и хорошо измельчено), тщательно перемешать.

Одну столовую ложку смеси залить 0,5 л кипятка, настоять, укутав, 1 час, затем процедить и принимать по 150 мл настоя 3 раза в день за 30 минут до еды, в теплом виде, с добавлением меда. Курс лечения – 1 месяц.

**Рецепт 27.** При любых заболеваниях суставов полезно принимать следующий сбор:

взять поровну (по весу) цветы черной бузины, листья березы, листья крапивы, траву спорыша и корень солодки (все в сушеном и хорошо измельченном виде), тщательно перемешать.

Две столовые ложки смеси залить 0,5 л крутого кипятка, поставить на водяную баню, варить 15 минут, затем охладить и процедить.

Принимать по 0,5 стакана этого отвара 3 раза в день за 30 минут до еды при болях в суставах.

**Рецепт 28.** При артритах мелких суставов рук помогает сбор:

взять 3 столовые ложки цветов черной бузины, 4 столовые ложки соцветий пижмы, 2 столовые ложки листьев крапивы двудомной, 3 столовые ложки плодов черной смородины, 5 столовых ложек травы череды и 4 столовые ложки травы хвоща полевого (все в высушенном и хорошо измельченном виде), тщательно перемешать.

Четыре столовые ложки смеси залить 1 л воды, поставить на огонь, довести до кипения, кипятить 2 – 3 минуты, затем процедить и использовать для ванночек для рук (в теплом виде).

Рецепт 29. При артритах помогает отвар цветов бузины:

1 столовую ложку сушеных цветов залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, затем процедить и принимать по 0,5 стакана настоя 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2 – 3 недель.

Рецепт 30. Средство для лечения артритов.

Взять по 1 столовой ложке цветов черной бузины, травы череды и травы лабазника (все в высушенном и хорошо измельченном виде), тщательно перемешать.

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, укутать, настоять 15 минут, затем процедить и принять в течение дня в 3 приема за 30 минут до еды. Курс лечения 2 – 3 недели.

Рецепт 31. При бессоннице, сопровождающейся ночной одышкой, нужно взять 1 столовую ложку сушеных и измельченных корней бузины черной, залить 1 стаканом кипятка, поставить на кипящую водяную баню, варить 20 минут, затем процедить и пить по 1 стакану на ночь, с добавлением меда.

Рецепт 32. Средство для повышения иммунитета.

Взять 2 столовые ложки ягод черной бузины, 4 столовые ложки плодов шиповника, 2 столовые ложки травы зверобоя и 1 столовую ложку цветов бессмертника (все в высушенном и хорошо измельченном виде), тщательно перемешать.

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, укутать, настоять 30 минут, после чего процедить. Принимать по 0,5 стакана 2 раза (утром за 30 минут до еды и перед обедом).

Рецепт 33. Общеукрепляющий сбор.

Взять по 100 г плодов черной бузины, травы зверобоя, травы бессмертника, цветов ромашки аптечной, почек березы, плодов рябины красной, плодов шиповника (все в высушенном и хорошо измельченном виде), тщательно перемешать.

Одну столовую ложку сбора залить 0,5 л крутого кипятка, поставить на кипящую водяную баню, варить 20 – 30 минут, затем остудить и процедить. Принимать по 1 стакану теплого настоя, с добавлением 1 чайной ложки меда, вечером перед сном и утром за 30 минут до завтрака. Принимать до окончания средства. Повторить курс только через 5 лет.

Рецепт 34. Сироп из цветов бузины черной.

Взять 1 стакан цветов черной бузины, засыпать в бутылку,

пересыпать сахаром, хорошо встряхнуть, поставить в теплое место на 5 дней, после чего процедить и принимать по 1 – 2 столовые ложки 3 – 4 раза в день до еды при простудных заболеваниях.

**Рецепт 35.** Спиртовая настойка из цветков бузины черной.

Эта настойка обладает кровоочистительным и противоопухолевым действием, повышает иммунитет, лечит мастопатию, миому матки, простатит, аденому предстательной железы, печень, почки, суставы, геморрой и другие заболевания.

Взять 100 г сушеных цветов бузины, залить 0,5 л водки, хорошо укупорить, затем настоять 2 недели в темном месте, процедить.

Принимать по 1 – 2 чайные ложки этой настойки за 30 минут до еды в течение 1 месяца, затем сделать перерыв на 10 дней и курс можно повторить.

**Рецепт 36.** Настойка трав против кашля.

Взять по 1 столовой ложке сушеных ягод черной бузины, цветов черной бузины, листьев мать-и-мачехи, травы иссопа, коры молодой ивы, листьев крапивы, травы череды, плодов малины, корня одуванчика, травы спорыша, травы чабреца, затем добавить 1 столовую ложку измельченного имбиря, 1 чайную ложку корицы, 1 чайную ложку гвоздики и 100 г меда.

Хорошо перемешать, укупорить, настоять 20 дней в темном месте, процедить.

Принимать по 1 столовой ложке этой настойки 3 – 4 раза в день с 50 мл воды при сильном кашле и простуде.

Рецепт 37. Вино с ягодами бузины черной.

Взять 0,5 л сока из ягод бузины черной и 1 бутылку «Кагора», перемешать, хорошо укупорить, настоять 2 – 3 дня в темном прохладном месте.

Принимать по 3 столовые ложки вина 2 раза в день до еды в течение 7 – 8 дней при невралгии тройничного нерва. Кроме того, это вино повышает иммунитет, благотворно действует на сердечную мышцу, легкие, суставы, селезенку и другие органы, омолаживает весь организм в целом (принимать по 50 мл 3 раза в день во время еды в течение 2 – 3 недель). Это вино также помогает при запорах, почечных и сердечных отеках, заболеваниях суставов.

Рецепт 38. Вино от отеков.

Взять 200 г свежей, мелко нарезанной коры бузины черной, залить 1 л сухого белого виноградного вина, хорошо укупорить, настоять неделю, затем процедить. Хранить в плотно закрывающейся посуде в холодильнике.

Принимать по 50 мл этого вина 2 раза в день до еды. Курс лечения – до выздоровления.

Рецепт 39. Лосьон для угреватой кожи лица:

Взять 1 столовую ложку цветов черной бузины, 1 столовую ложку цветков календулы, 1 столовую ложку травы чистотела. Все измельчить, залить 200 мл водки, хорошо укупорить и настоять 2 недели в темном прохладном месте, после чего процедить, добавить 0,5 чайной ложки лимонного сока.

Протирать кожу лица несколько раз в день.

Рецепт 40. Лосьон для профилактики морщин при любой коже лица:

Взять 1 чайную ложку измельченных листьев крапивы, 1 чайную ложку измельченных цветов черной бузины, 1 чайную ложку липового цвета, 1 чайную ложку измельченных цветов ромашки аптечной, 1 чайную ложку измельченной травы хвоща полевого и 1 чайную ложку измельченной травы шалфея.

Все хорошо перемешать и залить 100 мл водки, настоять 7 – 10 дней в темном прохладном месте, затем процедить и отжать. Протирать кожу лица утром и вечером.

Рецепт 41. Маска для угреватой кожи лица:

Взять 1 чайную ложку цветов черной бузины, 1 чайную ложку липового цвета, залить 0,5 стакана крутого кипятка, настоять 30 минут, укутав (а лучше в термосе), после этого процедить.

Добавить 1 столовую ложку размятых плодов калины,

0,5 чайной ложки меда и 1 столовую ложку овсяной муки. Все хорошо перемешать, нанести на кожу лица и шеи на 20 минут, затем смыть теплой и ополоснуть прохладной водой. Кожу просушить полотенцем и нанести соответствующий крем.

Рецепт 42. Маска для стареющей кожи лица:

Взять в равных долях свежие цветы липы, цветы черной бузины, цветы ромашки, траву крапивы, листья мяты и листья березы. Все перемолоть на мясорубке и тщательно перемешать.

После этого к 2 столовым ложкам кашицы из трав, добавить 1 чайную ложку меда и 1 чайную ложку облепихового масла, тщательно перемешать, нанести на кожу лица и шеи на 20 – 30 минут, потом смыть теплой и ополоснуть прохладной водой. Кожу просушить полотенцем и нанести питательный крем. Вместо свежих трав можно взять и сушеные, тогда их нужно взять по 1 чайной ложке, хорошо измельчить, перемешать, залить 0,5 стакана кипятка, варить на водяной бане 10 – 15 минут, затем процедить, отжать, добавить мед и облепиховое масло. Вместо облепихового масла можно взять любое другое (абрикосовое, апельсиновое и т.д.).

Рецепт 43. Крем, смягчающий и разглаживающий кожу лица:

Взять 2 столовые ложки сушеных цветов черной бузины,

залить 0,5 стакана крутого кипятка и настоять на водяной бане 30 минут, после чего процедить.

Добавить 1 чайную ложку меда, 1 столовую ложку сливок и 1 сырой желток куриного яйца. Все тщательно перемешать. Нанести на лицо на 1 час, затем смыть теплой водой. Кожу просушить полотенцем.

Плоды бузины нашли применение в домашней кулинарии. Из них готовят начинку для пирогов, мармелад, варенья, муссы, вина, уксусы, компоты, сиропы, желе и в качестве приправы их добавляют к мясным блюдам. Зрелые ягоды можно есть в свежем виде.

Сушеные цветы добавляют в чай и тесто для печенья. Из них варят варенье и делают целебный «мед». Способ приготовления «меда»: банку заполнить свежими цветами черной бузины (без цветоножек) и залить горячим сахарным сиропом, сваренным из 1 части сахара и 1 части воды, затем настоять 2 суток, после этого поставить на огонь, довести до кипения и кипятить на слабом огне 20 минут. В горячем виде процедить. Он обладает теми же лечебными свойствами, как отвары и настои цветов.

Ветки с ягодами раскладывают в подвале среди овощей и фруктов для защиты от грызунов и предотвращения гниения. Можно разложить в помещении от мух и комаров.

# ВИНОГРАД (Семейство Виноградовые)

Это важнейшая ягодная культура, имеющая очень вкусные и целебные плоды, большая часть которых используется для производства вина. В народной медицине в качестве лечебного средства виноград применяется с древности. С лечебной целью у него используются плоды и листья, но чаще всего изюм и виноградное вино.

Плоды винограда, как и плоды других культур, имеют богатый химический состав и, связанные с ним, ценные целебные свойства. Они отличаются высоким содержанием сахаров (от 16,5 до 27% глюкозы и фруктозы), органических кислот в них до 0,9%, присутствуют также пектины. Есть и витамины: В1, В2, Р, в некоторых сортах В9 и каротин, но количество их невелико.

Наиболее ценно в них наличие, редко встречающегося витамина К1 (0,5 – 2,0 мг%) и фитонцидов. Кроме того, в плодах винограда обнаружены биологически активные вещества, благотворно действующие на весь организм, которых нет ни в каких других плодах и ягодах. Есть также ку-марины, макро- и микроэлементы: калий, железо, марганец, медь и другие.

В кожице плодов присутствуют дубильные и красящие вещества, эфирное масло.

В семенах 4 – 19% жирного масла и 1,8 – 8% дубильных веществ.

Плоды винограда положительно влияют на процессы кроветворения и свертываемость крови, укрепляют стенки кровеносных сосудов, регулируют кровяное давление. Мускатные сорта (ароматические) содержат вещества, обладающие антибиотическими свойствами, которые губительно действуют на кишечную палочку. Кроме того, виноград восстанавливает силы организма при сильном переутомлении и истощении, успокаивает нервную систему, усиливает водно-солевой обмен, очищает организм от вредных продуктов обмена, препятствует образованию камней в почках и мочевыводящих путях.

Его используют для лечения различных сердечно – сосудистых заболеваний и для их профилактики, сердечной и почечной недостаточности, истощения и общего упадка сил, гипертонии и гипотонии, малокровия, гастритов, болезней печени и почек, хронических катаров верхних дыхательных путей, начальной стадии туберкулеза легких, бронхитов, пневмоний, бронхиальной астмы и многих других заболеваний.

Виноград очень полезно принимать после тяжелых болезней и при плохом аппетите. При заболеваниях сердца и сосудов делают виноградные разгрузочные дни. Виноградный сок выводит из организма соли мочевой кислоты, растворяет камни в мочевом пузыре, регулирует кровяное давление.

Его также используют в качестве общеукрепляющего средства и для лечения почек, печени, сердца и сосудов, бронхов, подагры, истощения нервной системы, гипертонии и гипотонии, анемии.

Очень полезен сушеный виноград (изюм). Кашицей из него лечат лишай. Изюм входит в состав общеукрепляющих сборов. С добавлением отвара овса его применяют при сильном кашле, бронхите, трахеите и пневмонии, а также для лечения почек, печени, сердца и сосудов, легких, подагре, в смеси с черносливом и травой сенны – для очистки печени, запорах и псориазе.

Настой из молодых листьев и побегов винограда способствует выведению из организма щавелевой кислоты, поэтому полезен при подагре. Его также назначают при гипертонии, для полоскания горла при ангине, протирания кожи при кожных заболеваниях.

Но особенно в народной медицине ценится виноградное вино. Красные сухие вина – эликсир молодости и долголетия. Они отодвигают старость, предотвращают развитие различных болезней, в том числе, Альцгеймера и Паркинсона, укрепляют стенки кровеносных сосудов, предупреждают инфаркты и инсульты, возникновение тромбов, улучшают кровообращение, оздоравливают весь организм, благотворно действуют на сердце, оказывают противовирусное и противомикробное действие.

Белые сухие вина и шампанское очень полезны при ослаб-

лении сердечной деятельности и предупреждают развитие заболеваний суставов (артриты, артрозы и др.).

При простуде пьют подогретое полусухое, или полусладкое красное вино, добавляя в него мед, имбирь, гвоздику, лимонную цедру.

Депрессию лечат десертными и мускатными винами или шампанским.

При диарее пьют терпкие красные вина типа «Каберне». Для профилактики и лечения анемии полезны красные столовые вина (до 2 стаканов в день, во время еды).

При плохом состоянии сосудов лечебное действие оказывают белые сухие вина, наполовину разбавленные водой.

При ангине пьют вино с медом и лимоном.

Виноградное вино, сок и изюм поддерживают высокую мужскую потенцию и улучшают функцию предстательной железы.

Сухое красное виноградное вино и красный виноградный сок предупреждают развитие сердечно – сосудистых заболеваний и атеросклероза. Сухое красное вино с медом лечит отеки.

Лечебная и профилактическая доза свежего винограда 250 – 300 г в день, а виноградного вина – от 50 до 150 мл 3 раза в день (во время еды). Курс лечения вином 2 – 4 недели.

Ценными лечебными свойствами обладает также виноградный уксус. Его применяют при подагре (в виде компрес-

сов на больное место), при болезнях желудка и кишечника, желчного пузыря, почек, хронической усталости, ожирении (он способствует сжиганию жира в организме).

Настой чеснока в виноградном уксусе принимают при сахарном диабете, а также используют при чесотке, стригущем лишае, мозолях, бородавках и других кожных заболеваниях (наружно). Уксус противопоказан при гастритах и язве желудка с повышенной кислотностью желудочного сока.

Виноград применяют и в домашней косметике для приготовления лосьонов, масок и кремов, особенно для стареющей кожи лица.

Он нашел широкое применение и в домашней кулинарии. Листья его используют для приготовления голубцов. Из плодов варят варенье, компоты, сиропы, желе, делают вина и уксус. Его вялят, сушат и консервируют, но больше всего едят в свежем виде.

Рецепт 1. Средство для укрепления сердечной мышцы.

Взять 1 кг изюма без косточек, промыть его и есть утром натощак за 1 час до еды по 40 ягод до окончания средства. Второй кг изюма есть «на спад» 1-й день 40 ягод, 2-й 39 ягод и так до 10 ягод.

Такие оздоровительные курсы нужно проводить 1 – 2 раза в год.

Рецепт 2. При сердечной одышке очень полезно прини-

мать следующее средство:

Взять 2 столовые ложки изюма, ошпарить кипятком, воду слить, еще раз залить 0,5 л холодной воды и оставить на ночь. Утром съесть изюм и выпить воду.

Рецепт 3. При лишаях нужно взять изюм, замочить его на несколько часов, затем растереть его до получения кашицы и этой кашицей натирать больные места несколько раз в день до выздоровления.

Рецепт 4. При псориазе очень полезно есть как можно больше изюма, моркови, проростков пшеницы, чеснока и клюквы.

Рецепт 5. Средство для лечения ожирения и очистки печени.

Взять по 100 г изюма, чернослива и травы сенны, измельчить на мясорубке, добавить по 100 г меда и оливкового масла, тщательно перемешать. Хранить в холодильнике.

Принимать вечером по 1 чайной ложке, запивая 1 стаканом кипяченой воды. Делать это лучше до 19 часов вечера и после этого больше ничего не есть. Курс лечения 2 – 3 недели.

После этого лечения сильно худеют. Для лучшего эффекта, во время лечения нужно отказаться от хлеба и отдавать предпочтение овощам.

Рецепт 6. При кашле: взять 100 г изюма, хорошо помыть, залить 0,5 л воды, поставить на огонь и кипятить на слабом огне 10 минут, затем принимать по 0,5 стакана 3 – 4 раза в день до еды (и съесть ягоды).

### Рецепт 7. Виноградный уксус.

Он улучшает деятельность желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, почек, полезен при пониженной кислотности желудочного сока, хронической усталости, способствует сжиганию подкожного жира при ожирении, лечит почки и желчный пузырь, слезоточивость глаз. Наружно этот уксус используют в виде примочек при подагре.

Внутри его принимают по 2 чайные ложки на 1 стакан воды утром после завтрака. Пить нужно очень медленно, маленькими глотками. Курс лечения 2 недели. При ангине этим уксусом полощут горло: 2 столовые ложки уксуса развести в 1 стакане теплой кипяченой воды и полоскать горло. При отложении солей в течение 1 месяца нужно втирать его 2 – 3 раза в день в больные места.

### Способ приготовления виноградного уксуса:

Виноград перебрать, хорошо помыть, отжать сок (использовать его отдельно), а мезгу положить в 3 л банку. Затем на 1,5 кг мезги добавить 1,5 л воды и 200 г сахара. Горлышко банки закрыть марлей и поставить в теплое место для брожения на 2 – 3 месяца, затем процедить, отжать, разлить в бу-

тылки и хорошо укупорить. Хранить в темном прохладном месте.

Рецепт 8. Лосьон для любой кожи лица:

Взять 0,5 стакана семян винограда, истолочь их, добавить 2 столовые ложки сока винограда и залить 100 мл водки. Настоять в темном прохладном месте 7 дней, после чего процедить.

Протирать кожу лица утром и вечером.

Рецепт 9. Лосьон для очищения увядающей кожи лица:

Взять 1 столовую ложку растолченных семян винограда, 1 столовую ложку измельченного пророщенного зерна пшеницы, 1 столовую ложку размятых плодов красной рябины, залить 100 мл водки и настоять 6 – 7 дней в темном прохладном месте, затем процедить, добавить 1 чайную ложку глицерина. Протирать кожу лица утром и вечером.

Рецепт 10. Лосьон для сухой кожи лица:

Взять 2 столовые ложки семян винограда, истолочь их, добавить 1 столовую ложку цветов липы и залить 100 мл водки. Настоять 7 дней в темном прохладном месте, после чего процедить, добавить 1 чайную ложку абрикосового или другого масла и 1 столовую ложку глицерина.

Протирать кожу лица утром и вечером. Перед применением хорошо взбалтывать.

Рецепт 11. Лосьон для увядающей, стареющей кожи лица:

Взять 100 г свежего измельченного корня девясила, залить его 0,5 л сухого белого виноградного вина, настоять 10 дней в темном прохладном месте, затем процедить.

Протирать кожу лица утром и вечером.

Рецепт 12. Маска для стареющей кожи лица:

Взять 1 столовую ложку свежесжатого сока винограда, добавить 1 столовую ложку меда, 1 столовую ложку творога и 1 сырой желток куриного яйца. Все хорошо перемешать, нанести на кожу лица и шеи на 20 минут, после этого смыть теплой и ополоснуть прохладной водой. Кожу просушить полотенцем и нанести питательный крем.

Самыми ценными продуктами переработки винограда с медицинской точки зрения являются виноградные вина.

## **О ПОЛЬЗЕ И ВРЕДЕ ВИНА**

О пользе вина люди знали еще с древности и применяли его для лечения различных заболеваний. Древние лекари знали, что вино обладает антисептическим действием и промывали им раны, накладывали повязки, пропитанные вином, а также давали его пить раненым для восстановления сил.

Вино содержит много полезных для организма человека веществ (органические кислоты, сахара, ферменты и многие другие). Полифенолы, которые имеются в танине вина, укрепляют стенки кровеносных сосудов, предупреждая их старение. Вино предупреждает тромбозы, благоприятно действуя на свертываемость крови, поэтому очень полезно для профилактики тромбофлебита, инсультов и инфарктов.

Кроме того, оно является одним из продуктов с высоким содержанием различных минеральных солей, в том числе микроэлементов, которые предупреждают развитие многих заболеваний. В вине содержится много растворимой клетчатки, которая улучшает переваривание и всасывание углеводов и жиров.

Луи Пастер говорил, что вино – это один из самых полезных напитков (в рамках разумного потребления). Оно оказывает положительное влияние на человека, восстанавливая силы, повышая тонус организма, замедляя старение, предупреждая развитие катаракты и многих других заболеваний, сопровождающих старость, поэтому оно особенно полезно для пожилых людей.

Потребляемое в небольших количествах, вино предупреждает развитие различных заболеваний сердца и сосудов. Многочисленные исследования показали, что в странах, где люди употребляют вино, уровень сердечнососудистых заболеваний намного ниже, чем в странах, где употребляют другие спиртные напитки. В регионах, где развито виноделие,

отмечается более высокая продолжительность жизни.

## **ЛЕЧЕНИЕ ВИНАМИ**

Необходимо отметить, что целебными свойствами обладают только натуральные качественные вина (не только приобретенные в магазине, но и приготовленные своими руками из плодов своего сада и огорода). В суррогатах вина целебные свойства отсутствуют. Такие вина приносят организму только вред.

Разные сорта вин действуют на организм по-разному.

Рецепт 1. Виноградное вино полезно пить людям, подвергшимся действию радиации.

Принимать по 100 – 150 мл 3 раза в день во время еды.

Рецепт 2. При гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока полезно пить сухое виноградное вино.

Принимать по 100 – 125 мл 3 раза в день перед едой в течение нескольких недель.

Рецепт 3. Белые сухие вина и шампанское полезны при запорах, ослаблении сердечно – сосудистой системы, заболеваниях суставов и для их профилактики. Принимать по 100 – 150 мл 3 раза в день во время еды.

Рецепт 4. Белые сухие вина очень полезны при мочека-

менной болезни.

Принимать по 50 – 150 мл 2 – 3 раза в день во время еды.

Рецепт 5. Для профилактики тромбофлебита и инфарктов людям старше 40 лет полезно ежедневно принимать по 1 стакану красного сока винограда или 0,5 стакана сухого красного виноградного вина.

Рецепт 6. Для профилактики сердечно – сосудистых заболеваний нужно ежедневно пить не менее 0,5 стакана красного сухого виноградного вина, съесть по 2 – 3 грецких ореха и чаще есть рыбу.

Рецепт 7. При атеросклерозе и для его профилактики полезно ежедневно во время еды выпивать по 150 мл (в день) сухого красного виноградного вина

Рецепт 8. Красное сухое вино является хорошим средством для профилактики остеопороза, поэтому очень полезно для пожилых людей.

Это вино – эликсир молодости и долголетия. Оно предотвращает развитие болезней Альцгеймера и Паркинсона, укрепляет стенки кровеносных сосудов, улучшает кровообращение, препятствует образованию тромбов, благотворно действует весь организм, а также оказывает противовирусное и противомикробное действие. Это вино предупрежда-

ет развитие атеросклероза и сердечно – сосудистых заболеваний, снижает риск развития рака желудка и кишечника.

Принимать по 50 – 150 мл 3 раза в день во время еды.

Рецепт 9. Очень полезно при анемии (и для ее профилактики) принимать в течение 1 месяца по 50 – 100 мл красного сухого виноградного вина во время еды.

Рецепт 10. При простуде: взять 200 мл красного виноградного вина, нагреть (но не кипятить), добавить 1 столовую ложку меда, выпить перед сном и сразу лечь в постель.

Рецепт 9. Терпкие вина типа «Каберне» полезно пить при поносах.

Рецепт 11. Полусухие и полусладкие вина пьют при простуде в подогретом виде, с добавлением меда, имбиря, гвоздики и лимонной цедры.

Рецепт 12. При ангине: на 0,5 стакана горячего чая добавить 1 столовую ложку меда, сок лимона, 0,5 стакана теплого вина и пить маленькими глотками, затем сразу лечь в постель.

Рецепт 13. Десертные и мускатные вина, а также шампанское пьют при депрессии (по 100 – 150 мл 2 – 3 раза в день

во время еды).

Рецепт 14. Вино очень полезно для профилактики заболеваний щитовидной железы. 0,5 л сухого вина удовлетворит суточную потребность организма в йоде.

Доза приема виноградного вина – от 100 до 150 мл на прием, 2 – 3 раза в день перед едой, во время еды или после еды (доза зависит от возраста, пола, веса и индивидуальных особенностей организма). Передозировка любого вина вредна для здоровья. При употреблении ежедневно более 1 л вина появляется риск заболевания циррозом печени.

Там, где употребляют только натуральные вина, а не водку и другие крепкие напитки, алкоголизм, как правило, не отмечают.

Но даже качественное вино противопоказано детям, подросткам, беременным женщинам, а также молодым супругам, планирующим заводить детей.

При подагре противопоказано шампанское.

В настоящее время на основе сухих, или крепленых виноградных вин, делают множество различных лечебных вин, которые применяются для лечения и профилактики различных заболеваний.

Для этого в них добавляют фрукты, ягоды, овощи или травы.

Вина сохраняют все целебные свойства исходного сырья на длительное время (при использовании сухих вин – до года, а крепленых вин – до нескольких лет). Кроме того, само вино обладает ценными целебными свойствами.

Эти вина хранить нужно в холодильнике в хорошо укупленной бутылке из темного стекла.

Курс лечения вином от 2 недель до 1 месяца (если в рецепте не указан этот срок, принимать 1 месяц), затем делают перерыв на 10 дней и курс можно повторить.

Приводим вам несколько рецептов приготовления и использования таких вин и лечебных напитков, на основе таких вин, а кроме того, рецепты приготовления таких вин и рекомендации по их применению даны в разделах, где идет описание целебных свойств отдельных растений.

Рецепт 1. Средство для лечения почечных отеков.

Взять сухое виноградное вино и мед (2:1), хорошо перемешать и принимать по 50 мл этой смеси 3 раза в день за 30 минут до еды. Если это средство принимать во время еды – помогает при ожирении.

Рецепт 2. При упадке сил нужно взять 350 мл вина типа «Кагор», 150 мл свежего сока алоэ, добавить 250 г меда и тщательно перемешать. Хранить лекарство в холодильнике.

Принимать по 1 столовой ложке этой смеси 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 3 – 4 недель.

Рецепт 3. Средство для лечения ангины.

Взять 0,5 стакана горячего чая, добавить 0,5 стакана теплого вина, сок 1 лимона и 1 столовую ложку меда. Пить маленькими глотками. Курс лечения – до выздоровления.

Рецепт 4. При простуде: взять 200 мл красного виноградного вина, нагреть (но не кипятить), добавить 1 столовую ложку меда, выпить перед сном и сразу лечь в постель.

Рецепт 5. Датский зимний пунш.

Взять 1 л красного вина, 250 мл водки, на кончике ложки корицы, небольшой кусочек имбиря, 4 бутона гвоздики, 200 г сахара, 75 г изюма, 75 г сушеного инжира и 20 г мелко измельченного миндаля. Все перемешать, подогреть и настоять ночь под крышкой. Утром подогреть и перелить в термос.

Пить в горячем виде при простуде и для профилактики ее по 1 стакану несколько раз в день.

Рецепт 6. Глинтвейн домашний.

Взять 0,75 л красного вина, добавить 1/3 стакана воды, 6 бутонов гвоздики, мускатный орех, корицу, цедру лимона или апельсина и 200 г сахара. Пряности залить водой и вски-

пятить, настоять 10 минут, затем добавить вино, сахар, нагреть до 80 градусов (но не кипятить).

Пить в горячем виде по 1 стакану несколько раз в день при простуде и для профилактики ее.

#### Рецепт 7. Вино от кашля.

Взять 2 столовые ложки сушеных измельченных корней гравилата городского, 1 столовую ложку измельченных сушеных корней крапивы двудомной и 0,5 л вина типа «Кагор», перемешать, хорошо укупорить и настоять 2 недели в темном прохладном месте, после чего процедить.

Принимать по 30 – 50 мл этого вина 3 – 4 раза в день до еды при сильном кашле.

# ВИШНЯ ОБЫКНОВЕННАЯ

## (Семейство Розоцветные)

Эта плодовая культура известна всем и довольно часто встречается в наших садах. Она имеет вкусные плоды, которые широко используются в домашней кулинарии. Кроме своих пищевых достоинств, вишня ценится еще за свои целебные свойства. В лечебных целях применяются плоды, косточки, листья и побеги, корни и плодоножки.

Плоды вишни имеют сложный химический состав и содержат до 17,5% сахаров, 0,8 – 2,7% органических кислот (в основном яблочная и лимонная), до 0,2% дубильных веществ, витамины С, Р, В2, В9, каротин, кумарины (0,6 – 3,4 мг %), амигдалин, макро – и микроэлементы.

Больше всего вишня ценится за содержащиеся в ней антоцианы, которые обуславливают капилляроукрепляющее действие (чем темнее плоды, тем больше в них антоцианов), лейкоантоцианы, катехины и флавонолы.

По содержанию кумаринов и оксикумаринов вишня стоит на четвертом месте после красной смородины, черной смородины и граната (кумарины и оксикумарины предотвращают излишнюю свертываемость крови и предупреждают развитие инфарктов и тромбозов сосудов).

Амигдалин содержится в ядрышке косточки и придает ему горький вкус. Этот гликозид сильно действует на сердце,

поэтому при изготовлении настоек и вин из вишни, нужно обязательно удалять косточки (может быть сильное отравление).

Кроме того, в плодах вишни содержится большое количество калия, железа (1 – 3 мг/г, что больше, чем в яблоках), очень много витамина Р (1000 – 1500 мг %, а у черноплодных сортов еще в 2 – 3 раза больше), В9 (0,4 – 0,5 мг %) и В2.

Плоды вишни обладают отхаркивающим, жаропонижающим, антисептическим, противовоспалительным, мягким слабительным, улучшающим аппетит и пищеварение действием. Они снижают свертываемость крови и препятствуют образованию тромбов.

Вишня полезна для профилактики и лечения анемии, снижения кровяного давления, предупреждения инфарктов и тромбозов, нервных болезней, бронхитов, бронхиальной астмы, плохого аппетита и пищеварения, запоров, простудных заболеваний, болезней сердца и сосудов, тромбофлебита и атеросклероза.

Плоды с молоком помогают при артритах и других заболеваниях суставов. Вишня очень полезна при ишемической болезни сердца, после инфарктов, инсультов, при гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока. Водными настоями плодов лечат эпилепсию и другие болезни нервной системы, заболевания печени.

Масло из косточек вишни хорошее средство при подагре и заболеваниях суставов, а также для выведения пигментных

пятен на коже.

Отвары и настои плодоножек вишни назначают в качестве мочегонного средства при отеках, мочекаменной болезни, гипертонии и старческом недержании мочи.

Настои из косточек плодов принимают в качестве мочегонного средства.

Молодыми побегами вишни лечат колиты, поносы и атонию кишечника.

Отвар из молодых свежих листьев применяют при заболеваниях печени.

Настой и отвар из корней и ветвей вишни применяют для лечения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

Плоды и листья очень полезны при атеросклерозе и болезнях печени.

Чай из плодоножек и листьев облегчает состояние больных при гипертонической болезни.

Листья входят в состав различных лечебных чаев.

Вишня также нашла применение в домашней косметике для приготовления лосьонов, масок, кремов.

Рецепт 1. Средство для лечения подагры, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, мочекаменной болезни

Взять 1 столовую ложку измельченных сушеных корней вишни, залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять в термосе 5 – 6 часов и процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 ми-

нут до еды. Курс лечения 1 месяц, затем сделать перерыв на 1 неделю и курс можно повторить.

Рецепт 2. При атеросклерозе в сезон нужно съедать ежедневно по 1 кг свежих плодов вишни и выпивать в эти дни маленькими глотками 7 – 8 стаканов молока. Курс лечения 2 недели.

Рецепт 3. При отеках, гипертонии, мочекаменной болезни помогает настой из косточек плодов вишни: взять 2 чайные ложки измельченных косточек, залить их 0,5 л крутого кипятка, настоять в термосе 1 час, затем процедить.

Принимать по 0,5 стакана 2 – 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения 2 недели.

Рецепт 4. При хронических колитах, атонии кишечника и поносах полезно принимать отвар из молодых побегов вишни: взять 3 столовые ложки измельченных побегов, залить их 0,5 л кипятка, поставить на огонь, кипятить 15 минут, потом хорошо укутать и настоять 2 часа, после чего процедить. Пить без ограничений вместо чая в горячем виде

Рецепт 5. При заболеваниях печени полезно принимать следующее средство:

взять 30 г сушеных плодов вишни, залить их 0,5 л кипятка, поставить на огонь, варить 5 минут на слабом огне, затем

остудить и процедить.

Принимать по 50 мл 4 – 5 раз в день за 30 минут до еды.  
Курс лечения 3 – 4 недели.

Рецепт 6. Средство для лечения заболеваний печени.

взять 1 столовую ложку измельченных листьев, залить 1 стаканом кипящего молока, поставить на водяную баню, варить 5 – 6 минут, затем хорошо укутать и настоять 1 час, процедить.

Выпить в течение дня за 4 приема. Курс лечения 3 – 4 недели.

Рецепт 7. При мочекаменной болезни помогает следующее средство:

Взять 1 столовую ложку плодоножек вишни, залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять в термосе 1 час, затем процедить и принимать по  $\frac{1}{4}$  –  $\frac{1}{2}$  стакана 2 – 4 раза в день за 30 минут до еды в течение 1 месяца.

Рецепт 8. При циститах полезно по утрам пить чай из плодоножек вишни или кукурузных рылец, добавляя по вкусу мед или сахар. Этот чай можно пить несколько раз в день без особых ограничений. На 1 стакан кипятка берут 1 столовую ложку рылец или плодоножек и заваривают как чай.

Рецепт 9. При старческом недержании мочи помогает сле-

дующее средство:

взять 1 столовую ложку (с верхом) плодоножек вишни или черешни, залить 1 стаканом кипятка, поставить на водяную баню, варить 5 минут, укутать и настоять 1,5 часа, потом процедить.

Принимать по 1 стакану в день (за несколько приемов) за 30 минут до еды. Курс лечения 5 – 7 дней. Во время лечения не есть ничего острого.

Рецепт 10. Масло вишневое (из косточек).

Взять 50 г вишневых косточек, растолочь их, пересыпать в стеклянную бутылку, залить растительным маслом, хорошо укупорить и поставить на солнечном месте на 2 недели, затем процедить и хорошо укупорить.

Применяется только наружно. Это лучшее средство для лечения подагры. Этим маслом также растирают больные суставы при радикулите, артритах и артрозах, а также выводят пигментные пятна на коже.

Плоды вишни употребляют в свежем, сушеном, мороженном или переработанном виде.

Из них варят варенье, сиропы, компоты, кисели и джемы, а также делают мармелад, пастилу, начинку для пирогов и вареников, вина, ликеры и наливки.

Листья используют при консервировании и мариновании огурцов, помидоров и других овощей.

В наших садах довольно часто встречается вишня войлочная. Она также обладает целебными свойствами. Плоды ее повышают аппетит, регулируют деятельность органов пищеварения, способствуют лучшему усвоению белков и жиров животного происхождения, укрепляют кровеносные капилляры. В косточках плодов содержится жирное масло, которое оказывает противосклеротическое действие. Листья ее добавляют при мариновании и консервировании овощей. Плоды этой вишни едят в свежем или переработанном виде. Из них варят варенье, компоты, сиропы, джемы, а также делают соки, морсы, муссы, настойки и вина.

# ГОЛУБИКА ВЫСОКОРОСЛАЯ (Семейство Брусничные)

Ягоды голубики обладают высокими вкусовыми и целебными свойствами. За рубежом их считают «эликсиром молодости».

Голубика богата многими очень ценными, биологически активными веществами.

В ягодах содержится много сахаров (до 15%), что почти в 2 раза больше, чем в чернике. Витамина С в них меньше, чем в чернике. В ягодах голубики есть витамины: В1, В2, К1, каротин, а также другие, полезные для организма органические вещества и минеральные соли.

Наряду с обычным набором биологически активных веществ, присущих другим плодам, в них есть целый ряд соединений, обладающих антиоксидантным действием, то есть предотвращающим старение клеток и всего организма в целом.

По содержанию полезных для организма человека веществ голубика превосходит виноград, яблоки, морковь и другие фрукты, ягоды и овощи.

С лечебной целью используют плоды, листья и ветки.

Ягоды ее обладают противосклеротическим, сосудорасширяющим, противоаллергическим, капилляроукрепляющим, желчегонным, мочегонным, противовоспалительным,

антитоксическим, противоопухолевым и антирадиантным действием (выводят из организма радионуклиды и соли тяжелых металлов). Они укрепляют стенки кровеносных сосудов, улучшают деятельность органов пищеварения и желез внутренней секреции.

Особенно ценится в них способность не только замедлять процессы старения, но и омолаживать организм, благотворно действуя на обмен веществ. При лечении ягодами голубики у пожилых людей улучшается координация движения, память и зрение.

Голубика нейтрализует аллергические реакции на некоторые медикаменты и продукты питания, повышает аппетит. Ягоды также используют для лечения лихорадочных состояний, авитаминозов, анемии, цистита, заболеваний поджелудочной железы, а настой из ягод применяют для улучшения секреции желудочного сока при гастритах и энтероколитах.

Сушеные ягоды употребляют при поносах и дизентерии.

Голубика полезна при пищевых отравлениях, ослабленном зрении и диатезах у детей (можно есть без ограничений).

Отваром из веток с листьями лечат болезни сердца, сахарный диабет и запоры.

Листья улучшают деятельность органов пищеварения, сердца и сосудов, снижают уровень сахара в крови,

Рецепт 1. Настой сушеных плодов голубики:

взять 2 столовые ложки ягод, залить их 1 стаканом кипятка,

ка, настоять в термосе 1 час.

Принимать по 1 столовой ложке этого настоя 6 – 8 раз в день за 20 – 30 минут до еды при поносе, дизентерии, дисбактериозе, гастритах, колитах и лихорадочных состояниях.

Рецепт 2. Отвар побегов голубики с листьями:

взять 1 столовую ложку измельченных молодых побегов, залить их 1 стаканом воды, поставить на огонь, довести до кипения, кипятить на слабом огне 10 минут, затем настоять 2 часа и процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4 – 6 раз в день за 30 минут до еды при болезнях сердца и сосудов, сахарном диабете и колитах.

Рецепт 3. Для восстановления остроты зрения нужно регулярно употреблять ягоды голубики.

Голубика нашла широкое применение в домашней кулинарии. Из ее ягод варят варенье, компоты, сиропы, желе, джемы, а также делают соки, начинку для пирогов, мармелад. Их сушат и замораживают.

# ГРАНАТ (Семейство Гранатовые)

Это одна из важнейших субтропических культур, имеющая очень вкусные и полезные плоды.

С лечебной целью используют цветы, плоды и их кожуру, семена.

В соке плодов содержится от 4,5 до 19,2% сахаров, от 0,2 до 9,0% органических кислот, тритерпеновые кислоты, дубильные и другие биологически активные вещества.

Витамина С в них немного (до 14 мг %).

В коре и перегородках плода много дубильных веществ (до 28%).

Гранат обладает общеукрепляющим, противовоспалительным, жаропонижающим, ранозаживляющим, болеутоляющим, вяжущим, кровоостанавливающим и противогельминтным действием.

Сок граната назначают при авитаминозах, лихорадочных состояниях, в качестве общеукрепляющего средства, как мочегонное и желчегонное, антисептическое и противовоспалительное средство при заболеваниях печени, желудка и кишечника. Он также полезен при сахарном диабете, кашле, простуде и истощении организма.

Отвар из коры ствола и ветвей применяют для лечения гельминтозов, поносов (применять осторожно, так как отвар ядовит).

Отвар цветов используют для лечения полости рта и расстройств желудка, а отвар из кожуры – для лечения ожогов, воспалений и расстройстве желудка.

Сладкие сорта граната укрепляют печень, полезны при гепатите, болезнях селезенки, сердцебиениях и гипертонии.

Из семян граната делают мазь, которая применяется при воспалениях ногтевого ложа, гнойных язвах, болезнях уха и носа.

Цветы в виде припарок хорошо снимают боль при ушибах и переломах костей.

Рецепт 1. Средство для лечения злокачественных язв.

Сок кислого граната варить на водяной бане 30 минут, затем добавить мед (1: 1). Хранить в темном прохладном месте. Смазывать злокачественные язвы несколько раз в день.

Рецепт 2. При поносе, дизентерии, воспалении желудка и кишечника помогает отвар кожуры граната: взять 2 чайные ложки измельченной сушеной кожуры плодов, залить 1 стаканом воды, поставить на огонь, довести до кипения и кипятить на слабом огне 15 минут, после чего процедить. К полученному отвару добавить 1 чайную ложку сахарного песка и 0,5 чайной ложки спирта питьевого, водки или вина. Принимать по 1 чайной ложке этой смеси 3 – 4 раза в день до выздоровления.

### Рецепт 3. Закрепляющий чай:

взять 1 чайную ложку измельченной сушеной кожуры граната и 1 столовую ложку сушеной травы зверобоя, измельчить, хорошо перемешать, залить 2 стаканами крутого кипятка, настоять в термосе 2 – 3 часа, затем процедить.

Принимать в горячем виде по  $1\frac{1}{3}$  –  $1\frac{1}{2}$  стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Лечиться до выздоровления.

### Рецепт 4. При ожогах помогает следующее средство:

из зерен граната выдавить сок, добавить холодную кипяченую воду (1: 1). Этим раствором смачивать обожженное место, а затем присыпать порошком из сушеных околоплодников граната.

Рецепт 5. Взять 2 чайные ложки сушеной и измельченной коры граната, залить 1 стаканом кипятка, поставить на водяную баню, варить 30 минут, затем процедить и долить кипяченой водой до первоначального уровня. Полоскать рот и горло при ангине, фарингите, стоматите, а также использовать для спринцеваний при гинекологических заболеваниях.

### Рецепт 6. Средство для изгнания различных глистов.

Взять кожуру от 1 граната, измельчить ее, отварить в 1 стакане кипятка на водяной бане 20 минут, затем процедить и в течение 1,5 часов выпить этот отвар за 3 приема. В это время не принимать пищи. Через 3 – 4 часа выпить слаби-

тельное.

Рецепт 7. Для лечения и профилактики анемии очень полезно принимать сок граната с медом (3:2) по 50 мл 2 раза в день в течение 1 месяца.

Рецепт 8. При сахарном диабете помогает следующее средство:

Взять гранат, перемолоть его вместе с кожурой и семенами на мясорубке, затем отжать, процедить и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды при высоком уровне сахара в крови. Курс лечения 2 – 3 недели.

# ГРЕЙПФРУТ (Семейство Рутовые)

Это довольно распространенная цитрусовая культура, имеющая очень полезные плоды, которые обладают многими целебными свойствами.

В мякоти их содержится много полезных для человека веществ: 4 – 7% сахаров, 1,5 – 2,5% органических кислот, эфирное масло, витамины В1, Р, С (до 40 мг %), горький гликозид нарингин (в основном в пленках), много солей калия и кальция.

В корке имеются эфирное масло, пектины и гликозиды, а в листьях очень много витамина С (до 800 мг %).

Для лечения используются, в основном, плоды, кожура и листья.

Плоды возбуждают аппетит, улучшают пищеварение, лечат печень и желчный пузырь, снижают уровень холестерина в крови, очищают сосуды и предотвращают атеросклероз и кровоизлияния, понижают давление и восстанавливают силы организма, особенно после тяжелых заболеваний.

В качестве общеукрепляющего средства и для улучшения сна его очень полезно съедать на ночь, а при запорах нужно утром натощак выпивать стакан сока грейпфрута. Он очень полезен при простудных заболеваниях, болезнях сердца, предотвращает образование камней в желчном и мочевом пузырях, Ежедневное употребление 2 спелых плодов

очищает кровеносные сосуды и предотвращает развитие атеросклероза, улучшает состояние больных сахарным диабетом и заболеваниями суставов, обмен веществ и деятельность сердца и сосудов, снимает отеки и мышечные спазмы, питает волосы.

Кожура плодов содержит много витамина Р, укрепляет зубы и десны, а в высушенном виде применяется в ароматерапии для ингаляций и изготовления ароматических подушечек.

Белая прослойка кожуры очищает печень.

Грейпфрут, в отличие от других цитрусовых, редко вызывает аллергические реакции.

Из него готовят лечебное масло, которое содержит много витамина С и других полезных веществ. Масло укрепляет иммунитет, регулирует обмен веществ, предупреждает ожирение, очищает, тонизирует и дезинфицирует кожу.

Водочная настойка из кожуры и семян плода обладает противоглистным действием.

Плоды и масло грейпфрута применяют в домашней косметике.

Рецепт 1. Для очищения воздуха в помещении нужно взять тарелку, налить в нее воды и капнуть несколько капель грейпфрутового масла.

Рецепт 2. Взять 5 мл масла сладкого миндаля и добавить

в него 5 капель масла грейпфрута. Использовать смесь для массажа.

Рецепт 3. Очень полезно добавлять немного грейпфрутового масла в ванну, что придает ей тонизирующий и успокаивающий эффект.

Рецепт 4. При склерозе, в том числе атеросклерозе очень полезно ежедневно натощак съесть по 1 – 2 грейпфрута, а также больше есть арбузов, так как они выводят из организма излишки холестерина.

Рецепт 5. При гипертонии нужно обязательно ежедневно съесть хотя бы по 1 грейпфруту.

Рецепт 6. Для профилактики инфарктов нужно ежедневно утром натощак съесть 1 столовую ложку клюквы и хотя бы 1 грейпфрут, а также как можно чаще употреблять яблоки, лук и зеленый чай.

Рецепт 7. При ожирении нужно употреблять как можно больше грейпфрутов и слив.

Рецепт 8. Очень полезно добавлять по 3 – 5 капель масла грейпфрута в тоники, маски, шампуни, ополаскиватели для волос и гели для душа.

Рецепт 9. Средство для изгнания различных глистов.

Взять корку от 1 граната, измельчить ее, залить 1 стаканом кипятка, поставить на водяную баню, варить 30 минут, затем процедить и в течение 1.5 часов за 3 приема выпить этот отвар (в это время не принимать никакой пищи). Через 3 – 4 часа выпить слабительное.

Рецепт 10. Изгоняет песок и мелкие камни из желчного пузыря смесь сока грейпфрута с оливковым маслом (1:1).

Принимать по 1 столовой ложке этой смеси утром натощак за 30 минут до еды в течение 1 – 2 месяцев.

Рецепт 11. Для очищения и оздоровления печени и желчного пузыря нужно ежедневно съедать хотя бы по 1 грейпфруту.

Рецепт 12. Грейпфрутовая диета при ожирении (на 1 неделю):

Утром: 1 грейпфрут и 150 г нежирного творога;

В обед: 1 грейпфрут, 150 г отварного мяса или рыбы;

Ужин: 1 грейпфрут и 1 яблоко.

Рецепт 13. Голливудская диета при ожирении (на 18 дней):

Завтрак: 1 грейпфрут, кофе с цикорием;

Обед: 1 грейпфрут, отварное мясо или рыба, салат;  
Ужин: 1 грейпфрут, 2 яйца и кефир.

Рецепт 14. Спиртовая настойка из семян и кожуры грейпфрута.

Взять 50 г сушеной кожуры и 20 г сушеных семян грейпфрута, залить 0,5 л водки, бутылку хорошо укупорить и настоять 10 дней в темном месте, затем процедить.

Принимать по 1 чайной ложке этой настойки 2 раза в день за 30 минут до еды в течение 1 месяца для повышения иммунитета, улучшения обмена веществ, снижения кровяного давления, при угревой сыпи и глистах (любых).

Рецепт 15. Масло грейпфрутовое (из кожуры и семян).

Это масло применяется наружно при женских заболеваниях, кандидозах, грибке стопы и ногтей, различных кожных заболеваниях.

Взять 50 г свежих семян и 50 г кожуры грейпфрута, измельчить, залить 0,5 л растительного масла, поставить на кипящую водяную баню на 30 минут, после чего охладить, переложить в стеклянную банку, укупорить ее и поставить на 1 месяц в теплое темное место. После этого процедить.

Рецепт 16. Лосьон для угреватой кожи лица:

Взять 1 столовую ложку семян грейпфрута, размять их и залить 100 мл водки, настоять 7 дней в темном прохлад-

ном месте, затем процедить. Несколько раз в день протирать проблемную кожу.

#### Рецепт 17. Маска для сухих волос:

Взбить 2 желтка куриных яиц, добавить натертый на терке 1 грейпфрут (без корки), 1 столовую ложку растительного масла, 1 столовую ложку сметаны и, заранее замоченный в 2 столовых ложках молока, небольшой кусочек мякиша ржаного хлеба, все хорошо перемешать, нанести на корни и всю длину волос. Надеть шапочку и замотать махровым полотенцем. Через 40 – 50 минут вымыть голову мягким шампунем и ополоснуть теплой водой. В воду для полоскания очень полезно добавить настой крапивы или из березовых листьев.

#### Рецепт 18. Маска для нормальных волос:

Взять очищенный от корки грейпфрут, натереть его на терке. Отдельно взбить яйцо и добавить 1 столовую ложку жидких сливок. Все перемешать и нанести на корни и всю длину волос на 40 – 50 минут, затем смыть мягким шампунем и ополоснуть волосы настоем крапивы.

Грейпфруты едят свежими, из них варят варенье, делают соки, компоты, вина и настойки.

# ГРУША (Семейство Розоцветные)

Груша известна всем. По своим вкусовым качествам она выделяется среди других плодовых культур. Плоды груши не только очень вкусные и ароматные, но и очень полезны.

В них содержится много ценных для нашего организма веществ: сахара (6,5 – 13%, в основном глюкоза, фруктоза и сахароза), органические кислоты, хлорогеновая кислота, дубильные, ароматические и пектиновые вещества, витамины группы В, С, Р и каротин, ферменты, макро – и микроэлементы, арбутин (20 – 50 мг %).

Витаминов в плодах груши не очень много, но она ценится благодаря наличию большого количества арбутина, который предупреждает заболевания почек и мочевого пузыря.

Груши обладают мочегонным, вяжущим, дезинфицирующим, противовоспалительным, противосклеротическим и жаропонижающим действием. Они очень полезны для лечения и профилактики болезней почек и мочевого пузыря, атеросклероза, аритмий, мочекаменной болезни, поносов, для укрепления кровеносных сосудов. Благодаря наличию хлорогеновой кислоты, эти плоды полезны при заболеваниях печени.

Печеные груши помогают при сильном кашле и туберкулезе легких.

Груша лечит желудок и останавливает рвоту. Крепкие

груши закрепляют, а спелые и сладкие оказывают послабляющее действие. Сушеные плоды груши обладают слабительным действием.

Чай из цветов и листьев пьют при ревматизме, радикулите и различных кожных заболеваниях.

Отвар из листьев помогает при простудных заболеваниях, им полощут рот и горло при ангинах и стоматитах, промывают раны и язвы.

***Груши нельзя запивать водой!***

***Они противопоказаны при коликах, связанных с обострением желудочно-кишечных заболеваний, так как содержат большое количество клетчатки!***

Рецепт 1. При пиелонефрите и мочекаменной болезни помогает следующее средство:

Взять 1 столовую ложку сушеной измельченной груши (с верхом), залить 0,5 л воды, поставить на огонь, довести до кипения и варить 15 минут, затем настоять 4 часа, хорошо укутав, процедить. Принимать по 0,5 стакана этого настоя 4 раза в день за 30 минут до еды

Рецепт 2: Средство для лечения заболеваний легких (бронхиты и др.), а также изгнания остриц и аскарид.

Взять 1 чайную ложку измельченных семян груши, залить

их 1 стаканом кипятка и настоять 2 часа в термосе, затем процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 – 4 раза в день в течение 2 – 3 недель.

Рецепт 3. Предупреждают развитие заболеваний печени груша, шиповник и барбарис, поэтому их нужно включать в свой рацион питания как можно чаще.

Рецепт 4. При сахарном диабете очень полезно пить сок из не очень сладких груш по 0,5 – 1 стакану 3 раза в день вне приема пищи в течение 2 – 3 недель.

Груши нужно есть вместе с семенами, тщательно их пережевывая.

Они нашли широкое применение в домашней кулинарии. Из плодов груши варят варенье, джемы, повидло, сиропы, компоты, а также делают соки, наливки, настойки и ликеры. Их сушат. В семенах содержится до 12% жирного масла, которое применяется в косметике.

# ЕЖЕВИКА САДОВАЯ

## (Семейство Розоцветные)

Это ягодная культура, имеющая очень вкусные и полезные плоды, которые очень богаты различными биологически активными органическими веществами и минеральными солями. Они обладают огромной целительной силой.

В них содержатся сахара (5,1 – 13%), органические кислоты (0,5 – 1,5%: яблочная, лимонная, винная и салициловая), много витамина С, в небольших количествах имеются витамины В1, В2, В9, РР, Е, К1 и каротин, а также большое количество железа, калия, кальция, фосфора, магния, марганца и меди, пектиновые вещества (до 1,7%), клетчатка (2,4%).

Благодаря такому богатому химическому составу, ежевика имеет много очень ценных целебных свойств.

Ягоды ее обладают жаропонижающим, обезболивающим (при болях в желудке), потогонным, мочегонным и общеукрепляющим действием. Они являются ценным поливитаминным средством, повышают аппетит, улучшают деятельность желудка и кишечника, стимулируют пищеварение. Зрелые плоды обладают легким слабительным, а незрелые вяжущим действием.

Их назначают при запорах, поносах, желудочных коликах, нарушениях работы органов пищеварения, воспалении почек и мочевого пузыря, авитаминозах. Благодаря высокому

содержанию кальция, ежевика полезна детям и пожилым людям (у пожилых она предупреждает остеопороз).

Листья и ягоды полезно жевать при пародонтозе и кровоточивости десен, а чай из листьев и плоды полезны при сахарном диабете.

В листьях ежевики имеется большое количество дубильных веществ (до 10%), благодаря которым они обладают вяжущим, бактерицидным и кровоостанавливающим действием. Они входят в лечебные сборы для лечения гастритов с пониженной кислотностью желудочного сока, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, катара кишечника, энтероколитов, ожирения, варикозного расширения вен, нервных заболеваний, недомоганий при климаксе, гипертонии и простудных заболеваний. Их добавляют в чай, которые не только вкусны, но и обладают противовоспалительным, ранозаживляющим, потогонным, мочегонным, вяжущим и кровоостанавливающим действием. Кроме того, этот чай улучшает состав крови и обмен веществ.

Чай из листьев ежевики также используют для лечения простудных заболеваний, гриппа, воспалений верхних дыхательных путей, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, колитов, энтероколитов, гастритов, сахарного диабета, болезней сердца и сосудов, печени, почек и мочевого пузыря, кровотечений, нарушений обмена веществ, атеросклероза и плохого аппетита. Кашицу из свежих листьев применяют при псориазе, лишаях, экземах и язвах. Листья и ягоды

ежевики входят в состав сборов для лечения почек, неврологических заболеваний и ожирения. Отваром из листьев полощут горло при ангинах и рот при стоматитах, делают примочки при различных кожных заболеваниях.

Ежевика нашла широкое применение и в домашней косметике для приготовления лосьонов, кремов и масок.

Рецепт 1. Средство для лечения почечных и сердечных отеков.

Взять 0,5 столовой ложки ягод ежевики, 1 столовую ложку сушеных плодов шиповника и 1,5 столовых ложки сушеных ягод калины.

Две столовые ложки сбора залить 1 стаканом крутого кипятка, поставить на водяную баню и варить 10 минут, затем настоять 3 часа, укутав.

Выпить в течение дня за несколько приемов,. Курс лечения 2 недели, потом нужно сделать перерыв на 1 неделю и курс можно повторить.

Рецепт 2. Взять 70 г сушеных листьев ежевики и 30 г сушеных листьев черной смородины, хорошо перемешать. Одну столовую ложку сбора залить 0,5 л кипятка, поставить на водяную баню, варить 15 минут, после чего процедить и пить вместо чая в течение дня.

Этот отвар стимулирует обмен веществ, улучшает работу почек и печени, обладает противосклеротическим действи-

ем.

### Рецепт 3. Отвар из листьев ежевики:

взять 1 столовую ложку (без верха) листьев ежевики, залить 1 стаканом крутого кипятка, поставить на водяную баню, варить 15 минут, после этого настоять 2 часа и процедить.

Принимать по 1 столовой ложке этого настоя 4 раза в день за 30 минут до еды при заболеваниях желудка и кишечника, в том числе язве желудка и двенадцатиперстной кишки, болезнях почек, мочевого пузыря, печени, кровотечениях, сахарном диабете, нарушениях обмена веществ и атеросклерозе.

При простуде его пить в горячем виде, с добавлением меда. Этот настой добавляют в ванну для купания, а также используют для примочек при различных кожных и грибковых заболеваниях

Рецепт 4. При климактерических недомоганиях помогает следующее средство:

Взять 4 столовые ложки сушеных листьев ежевики, 8 столовых ложек сушеных цветков календулы, 2 столовые ложки сушеной травы спорыша и 1 столовую ложку сушеной травы чабреца, все измельчить и тщательно перемешать.

Одну столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять 40 минут, укутав, затем процедить. Выпить в тече-

ние дня за несколько приемов за 30 минут до еды Курс лечения 3 – 4 недели.

Рецепт 5. Средство для лечения нервных расстройств.

Взять 3 столовые ложки сушеных и измельченных листьев ежевики и 1 столовую ложку измельченной сушеной травы спорыша, тщательно перемешать.

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять 30 минут, укутав. Выпить в течение дня за несколько приемов. Курс лечения 2 – 4 недели.

Рецепт 6. Взять 2 столовые ложки листьев ежевики, залить 2 стаканами кипятка, настоять в термосе 2 часа, после чего процедить.

Принимать по 0,5 стакана этого настоя 3 – 4 раза в день за 30 минут до еды до выздоровления при заболеваниях верхних дыхательных путей, а при гастрите пить по 50 мл 3 раза в день в течение 2 недель.

Рецепт 7. При простуде помогает следующее средство:

Взять 12 чайных ложек сушеных листьев ежевики, 4 чайные ложки сушеных листьев лесной земляники и 1 чайную ложку сушеной травы фиалки трехцветной, все хорошо измельчить и перемешать.

Одну столовую ложку сбора залить 1 стаканом крутого кипятка и настоять 20 минут, хорошо укутав. Выпить за один

прием, с добавлением меда, лежа в постели (вместо меда можно взять ежевичное варенье).

Рецепт 8. При заболеваниях почек помогает следующее средство:

взять 0,5 столовой ложки измельченного сушеного корня ежевики и 0,5 столовой ложки сушеной травы ромашки аптечной, залить 1 стаканом крутого кипятка, поставить на водяную баню, варить 30 минут, затем настоять 1 час и процедить.

Принимать по 1 столовой ложке этого настоя 3 – 4 раза в день за 30 минут до еды Курс лечения 2 недели, затем нужно сделать перерыв и курс можно повторить.

Рецепт 9. После перенесенного инфаркта или инсульта, а также для улучшения состава крови, сахарном диабете и малокровии нужно принимать по 0,5 стакана свежеприготовленного сока ежевики 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения 2 – 3 недели.

Свежеприготовленный сок, настоявшийся 3 – 4 часа в темном месте, хорошо лечит язвы (применять наружно).

Рецепт 10. Для лечения водянки помогает корень ежевики, сваренный с медом.

Рецепт 11. При камнях в почках и мочевом пузыре помо-

гает следующее средство:

Взять 1 столовую ложку измельченного сушеного корня ежевики, залить 1 стаканом кипятка, настоять в термосе 3 часа, затем процедить и выпить в течение дня небольшими порциями за несколько приемов. Курс лечения 2 недели.

Рецепт 12. Из свежих листьев отжать сок и смазывать им раны, экземы, лишай, кровоточащие десны, а также принимать по 1 чайной ложке несколько раз в день при увеличенной щитовидной железе.

Рецепт 13. Для полоскания горла при ангине готовят следующее средство:

взять 2 чайные ложки сушеных листьев ежевики, заварить 1 стаканом кипятка, укутать на 2 часа, после чего процедить. Этим настоем, в подогретом виде, полоскать горло несколько раз в день до выздоровления.

Рецепт 14. Средство для лечения поноса и дизентерии.

Взять 1 столовую ложку измельченных верхушек стеблей ежевики, залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять в термосе 2 часа, затем процедить и принимать по 0,5 стакана этого настоя 5 – 6 раз в день до выздоровления.

Рецепт 15. Сироп из ягод ежевики.

Взять поровну ягод и сахарного песка, хорошо переме-

шать и сварить густой сироп.

Принимать по 1 столовой ложке 3 – 4 раза в день при дизентерии, а также простудных заболеваниях, сопровождающихся кашлем и высокой температурой.

При простуде также помогает чай из сушеных ягод ежевики (1 столовая ложка на 1 стакан кипятка), вино из ежевики и спиртовая настойка из ягод.

Рецепт 16. Сироп из ягод ежевики для детей.

Взять 1 кг ягод ежевики, хорошо помыть, отжать сок и варить с 500 г сахарного песка 20 минут на небольшом огне, затем разлить в стерилизованные банки, укупорить и хранить в холодильнике.

Детям давать по 0,5 – 1 столовой ложке (в зависимости от возраста) 3 раза в день после еды при простуде и в качестве общеукрепляющего средства.

Рецепт 17. При сахарном диабете нужно съедать по 100 г ягод ежевики в день и пить чай из листьев ежевики.

Рецепт 18. «Коктейль красоты» (для снижения веса).

Взять 80 г сушеных листьев ежевики, 10 г сушеных листьев березы и 10 г сушеных листьев мать – и – мачехи, все хорошо измельчить и перемешать, залить 2 литрами кипятка, поставить на водяную баню и варить под крышкой 15 минут, затем остудить и процедить.

Пить по 1 стакану этого отвара утром натощак и перед обедом за 30 минут до приема пищи. Курс лечения 1 месяц.

Рецепт 19. При гипертонии (при высоком кровяном давлении) помогает следующее средство:

Взять 4 столовые ложки сушеных листьев ежевики, 8 столовых ложек сушеных цветов календулы, 2 столовые ложки сушеных листьев лесной земляники, 6 столовых ложек сушеной травы чабреца и 5 столовых ложек сушеной травы череды, все хорошо измельчить и тщательно перемешать.

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка и настоять 1 час в термосе. Выпить в течение дня за несколько приемов

Рецепт 20. Сбор для лечения гипертонии.

Взять 4 столовые ложки листьев ежевики, 8 столовых ложек цветов календулы, 2 столовые ложки листьев лесной земляники и 6 столовых ложек травы чабреца (все сырье должно быть высушенным и хорошо измельченным).

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, хорошо укутать, настоять 1 час, затем процедить. Принимать по 0,5 – 1 стакану настоя 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 1 месяца

Рецепт 21. При нервных расстройствах помогает отвар корней ежевики:

взять 1 столовую ложку измельченных корней, залить 1 стаканом кипятка, поставить на огонь, довести до кипения, варить на малом огне 15 минут, затем настоять 2 часа в термосе, процедить. Принимать по 1 столовой ложке отвара 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2 – 3 недель.

Рецепт 22. При отсутствии менструаций нужно взять поровну кору крушины, листья ежевики, листья березы белой, листья мяты перечной, траву тысячелистника и корень валерианы (все высушено и хорошо измельчено), тщательно перемешать.

Одну столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, укутать, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 1 стакану настоя в день в несколько приемов.

Рецепт 23. При сердечных неврозах очень полезно принимать по 50 – 70 мл ежевичного вина на ночь.

Рецепт 24. Спиртовая настойка из ягод ежевики с имбирем.

Эта настойка помогает при гриппе, простуде, сахарном диабете, атеросклерозе, нервных расстройствах, а также для профилактики простуды при сильном переохлаждении.

Взять 200 г ягод ежевики и 20 г измельченного корня имбиря, залить 0,5 л водки, хорошо укупорить, настоять неделю, процедить.

Принимать по 30 – 50 мл этой настойки 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения 2 – 4 недели.

Рецепт 25. При сахарном диабете очень полезно принимать отвар из верхушек побегов ежевики:

взять 1 столовую ложку сушеных и измельченных побегов, залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять в термосе 1 час, затем процедить.

Принимать по 1 столовой ложке этого настоя 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2 – 3 недель при начальной стадии сахарного диабета.

Рецепт 26. Средство для лечения простуды и кашля.

Взять 1 столовую ложку измельченных сушеных листьев ежевики, залить 1 стаканом крутого кипятка, укутать, настоять 2 часа, затем процедить и принимать по 0,5 стакана этого настоя 3 – 4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – до выздоровления.

Рецепт 27. При простуде и кашле помогает следующий сбор:

взять 3 столовые ложки листьев ежевики, 1 столовую ложку листьев лесной земляники, 1 столовую ложку листьев малины и 1 чайную ложку фиалки трехцветной (все высушено и хорошо измельчено), тщательно перемешать.

Одну столовую ложку сбора залить 1 стаканом крутого ки-

пятка, укутать, настоять 20 минут, затем процедить и принимать по 1 стакану, с добавлением меда (по вкусу), 3 – 4 раза в день, лежа в постели.

**Рецепт 28. Маска для сухой кожи лица:**

Взять в равных долях свежие листья ежевики, калины и мать-и-мачехи, измельчить и размять их, тщательно перемешать.

На кожу нанести жирный крем, а сверху положить кашицу из листьев на 15 – 20 минут, затем смыть водой комнатной температуры. Кожу просушить полотенцем и смазать питательным кремом.

**Рецепт 29. Маска для любой кожи лица:**

Взять в равных долях свежие листья ежевики, калины, подорожника, мать-и-мачехи и лопуха. Пропустить их через мясорубку.

Кожу смазать жирным кремом и сверху положить кашицу из листьев на 10 – 15 минут, затем смыть теплой и ополоснуть прохладной водой. Кожу просушить полотенцем и смазать питательным кремом.

***Ягоды ежевики противопоказаны при воспалительных заболеваниях желудка и тонкого кишечника, особенно при повышенной кислотности желудочного сока!***

Ягоды ежевики едят в свежем виде, а также из них варят варенье, компоты, сиропы, джемы, желе и кисели, делают морсы, пастилу, мармелад, начинку для пирогов, настойки, наливки, ликеры и вина.

# **ЖИМОЛОСТЬ СЪЕДОБНАЯ**

## **(Семейство Жимолостных)**

Ягоды этой культуры наши садоводы не очень любят за ее специфический горьковатый привкус. И напрасно, так как благодаря своему уникальному химическому составу, они обладают множеством ценных целебных свойств. Специалисты называют эту ягоду «эликсиром жизни». С лечебной целью используются плоды, цветы, листья, ветки и кора.

В ягодах содержатся сахара (1,4 – 3,9%, в основном глюкоза и фруктоза), органические кислоты (9 – 14%, в основном яблочная и лимонная), пектины, витамины С (больше, чем в малине и крыжовнике, но меньше, чем в черной смородине), каротиноиды, В1, В2, В9, бетаин.

По содержанию Р – активных соединений (катехины, рутины, антоцианы, лейкоантоцианы – 600 – 1800 мг %) она уступает только черноплодной рябине.

В плодах жимолости много минеральных солей железа, натрия, калия, магния, кальция, фосфора и меди, есть алюминий, барий, кремний и йод. По содержанию магния, который входит в состав нервной ткани, жимолости нет равных среди других плодовых культур. По количеству натрия она также превосходит все остальные ягоды. Калия в ней в 2 раза больше, чем в черной смородине, малине и ежевике, но меньше, чем в бруснике. Есть в ней и редко встречаю-

щийся селен, считающийся элементом «молодости». Бетаин, содержащийся в ягодах жимолости, придает им противоязвенные свойства. Горький привкус ягод обусловлен наличием гликозида лоницерина.

Благодаря такому уникальному химическому составу ягоды жимолости имеют целый ряд ценных целебных свойств. Они обладают общеукрепляющим, бактерицидным, ранозаживляющим, капилляроукрепляющим, потогонным, жаропонижающим, мочегонным и вяжущим действием, а также являются хорошим поливитаминным средством. Они улучшают состав крови и оздоравливают весь организм (особенно сердечно – сосудистую систему).

Ягоды жимолости помогают при общем упадке сил, после тяжелых заболеваний и операций, малокровии, авитаминозе, болезнях почек и мочевого пузыря, сосудов и сердца, отеках и водянке, гриппе, ОРВИ, бронхитах, пневмониях, носовых кровотечениях, нарушениях работы желудка и кишечника. Их используют для профилактики и лечения атеросклероза, гипертонии, головной боли и головокружений, поносов, болезней печени и желчного пузыря, гастритов с пониженной кислотностью желудочного сока.

Наружно сок ягод применяют для лечения различных кожных заболеваний (язвы, лишай, экземы), Кроме того, плоды жимолости способствуют выведению из организма радиоактивных веществ и солей тяжелых металлов, поэтому они очень полезны после облучений.

Отваром цветов и листьев полощут горло и рот при анги-нах, фарингитах, стоматитах и промывают глаза при глазных болезнях, лечат ожоги, язвы, а также принимают внутрь в качестве мочегонного средства при заболеваниях почек и мочевого пузыря, отеках различного происхождения.

Отвары коры и ветвей помогают при водянке.

Рецепт 1. Настой листьев жимолости.

Взять 1 столовую ложку сушеных измельченных листьев, залить их 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 часа, затем процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день за 30 минут до еды в качестве мочегонного средства при отеках, заболеваниях мочевого пузыря и почек. Этот настой применяют наружно для лечения глазных болезней, а также для полоскания горла при ангилах.

Рецепт 2. При отеках помогает отвар веток и коры жимолости.

Взять 1 столовую ложку измельченных сушеных веток и коры, залить их 1 стаканом кипятка, поставить на водяную баню на 15 минут, затем настоять 1 час, укутав, и процедить.

Принимать по 1 столовой ложке этого отвара 3 раза в день за 30 минут до еды при отеках.

Рецепт 3.. Мочегонное средство.

Взять 1 столовую ложку сушеных плодов жимолости, залить 1 стаканом кипятка, настоять в термосе 3 часа, затем процедить и принимать по 50 мл настоя 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 1 месяца.

#### Рецепт 4. Мочегонный сбор.

Взять 1 часть ягод ежевики, 2 части ягод калины и 3 части плодов шиповника (все должно быть высушено и хорошо измельчено), тщательно перемешать.

Две столовые ложки смеси залить 1 стаканом кипятка, поставить на кипящую водяную баню, варить на небольшом огне 10 минут, после чего настоять 3 часа, укутав, процедить.

Принять в течение дня за несколько приемов. Курс лечения 3- 4 недели.

Рецепт 5. Для лечения долго не заживающих язв и гнойных ран используют порошок из высушенных листьев жимолости.

#### Рецепт 6. Настой ягод жимолости.

Взять 50 г ягод, залить их 0,5 л кипятка и настоять в термосе 3 часа.

Принимать по 50 – 100 мл этого настоя 2 – 3 раза в день за 30 минут до еды в качестве общеукрепляющего средства, а также при гипертонии, простудных заболеваниях, гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока, колитах

и малокровии.

Ягоды жимолости едят в свежем виде, из них варят варенье, компоты, кисели, делают соки, морсы, начинку для пирогов. Их можно сушить и замораживать.

# ЗЕМЛЯНИКА

## (Семейство Розоцветные)

Землянику любят все за ее ароматные и вкусные плоды. Но не все знают, что она также обладает множеством ценных целебных свойств.

С лечебной целью у нее применяются ягоды, листья, цветы и корневища.

Ягоды земляники имеют уникальный химический состав. Они содержат 6 – 9% сахаров (в основном глюкоза и фруктоза), органические кислоты (в основном яблочная), пектиновые вещества. По содержанию витамина С (40 – 150 мг %) земляника занимает второе место среди ягодных культур (после черной смородины). Много в ней также витаминов Р (до 750 мг %), В<sub>9</sub> (0,25 – 0,5 мг %), что больше, чем в малине, винограде и цитрусовых), Е (по его содержанию земляника превосходит апельсины, мандарины, бананы, красную смородину, вишню и другие фрукты и ягоды), а также В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, К<sub>1</sub> и каротин, хотя количество их невелико.

Кумаринов в ней мало, В ягодах также есть минеральные соли железа, фосфора, калия, кальция, натрия, магния, алюминия, кремния и марганца. Содержание железа в землянике до 1,4 мг /г.

Наличие гематогенного комплекса (В<sub>9</sub>, С и железо) обуславливает кровеотворное действие ягод, поэтому они очень

полезны при малокровии.

Ягоды земляники регулируют обмен веществ, препятствуют жировому перерождению печени, усиливают иммунитет, сохраняют эластичность кровеносных капилляров, нормализуют процессы кроветворения. Земляника обладает мочегонным действием. Ее назначают при болезнях почек, сердца, сосудов, селезенки, заболеваниях желудка и кишечника, артритах, артрозах, желчнокаменной и мочекаменной болезнях, нервных расстройствах, для лечения и профилактики подагры.

Свежий земляничным сок полезен при ожирении, упадке сил, бронхиальной астме, желчно – и мочекаменной болезнях, хронических заболеваниях желудка, кишечника и почек.

Лечебная доза свежих ягод 0,5 – 1,5 кг в день (за 3 – 4 приема). Курс лечения 10 – 15 дней.

В качестве общеукрепляющего средства, кровоочистительного при фурункулезе, а также при сахарном диабете нужно принимать по 5 – 6 столовых ложек сока утром натощак.

Особенно полезно землянику принимать с молоком, сливками, сметаной или творогом.

Чай из листьев снимает головную боль, им полощут горло при ангинах.

Настой из плодов и листьев используют для лечения атеросклероза, подагры, заболеваний селезенки, предупрежда-

ет образование камней в мочевом пузыре. В листьях содержится до 280 мг % витамина С.

В корнях много вяжущих веществ, поэтому их применяют при поносах.

Ягоды земляники используются в косметике для приготовления лосьонов, масок и кремов.

***Ягоды земляники нужно есть с осторожностью, так как у чувствительных людей они могут вызвать сильную аллергическую реакцию!***

Рецепт 1. Настой из ягод земляники.

Взять 1 столовую ложку ягод, залить их 150 мл крутого кипятка, настоять 1 час, хорошо укутав, затем процедить. Использовать для полоскания рта и горла при ангинах, стоматитах и ларингитах.

Рецепт 2. Настой из листьев земляники.

Взять 1 столовую ложку сухих измельченных листьев земляники залить 1 стаканом кипятка, настоять 8 часов, укутав, затем процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 3 – 4 раза в день за 30 минут до еды при общей слабости, бронхите, гастрите, энтероколите, поносах и для улучшения обмена веществ. Этот настой также замедляет ритм сердца, усиливает сердечные сокращения и расширяет кровеносные сосуды. Он обладает

мочегонным и вяжущим действием. Курс лечения 3 – 4 недели, затем нужно сделать перерыв на 1 неделю и курс можно повторить.

### Рецепт 3. Отвар листьев земляники.

Взять 1 столовую ложку сушеных измельченных листьев, залить их 400 мл воды, поставить на огонь, довести до кипения, кипятить 1 час на небольшом огне, затем охладить и процедить.

Принимать по 1 столовой ложке отвара 3 – 4 раза в день за 30 минут до еды при нервных расстройствах, энтероколитах, отеках, туберкулезе легких и мочекаменной болезни. Курс лечения 2 – 4 недели.

### Рецепт 4. Средство для лечения и профилактики нарушений обмена веществ.

Взять по 1 столовой ложке листьев лесной земляники, молодых листьев березы, листьев черники (все высушено и хорошо измельчено), тщательно перемешать.

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять в термосе 4 часа, после чего процедить и принимать по  $1\frac{1}{4}$  –  $1\frac{1}{2}$  стакана настоя утром до еды и на ночь в течение 2 месяцев, после этого нужно сделать перерыв на 1 месяц и курс можно повторить.

### Рецепт 5. Для профилактики нарушений обмена веществ

полезно пить настой из листьев лесной земляники: 1 столовую ложку сушеных и измельченных листьев залить 1 стаканом кипятка, настоять в термосе 1 час, затем процедить. Принимать по 1 столовой ложке этого настоя 3 – 4 раза в день за 30 минут до еды в течение 4 недель.

Рецепт 6. Для лечения и профилактики нарушений обмена веществ нужно как можно больше есть ягод земляники.

Рецепт 7. Настой из листьев и корневищ земляники.

Взять 1 столовую ложку измельченной сушеной смеси листьев и корневищ, залить 1 стаканом кипятка, поставить на водяную баню, варить 15 минут, затем настоять 1 час.

Принимать по 1 \ 3 стакана настоя 3 раза в день за 1 час до еды при гастритах, энтероколитах и запорах. Курс лечения 2 – 3 недели, потом сделать перерыв на 1 неделю и курс можно повторить.

Рецепт 8. Для выведения камней из почек и мочевого пузыря помогает следующее средство:

взять 1 столовую ложку измельченных сушеных плодов и листьев, залить их 1 стаканом кипятка, настоять 20 минут, укутав, после чего процедить. Принимать от 0,5 до 2 стаканов этого настоя 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения 2 недели, затем сделать перерыв на 1 неделю и курс можно повторить.

Рецепт 9. При желчнокаменной болезни очень полезно ежедневно съедать по 0,5 стакана земляники 6 раз в день.

Рецепт 10. Средство для лечения колитов.

Взять 1 столовую ложку сушеных измельченных корней лесной земляники, залить 400 мл кипятка, нагревать на водяной бане 10 – 15 минут, затем процедить.

Принимать по 50 мл этого отвара 4 – 5 раз в день за 30 минут до еды в течение 2 недель.

Рецепт 11. При любых гастритах помогает следующее средство:

Взять 1 столовую ложку измельченных сушеных листьев и корней земляники лесной, залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настоять 8 часов, затем процедить.

Принимать по 0,5 стакана этого настоя 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 3 – 4 недель.

Рецепт 12. Средство для лечения фибромы и фибромиомы матки.

Взять 30 г сушеной измельченной смеси листьев и корневищ (1: 1), залить 1 л крутого кипятка, настоять в термосе 2 часа, затем процедить. Принимать по 200 мл этого настоя 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения 1 месяц, потом нужно сделать перерыв на 1 неделю и курс повторить.

Рецепт 13. При анемии нужно как можно чаще употреблять землянику, малину и чернику, а также пить соки, приготовленные из них.

Рецепт 14. Для лечения нервных расстройств очень полезно принимать в течение дня за 4 – 5 приемов смесь из 200 мл сока лесной земляники и 100 мл сока моркови через 1 час после еды. Курс лечения 2 – 3 недели.

Рецепт 15. При нервных расстройствах, мигрени, бессоннице, истерических припадках помогает сбор: взять поровну листья земляники лесной, листья малины, молодые листья березы, траву зверобоя продырявленного, траву мяты перечной и корень солодки (все в высушенном и хорошо измельченном виде), тщательно перемешать.

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, поставить на кипящую водяную баню, варить 15 минут, после чего процедить и принимать по 0,5 стакана этого отвара за 30 минут до еды в течение 2 – 3 недель.

Рецепт 16. При частых головных болях нужно взять по 1 столовой ложке травы земляники лесной, травы зверобоя продырявленного, корня валерианы, цветов ромашки аптечной и цветов календулы (все в высушенном и хорошо измельченном виде), тщательно перемешать.

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять в термосе 3 часа, процедить и принимать по 0,5 стакана этого настоя 2 – 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2- 3 недель.

Рецепт 17. Средство, помогающее при ишемической болезни сердца.

Взять 1 стакан кипяченой воды, добавить 2 столовые ложки размятых ягод земляники, 1 чайную ложку сока лимона, 1 чайную ложку меда и хорошо перемешать.

Принять в течение дня за 2- 3 приема. Курс лечения 2 – 3 недели. Это средство также полезно при пиелонефрите.

Рецепт 18. При слишком обильных менструациях помогает следующее средство:

взять поровну листья земляники лесной, траву лапчатки гусиной, кору дуба, листья малины и траву тысячелистника (все в высушенном и измельченном виде), тщательно перемешать.

Одну столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять 5 часов в термосе, затем процедить. Принимать по 1 стакану этого настоя в день за несколько приемов.

Рецепт 19. При остеохондрозе и радикулите полезно пить чай из листьев лесной земляники, вишни, сливы, яблони, облепихи и шиповника.

Рецепт 20. Маска для стареющей кожи лица:

Взять 1 столовую ложку размятых ягод земляники, добавить 1 столовую ложку творога и 1 сырой желток куриного яйца. Все тщательно перемешать, нанести на кожу лица и шеи на 20 минут, затем смыть теплой водой. Кожу просушить полотенцем и смазать питательным кремом.

*Эта маска у некоторых людей с очень чувствительной кожей может вызвать аллергическую реакцию!*

Рецепт 21. При подагре и других нарушениях солевого обмена нужно употреблять в сезон как можно больше земляники (это одно из самых эффективных средств борьбы с подагрой), а также пить чай с листьями земляники (1 столовая ложка сушеных листьев на 1 стакан кипятка и пить вместо чая) или листьями винограда (1 столовую ложку сушеных листьев залить 1 стаканом кипятка, кипятить 15 минут и принимать по 0,5 стакана 3 – 4 раза в день).

Некоторые травники считают, что если 2 – 3 года подряд в сезон ежедневно съедать, хотя бы по 0,5 стакана ягод земляники, могут отступить многие болезни.

Все приведенные выше рецепты относятся к лесной землянике (в садовой землянике целебные свойства выражены слабо).

В домашней кулинарии из них варят варенье, джемы, ком-

поты, сиропы, делают соки, мармелад, пастилу, добавляют в творог и йогурты, а также сушат и замораживают.

# ИНЖИР (Семейство Тутовые)

Это ценная плодовая и лекарственная культура, имеющая очень вкусные и полезные соплодия. В них содержится много сахаров (до 71%), пектина (до 5%), около 1% органических кислот (в основном лимонная, яблочная, борная и уксусная), витамины В1, В2, С и каротин, а также минеральные соли (в том числе, много микроэлементов).

Они обладают слабительным мочегонным и отхаркивающим действием. В смеси с соком лимона и медом инжир очень полезен при желчнокаменной болезни. Кашицей из свежего соплодия лечат раны, язвы, экземы. Пластырь из горячего инжира применяют при флюсе.

Соплодия очень полезны при атеросклерозе и как общеукрепляющее средство при истощении организма. Они входят в состав сборов, назначаемых при гриппе. При ангине и заболеваниях верхних дыхательных путей очень полезно пить чай с вареньем из инжира. Он очень полезен также при малокровии, заболеваниях желудка и кишечника и запорах. Сок из свежих соплодий обладает мочегонным действием и выводит камни из почек и мочевого пузыря.

Настоем из свежих листьев лечат витилиго. Сок, выжатый из свежих листьев инжира, лечит чесотку, а отвар из них помогает при гнездной плешивости.

Рецепт 1. Средство для лечения кашля.

Взять 100 г сушеных соплодий инжира, залить 2 стаканами кипятка, поставить на огонь, кипятить на маленьком огне 15 минут, после чего настоять 3 часа, укутав, процедить.

Принимать по 0,5 стакана этого настоя 2 – 3 раза в день за 30 минут до еды. Лечиться до выздоровления.

Рецепт 2. При сильном кашле помогает следующее средство:

взять 4 – 5 соплодий инжира, залить их 1 стаканом молока, поставить на водяную баню и варить до размягчения соплодий, затем немного охладить, выпить перед сном и съесть соплодия Курс лечения – до выздоровления.

Рецепт 3. Отварить 3 – 4 соплодия инжира в воде до их размягчения, затем немного охладить, привязать на область абсцесса или фурункула и приклеить пластырем. Эту процедуру лучше делать на ночь. Утром снять и при необходимости привязать еще раз свежую повязку.

Рецепт 4. Средство для лечения желчнокаменной болезни.

Взять 1,2 кг инжира, 0,5 кг лимонов, 0,5 кг меда. Инжир и лимоны с кожурой, но без косточек, пропустить через мясорубку, добавить мед и тщательно перемешать.

Принимать по 4 столовые ложки смеси в день до еды

до окончания лекарства. При необходимости, курс можно повторить.

Рецепт 5. При запорах очень полезно принимать следующую смесь:

взять 400 г чернослива без косточек, 200 г кураги, 200 г инжира, 25 г сушеного александрийского листа (аптечного), хорошо измельчить, добавить мед по вкусу и тщательно перемешать.

Принимать на ночь по 0,5 – 1 столовой ложке этой смеси до окончания лекарства. Хранить в холодильнике.

Рецепт 6. Средство для лечения запоров.

Взять по 0,5 кг сушеных плодов инжира и чернослива, залить 3 л воды, поставить на огонь и варить на небольшом огне до тех пор, пока жидкости не останется 2,5 л.

Принимать по 0,5 стакана этой смеси до и после еды, а также съедать в течение дня по несколько плодов инжира и слив.

Рецепт 7. Для лечения ран и язв нужно прикладывать на больное место кашицу из свежего соплодия инжира в виде компресса на сутки. На следующий день компресс поменять. Курс лечения 10 дней.

Рецепт 8. При витилиго нужно взять 0,5 кг свежих ли-

ствев инжира, добавить 0,5 л водки, настоять 2 недели в темном месте. Использовать для натирания больных мест 3 раза в день в течение 1 месяца.

Рецепт 9. Для профилактики рака нужно как можно больше употреблять инжира, который обладает противоопухолевым действием.

Рецепт 10. Очень полезно для профилактики рака принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды смесь из кураги, изюма, инжира, грецких орехов, сока лимона и меда, взятых поровну. Принимать такую смесь в течение 1 месяца.

Рецепт 11. При флюсе помогает пластырь из горячего инжира.

Рецепт 12. Сироп от простуды.

Взять 3 сушеных плода инжира, мелко нарезать, добавить 2 столовые ложки ягод калины, 1 столовую ложку семян аниса, подавить немного и поставить поварить, добавив 1 столовую ложку иссопа, 1 столовую ложку семян фенхеля, 1 столовую ложку изюма и 1 л воды.

Варить на малом огне до тех пор, пока не выпарится половина жидкости. После этого слить на мелкое сито, протереть через сито. К теплой массе добавить 150 г меда и мешать до тех пор, пока мед не растворится. Принимать по 1 столо-

вой ложке 4 – 5 раз в день при простудных заболеваниях.

*Инжир противопоказан при сахарном диабете, подагре (содержит щавелевую кислоту) и острых заболеваниях желудка и кишечника!*

Плоды инжира едят в свежем, но чаще в вяленом или сушеном виде. Из них также варят джемы, варенье.

# ИРГА (Семейство Розоцветные)

Эта ягодная культура имеет пресноватые на вкус плоды и поэтому не пользуется очень большой популярностью среди населения, и напрасно, так как обладает очень ценными целебными свойствами.

В плодах ирги содержатся сахара (до 12%), органические кислоты (до 1%), дубильные вещества (до 0,81%), вяжущие вещества, много витамина С (до 45,8 мг%) и Р – активных веществ (антоцианов до 3,75 мг %), имеется также каротин.

Но особого внимания эта культура заслуживает благодаря высокому содержанию марганца и наличию йода.

В лечебных целях применяются плоды, кора и листья.

Сок из ягод предупреждает развитие тромбов в крови, поэтому очень полезен при тромбофлебите, а также для профилактики инфарктов. Ягоды назначают для профилактики и лечения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, в качестве противовоспалительного средства при заболеваниях горла и в качестве закрепляющего – при поносах. Они очень полезны при заболеваниях десен, глаз, болезнях желудка и кишечника, для улучшения зрения, атеросклерозе и инсультах. Плоды являются хорошим поливитаминным средством, а сок – обволакивающим и вяжущим при желудочно-кишечных заболеваниях. Соком из ягод ирги полощут горло при ангинах и лечат гнойные раны. Свежие ягоды, съе-

денные вечером, улучшают сон и успокаивают нервную систему.

Цветы используются для лечения гипертонии.

Рецепт 1. Отвар из листьев и коры ирги.

Взять 1 столовую ложку измельченной сушеной смеси листьев и коры, залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять 1 час, укутав, затем процедить.

Принимать по 0,5 стакана настоя 2 раза в день за 30 минут до еды при заболеваниях желудка и кишечника. Курс лечения 3 недели, затем нужно сделать перерыв на 1 неделю и курс можно повторить.

Рецепт 2. Отвар из листьев ирги.

Взять 1 столовую ложку измельченных сушеных листьев, залить их 1 стаканом кипятка, поставить на водяную баню, варить 5 минут, затем настоять 1 час, укутав, и процедить. Принимать по 70 – 100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды при гастритах, колитах и энтероколитах. Курс лечения 2 – 3 недели.

Рецепт 3. Средство для лечения гипертонии.

Взять 1 столовую ложку измельченных сушеных цветов ирги, залить их 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 2 часа, после чего процедить. Принимать по 1 – 2 столовые ложки этого настоя 3 – 4 раза в день за 30 минут до еды.

Курс лечения 1 месяц.

Рецепт 4. Для улучшения остроты зрения полезно как можно больше употреблять ягод ирги.

Из ягод ирги варят варенье, компоты, джемы, повидло, желе, делают пастилу, настойки, наливки и высококачественное вино. Из сушеных плодов получают суррогат изюма.

# КАЛИНА ОБЫКНОВЕННАЯ

## (Семейство Жимолостные)

Эта ягодная культура имеет плоды, обладающие специфическим горьковатым вкусом, поэтому она не пользуется особым интересом у наших садоводов. И напрасно, так как она имеет много очень ценных целебных свойств, способна лечить и предотвращать многие заболевания.

С лечебной целью у нее используются цветы, плоды и кора.

Кора калины содержит смолы (до 6,5%), немного органических кислот, фитостерин, дубильные вещества (до 2%), иридоиды (2,7 – 5,7%), гликозид вирбунин.

В плодах имеется инвертированный сахар, который уже в организме человека превращается в глюкозу и фруктозу (до 32%), дубильные вещества (до 3%), органические кислоты (до 3%), макроэлементы (мг/ г): калий (12,0), кальций (2,7), железо (0,04) и микроэлементы (мкг/ г): марганец (0,03), медь (0,40), цинк (0,047), хром (0,12), селен (9,75), барий (3,20) и некоторые другие, а также витамины С (50 – 75 мг %) и Р (300 – 500 мг%).

Особенно ценно, с точки зрения медицины, наличие горького гликозида вирбунина, который обуславливает кровоостанавливающее действие калины.

В семенах содержится около 21% жирного масла и вита-

мин С.

Ягоды калины обладают кровоостанавливающим, успокаивающим, общеукрепляющим, антибактериальным, противовоспалительным, легким мочегонным, противосудорожным, вяжущим и желчегонным действием. Кроме того, они повышают аппетит, улучшают работу сердца и сосудов, снижают уровень холестерина в крови, усиливают работу сердца и улучшают эластичность кровеносных сосудов.

Их назначают при маточных и желудочных кровотечениях, сосудистых спазмах, неврозах, гипертонии, атеросклерозе, различных кожных заболеваниях, бронхиальной астме, болезнях печени, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, колитах и поносах.

Промороженные ягоды обладают потогонным и слабительным действием.

В смеси с творогом и морковью их применяют при опухолях.

Из ягод калины готовят витаминные чаи, которые также обладают общеукрепляющим и успокаивающим действием, а с медом – жаропонижающим и противовоспалительным.

Настой из ягод стимулирует работу сердца и успокаивает нервную систему.

Сок калины нормализует деятельность желудка, полезен при гипертонии, язве желудка, плохом аппетите, мастопатии, а с медом – при бронхитах, пневмониях, хрипоте и других простудных заболеваниях. При наружном применении

соком калины лечат лишай, юношеские угри, гнойничковые заболевания кожи и детский диатез. При мастопатии калина полезна в любом виде: свежая, сок, варенье, джем, замороженная.

Настои из коры, собранной ранней весной, применяются в качестве кровоостанавливающего средства при внутренних кровотечениях (желудочных, маточных и др.).

### Рецепт 1. Настой из ягод калины:

взять 3 – 4 столовых ложки ягод, залить их 0,5 л воды, добавить мед или сахар по вкусу, настоять несколько часов и выпить за несколько приемов в течение дня вместо чая при расстройстве нервной системы, болезнях сердца, сосудов, печени, гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока.

### Рецепт 2. Отвар коры калины:

одну столовую ложку измельченной сушеной коры залить 1 стаканом воды, поставить на водяную баню, варить 15 минут, после чего перелить в термос и настоять 2 часа, потом процедить.

Принимать по 1 – 2 столовых ложки 3 – 4 раза в день за 30 минут до еды при внутренних кровотечениях, язве желудка, низкой свертываемости крови, геморрое, неврастении, истерии и гипертонии. Курс лечения 1 месяц, затем сделать перерыв на 1 неделю и курс можно повторить.

Рецепт 3. Взять 4 столовые ложки ягод калины, залить их 0,5 л кипятка, настоять в термосе 2 часа, затем процедить.

Принимать по 0,5 стакана этого настоя 3 раза в день за 30 минут до еды при гипертонии, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, болях в области сердца и печени, бронхиальной астме. Этим настоем протирают кожу при сыпях и угрях, полощут рот и горло при ангинах и стоматитах. Курс лечения 3 – 4 недели, затем сделать перерыв на 1 неделю и курс можно повторить.

Рецепт 4. Одну столовую ложку ягод калины растереть в 1 стакане кипятка, настоять 4 часа, затем процедить. Принимать по 100 мл 2 – 3 раза в день за 30 минут до еды при простуде, заболеваниях желудка и кишечника, гипертонии, атеросклерозе и гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока. Курс лечения 3 – 4 недели.

Рецепт 5. Две столовые ложки ягод калины залить 200 г жидкого горячего меда и очень тщательно перемешать. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день через 30 минут после еды при бронхиальной астме, сильном кашле, хрипоте, удушье и поносах.

Рецепт 6. Средство для лечения заболеваний печени и желчного пузыря.

Взять 0,5 кг меда и 0,5 кг протертых ягод калины, тщательно перемешать и принимать по 1 десертной ложке 3 раза в день через 1 час после еды до окончания средства. Хранить в холодильнике.

Рецепт 7. Отвар из семян калины:

Взять 1 чайную ложку семян, измельчить, залить 1 стаканом крутого кипятка, поставить на водяную баню и варить 15 минут, затем настоять 2 часа, укутав, процедить.

Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды при диспепсии, а также при карбункулах, экземах и других заболеваниях кожи.

Рецепт 8. При сердечной недостаточности помогает следующее средство:

взять 3 столовые ложки ягод калины, залить 0,5 л кипятка, настоять несколько часов, затем добавить мед по вкусу и выпить за 3 – 4 приема в течение дня. Курс лечения 3 – 4 недели.

Рецепт 9. Сбор при сердечнососудистой недостаточности.

Взять по 1 столовой ложке сушеных и измельченных цветов калины, цветов боярышника, цветов шиповника и цветов яблони, хорошо перемешать.

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять в термосе 20 минут, после чего процедить

и принимать по 1 стакану настоя 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 1 месяца.

Рецепт 10. Средство для укрепления сердца.

Перемешать ягоды калины с медом (1:1).

Принимать по 1 столовой ложке этой смеси 3 – 4 раза в день (4-й раз на ночь) в течение 2 – 3 недель. Следить за кровяным давлением (оно может понизиться).

Рецепт 11. При гипертонии помогает следующее средство:

взять 0,5 стакана ягод калины (свежих или мороженных), залить 0,5 л кипятка, поставить на огонь, довести до кипения, варить 8 – 10 минут, затем процедить.

Принимать по 0,5 стакана этого отвара 4 раза в день за 30 минут до еды в течение 1 месяца, затем нужно сделать перерыв на 10 дней и курс можно повторить.

Рецепт 12. Средство для лечения узлового зоба.

Ягоды калины залить медом (1: 1) и настоять 1 месяц в темном прохладном месте.

Принимать по 1 столовой ложке этой смеси утром натощак за 1 час до еды.

Рецепт 13. Для лечения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки помогает следующее средство:

взять 5 столовых ложек сушеных ягод калины, растереть

в ступке, залить 3 стаканами кипятка, настоять в термосе 4 часа, после чего процедить и принимать по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 3 – 4 недель.

Рецепт 14. Средство для лечения геморроя.

Взять 4 чайные ложки измельченной сушеной коры калины, залить 1 стаканом крутого кипятка, поставить на кипящую водяную баню, варить 30 минут, затем процедить и долить холодной кипяченой водой до 1 стакана.

Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 1 месяца.

Рецепт 15. При простуде нужно взять 1 столовую ложку сушеных плодов калины, залить 0,5 л кипятка, настоять в термосе 2 часа, после чего процедить и принимать по 1/3 стакана этого настоя 3 раза в день за 30 минут до еды, с добавлением меда по вкусу. Лечиться до выздоровления.

Рецепт 16. При простуде помогает сок калины с медом (1:1). Принимать по 1 столовой ложке смеси 3 раза в день за 30 минут до еды.

Рецепт 17. Средство для лечения простуды.

Взять 0,5 стакана ягод калины, залить 0,5 л кипятка, поставить на огонь, варить на небольшом огне 8 – 10 минут, затем процедить и принимать по 0,5 стакана этого отвара 4 ра-

за в день за 30 минут до еды, с добавлением 1 чайной ложки меда. Курс лечения – до выздоровления.

Рецепт 18. При ангине нужно взять 1 столовую ложку сушеных плодов калины, залить 1 стаканом кипятка, добавить 1 столовую ложку меда, поставить на водяную баню, варить 10 – 15 минут, после этого укутать и настоять 2 – 3 часа. Принять эту смесь в течение дня в 3 приема за 30 минут до еды.

Рецепт 19. При пневмонии помогает следующее средство: взять 4 столовые ложки плодов калины, 2,5 столовые ложки плодов шиповника, 1 столовую ложку плодов рябины красной и 1 столовую ложку листьев крапивы двудомной (все должно быть высушено и хорошо измельчено), тщательно перемешать.

Эту смесь залить 1 л кипятка, настоять в термосе 6 часов, затем немного охладить и процедить. В настой добавить 2 столовые ложки меда. Принимать по 0,5 стакана этого настоя через каждые 3 часа до выздоровления.

Рецепт 20. При отсутствии менструаций нужно взять поровну кору калины, кору крушины и корневище пырея (все высушено и измельчено), тщательно перемешать.

Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, укутать, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 1 стакану этого настоя в день в несколько приемов за 30 минут

до еды.

Рецепт 21. Сбор для лечения диатезов, аллергий и различных кожных заболеваний.

Взять по 1 столовой ложке коры калины, травы череды и цветов ромашки аптечной (все в сушеном и хорошо измельченном виде), перемешать, залить 1 стаканом крутого кипятка, поставить на огонь, довести до кипения, кипятить на малом огне 5 минут, после этого укутать, настоять 40 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке этого настоя 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 1 месяца.

Рецепт 22. Для лечения экземы полезно принимать настой из плодов калины:

взять 2\3 стакана сушеных и измельченных плодов, залить 2 стаканами крутого кипятка, настоять в термосе 4 часа, затем процедить и принимать по 0,5 стакана этого настоя 3 – 4 раза в день за 30 минут до еды в течение 3 – 4 недель.

Одновременно очень полезно принимать настой из плодов шиповника (готовить и принимать как настой из плодов калины).

Рецепт 23. При дерматозах необходимо съедать 2 раза в день в течение 2 недель по 1 \ 4 стакана свежих плодов калины (семена обязательно выплевывать).

Рецепт 24. При папилломах и других кожных заболеваниях нужно принимать сок или уксус из плодов калины.

Рецепт 25. Средство для лечения стрессов.

Взять по 1 чайной ложке плодов калины, плодов шиповника и лимонного сока, перемешать, залить 1 стаканом кипятка, настоять в термосе 2 часа, после чего процедить и принимать по 1 стакану этого настоя 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 4 недель.

Рецепт 26. При частых головных болях полезно принимать ежедневно по 0,5 стакана сока калины, брусники, черной смородины и картофеля, с добавлением меда по вкусу. Курс лечения 4 недели.

Рецепт 27. При воспалении и выпадении матки помогает следующее средство:

взять 1 столовую ложку сушеных и измельченных цветов калины обыкновенной, залить 1 стаканом кипятка, поставить на кипящую водяную баню, варить 10 минут, затем охладить и процедить. Принимать по 3 столовые ложки этого отвара 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 4 недель.

Рецепт 28. При заболеваниях женских половых органов очень полезно употреблять плоды калины (они укрепляют мускулатуру матки), облепиху и облепиховое масло, апель-

сины и лимоны.

Из плодов калины варят варенье, готовят морс, начинку для пирогов, пастилу, мармелад. Их замораживают. Из семян делают суррогат кофе.

Рецепт 29. Уксус из плодов калины.

Этот уксус очень полезно принимать при различных кожных болезнях по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды в течение 2 недель.

Способ приготовления: взять 200 г сухарей из черного хлеба, добавить 2 л сока калины, 200 г сахара и поставить на брожение на 1 – 2 месяца, закрыв горлышко банки марлей. После этого осторожно перелить в бутылки (не до верха), хорошо укупорить и хранить в темном прохладном месте.

Рецепт 30. Маска при угревой сыпи:

Взять ягоды калины, отжать из них сок. Салфетку смочить соком калины, слегка отжать и положить на проблемную кожу в виде компресса на 10 минут. Затем еще раз намочить, слегка отжать и снова положить в виде компресса на проблемную кожу на 10 минут. После этого кожу смазать питательным кремом. Первую неделю процедуру повторять ежедневно, затем еще неделю – через день.

Рецепт 31. Маска для угреватой кожи лица:

Взять 2 столовые ложки размятых ягод калины, добавить 1 сырой желток куриного яйца и 1 столовую ложку обезжиренного творога, все хорошо перемешать и нанести на кожу лица на 20 минут, потом смыть теплой водой, ополоснуть прохладной подкисленной водой. Кожу просушить полотенцем и смазать соответствующим кремом.

Рецепт 32. Лосьон для угреватой кожи лица:

Взять 50 г ягод калины, размять их, залить 100 мл водки, плотно укупорить и настоять 7 дней в темном прохладном месте, после этого процедить. Протирать кожу лица несколько раз в день.

Этот лосьон лечит, отбеливает кожу, обесцвечивает веснушки и пигментные пятна.

***Калина противопоказана при заболеваниях почек!***

# КИЗИЛ (Семейство Кизиловые)

Это ценное пищевое и лекарственное растение.

С лечебной целью используются плоды, кора, листья и косточки плодов.

Плоды кизила имеют сложный химический состав и связанные с ним ценные целебные свойства. В них содержатся сахара (6,88 – 15,13%, в основном глюкоза и фруктоза), органические кислоты (1,02 – 2,87%, в основном яблочная), много витамина С (до 100 мг %) и Р (до 780 мг %), пектины (0,67%) и до 0,38% дубильных веществ (в коре их до 3%). Есть пигменты, эфирные масла и минеральные соли.

В косточках много жирного масла. В плодах и листьях присутствуют фитонциды.

Плоды обладают бактерицидным, жаропонижающим, мочегонным, общеукрепляющим, вяжущим и противосклеротическим действием. Кроме того, они восстанавливают микрофлору кишечника. Плоды кизила применяют для лечения болезней желудка, кишечника, печени, почек и мочевыводящих путей. Они также помогают при плохом аппетите, авитаминозе, общей ослабленности организма, подагре, заболеваниях кожи, поносах, атеросклерозе, простуде, нарушениях обмена веществ и анемии.

При поносах очень полезен кизиловый кисель.

Чай из листьев принимают при сахарном диабете, заболе-

ваниях печени и желудка.

При болезнях почек полезно пить отвары из косточек плодов кизила.

Отваром коры лечат печень и желудок, а ангину – отваром плодов кизила.

**Рецепт 1. Настой плодов кизила:**

взять 100 г плодов, залить их 300 мл воды, поставить на огонь под крышкой и довести до кипения, кипятить 5 минут, после чего процедить и пить по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при заболеваниях желудка и кишечника. Курс лечения 2 – 3 недели, затем нужно сделать перерыв на 10 дней и курс можно повторить.

**Рецепт 2. Чай из листьев кизила:**

одну столовую ложку измельченных сушеных листьев кизила залить 1 стаканом кипятка, поставить на водяную баню и варить 15 минут, затем настоять 45 минут и процедить.

Принимать по 0,5 – 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды при сахарном диабете, заболеваниях желудка и печени. Курс лечения 2 – 3 недели, затем нужно сделать перерыв на 1 неделю и курс повторяют.

**Рецепт 3.** Для лечения анемии очень полезно как можно чаще употреблять плоды кизила.

Плоды кизила применяются в кулинарии для приготовления варенья, соков, компотов, сиропов, желе, мармелада, пастилы, начинки для пирогов, приправы к мясным блюдам. Их них получают хорошие вина, ликеры, наливки. Плоды сушат и замораживают.

# КЛЮКВА (Семейство Брусничные)

Это довольно известная ягодная культура, пользующаяся большой популярностью у населения. Многие применяют ее для лечения простудных заболеваний, но не все знают, что она обладает еще рядом ценных целебных свойств.

Ягоды клюквы, как и плоды других ягодных культур, имеют сложный химический состав. Они содержат 2-5% органических кислот (в основном хинная и лимонная), сахара (в основном глюкоза и фруктоза), немного витамина С (12 мг %), Р – активные вещества, гликозид вакцинин, урсоловую и бензойную кислоты, пектины, дубильные вещества и фитонциды.

Урсоловая кислота имеет в своем составе гормоноподобное вещество, которое благотворно действует при болезни Аддисона, расширяет коронарные сосуды сердца.

Благодаря бензойной кислоте ягоды клюквы долго не портятся. В них содержится много минеральных солей (25), но больше всего калия, кальция, фосфора, железа, меди, серебра, марганца, бора и йода.

Благодаря наличию бора, марганца и йода ягоды клюквы снижают кровяное давление. Они также обладают жаропонижающим, противовоспалительным, общеукрепляющим и сосудукрепляющим действием, улучшают работу желудочно-кишечного тракта.

Ягоды назначают при гипертонии, атеросклерозе, простудных заболеваниях (в виде морсов), в качестве общеукрепляющего средства после операций и тяжелых заболеваний, при авитаминозах и для повышения аппетита, при головной боли, стрессах, пиелонефрите, глаукоме, заболеваниях поджелудочной железы и для профилактики мочекаменной болезни.

Ягоды с медом укрепляют стенки кровеносных сосудов и могут служить профилактическим средством для предотвращения инсультов и инфарктов, помогают при атеросклерозе, различных заболеваниях сердца и сосудов, сильном кашле и ревматизме.

Благодаря наличию пектинов, клюква очень полезна при болезнях желудка и кишечника. Свежим соком клюквы в виде примочек лечат лишай, гнойные раны, его также принимают внутрь при холере, ангине, цистите и простудных заболеваниях. При простуде также полезны клюквенные морсы. Клюквенно – брусничные морсы очень полезны при болезнях почек, мочекаменной болезни, простуде, цистите и пиелонефрите со щелочной реакцией мочи. Свежий сок клюквы эффективен против стафилококков.

***Клюква противопоказана при острых воспалительных заболеваниях желудка и кишечника!***

Рецепт 1. Мазь клюквенная.

Взять 50 мл свежего сока клюквы, добавить 200 г вазелина или внутреннего жира и хорошо перемешать. Хранить в холодильнике.

Мазь использовать при потливости, кожном зуде, язвах и гнойных ранах. Наносить тонким слоем на больные места 1 – 2 раза в день. Курс лечения 5 – 10 дней.

Рецепт 2. При псориазе полезно смазывать больные места свежим клюквенным соком или яблочным уксусом и есть как можно больше клюквы, моркови, изюма, проростков пшеницы и чеснока.

Рецепт 3. Для лечения лишая используют компрессы из сока клюквы. Это средство помогает и при сухой экземе.

Рецепт 4. При варикозном расширении вен очень полезно пить клюквенный морс.

Рецепт 5. Для профилактики инфарктов нужно ежедневно утром натощак съедать 1 столовую ложку клюквы и хотя бы 1 грейпфрут, а также как можно чаще употреблять яблоки, лук и зеленый чай.

Рецепт 6. Средство для лечения гипертонии.

Взять 0,5 стакана сока клюквы, 1 стакан сока свеклы, 1 стакан сока моркови, 0,5 стакана сока лимона, добавить

200 г меда и 100 г водки (а лучше спирта), хорошо перемешать и настоять 3 дня.

Принимать по 1 столовой ложке этой смеси 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2 – 3 недель.

Рецепт 7. При гипертонии очень полезно утром съедать по 1 столовой ложке клюквы.

Рецепт 8. При бронхиальной астме помогает следующее средство:

Взять 1 стакан коньяка, 1 стакан меда и 1 стакан клюквы с мякотью, перемешать и принимать по 1 столовой ложке этой смеси 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 1 месяца.

Рецепт 9. При простуде очень полезно пить клюквенный морс.

***Ягоды клюквы противопоказаны при повышенной кислотности желудочного сока!***

Ягоды клюквы широко применяются и в домашней кулинарии. Их мочат, томят, варят. Из них варят варенье, джемы, конфитюры, желе, а также делают соки, квасы, морсы, пастилу, мармелад, сиропы, муссы, начинку для пирогов, вина, наливки и настойки, добавляют при квашении капусты,

в некоторые блюда из мяса и мороженое.

# КРЫЖОВНИК (Семейство Крыжовниковые)

Это довольно распространенная ягодная культура, плоды которой не только вкусны, но и обладают целым рядом целебных свойств.

Ягоды крыжовника содержат сахара (в основном глюкоза и фруктоза, по содержанию которых крыжовник уступает только винограду), органические кислоты 0,4 – 3,0% (в основном яблочная и лимонная), пектины (1 – 1,5%), следы эфирного масла. В них также много минеральных солей: железа, калия, меди, фосфора.

Крыжовнику нет равных среди ягодных культур по содержанию меди, а по количеству железа он уступает только землянике.

В ягодах много разных витаминов (больше, чем в других ягодных культурах). В них есть витамин С (30 – 60 мг %), каротин (0,2 – 1,0 мг %), Е (0,6 мг %), В<sub>9</sub> (до 5,0 мг %), В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, К<sub>1</sub> и Р – активные вещества. Благодаря высокому содержанию витамина В<sub>9</sub>, крыжовник способен регулировать и стимулировать процессы кроветворения. Очень ценным также является высокое содержание Р – активных соединений (100 – 250 мг % у зеленоплодных и до 1000 мг % у плодов с вишневого окраской), благодаря которым крыжовник обладает капилляроукрепляющим и противосклеро-

тическим действием.

Имеются также дубильные вещества и серотонин (1,4%), который регулирует кровяное давление (у гипотоников повышает, а у гипертоников понижает), а также обладает противоопухолевым действием. В плодах крыжовника имеется хлорофилл, по своему химическому составу близкий к гемоглобину крови (особенно много его у зеленоплодных сортов). В ягодах также обнаружены антибиотические вещества и кумарины (0,5 – 1,3%).

Благодаря такому богатому химическому составу, плоды крыжовника обладают разнообразными целебными свойствами: мочегонное, слабительное, желчегонное, сосудостроительное и антиоксидантное. Кроме того, они возбуждают аппетит, регулируют кислотно-щелочной баланс, восстанавливают обмен веществ и повышают сопротивляемость организма различным заболеваниям.

Зрелые ягоды используют для лечения авитаминозов, анемии, атеросклероза, болезней сердца, сосудов, печени, желчного пузыря, почек, мочевого пузыря, запоров, колитов, нарушений обмена веществ, сахарного диабета, ожирения, гипертонии и гипотонии. Кроме того, их используют для профилактики инфарктов и инсультов, для лечения гастритов с пониженной кислотностью желудочного сока, при повышенной проницаемости кровеносных сосудов и различных кожных заболеваниях.

Крыжовник также нашел применение в косметике.

Из него делают маски, лосьоны, кремы.

***Крыжовник противопоказан при сахарном диабете (высокое содержание сахаров), язве желудка и двенадцатиперстной кишки в период обострения (так как содержит много клетчатки), колитах и энтероколитах, сопровождающихся поносами!***

Рецепт 1. При ожирении нужно в течение 3 – 4 недель съесть по 1 кг свежих ягод крыжовника в день, при одновременном ограничении калорийности потребляемой пищи.

Рецепт 2. Маска для жирной кожи лица:

Взять 1 столовую ложку свежеприготовленного пюре из ягод крыжовника, добавить 1 столовую ложку крахмала, перемешать, нанести на кожу лица и шеи на 15 – 20 минут, затем смыть водой комнатной температуры. Кожу просушить полотенцем и смазать питательным кремом.

Рецепт 3. Маска для любой кожи лица:

Взять 1 столовую ложку пюре из ягод крыжовника, добавить 1 желток куриного яйца и 1 чайную ложку меда, хорошо перемешать, нанести на кожу лица и шеи на 20 – 25 минут, после этого смыть теплой и ополоснуть прохладной водой. Кожу просушить полотенцем и смазать питательным кремом.

Ягоды крыжовника широко применяются в кулинарии. Их них варят варенье, компоты, сиропы, желе, делают мармелад, пастилу, соки и вино, которое по качеству не уступает виноградному.

# ЛИМОН (Семейство Рутовые)

Это одна из важнейших субтропических цитрусовых культур. Плоды лимона очень полезны. Они имеют сложный химический состав и, обусловленные им, очень ценные целебные свойства.

В мякоти плодов содержатся сахара (2,1 – 3,8%), органические кислоты (4,1 – 5,9%), много витамина С (до 100 и более мг %), Р (до 60 мг %), В1, В2 и эфирные масла. Кроме того, в них имеются различные минеральные соли.

В листьях лимона очень много витамина С (до 880 мг %).

Больше всего плоды лимона ценятся за высокое содержание витаминов С и Р, благодаря которым лимоны имеют различные целебные свойства: противовоспалительное, противосудорожное, противохолерическое, бактерицидное, мочегонное, желчегонное, сосудорасширяющее, глистогонное, противоцинготное, противогрибковое и противоопухолевое.

Лимон является универсальным целителем и благотворно действует на весь организм, на наши органы и системы органов, мобилизуя защитные силы организма, поэтому очень полезен для лечения и профилактики многих заболеваний.

Сок лимона рекомендуют принимать в качестве общеукрепляющего средства при общем упадке сил, после тяжелых операций и заболеваний, при авитаминозах, гипертонии и гипотонии, вегетососудистой дистонии, аритмиях, сердеч-

ной недостаточности, атеросклерозе, сепсисе, варикозном расширении вен, водянке, мочекаменной болезни, подагре, ревматизме, радикулите, болезнях почек, печени и желчного пузыря (холециститы, цирроз печени, острые и хронические гепатиты, желчнокаменная болезнь, токсические поражения печени), судорогах и обмороках. Он помогает при похмельном синдроме, головной боли, острицах, гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока, геморрое, туберкулезе легких, женских заболеваниях. Его пьют для улучшения слуха, при вывихах, переломах, увеличении щитовидной железы, для укрепления желудка, а также используют наружно для лечения различных кожных заболеваний (грибковые, прыщи, угри и т.п.).

Лимоны очень эффективны при простудных заболеваниях, пневмонии, ангине и бронхите.

Сок лимона, в смеси с медом и ядрышками из абрикосовых косточек, помогает при аритмиях сердца. Он также губительно действует на вирусы, в том числе на вирусы гриппа. Это отличное бактерицидное средство, способное уничтожить до 20 видов различных бактерий, в том числе возбудителей холеры, паратифа, дизентерии и др.

Если в течение дня съесть, хотя бы по 0,5 лимона вместе с кожурой, улучшается зрение и слух.

Сок лимона, в смеси с уксусом, выводит бородавки, а в смеси с морковным и свекольным соками, повышает уровень гемоглобина в крови. Он очень полезен при умствен-

ном и физическом переутомлении, инсульте, инфаркте, гнилостных процессах в желудке и кишечнике.

Отвар лимона вместе с коркой – хорошее противолихорадочное средство.

Лимоны очень полезны при атеросклерозе и сахарном диабете.

Пектиновые вещества, содержащиеся в нем, способствуют выведению из организма солей тяжелых металлов.

Свежая кожура лимона стимулирует пищеварение и обладает ветрогонным действием, очищает кишечник и кровь.

Белая корка, находящаяся под цедрой, обладает противорвотным действием.

В смеси с хреном, лимон применяют при бронхиальной астме, с чесноком – при атеросклерозе и гипертонии, с медом – при бессоннице, с кофе и медом – при гипотонии.

Свежая кожура цитрусовых является хорошим противоглистным средством.

Вдыхание запаха кожуры лимона и апельсина обостряет зрение. Из корок лимона делают лечебную спиртовую настойку, которая возбуждает аппетит, успокаивает нервную систему, устраняет рвоту.

Лимоны полезны при ожирении, одышке, общем недомогании, отеках, болезнях щитовидной железы, туберкулезе легких, нарушениях солевого обмена веществ, простатите, заболеваниях суставов, после облучений и для предупреждения возникновения рака.

Из плодов лимона и лимонных корок делают лечебные спиртовые настойки, вина и масла, которые применяются для лечения и профилактики многих заболеваний.

Лимон применяется в домашней косметике для приготовления лосьонов, масок и кремов.

Рецепт 1. После переломов очень полезно применять следующее средство:

в кастрюльку положить 10 хорошо вымытых сырых куриных яиц, сверху положить 10 лимонов, очищенных от корки и пропущенных через мясорубку. Эту смесь поставить в холодильник и когда яичная скорлупа истончится до внутренней пленки, яйца аккуратно, чтобы не повредить пленку, извлечь, а в смесь добавить 100 г меда и 100 г коньяка, все тщательно перемешать. Хранить в холодильнике.

Принимать по 1 столовой ложке этой смеси 3 раза в день через 1 час после еды до окончания средства.

Рецепт 2. Средство для лечения опущения матки после родов.

Взять 9, измельченных вместе с кожурой лимонов, добавить измельченную в порошок высушенную скорлупу от 5 сырых яиц (без пленки). Смесь залить 0,5 л водки, настоять 4 дня в теплом темном месте, регулярно взбалтывая, затем процедить.

Принимать по 50 мл этой смеси 3 раза в день за 30 минут

до еды до окончания средства.

Рецепт 3. При туберкулезе легких помогает следующее средство:

взять 200 г сока лимона и 200 г меда, поставить на водяную баню и парить в течение 30 минут в закрытой посуде, затем охладить.

Принимать по 1 столовой ложке этой смеси 3 раза в день за 30 минут до еды. Это средство также помогает при заболеваниях желудка, подагре, геморрое, мочекаменной болезни, водянке, авитаминозах, болезнях сердца и печени. Хранить лекарство в холодильнике.

Рецепт 4. При заболеваниях печени и желчного пузыря полезно начинать день со стакана кипяченой воды с долькой лимона.

Рецепт 5. Средство для лечения холецистита, гепатита и цирроза печени.

Взять 1 кг меда, 200 мл оливкового масла, 4 лимона (без семян и с 2 лимонов убрать кожуру). Лимоны пропустить через мясорубку, после чего смешать с медом и оливковым маслом, тщательно перемешать.

Принимать по 1 столовой ложке этой смеси 3 раза в день за 30 минут до еды до окончания средства. В течение года провести 3 – 4 таких курса.

Рецепт 6. При гепатитах помогает следующее средство: взять сок от 3 лимонов, добавить 1 чайную ложку пищевой соды, быстро размешать и пену очень быстро выпить утром за 1 час до еды. Принимать три дня подряд

Рецепт 7. При увеличении печени нужно взять 3 лимона, вместе с кожурой разрезать их, залить 2 стаканами крутого кипятка и оставить под крышкой до утра, а утром выпить эту жидкость. Курс лечения 2 – 3 недели.

Рецепт 8. При увеличении печени полезно принимать каждое утро натощак по 2 измельченных семечка лимона с 1 чайной ложкой меда. Курс лечения – до выздоровления.

Рецепт 9. При камнях в желчных протоках полезно пить смесь оливкового масла с лимонным соком (1:1) по 1 столовой ложке утром натощак в течение 1 – 2 месяцев.

Рецепт 10. При желчнокаменной болезни очень полезно принимать смесь сока лимона, сока черной редьки и оливкового масла (1:1:1). Пить по 1 столовой ложке смеси утром натощак в течение 1 – 2 месяцев.

Рецепт 11. Для профилактики образования камней в желчном и мочевом пузырях необходимо регулярно упо-

треблять лимон (он препятствует образованию камней).

Рецепт 12. Средство для лечения желчнокаменной болезни.

Взять 7 сырых яичных желтков, 7 лимонов и 200 мл коньяка. Лимоны пропустить через мясорубку вместе с кожурой, но без семян.

Все тщательно перемешать и принимать 1 раз в день натощак по  $\frac{1}{4}$  стакана этой смеси, после чего лечь на правый бок и полежать 1 – 2 часа. Курс лечения до окончания средства.

Рецепт 13. При увеличении щитовидной железы полезно употреблять лимоны: по 1 столовой ложке мелко накрошенного вместе с кожурой лимона 3 раза в день в течение 4 недель.

Рецепт 14. При увеличении щитовидной железы нужно взять апельсины и лимоны поровну (по весу) вместе с кожурой, но без семян, пропустить через мясорубку, добавить сахар по вкусу.

Принимать по 1 столовой ложке этой смеси 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2 – 3 месяцев. Дополнительно съедать по 1 столовой ложке 3 раза в день плодов черноплодной рябины

Рецепт 15. Средство для лечения различных опухолей.

Взять 1 лимон, мелко измельчить его вместе с кожурой, добавить 100 г глицерина и 0,5 л любой минеральной воды, все тщательно перемешать.

Принимать по 1 чайной ложке этой смеси 3 раза в день за 30 минут до еды в течение месяца. После этого нужно сделать перерыв на 1 неделю и курс повторить. Провести 5 курсов, затем сделать перерыв на 5 месяцев и все повторить сначала.

Рецепт 16. Для профилактики рака очень полезно принимать смесь чеснока с лимоном (см Чеснок).

Рецепт 17. Для предотвращения возникновения различных опухолей полезно принимать спиртовые настойки лимона и апельсина, а также смесь изюма с курагой, инжиром, грецкими орехами, соком лимона и меда (все взять поровну).

Рецепт 18. При обмороках полезно принимать по 25 – 30 капель спиртовой настойки из корок лимона 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2 – 3 недель.

Рецепт 19. При судорогах ног нужно утром и вечером смазывать подошвы ног соком лимона и не обуваться, пока он не высохнет. Курс лечения 2 недели.

Рецепт 20. При сахарном диабете очень полезно каждый день пить лимонный и гранатовый сок, а также есть ядра грецкого ореха, печеную тыкву и огурцы.

Рецепт 21. Для лечения циститов принимают смесь сока лимона, меда и оливкового масла (1:1:1) по 50 мл 3 раза в день до еды в течение 2 – 3 недель.

Рецепт 22.. При мочекаменной болезни очень полезно в течение 2 недель перед едой выпивать по 1 стакану смеси морковного, свекольного и лимонного соков, взятых поровну.

Рецепт 23.. Для лечения мочекаменной болезни нужно в течение 2 – 3 недель принимать смесь соков лимона, свеклы, моркови и огурца, взятых поровну. Пить по 0,5 стакана этой смеси 3 – 4 раза в день за 15 – 20 минут до еды.

Рецепт 24. При камнях в мочевом пузыре и почках нужно взять все поровну: измельченный вместе с коркой (но без семян) лимон, мед и оливковое масло, все тщательно перемешать.

Принимать по 1 столовой ложке этой смеси 3 – 4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения 1 месяц. Хранить лекарство в холодильнике.

Рецепт 25.. Средство для лечения мочекаменной болезни.

Взять 1кг лимонов с кожурой (но без семян), пропустить через мясорубку, добавить 1 кг меда и 1 л «Кагора». Все тщательно перемешать, положить в стеклянную банку, плотно закрыть. Банку обернуть черной бумагой или тряпкой и поставить в темное место на 2 недели. Периодически взбалтывать.

Принимать по 1 столовой ложке 3 – 4 раза в день за 30 минут до еды до окончания средства при камнях в почках и мочевом пузыре. Хранить в холодильнике. Перед применением взбалтывать.

Рецепт 26.. При мочекаменной болезни очень полезно в течение 10 дней принимать смесь:

к 200 мл кипяченой холодной воды добавить сок  $1\frac{1}{3}$  лимона, перемешать и выпить в течение дня за 3 приема (утром натощак, а в обед и ужин – через 1 час после приема пищи).

В следующие 10 дней принимать также, но количество лимонного сока нужно увеличить до  $1\frac{1}{2}$  лимона.

Одновременно, 2 раза в неделю принимать по 60 г оливкового масла с  $1\frac{1}{2}$  лимона 1 раз в день. На 20-е сутки камни, как правило, уже растворяются и выходят с мочой.

Рецепт 27. При мочекаменной болезни помогает следующее средство:

взять сок от 1 лимона и 1 стакан измельченных сушеных

стеблей подсолнечника, залить 1 стаканом кипятка, настоять 3 часа в термосе, после чего процедить и выпить.

Принимать по такому количеству 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 5 – 6 месяцев без перерывов.

Рецепт 28. При заболеваниях почек и мочевого пузыря нужно взять 50 мл смеси сока лимона и петрушки (1:1) и выпить за 2 приема в течение дня. Принимать 2 дня, затем сделать перерыв на 3 дня и снова принимать. Одновременно нужно есть курагу.

Рецепт 29. При гриппе и простуде (с высокой температурой тела) помогает следующее средство:

выжать сок из 1 лимона, добавить 1 стакан воды, перемешать, смочить носки и надеть на ноги на ночь. Сверху надеть сухие носки. Утром снять носки. Повторять так до выздоровления.

Рецепт 30. Средство для лечения насморка.

взять 100 мл сока хрена, добавить сок от 3 лимонов, хорошо перемешать и принимать по 2 чайные ложки 2 раза в день после еды. После этого 2 часа ничего не есть.

Рецепт 31. При простуде и гриппе полезно делать ингаляции:

взять корки лимона или апельсина, залить кипятком, до-

бавить 3 почки гвоздики и несколько капель масла или спиртовой настойки эвкалипта. Процедуру повторять 2 раза в день по 10 – 15 минут.

Хорошо помогают также ингаляции с отваром цветов липы.

**Рецепт 32.** При сильном кашле помогает следующее средство:

взять 1 лимон, помыть его, вместе с коркой залить кипятком и поставить на слабый огонь, варить 10 минут, затем отжать сок, добавить 2 столовых ложки глицерина и 1 столовую ложку меда, все тщательно перемешать. Хранить лекарство в холодильнике.

Принимать по 2 чайных ложки этой смеси 3 раза в день за 20 минут до еды при сильном кашле (третий раз пить перед сном, сразу лечь в постель и хорошо укутаться). Если кашель редкий, но сильный и сухой, нужно пить 7 раз в день по 1 чайной ложке этой смеси до и после еды.

**Рецепт 33.** Средство для лечения бронхита.

Взять 3 лимона, хорошо помыть и вместе с кожурой (но без семян) пропустить через мясорубку, добавить 20 измельченных ядер грецких орехов, 300 мл сока алоэ, 500 г хорошего несоленого сливочного масла, 500 г меда и 300 мл вина типа «Кагор». Хранить лекарство в холодильнике.

Все тщательно перемешать и принимать по 1 столовой

ложке этой смеси 3 раза в день за 30 минут до еды при простуде, бронхите и пневмонии.

Рецепт 34. При ангине полезно в течение дня съесть по 1\4 лимона вместе с кожурой и пить морсы с лимонным соком, брусникой или клюквой.

Рецепт 35. При выпадении волос нужно взять кожуру от 4 средних по размеру лимонов, залить 1 л воды и варить на небольшом огне 15 минут, затем процедить.

Этим отваром ополаскивать волосы после мытья. Курс лечения 1 месяц.

Рецепт 36. Для того, чтобы ногти были здоровыми, их полезно смазывать смесью лимонного сока и растительного масла.

Рецепт 37. Для выведения сухой мозоли нужно на ночь распарить ноги в горячей воде, вытереть досуха и привязать на ночь к мозоли кожуру лимона с небольшим слоем мякоти. Процедуру повторять каждый вечер в течение 4 – 5 дней.

Рецепт 38. Если кожа на пятках огрубела, полезно делать компрессы из кожуры выжатого лимона, или отварить картофельные очистки и приложить к пяткам в виде компресса.

Рецепт 39. При грибке кожи полезно больные места протирать соком лимона несколько раз в день, или спиртовой настойкой прополиса.

Рецепт 40. Средство для выведения бородавки.

Взять кожуру от 2 лимонов, пропустить через мясорубку, добавить 0,5 стакана 30%-ного уксуса, настоять в плотно закрытой посуде 1 неделю, периодически встряхивая, после чего процедить. Несколько раз в день прикладывать к бородавке тампон, смоченный в этом настое.

Рецепт 41. При стрессах помогает следующее средство:

взять по 2 столовые ложки натертого на терке вместе с кожурой лимона, измельченных в порошок плодов шиповника, измельченных ягод клюквы и черной смородины.

Все перемешать и принять эту смесь за несколько приемов в течение дня. Курс лечения 2- 3 недели.

Рецепт 42. Хорошо успокаивает нервную систему салат из сока лимона или апельсина, яблок, банана и меда.

Рецепт 43. Антистрессовый напиток.

Взять 150 мл молока, добавить 1 чайную ложку измельченного проросшего зерна пшеницы, 0,5 стакана измельченных ядер грецкого ореха, 1 чайную ложку лимонного сока и 1 измельченный банан. Перемешать в миксере и выпить

маленькими глотками.

Рецепт 44. При головной боли помогает следующее средство:

взять свежую лимонную корку, белой стороной приложить к виску и подержать.

Рецепт 45. При дурном запахе изо рта нужно несколько раз в день принимать по 1 чайной ложке тертой цедры лимона с медом или сахаром.

Рецепт 46. Для отбеливания зубов их нужно время от времени протирать лимонной коркой.

Рецепт 47. При пародонтозе нужно натирать десны соком лимона, подорожника, чеснока или лука.

Рецепт 48. Боли в ухе стихает, если закапывать в больное ухо по 2 – 3 капли лимонного сока 2 – 3 раза в день. Это средство также восстанавливает слух.

Рецепт 49. Для улучшения слуха нужно в течение 2 – 3 месяцев (и более) принимать по 5 столовых ложек 3 раза в день смеси лимона, грейпфрута и граната, перемолотых вместе с кожурой, а также любые орехи, с добавлением меда, изюма, кураги и чернослива. Одновременно нужно пить кисло-

молочные продукты и есть каши. Как можно чаще употреблять в пищу уху.

Рецепт 50, Для улучшения слуха нужно ежедневно съедать 1\4 лимона вместе с кожурой (но без семян). Курс лечения 2 – 3 недели.

Рецепт 51. Очень хорошо очищает организм, выпитый утром натошак, лимонно-медовый напиток:

на 1 стакан теплой кипяченой воды добавить 1 чайную ложку меда и 1 чайную ложку сока лимона.

Рецепт 52. Общеукрепляющий сбор.

Взять 1 столовую ложку сока алоэ (перед отжиманием сока, лист выдержать в холодильнике 7 дней, завернутым в пергаментную бумагу), 1 столовую ложку сока лимона и 4 измельченных зубка чеснока.

Эту смесь принимать по 0,5 чайной ложке утром и вечером, курсами по 1 месяцу весной и осенью. Это средство можно хранить в холодильнике 5 дней.

Рецепт 53. При упадке сил помогает следующее средство: взять по 0,5 – 1 стакану сока citrusовых (лимона, апельсина и грейпфрута), добавить горячую кипяченую воду (1:1), 2 чайные ложки меда и 2 чайные ложки, измельченных ядер грецких орехов. Принимать такую смесь 2 – 3 раза в день.

Это лекарство быстро восстанавливает силы.

Рецепт 54. При хронической усталости полезно регулярно принимать такой напиток: на 0,5 стакана воды добавить 1 чайную ложку меда и немного лимонного сока.

Рецепт 55. Для повышения иммунитета нужно взять 3 лимона с кожурой, 3 стакана клюквы, 1 головку чеснока, 1 стакан ягод черной бузины, все измельчить, залить 1,5 л холодной кипяченой воды, настоять в холодильнике 3 дня, после чего процедить, добавить 200 г меда и хорошо перемешать.

Принимать по 1 столовой ложке смеси 3 раза в день за 30 минут до еды до окончания средства. Хранить смесь в холодильнике.

Рецепт 56. Средство для лечения ожирения.

Взять 1 столовую ложку сока сельдерея, 1 чайную ложку сока хрена, 0,5 чайной ложки сока чеснока, 0,5 чайной ложки сока лимона и 0,5 чайной ложки меда.

Принимать эту смесь 3 раза в день за 15 минут до еды в течение 1 месяца.

Рецепт 57. Напиток для разгрузочного дня (при ожирении):

взять сок из 10 лимонов, 4 столовые ложки меда, 2 л минеральной воды без газа и 0,5 чайной ложки красного жгучего

перца. Пить в течение дня и больше ничего не есть и не пить.

Рецепт 58. При ожирении женщинам очень полезно по средам устраивать разгрузочный день: прокипятить 3 л воды, добавить сок от 1 лимона и принимать каждые 40 минут по 0,5 стакана и больше ничего не есть и не пить.

Рецепт 59. При простатите полезно принимать смесь сока лимона, сельдерея и меда (1:1:1) по 2 столовые ложки 3 раза в день за 15 – 20 минут до еды в течение 1 месяца.

Рецепт 60. При мужском бесплодии и других мужских заболеваниях помогает следующее средство: взять 3 свежих сырых куриных яйца, добавить сок от 3 лимонов, 200 г меда и 200 мл коньяка, хорошо перемешать и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды в течение 1 месяца.

Рецепт 61. При мужском бесплодии и воспалении предстательной железы очень полезно принимать смесь сока лимона, сока сельдерея и меда (1:1:1): пить по 2 столовые ложки этой смеси 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 1 месяца.

Рецепт 62. В начальной стадии заболевания гипертонией очень полезно употреблять лимоны, апельсины и грейпфру-

ты вместе с кожурой (но без семян).

Рецепт 63. При сердечной недостаточности полезен лимонно – чесночный сироп.

Принимать по 4 чайные ложки сиропа 1 раз в день утром натощак, медленно рассасывая. Курс лечения 3 – 4 недели.

Рецепт 64. При всех заболеваниях сердца очень полезно жевать лимонную корку (улучается работа сердца).

Рецепт 65. Сбор для лечения сердечно – сосудистой недостаточности.

Взять 2 столовые ложки изюма, 2 столовые ложки сушеных и измельченных корок лимона, залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять 1 час в термосе, затем процедить.

Принимать по 1/3 стакана этого настоя 3 раза в день за 20 минут до еды в течение 1 месяца.

Рецепт 66. При всех заболеваниях сердца и сосудов очень полезно принимать следующее средство:

взять 5 столовых ложек сока моркови, 5 столовых ложек хрена, сок от 3 лимонов и 2 стакана меда. Все тщательно перемешать деревянной ложкой. Хранить в холодильнике.

Принимать по 1 чайной ложке этой смеси 3 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения 1 месяц.

Рецепт 67. Средство для лечения сердца и сосудов.

Взять 0,5 кг лимонов, пропущенных через мясорубку вместе с кожурой (но без косточек), 0,5 кг клюквы, 0,5 кг плодов шиповника, очищенных от семян и 0,5 кг меда. Все измельчить и тщательно перемешать, настоять 1 сутки в плотно закрытой посуде. Хранить в холодильнике.

Принимать по 1 столовой ложке этой смеси при заболеваниях сердца и сосудов, в том числе при гипертонии.

Рецепт 69. При гипертонии помогает следующее средство:

Взять 3 лимона, хорошо помыть их, измельчить вместе с кожурой, добавить 5 очищенных и измельченных головок чеснока, положить в 3 л банку, долить теплой кипяченой водой и оставить настаиваться.

Через 2 – 3 дня, когда смесь опустится на дно, начать принимать по 0,5 стакана этой смеси утром натощак. Хранить лекарство в холодильнике. Курс лечения 1 месяц.

Рецепт 70. Средство для лечения гипертонии.

Принимать 2 – 3 раза в день за 1 час до еды смесь соков моркови, хрена и лимона с добавлением меда. Взять 1 стакан сока моркови, 1 стакан сока хрена, сок от 1 лимона и 1 стакан меда. Все тщательно перемешать (это норма на день).

Хранить лекарство в холодильнике. Курс лечения 2 – 3 недели.

Рецепт 71. Для лечения и профилактики стенокардии и ишемической болезни сердца помогает следующее средство:

смешать сок 2 лимонов, сок от 2 листьев алоэ и 0,5 кг меда, настоять в холодильнике 1 неделю в плотно закрытой посуде.

Принимать по 1 столовой ложке смеси 3 раза в день за 1 час до еды в течение 1 месяца.

Рецепт 72. При подагре и других нарушениях солевого обмена нужно взять 4 лимона без кожуры и семян, пропустить через мясорубку, добавить 3 головки измельченного чеснока, залить 1 л кипятка, настоять сутки, затем процедить. Принимать по 1/4 стакана этой смеси 3 раза в день за 30 минут до еды и еще раз на ночь перед сном. Курс лечения 3 недели.

Рецепт 73. При нарушении солевого обмена веществ полезно принимать сбор:

взять 150 г свежей травы петрушки, 250 г корня петрушки, 250 г, пропущенных вместе с кожурой, но без семян, лимонов, перемешать, добавить 250 г меда и еще раз перемешать.

Принимать по 1 столовой ложке утром за 1 час до еды и вечером, через 1 час после еды, в течение 1 месяца. Затем нужно сделать перерыв на 10 дней и курс повторить. Всего

провести 3 – 4 курса.

Рецепт 74. Средство для лечения и профилактики склероза.

Взять 400 г очищенного и измельченного чеснока, добавить 400 г натертого на терке корня хрена, 4 кг листьев и корней сельдерея и 8 лимонов, пропущенных через мясорубку. Все хорошо перемешать, положить в стеклянную банку, горлышко банки завязать марлей, настоять сутки в теплом месте, затем процедить, добавить 200 г меда, перемешать и 3 дня настоять в холодильнике.

Принимать по 1 десертной ложке смеси 3 раза в день за 15 минут до еды до окончания средства.

Рецепт 75. Сбор для лечения склероза.

Взять очищенные и измельченные 3 головки чеснока, добавить 3 лимона, пропущенные через мясорубку вместе с кожурой (но без семян) и 1 л кипяченой воды, перемешать, сутки настоять в теплом месте, затем профильтровать.

Принимать по 1 столовой ложке этой смеси 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 1 месяца. Можно принимать водочную настойку чеснока с лимоном.

Рецепт 76. При склерозе, в том числе атеросклерозе очень полезно принимать утром натощак по 1 столовой ложке смеси сока лимона, меда и подсолнечного масла в соотношении

1:2:0,5.

Рецепт 77. При ревматизме и других заболеваниях суставов нужно взять 400 мл тройного одеколона, добавить 1, пропущенный вместе с кожурой через мясорубку, лимон, 1 стакан измельченных листьев алоэ и 1 стакан цветов прострела, хорошо перемешать, настоять неделю в темном месте.

Использовать для растирания больных суставов.

Рецепт 78. При ревматизме и других заболеваниях суставов Взять 4 лимона и 4 головки чеснока, измельчить их (лимоны вместе с кожурой, но без семян), залить 1 л кипятка, настоять сутки, процедить и принимать по 50 мл 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2 – 3 недель.

Рецепт 79. При артритах, артрозах, остеохондрозе и радикулите полезно принимать внутрь и растирать больную спину и суставы маслом из лимонных корок.

Рецепт 80. При тошноте помогает белая корка (под цедрой) лимона. Пожевать кусочек.

Рецепт 81. При различных видах глистов полезно в течение 1 недели утром за 1 час до еды принимать по 1 чайной ложке измельченной кожуры лимона или апельсина.

Рецепт 82. При различных видах глистов нужно принимать в течение 1 недели 3 раза в день за 30 минут до еды по 2 – 3 растолченных семечка лимона.

Рецепт 83. Средство для изгнания остриц.

Взять семена от 1 лимона, измельчить, добавить немного меда и принимать утром натощак в течение нескольких дней.

Рецепт 84. Средство для лечения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

Взять 0,5 л оливкового масла, добавить 0,5 кг меда и сок от 2 лимонов и все хорошо перемешать.

Принимать по 1 столовой ложке этой смеси 3 раза в день за 30 – 40 минут до еды в течение 4 недель, после чего сделать перерыв на 1 месяц и курс можно повторить. Перед приемом размешивать. Хранить в холодильнике.

Рецепт 85. Согревающий чай.

Взять немного лимонной или апельсиновой корки, по щепотке мяты, цветов липы, лепестков розы, травы чабреца, листьев малины, листьев земляники, и несколько почек гвоздики (пряность), перемешать, залить 1 стаканом крутого кипятка.

Настоять, укутав, 30 минут, выпить медленно небольшими глотками в горячем виде после переохлаждения для профилактики простуды и сразу лечь в постель.

Этот чай не только согревает, но и тонизирует.

### Рецепт 86. Лимонный квас.

На 5 л воды взять 5 лимонов, 3 стакана сахара, 20 г дрожжей и 0,5 стакана изюма. В воду положить, измельченные вместе с кожурой, лимоны, поставить на огонь, довести до кипения, прокипятить 4 – 5 минут, затем охладить, добавить сахар и подготовленные дрожжи. После этого поместить в теплое место на 1 – 2 дня для брожения, затем процедить, перелить в бутылки. В каждую бутылку положить по 3 – 4 изюминки и хорошо укупорить. Хранить в темном прохладном месте.

Этот квас улучшает обмен веществ, выводит из организма ядовитые вещества и лишний холестерин. Он также полезен при ожирении, болезнях суставов, угревой сыпи и многих других заболеваниях.

В бутылки квас наливать нужно не до верха, а только до плечиков. После разлива в бутылки, этот напиток еще нужно выдержать 2 – 3 суток в прохладном месте, чтобы он дозрел и только после этого он готов к употреблению.

### Рецепт 87. Сбитень лимонный (горячий согревающий напиток).

Прокипятить воду с корицей и гвоздикой, процедить в горячем виде, сразу добавить мед и лимонный сок (по вкусу). Пить в горячем виде при простуде и для ее профилактики

после сильного переохладения.

### Рецепт 88. Горячий русский пунш.

В стакан налить 20 мл ванильного сиропа, 20 мл лимонного сиропа, положить 3 почки гвоздики, кусочек лимонной корки, залить крепким чаем и долить 1 столовую ложку водки.

Пить в горячем виде по 1 стакану несколько раз в день для профилактики простуды и при простуде.

### Рецепт 89. Вино от кашля.

Взять 6 лимонов, натертых на терке вместе с коркой, 4 столовые ложки натертого хрена, 2 столовые ложки натертой черной редьки, залить 1 л сухого вина, поставить на огонь под крышкой, довести до кипения (но не кипятить), потом снять с огня, добавить 100 г меда, хорошо укупорить и настоять 1 неделю. После этого процедить и отжать. Хорошо укупорить, хранить в прохладном месте.

Принимать по 30 – 50 мл этого вина после еды 3 раза в день при кашле. Лечиться до выздоровления.

### Рецепт 90. Масло из лимона.

Взять 1 лимон, поместить его на 1 минуту в кипящую воду, затем вместе с кожурой пропустить через мясорубку, добавить 100 г сливочного масла и 1 – 2 столовые ложки меда. Все тщательно перемешать.

Внутри его принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды в течение 2 недель для профилактики гриппа в период эпидемии, при простуде, атеросклерозе и болезнях суставов.

Этим маслом полезно растирать больные суставы, а также спину (при радикулите и остеохондрозе). Его принимают внутрь при пневмониях, туберкулезе легких, атеросклерозе и обмороках. Наружно им лечат кожные заболевания, а также втирают в кожу головы для укрепления волос.

Рецепт 91. Масло из лимонных корок.

Это масло хорошо помогает при заболеваниях суставов (втирать), простуде.

Свежие корки лимона пропустить через мясорубку, заполнить ими стеклянную банку на  $\frac{2}{3}$  объема, залить растительным маслом и настоять 2 недели в темном теплом месте, затем процедить.

Принимать внутрь при простуде по 1 чайной ложке этого масла 3 – 4 раза в день за 30 минут до еды.

При атеросклерозе и туберкулезе легких его принимают по 1 – 2 столовые ложки 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 1 месяца.

Это масло втирают в больные суставы и спину. Им также лечат различные кожные болезни и втирают в кожу головы при выпадении волос.

Аналогично можно сделать масло из мандариновых или апельсиновых корок, которые применяются при тех же забо-

леваниях, как лимонное масло.

Рецепт 92. Ванна с лимонными корками.

Эта ванна хорошо действует на кожу, полезна при гипертонии и простудных заболеваниях.

Взять 500 г корок лимона, измельчить их, залить 5 л воды, поставить на огонь, довести до кипения, кипятить 15 – 20 минут, затем настоять 30 минут, хорошо укутав и процедить.

Этот отвар вылить в заранее приготовленную ванну с температурой воды 37 – 38 градусов. Ванну принимать в течение 10 – 15 минут, желательно перед сном.

Рецепт 93. Лосьон для увядающей кожи лица:

Взять 30 мл сока алоэ, добавить 0,5 чайной ложки лимонного сока, 0,5 чайной ложки меда и 100 мл водки, хорошо перемешать, настоять 3 дня и использовать для протирания кожи лица и шеи.

Рецепт 94. Средство для осветления веснушек и пигментных пятен:

Взять 1 столовую ложку сока лимона, добавить 1 столовую ложку сока из листьев календулы, 1 столовую ложку сока из ягод черной смородины. Все перемешать. Протирать кожу 5 – 6 раз в день.

Рецепт 95. Омолаживающий крем:

Взять 100 г сливок, 1 сырой желток куриного яйца, 1 столовую ложку меда, 1 чайную ложку сока лимона, 2 десертные ложки коньяка и несколько капель абрикосового или другого масла. Все хорошо перемешать. Нанести на лицо на 1 час, затем смыть теплой водой и ополоснуть холодной (или снять остатки крема салфеткой). Лицо просушить полотенцем.

Рецепт 96. Крем для жирной кожи лица:

Взять 1 лимон, отварить его 5 минут в кипятке, затем выжать сок, добавить 50 мл водки, 1 сырой желток куриного яйца и 1 чайную ложку сметаны. Все хорошо перемешать и оставить на 30 минут. Нанести на лицо на 1 час, потом смыть теплой водой и ополоснуть холодной. Лицо просушить полотенцем.

Высушенные лимонные корки используют при ароматерапии для изготовления ароматических мешочков (саше), а также для ингаляций. Лимон входит в состав различных согревающих напитков: чаев, пуншей и др.

Нашел применение он и в косметике. Лимонный сок добавляют в различные маски, лосьоны, кремы, примочки и компрессы, с помощью лимона выводят веснушки и пигментные пятна.

Лимон также широко применяется и в кулинарии. Цедрой

его корки ароматизируют различные напитки, соки, варенья и различные кондитерские изделия. Из лимонов варят варенье, делают морсы, наливки, настойки и ликеры.

*Лимоны противопоказаны при гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока, а также язве желудка и двенадцатиперстной кишки!*

# ЛИМОННИК КИТАЙСКИЙ

## (Семейство Лимонниковые)

Это очень ценное лекарственное растение. В лечебных целях используются плоды и семена.

В свежем виде плоды не используются, так как имеют неприятный горько – кислый вкус.

Они содержат органические кислоты (в основном лимонная и яблочная, немного янтарной и винной), витамина С в них немного (20 – 25 мг %), Р также немного (около 100 мг %).

Плоды ценятся за содержащиеся в них особые вещества схизандрины, обладающие тонизирующим (возбуждающим) действием (эти вещества имеются также в листьях лимонника). Есть немного сахаров (до 1,5%). Кроме того, в плодах лимонника имеются танины, много макроэлементов (мг/ г): калий (19,2), кальций (0,70), магний (1,7%), железо (0,06%), а также микроэлементов (мкг/ г): марганец (0,22), медь (0,10), цинк (0,13), хром (0,01), барий (31,05), селен (33,3) и бор (0,9).

Семена содержат схизандрины (0,12%), эфирное мало (1,5 – 2,9%), витамин Е (до 0,03 мг/ %), жирные кислоты (до 33,8%) и углеводы.

Таким образом, плоды, листья и семена обладают тонизирующим действием. Из них делают препараты, которые

поднимают жизненный тонус организма, улучшают деятельность сердца и сосудов (водная и спиртовая настойки из плодов или листьев).

Плоды лимонника китайского и настойки из них снижают артериальное давление, укрепляют и стимулируют деятельность центральной нервной системы, повышают работоспособность и иммунитет, улучшают работу сердечной мышцы и органов пищеварения, улучшают зрение (особенно ночное), снимают чувство усталости, проявляют антиоксидантные свойства.

Их применяют при умственном и физическом переутомлении, истощении нервной системы, снижении работоспособности, угнетенном состоянии, сахарном диабете, гипертонии. Тонизирующее действие у лимонника сильнее, чем у пантокрина, но слабее, чем у женьшеня.

Несмотря на то, что схизандрины не являются наркотиками, длительный и бесконтрольный прием препаратов лимонника недопустим.

Как спиртовую, так и водную настойку его принимают по 20 – 40 капель 2 – 3 раза в день за 20 – 30 минут до еды и не более 2 недель (не принимать вечером, так как может нарушиться сон).

***Китайский лимонник противопоказан при гипотонии, излишней возбудимости, бессоннице, эпилепсии, гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока и яз-***

## *ве желудка и двенадцатиперстной кишки!*

Рецепт 1. При сахарном диабете и других вышеупомянутых заболеваниях нужно принимать по 20 – 40 капель настойки лимонника китайского 2 раза в день (утром и в обед) за 20 – 30 минут до еды с небольшим количеством воды. Курс лечения 2 недели.

Рецепт 2. Для улучшения зрения полезно принимать настойку лимонника китайского по 20 – 40 капель 2 раза в день за 30 минут до еды или через 2 часа после еды.

*Эта настойка противопоказана при бессоннице и гипертонии.*

Рецепт 3. Для профилактики гриппа в период эпидемии полезно принимать по 20 – 30 капель настойки лимонника китайского или по 15 – 20 капель настойки эхинацеи, или по 20 – 30 капель настойки левзеи, или, или настойки родиолы розовой с 1/3 стакана воды 2 – 3 раза в день за 15 – 20 минут до еды в течение 1 месяца. Можно принимать экстракт элеутерококка по 30 – 40 капель утром натощак (не более месяца). Эти настойки хорошо укрепляют иммунитет.

*Эти средства противопоказаны детям до 16 лет, а также при бессоннице, аритмиях сердца и гипертонии!*

Плоды лимонника применяют и в кулинарии. Из них де-

лают витаминизированные соки, чаи, компоты, джемы, кисели. Из листьев готовят вкусный тонизирующий чай.

# МАЛИНА ОБЫКНОВЕННАЯ

## (Семейство Розоцветные)

Это одна из самых популярных ягодных культур, имеющая очень вкусные и ароматные плоды. В лечебных целях малину уже давно применяют при простудных заболеваниях, но она имеет еще ряд ценных целебных свойств.

В народной медицине используют все части растения: цветы, листья, плоды и ветки.

В плодах малины содержится много полезных для организма человека веществ: сахаров (5 – 11% фруктоза, сахара роза и глюкоза), органических кислот (1 – 3%, в основном, яблочная, а также немного винной, лимонной, муравьиной, салициловой и некоторых других). Есть также дубильные вещества (до 0,3%), небольшое количество эфирного масла, клетчатка (4,8 – 5,1%), кумарины (0,8 – 2,1%), пектин (0,6 – 0,9%), стерины (снижают уровень холестерина в крови), слизь, белки, спирты (винный, изоамиловый и фенилэтиловый), кетоны, антоцианы (160 – 280 мг %), лейкоантоцианы (до 120 мг %), катехины (до 70 мг %) и флавонолы (до 30 мг %).

Витамина С в ней меньше, чем в землянике, но больше, чем в винограде и яблоках (30 – 70 мг %). Каротина в них мало (до 0,3 мг %). Содержится также витамин Р (в желтоплодных сортах его меньше, чем в красноплодных)

от 50 до 300 мг %. По содержанию витамина В9 малина близка к винограду, вишне и землянике (0,2 – 0,45 мг %). Железа в плодах малины больше, чем у других ягодных культур (2,0 – 3,6 мг/ г), что немного меньше, чем в вишне и крыжовнике, но в 2 – 3 раза меньше, чем в черной смородине.

Большое содержание органических кислот обуславливает положительное влияние малины на органы пищеварения, губительное влияние на кишечные инфекции, кроме того, она регулирует обмен веществ и выводит из организма соли мочевой кислоты.

Пуринов в ней мало, поэтому она не противопоказана при подагре (как это считалось раньше), а даже полезна.

Пектины, содержащиеся в ягодах малины, обуславливают ее противовоспалительное и вяжущее действие, а также выводят из организма различные вредные вещества.

Клетчатка усиливает перистальтику кишечника и выводит из организма холестерин.

Кумаринов в малине среднее количество (высокое у ежевикообразных сортов – до 4,0 мг %).

Больше всего ягоды малины ценятся за высокое содержание глюкозы, которая необходима для питания сердечной мышцы и мозга, а также фруктозы, которая участвует в обмене веществ.

Очень ценно, с точки зрения медицины, высокое содержание солей железа, калия и магния, необходимых для процессов кроветворения. Салициловая кислота, которая присут-

ствует в плодах малины, обуславливает ее жаропонижающее, противовоспалительное и бактерицидное действие. В малине также имеется йод, чем и объясняется ее отхаркивающее действие. Содержатся также различные витамины: С, Е, К1, В1, В2, В6, В9 и достаточное количество каротина, чем и обусловлено ее положительное влияние на зрение. Высокое содержание рутина объясняет ее сосудоукрепляющее действие (в том числе глазных капилляров).

Кроме того, в ягодах малины содержится много витамина Н (витамин красоты), который положительно влияет на состояние кожи и волос. Ягоды содержат летучие антибиотики, которые обладают антисептическим действием, а фолиевая кислота (ее в других фруктах и ягодах очень мало) повышает сексуальную силу у мужчин. Малина улучшает кровотоки и сохраняет молодость. Витамины Е, РР, В2 и каротин повышают жизненный тонус, улучшают состояние кожи и цвет лица.

В листьях и ветках малины много салициловой кислоты, которая обуславливает их потогонное, обезболивающее и жаропонижающее действие. В листьях ее также много макроэлементов (мг/ г): калий (19,3), кальций (10,0), магний (3,4), железо (0,2), а также микроэлементов (мкг/ г): марганец (34,0), медь (7,8), цинк (28,9), молибден (1,0), хром (0,4), селен (0,2) и бор (77,2).

В семенах есть жирное масло (до 15%), фитостерин (до 0,7%), бетаситостерин и жирные кислоты.

Малина применяется для лечения сахарного диабета, подагры, почек, простуды, малокровия, атеросклероза (и для его профилактики), заболеваний кишечника, желудка (в том числе, желудочных и кишечных кровотечений), глаз, ослабления зрения, гриппа, бронхитов, ларингитов, лихорадочных состояний (ягоды и ветки с листьями), невралгии, болезней суставов, горла, для лечения авитаминозов, общей ослабленности организма (повышает тонус), головной боли, гипертонии, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки и «куриной слепоты».

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.