

РОЗА ВОЛКОВА



***Сильнее,
чем
женьшень***

ВОДОРΟΣЛИ:

**ИСЦЕЛИ
СВОЮ БОЛЕЗНЬ!**



**ПРИРОДНАЯ
КЛАДОВАЯ
ВИТАМИНОВ
И БИОЛОГИЧЕСКИ
АКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ**

Сильнее, чем женьшень

Роза Волкова

**Водоросли: исцели свою болезнь!
Природная кладовая витаминов и
биологически активных веществ**

«Издательство АСТ»

2014

Волкова Р.

Водоросли: исцели свою болезнь! Природная кладовая витаминов и биологически активных веществ / Р. Волкова — «Издательство АСТ», 2014 — (Сильнее, чем женьшень)

Водоросли – ценнейший продукт, от которого зависит наше здоровье и наша красота. Биологи и медики утверждают, что по содержанию активных веществ водоросли превосходят все другие виды растений! Целебные, лечебные, съедобные – морская капуста, ламинария, порфира, спирулина, ульва и многие другие. Используются они в кулинарии, медицине, косметике, а также при разнообразных оздоровительных процедурах. Но есть и ядовитые, токсичные, опасные не только непосредственно для человека, но и для морских обитателей. В этой книге вы найдете информацию и о целебных водорослях и об опасных. Научитесь применять первые и избавляться от пагубных последствий вторых. Здесь вы найдете и замечательные, проверенные рецепты очень вкусных блюд, которые обогатят ваш рацион и позволят вам укрепить здоровье.

© Волкова Р., 2014

© Издательство АСТ, 2014

Содержание

Знакомство с водорослями	6
Водоросли. откуда, зачем, куда	7
Водоросли – строители горных пород	8
В чем преимущество водорослей над другими продуктами питания	9
Водоросли России	11
Опасные водоросли	13
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Роза Волкова

Водоросли: исцели свою болезнь!

Природная кладовая витаминов и биологически активных веществ

Данное издание не является медицинским справочником. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Я всегда знала, что морская капуста полезна, но дети ее не любят, просто так есть не заставишь, а потому, если и покупала изредка, то, в итоге, сама и съедала. А в вашей книге нашла рецепты, которые спрятали эту зелень так, что дети съели с удовольствием. Тогда начала смотреть, какие еще полезные свойства есть, а оказалось, что и самих водорослей много, а я и не задумывалась об этом. Прихожу в аптеку, спрашиваю, а фармацевт так удивилась, что я раньше не слыхала обо всех этих чудодейственных порошках и сушеных брикетах. Так что закупила и точно, как рекомендуете, приготовила. И опять дети с удовольствием съели и выпили. Вот теперь, строго раз в неделю у нас дома водорослевый день, и каждый раз готовлю что-то новенькое. Спасибо автору за вкусные рецепты и полезные советы!

Татьяна Пустырникова, домохозяйка

Водоросли – основа жизни. А люди в больших городах того не понимают, носы воротят. У нас в Приморье всегда водоросли уважали и пользовали. Да, бывает, что затянут пруд так, что просто беда, но так ведь все равно природа. Вот мы их сушим, варим, мочим, маринуем. Не может быть хорошего стола без водорослей. Может, потому и здоровье у нас покрепче будет, нежели у горожан. Так что правильная книга. Людей надо учить правильной еде. Той, на которой человек богатырем становится, а не унылой запятой, скорчившейся перед своим компьютером. Такие к нам на практику каждый год приезжают, дык мы их быстро на ноги ставим. И без водорослей тут не обойтись. Основа здоровья. Так и зафиксируйте.

Василий Гаврилович Пипко, заслуженный работник сельского хозяйства

Знакомство с водорослями

Аквариум... Это была большая мечта моего детства. В то время я обладала большим богатством: трехлитровой стеклянной банкой, в которой были три красивейших, на мой взгляд, ракушки, целая горсть удивительных камней и рыбки. Я часами могла наблюдать за их жизнью и мечтала об аквариуме, в котором будут и полянка, на которой растут цветы, и деревья. Тогда-то я и узнала, что этими цветами являются водоросли. Прочитав о немногом из того, что удалось раздобыть о жизни водорослей, была поражена их красотой и выносливостью, огромной пользой, которую они приносят не только водному миру, но и всей планете. Мечта о морском аквариуме, населенном рыбками и водорослями, осуществилась моими детьми, которые, став взрослыми, продолжают мое детское увлечение.

А потом узнала, что существуют не только аквариумные водоросли, но и вполне годные в пищу человеку, и не на шутку увлеклась изучением съедобных водорослей. Они оказались необходимой частью здорового образа жизни, где питание, пища, ее составляющие, играют очень важную роль. Изучая водоросли, их свойства, состав и географию распространения и применения, была очарована их великой силой в борьбе за жизнь, метаморфозой, влиянием на здоровье человека и окружающей среды. Одним словом водоросли это «и чтец, и жнец, и на дуде игрец».

Со словом «водоросли» связаны и такие определяющие жизнь на Земле понятия, как кислород, экология, пища для рыб и человека, горы и скалы, минерализация воды, лекарство от всех болезней, которые существовали, существуют и еще, увы, будут возникать. Водоросли нужны для того, чтобы лечить человечество, землю, растения, животных от существующей и еще не придуманных или не осознанных нами напастей. Всем, кто не на словах, а на деле претворяет идею здорового образа жизни, без водорослей не обойтись.

В эту книгу я включила описание только тех полезных водорослей, которые можно купить в наших магазинах. Конечно, проще всего найти морскую капусту – ламинарию, ведь ее выпускают многие наши предприятия.

В аптеках продаются многие виды сушеных водорослей – в отдельных пакетиках или в составе других средств.

Есть водоросли (отдельно или в составе смесей) и в отделах косметики и ухода за телом – без водорослей уход за лицом, телом и волосами всегда неполноценен.

Но если в вашем городе каких-то из описанных мной водорослей не найдется, но вам очень захочется их попробовать – можно заказать их через интернет-магазины. По крайней мере сушеные и консервированные водоросли можно покупать, не опасаясь, что они испортятся (но на дату изготовления все-таки смотреть не забывайте).

Желаю вам обогатить свой стол разнообразными съедобными водорослями, и пусть они принесут вам радость, красоту и здоровье!

Водоросли. откуда, зачем, куда

Водоросли (*Algae*) – это не просто водные растения, как мы их себе обычно представляем. Они бывают одноклеточными и многоклеточными, они содержат хлорофилл и питаются как растения, но на самом деле являются живыми организмами, хотя и лишены отдельных органов (в отличие от рыбы или человека). Более того, собираясь в большие «стаи», они ведут себя как настоящие хищники и убийцы, но в обычной жизни спасают все живое на Земле, насыщая атмосферу кислородом, формируя почвы, очищая водоемы, служа источником важнейших элементов питания.

Насчитывается около 30 тысяч видов водорослей 10 типов: сине-зеленые, золотистые, пиррофитовые, диатомовые, разножгутиковые, зеленые, харовые, красные, эвигленовые, бурые. Их величина может составлять доли микрона (сотни и тысячи штук в одной капле воды), а может достигать длины в 40 метров. Объединяясь вместе, они могут захватывать огромные пространства.

Водоросли – главные поставщики органических веществ в водной среде. Вдумайтесь только в такую цифру: 80 % всех органических веществ приходится на долю водных растений! Водоросли прямо или опосредованно входят в состав пищи всех водных животных. Им посвящена целая наука *альгология*, являющаяся одним из разделов ботаники.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ ИЗ ЖИЗНИ ВОДОРΟΣЛЕЙ

Вода, как известно, считается колыбелью жизни. А водоросли – самые древние жители водного мира.

Считается, что водоросли существуют на Земле уже более 3,5 млрд лет. Тина – сине-зеленая водоросль – первая из них. После нее через 2 млрд лет, а может и 3 млрд лет, появились зеленые, бурые, красные. И хотя «водоросли» это то, что растет в воде, на самом деле они обитают и в почве, и в воздухе, на поверхности скал, стволах деревьев, во льдах Арктики и Антарктиды, в горячих источниках, где вода близка к кипению.

Водоросли – это начальное звено в цепи питания всех экосистем и связано это, прежде всего, с круговоротом кальция и кремния. Водоросли способны накапливать в своем организме такой ценный для нас карбонат кальция. Так что без водорослей

мы с вами не имели бы ни зубов, ни костей, ни волос, ни ногтей.

Водоросли участвуют в создании многих горных систем. Так, например, в трети отложений в горных местностях Киргизии и Тувы присутствуют известняки – харацинты, которые представляют остатки харовых водорослей.

Водоросли являются одним из основных источников кислорода и органических веществ на Земле.

Водоросли – очень древние растения, и в этом никто не сомневается. Среди них, как и среди людей, есть добрые и злые, те, которые можно использовать в пищу, и те, которые есть нельзя – они ядовиты. Съедобные водоросли можно найти среди красных, бурых и зеленых (сине-зеленых). Пока основными съедобными водорослями для нас еще остаются ламинарии фукус.

Водоросли – строители горных пород

Водоросли – не только дают пищу рыбам и людям, обогащают атмосферу кислородом, вызвали к жизни разнообразный мир животных, но и создали мощные *горные породы*. Первый этап в развитии жизни на Земле не обошелся без водорослей.

Ученые высказывают гипотезы, что архейские гранит и мрамор – результат жизнедеятельности организмов, похожих на сине-зеленые водоросли, которые жили на Земле более 3 млрд лет назад.

А в Южной Африке обнаружено скопление графита, который представляет остатки водорослей, живших более 2,5 млрд лет тому назад.

Во многих районах земного шара имеются известковые породы – строматолиты. Оказывается, что это не что иное, как постройки колоний сине-зеленых водорослей. Толщи известняков составляют до 200 м и простираются на многие километры – Урал, Восточная Сибирь, Чукотка, хребты Алатау.

Многих из нас восхищают причудливые подводные рифы. Из растений в их строительстве принимают участие красная, коралловая водоросль литотамния. Ее еще называют каменной водорослью, так как в оболочке ее клетки откладывается большое количество карбоната кальция, а также магния. Изучая рифы, ученые пришли к выводу, что красные, зеленые и сине-зеленые водоросли и являются материалом для их построения. Сифоновые сине-зеленые водоросли создали основную массу известняков хребта Кара-Чатыр в Фергане. Ирак, Япония, США, Греция и другие страны также были богаты рифообразующей сифоновой водорослью миццией.

Мел, которым дети рисуют на асфальте и который еще недавно был основным инструментом школьных и вузовских преподавателей, также включает в себя водоросли, вернее частицы известкового панциря золотистых водорослей *кокколитофориды*. Причем определено, что меловые породы почти полностью состоят из остатков водорослей!

Водоросли являются поставщиками не только кальция, но и кремния, без которого не может жить ни человек, ни промышленность. Поставщиком кремния, в частности, являются диатомовые водоросли, у которых панцирь включает до 75 % кремнезема. Более 50 отраслей промышленности используют диатомит. Он служит для изготовления легких кирпичей, фильтров для масел и жиров.

Но на этом история с отложением водорослей не кончается. Все мы изучали в школе горючие материалы и горючие сланцы в их числе. Установлено, что они обязаны своим происхождением одноклеточной сине-зеленой водоросли с трудно выговариваемым названием «*глеокапсоморфа*».

Таким образом, водоросли создали огромное количество природных материалов, которые прямо или косвенно влияют на жизнь Земли и людей. Взяв из морских глубин огромную часть полезных веществ и образовав различные каменные породы, они с присущим водорослям бескорыстием, обогащают и почву, и воду, участвуя в ее минерализации, а значит, обогащении.

В чем преимущество водорослей над другими продуктами питания

Продукты, употребляемые в пищу, не только снабжают нас белками, жирами, углеводами и др., то есть дают нашему организму жизнь, но и лечат его. Лечебное действие водорослей не похоже на действие большинства продуктов и лекарств.

Для примера возьмем всеми любимую морковь. Она и пища, и лекарство. Но действует избирательно: полезна при недостатке витамина А и совсем нежелательна, если систематически превышает норму. Например, в стакане морковного сока содержится каротина примерно 30 мг – это десятикратная суточная потребность. Что касается лекарств, то они действуют, а значит, применяются для лечения какого-либо конкретного заболевания и могут плохо влиять на другие органы.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ ИЗ ЖИЗНИ ВОДОРΟΣЛЕЙ

Еще в XVII веке при культивировании водорослей для повышения их урожайности японцы сажали на мелководье бамбук, различные кустарники для повышения питательности почв.

Красная ковровая дорожка – известный пляж в Китае. Свое название он получил из-за внешнего вида, который ему придают морские водоросли. Начинают разрастаться они в апреле – мае и остаются зелеными все лето. Осенью цвет водорослей становится пламенно красным – и пляж выглядит удивительно нарядным, как будто он покрыт красным ковром.

Среднестатистический японец употребляет около 10 кг водорослей в год. Японские женщины, опираясь на научные исследования и собственный опыт, утверждают, что морские водоросли – идеальный продукт для потери веса. Люди толстеют и плохо себя чувствуют не потому, что не ограничивают себя в еде и мало двигаются, а потому, что у них плохо работает щитовидная железа и из-за этого нарушается обмен веществ в организме. Так что включайте в свой рацион водоросли – продукт, содержащий йод в большом количестве.

А вот водоросли употребляют для преодоления не одного и даже не нескольких недугов. **Они благотворно действуют на весь организм.** Такое уникальное свойство водорослей объясняется тем, что они содержат полный набор химических элементов, содержащихся на нашей планете. Все водоросли содержат вещества, обладающие биологической активностью. Оно и понятно: ведь они живут бок о бок с бактериями и находятся с ними в онтологических отношениях.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ ИЗ ЖИЗНИ ВОДОРΟΣЛЕЙ

В старину моряки делали из водорослей матрацы, запекали в водорослях рыбу, на берегу использовали сухие водоросли, чтобы разжечь костер и обогреться.

Водоросли – прекрасные природные антисептики, так как в них присутствуют соединения брома, йода и хлора.

В морских водорослях много протеинов, а именно – до 30 % в сухом виде. Из них 75 % являются легко усвояемыми организмом. Морские водоросли содержат в 1,5 раза больше витамина С, чем апельсины.

Водоросли – кладезь *витаминов*. По этому показателю они не уступают овощам и фруктам. Водоросли успешно снабжают организм человека витаминами А, группы В, С, Д, К, РР. В водорослях фантастическое содержание **йода**. При этом до 95 % йода находится в виде органических соединений (10 % которых связаны с белком), что способствует полноценному его усвоению.

Водоросли обладают способностью извлекать из морской воды и аккумулировать огромное количество минералов. Например, концентрация магния в ламинарии превышает ее содержание в морской воде в 10 раз, серы – в 17, брома в 13 раз. А в одном килограмме морской капусты содержится столько йода, сколько его растворено в ста тысячах литров морской воды.

Водоросли содержат также и потрясающий сверхконцентрированный **умами** – так называемый «пятый вкус», вкус мяса (в восточной практике его выделяют наряду с привычными нам сладким, соленным, горьким и кислым). Ему в значительной степени мы обязаны любовью к японской кухне.

Ученые доказали, что из водорослей получается прекрасная **упаковка для продуктов**. Ее можно съесть вместе с содержимым пакета, стакана, бутылки.

Качественное и количественное содержание макро– и микроэлементов в морских водорослях близко к составу **крови человека**, что позволяет рассматривать их как сбалансированный источник насыщения организма необходимыми веществами.

Водоросли России

Россия богата не только нефтью, газом и золотом. Настоящее ее сокровище – водоросли. Они живут от западных границ до Дальнего Востока и от Арктики до южных границ. И зеленые, и бурые, и красные – все виды полезных водорослей у нас есть.

Наиболее перспективным районом развития водорослевой промышленности в России являются Курильские острова. Здесь, по мнению специалистов, встречаются более 200 видов зеленых, бурых и красных водорослей. Прибрежная зона особо богата ламинариевыми, растущими на глубине до 25 метров. Объектом промысла являются некоторые виды *циматеры* и *ламинарии*, которые мы называем просто «морской капустой». На Курилах заросли водорослей огромны, и их возможно добывать без дополнительных затрат. Не то, что в Японии, где сейчас уже не осталось естественных мест обитания ламинариевых и для их выращивания приходится создавать искусственные рифы.

Богато водорослями Белое море. Флора водорослей Белого моря насчитывает 500 видов микроскопических и 194 крупных, среди которых 86 видов бурых, 41 – зеленых и 67 – красных.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ ИЗ ЖИЗНИ ВОДОРΟΣЛЕЙ

Наиболее известны из зеленых водорослей нитчатые, самой знакомой из них является **речная тина**, имеющая множество разновидностей – улотрикс, кладофора, спирогира. Эти водоросли мало изучены, но широко применяются в народной медицине.

Для лечебных целей водоросли собирают, сушат и хранят в емкостях, не допуская проникновения сырости. Свежие и сухие (размоченные) прикладывают к ушибам, предварительно промыв в воде и продезинфицировав спиртом (можно просто окунуть на пару минут в водку). Они рассасывают воспаления, инфильтраты, способствуют заживлению язв и небольших ран.

Бурые водоросли Соловков поражают воображение не только своим видом, но и количеством. На берегах много выброшенной морем массы из водорослей. В настоящее время у Соловецких островов появились искусственные плантации *ламинарии*.

Если вам посчастливится посетить берега Белого или Карского морей, то вы сможете увидеть воочию *ламинарию сахаристую* и *пальчато-рассеченную*, а также *фукус*. Растет в этих водах и красная водоросль – *анфельция складчатая*.

Растет в Черном море и одна из самых насыщенных йодом водоросль *кодиум* («пальцы мертвеца», «зеленая губка») – жительница Ирландии, сегодня она стремительно перемещается по миру, и ее можно найти и на европейскийских, и на азиатских, и на американских побережьях. В США ее называют «грабителем устриц» – двигаясь вместе с волнами, она захватывает двусторчатых моллюсков и уносит их с собой в море, чем недовольны моряки, промышленно добывающие устриц.

Черное море также богато водорослями. Их в нем до 270 видов. Среди них имеются и съедобные, и лечебные. После шторма на берегах Черного моря вы можете собрать *ульву*. Ульва – красавица: живая – зеленая и блестящая. Но это не единственное водорослевое богатство Черного моря. Есть здесь и *энтероморфа*, которая, как и ульва, вполне терпима к загрязненным водоемам. Это вам не *цистозира* или *зостера*, которым подавай чистое море. В районе Анапы растет *камка* (*Zostera marina*), которую волнами выбрасывается на берег. Часть из нее

сохнет, но так как слой из водорослей очень толстый, то образуется зеленая смесь. Перерабатываясь микроорганизмами, она превращается в черную жидкую массу. Запах ее весьма неприятен и отпугивает людей. Но она лечит суставы, а ее минеральный состав поистине уникален. В частности, полисахариды камки обладают противоопухолевыми свойствами. *Филлофора* – красная водоросль также поселилась в Черном море на глубине 15–30 метров.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ ИЗ ЖИЗНИ ВОДОРΟΣЛЕЙ

Из водорослей выделяют желирующий продукт «агар-агар». Люди употребляют различные продукты, даже не подозревая о том, что мармелад, зефир, пудинги, мороженое готовятся на основе агар-агара, ведь его желирующие свойства в 10 раз сильнее, чем у желатина!

В зеленых водорослях много полезнейших соединений серы и железа, поэтому лечение ими костных заболеваний оказывается эффективнее даже лечебной грязи.

Есть хорошая старая английская пословица: «Овладей морем, и ты станешь властелином суши». Перефразируя эту пословицу, о водорослях можно сказать: «Овладей водорослями и станешь властелином красоты и здоровья».

Опасные водоросли

Не все водоросли полезны. Даже среди съедобных попадаются те, что мешают нам жить. Разрастаясь в результате деятельности человека, они все чаще срывают купальные сезоны то в одном, то в другом регионе мира, загрязняют наши аквариумы, большие водоемы и даже канализацию. Есть и такие, что вредят другим морским обитателям, а есть и водоросли-убийцы.



Любимица аквариумистов caulerpa taxifolia

«Водоросли-убийцы удушили 31 кабана во Франции», «Озеро Виктория наводнили водоросли-убийцы», «Красные водоросли выделяют опасные токсины», «Обнаружены новые смертельно опасные водоросли», «Балтику атакуют водоросли-убийцы» – газеты выбрасывают на первые страницы угрожающие заголовки. Так водоросли – это яд и угроза или целебный и полезный продукт?

Во многих случаях в том, что водоросли становятся токсичными, виноваты люди.

РАСТЕНИЯ, ЖИВОТНЫЕ ИЛИ МИКРОБЫ? ВОДРОСЛИ-ХИЩНИКИ!

В 1988 году учеными было замечено, что некоторые разновидности одноклеточного микроорганизма *Pfiesteria piscicida* питаются и как животные, и как растения: они атакуют другие микроорганизмы и одновременно добывают жизненную энергию за счет процесса фотосинтеза, поэтому считаются водорослями.

Этот организм погубил за последние годы у восточного побережья Соединенных Штатов миллиарды рыб. Каждая водоросль уничтожает гемоглобин (от семи до десяти кровяных клеток), не забывая размножаться. В опасных районах в каждом миллилитре воды содержится до 20 000 этих клеток-убийц. Рыбаки, которые имеют контакт с ней и заходят в воду, покрываются язвами и рубцами на руках и ногах. Исследователи составили характеристику зловещего врага: одноклеточный организм содержит яды, которые не только убивают рыб, но и разрушают мозг людей, покушавших такой рыбы.

Источник

<http://www.sciteclibrary.ru/rus/catalog/pages/519.html>

Так, богатые азотом отходы жизнедеятельности свиней с многочисленных свиноферм на берегу Франции попадают в море и взаимодействуют с сероводородом в зеленых водорослях *caulerpa taxifolia* при нагревании на пляжах. В итоге выброшенные на берег водоросли на жаре создают невероятно токсичный газ, который пахнет как тухлое яйцо и если попадет в легкие, то за считанные минуты может убить и животных, и людей. Власти страны оплачивают добровольцам сбор и вывоз этих водорослей, но те не справляются с задачей, в результате чего пляжи Нормандии в последние годы закрываются один за другим.

ВОДРОСЛИ, ПОГУБИВШИЕ ДИНОЗАВРОВ

В 2009 году ученые из университета Клемсона опубликовали результаты исследования древних строматолитов – плотных слоистых образований в толщах известняков и доломитов, возникающих в результате жизнедеятельности колоний водорослей. Оказалось, что 65 млн лет назад в результате изменения климата обычные сине-зеленые водоросли разрослись настолько, что своими токсическими выделениями и активным поглощением кислорода едва не погубили всю жизнь на Земле. Именно в тот период вымерли динозавры и еще тысячи видов животных и растений. Ученые признают, что в массовое уничтожение жизни на Земле внесли свой вклад самые разные факторы (падение метеорита, изменение климата и т. д.), однако «последний удар» нанесли именно водоросли. Именно это и происходит сейчас, – подчеркивают исследователи: «Наша гипотеза еще раз подчеркивает необходимость тщательного мониторинга окружающей среды в то время, как мы вступаем в эпоху глобальных изменений климата».

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.