

*Карманный  
целитель*

**Юрий Константинов**

# **СЕМЕНА ЧИА**

**уникальное  
природное лекарство**



Карманный целитель

Юрий Константинов

**Семена чиа. Уникальное  
природное лекарство**

«Центрполиграф»

2015

УДК 615.89  
ББК 53.59

### **Константинов Ю.**

Семена чиа. Уникальное природное лекарство /  
Ю. Константинов — «Центрполиграф», 2015 — (Карманный  
целитель)

Семена чиа состоят из значительного количества клетчатки, антиоксидантов и витаминов группы В, жизненно важных минералов и микроэлементов... Удивительным свойством семян является высокое содержание жирных кислот, которые важны для сердца и понижают уровень холестерина, также они помогают уменьшить боли при артрите. Они способствуют ускорению сжигания и поглощения жира и, имея низкий гликемический индекс, на длительное время снижают аппетит. Прием зерен чиа помогает стабилизировать давление и нарушенную работу нервной системы, при этом значительно улучшается память... Перечислять положительные качества этого продукта можно очень долго, но лучше купить книгу, прочесть все самим, приготовить блюда по рецептам, данным в книге, и вылечить все болячки!

УДК 615.89

ББК 53.59

© Константинов Ю., 2015  
© Центрполиграф, 2015

# Содержание

Предисловие	5
Семена чиа	7
Внешний вид	7
Выращивание растения	8
Состав семян чиа	9
100 грамм семян чиа соответствуют:	10
Польза семян чиа	11
Противопоказания	13
Способы употребления семян чиа	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# Юрий Константинов

## Семена чиа. Уникальное природное лекарство

### Предисловие

Первые упоминания о применении чиа относятся к 2600 году до нашей эры. Зерно чиа было не только основой пищевого рациона ацтеков, но также главной частью религиозных церемоний, жизненно важных для религиозной и духовной культуры, зерна чиа приносились в жертву ацтекским богам. Семенами чиа платили дань и налоги духовенству и знати ацтеков. Теночтитлан, столица многомиллионной империи ацтеков, ежегодно получала от завоеванных ею народов до 15 000 тонн семян чиа в виде дани. Ацтеки считали, что эти семена дали им огромную, почти сверхъестественную силу и власть. Для них чиа была символом жизни.

Воины ацтеков во время всех своих походов и битв питались семенами чиа, что давало им силу и выносливость. Всего одна ложка семян, съеденная накануне, давала им возможность выполнять 24-часовые переходы. При этом никто не обезвоживался, не истощался физически и психологически – и это в суровых условиях горного и довольно жаркого климата. Питаясь таким же образом, индейцы племени тарахумара («быстроногие») охотились, преследуя животных, пока те не падали от усталости. Оружие и мешочек с семенами чиа – вот основное, что брали с собой в поход ацтекские воины.

Так было на протяжении многих столетий, пока в Мексику в 1519 году не прибыли конкистадоры во главе с Кортесом, которые и начали беспощадное порабощение легендарной империи ацтеков. На протяжении двух лет нация ацтеков была почти полностью уничтожена, государство разграблено и повергнуто в руины, посевы чиа полностью сожжены.

Так чиа была предана забвению почти на 500 лет, пока в результате специальной программы не были отысканы выжившие чудом небольшие участки чиа в малодоступных горных районах Мексики и Гватемалы. В результате 15-летней селекции чиа вышла из забвения – возрожденная вновь под именем Сальба, с высочайшим качеством семян. Семя чиа состоит из значительного количества клетчатки, антиоксидантов и витаминов В<sub>3</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>1</sub>, в том числе широкого спектра жизненно важных минералов, таких как кальций, железо, калий, цинк.

Наиболее важным свойством семян чиа является высокое содержание незаменимой жирной кислоты, альфа-линолевая омега-3, больше чем в рыбе или других зерновых и семенах.

Еще одно интересное свойство семян чиа – содержание пищевых волокон.

Большое содержание полиненасыщенных жирных кислот омега-3 и омега-6, которые необходимы организму на всех этапах жизни, полностью покрывают необходимую потребность для организма.

Омега-3 имеет огромное значение для правильной работы сердечно-сосудистой системы, участвуют почти во всех нервных, психических, двигательных процессах, являются компонентами клеточных мембран, способны предотвращать образование тромбов, снижают уровень холестерина, помогают снижению давления и стабилизации уровня сахара в крови.

Длительное время рыбий жир считался единственным источником омега-3. Позже выяснилось, что есть еще несколько растений, содержащих омега-3, таких как семена конопли и льна. Однако чиа богаче всех остальных источников.

Семена чиа совершенно уникальны, они обладают сильными гидрофильными свойствами, то есть связывают воду.

Если семена чиа залить небольшим количеством воды, сока или любой жидкости, то всего через несколько минут семена по меньшей мере удвоят свой объем.

То есть можно получить вдвое больше вкусной, ценной для пищеварения еды. Замоченные семена способны увлажнять пищевой комок и облегчать прохождение всей пищи через желудочно-кишечный тракт и помочь урегулировать в организме солевой баланс, а также способствовать наиболее эффективному всасыванию кишечником питательных веществ.

Употребление в пищу чиа способствует снижению веса тела, ускорению сжигания и поглощения жира и, имея низкий гликемический индекс, на длительное время снижает аппетит.

Семена чиа нужно употреблять, так как это:

- превосходный источник антиоксидантов, тут их концентрация даже больше, чем в свежей голубике и чернике. Ну а зимой антиоксиданты очень нужны, чтобы поддерживать здоровье на должном уровне. И они помогают молодо выглядеть.

- они помогают сбрасывать вес. Звучит невероятно, но эти маленькие семечки впитывают в 12 раз больше своего веса, когда смешиваются с водой или в желудке. Это дает ощущение сытости, прогоняет тягу к джанк-фуду, и, по сути, избавляет вас от лишних калорий, а также способствует правильной работе пищеварительной системы.

- в них кальция в пять раз больше, чем в молоке, в два раза больше белка, чем в любых других семенах или злаках, в два раза больше калия, чем в бананах. Значит, энергии у вас будет больше, сил – больше, чем когда-либо, работа мозга будет на высоте, как и здоровье в целом.

- в них много кислот омега-3 и омега-6, которые должны присутствовать в рационе ежедневно. Жирные кислоты омега-3 важны для сердца и понижают уровень холестерина, также о них пишут, что они помогают уменьшить боли даже при артрите.

- семена чиа также помогают понизить давление и стабилизировать уровень сахара в крови. После всего 3-х месяцев ежедневного употребления семян чиа кровь станет менее вязкой и склонной к образованию тромбов, а давление существенно понизится.

## **Семена чиа**

### **Внешний вид**

Чиа, или шалфей испанский, с недавних пор обрели огромную популярность. Чиа – это однолетняя трава, родина которой Центральная и Южная Мексика. Сегодня чиа выращивается в Мексике, Гватемале, Австралии, Индии и Южной Европе. Семена чиа сейчас очень популярны среди вегетарианцев Европы и США так как это является дополнительным источником кальция. Эта однолетняя трава достигает 1 метра высоты. Листья супротивные 4–8 см длиной и 3–5 см шириной. Цветки белые или багровые. Семена маленькие овальные, диаметром обычно около 1 мм. Они коричневого, серого, чёрного или белого цвета, испещрённые на поверхности рельефным рисунком. По форме больше похожи на мелкую фасоль. Поверхность блестит и имеет характерный рисунок.

## Выращивание растения

В естественных условиях семена чиа фермеры выращивают в Парагвае и Гватемале, семена из этих стран являются наиболее полезными семенами чиа. Климат Парагвая и Гватемалы обеспечивает оптимальное количество солнечных часов, и используется естественное орошение для обеспечения сельскохозяйственной культуры чиа оптимальным количеством воды.

У нас можно вырастить семена чиа дома в цветочном горшке или в пластиковом кашпо у вас на балконе. Семена чиа сохраняют всхожесть до 10 лет.

Взять полстакана семян чиа и залить их в стеклянной таре некипяченой водой комнатной температуры. Поставить емкость в теплое светлое место на 12 часов. Их нужно помешать 2–3 раза. После чего загустевшие семена чиа можно вылить в обычный цветочный горшок, перемешать почву. Нужно, чтобы семена чиа были присыпаны землей примерно на 2–3 сантиметра. Землю можно взять обыкновенную, не специально купленную в магазине. На вторые сутки должны появиться интенсивные всходы семян, на третьи сутки высота ростков растения может достичь примерно 5–6 сантиметров. Все эти действия по выращиванию семян чиа можно произвести зимой.

Через пару дней всходы нужно пикировать и посадить в другую, более просторную емкость. Со временем их можно пересадить на грядку в огород. Растение очень требовательно к поливу. Кусты чиа могут вырасти в огороде в высоту на полтора метра. Некоторые нижние стебли чиа будут наклоняться до земли и успешно укореняться, отчего куст будет становиться раскидистым и займет большую площадь. Чиа хорошо отзывается на органические удобрения. Но усердствовать тоже не надо, поскольку кусты начинают жировать и не цветут.

## Состав семян чиа

Семена чиа содержат около 40 % масла, около 20 % белков и нулевое количество холестерина.

Семя чиа состоит из значительного количества клетчатки, антиоксидантов и витаминов В<sub>3</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>9</sub> в том числе широкого спектра жизненно важных минералов, таких, как кальций, железо, калий, цинк и т. д.

Наиболее важным свойством семян чиа является высокое содержание незаменимой жирной кислоты, альфа-линолевая омега-3, больше чем в рыбе или других зерновых и семенах.

Еще одно интересное свойство семян чиа – содержание пищевых волокон.

Они содержат около 38 % углеводов; (30 % нерастворимых волокон, 3 % растворимой клетчатки, аминокислоты).

Высокое содержание клетчатки и ее способность поглощения жидкости (в 10 раз больше собственного веса), оздоравливает пищеварительную систему.

Данный экзотический продукт является действительно уникальным в своем роде природным антибиотиком.

## **100 грамм семян чиа соответствуют:**

- ◆ 545 мл молока в качестве источника кальция;
- ◆ 294 г овса в качестве источника клетчатки;
- ◆ 900 г апельсинов в качестве источника антиоксидантов;
- ◆ 178 г бананов в качестве источника калия;
- ◆ 992 г лосося в качестве источника омега-3;
- ◆ 216 г орехов в качестве источника магния;
- ◆ 400 г шпината в качестве источника железа.

Из семян получают масло, которое богато альфа-линоленовой кислотой, омега-3 жирными кислотами.

## Полезьа семян чиа

Полезьа для здоровья от этих семян многочисленная, они богаты антиоксидантами, содержат обилие незаменимых минералов, в том числе фосфор, кальций, марганец и калий. Эти семена содержат масло, которое отпугивает насекомых, и эти семена, как правило, без пестицидов.

Прием зерен чиа помогает стабилизировать нарушенную работу нервной системы, при этом значительно улучшается память, так как они включают в свой состав большое количество фосфора.

Происходит активизация работы мышечной системы, а также репродуктивной и иммунной систем, так как семена чиа включают в свой состав цинк.

Так как в состав данных семян входит высокое содержание кальция, они оказывают положительное воздействие не только на работу, но и развитие опорно-двигательной системы, что играет важное значение для профессиональных спортсменов.

Семена чиа поставляют в человеческий организм необходимое количество кальция, благодаря чему значительно смягчается проявление у пожилых людей такого заболевания, как остеопороз, также полезны и для женщин в период климакса.

Семена чиа являются прекрасным источником калия, именно поэтому благодаря их употреблению можно будет легко избежать такого неприятного явления, как появление судорог в мышцах, а также резких перепадов давления.

Зерна шалфея имеют мультивитаминный состав, что оказывает положительное воздействие на функционирование сердца, а также приводит в норму процесс обмена веществ.

Семена чиа содержат очень богатый комплекс ценных микроэлементов, которые принимают непосредственное участие в синтезе ферментов и гормонов, также оказывается позитивное влияние и на работу эндокринной системы.

Семена чиа способны впитывать довольно большое количество жидкости, объем которой в 10 раз превышает массу семян. Данная уникальная особенность семян играет важную роль для той категории людей, которые испытывают довольно высокие физические нагрузки.

Благодаря регулярному и правильному приему семян чиа, которые помогают поддерживать необходимый уровень гидратации всех жидких сред организма человека на правильном уровне, происходит правильный обмен веществ.

Так как семена чиа совершенно не содержат холестерина, зерна становятся действительно уникальным натуральным продуктом, полезные свойства которого оказывают положительное воздействие на состояние кровеносных сосудов (снижается уровень холестерина в крови, нейтрализуются вредные жиры).

Благодаря тому что сосуды защищены от появления холестериновых бляшек, приводится в норму не только артериальное давление, но при этом снижается вероятность развития разнообразных сердечно-сосудистых заболеваний.

Благодаря регулярному приему продуктов, которые изготавливаются из этих семян, в несколько раз сокращается число внезапных летальных исходов при болезнях сердца.

Чиа оказывает положительное влияние на процесс регенерации травмированных тканей опорно-двигательного аппарата, следовательно, его рекомендуется употреблять при реабилитационно-восстановительном периоде для спортсменов, получивших серьезные травмы.

Также семена чиа приносят пользу для только что родившей женщины, так как они способствуют более ускоренному восстановлению организма.

Просто не оценима польза этих семян не только для контроля, но и профилактики такого заболевания, как сахарный диабет.

В пищу можно употреблять семена чиа, которые заранее замочены в небольшом количестве воды (на 200 мл жидкости приходится 1 ч. ложка семян), это приводит к образованию геля, который и оказывает уникальный физический барьер между ферментами пищеварения и углеводами. В результате это приводит к тому, что в крови уровень сахара на протяжении определенного времени будет оставаться довольно низким.

Также семена чиа полезны и для людей, страдающих от такого неприятного заболевания, как ожирение, так как они дают возможность избежать нежелательных осложнений, к числу которых относятся инсульты, инфаркты, гипертония, сахарный диабет и другие заболевания.

Чиа помогает и в борьбе с лишним весом, поэтому может использоваться и для похудения, так как способствуют более ускоренному процессу обмена веществ, в первую очередь это относится именно к жировому обмену.

Люди, страдающие от лишнего веса, могут полностью безопасно для собственного здоровья потерять около четырех килограмм только благодаря употреблению продуктов, включающих семена чиа в свой состав (к примеру, сырые зерна, мука, различные напитки).

Продукты, в основе которых находятся семена чиа, способствуют снижению аппетита, так как имеют очень низкий гликемический индекс.

***Можно добиться следующих результатов:***

- значительно улучшается деятельность пищеварительной системы;
- не только улучшается и поддерживается, но и нормализуется работа сердечно-сосудистой системы, что обусловлено содержанием жирных кислот в семенах чиа;
- появляется возможность самостоятельно регулировать массу тела. Однако в обязательном порядке надо не только правильно употреблять семена чиа, но и следить за собственным питанием, которое должно быть полноценным и сбалансированным, и конечно, употреблять максимальное количество воды;
- объемы талии стремительно уменьшаются, так как семена чиа приводят в норму показатели сахара в крови, что является одной из главных причин появления лишних сантиметров в области живота;
- кости и зубы становятся значительно крепче, так как в состав семян входит довольно большое количество фосфора, магния и кальция;
- всего 2 ложечки семян чиа способны на длительное время подарить чувство насыщения, благодаря чему пропадает аппетит и не хочется кушать. Это главный плюс для людей, которые хотят сбросить имеющийся лишний вес. К тому же на сегодняшний день существует несколько эффективных диет, которые включают употребление семян чиа.

## Противопоказания

Стоит отказаться от употребления зерен шалфея в следующих случаях:

- людям с низким давлением;
- в случае наличия диареи, пищевых отравлений, а также различных сбоях в работе пищеварительной системы;
- во время беременности и в период грудного вскармливания;
- при повышенных показателях триглицеридов в крови;
- во время лечения зубов: семена имеют довольно жесткую оболочку, которая может значительно затруднять соблюдение гигиены ротовой полости;
- в случае наличия опухоли простаты злокачественного характера;
- при наличии аллергии на кунжутные и горчичные семена, а также в случае индивидуальной непереносимости какого-то из компонентов, входящих в состав зерен: это может привести к развитию довольно сильной аллергической реакции, проявляться которая будет характерными пятнами на коже, диарей либо затрудненным дыханием;
- во время осуществления приема аспирина либо антикоагулянтов;
- в случае наличия склонности к повышенному газообразованию в полости кишечника (к примеру, это может происходить после употребления в пищу белокочанной капусты).

Важное значение имеет не только дозировка, но также и продолжительность приема семян чиа. В самом начале приема семян чиа принимать только минимальную дозировку до тех пор, пока не станет видно отсутствие появления даже незначительных признаков негативных проявлений. В результате одновременного приема семян чиа и любых лекарственных препаратов, оказывающих слабительное действие, есть вероятность начала развития диареи.

## Способы употребления семян чиа

Семена можно есть в сыром виде, а можно приготовить кашу на воде.

Эти зерна употребляются в пищу в сыром виде, при этом кушать их можно не только в чистом виде, но и вместе с фруктами, ягодами, добавлять в салаты. При этом их можно употреблять в виде масла либо муки.

Для того чтобы в организм поступила суточная норма омега-3 жирных кислот, надо будет съесть 1 г масла либо 5 г семян чиа. Эти семена приносят пользу организму намного большую, чем орехи и цельное зерно, к тому же являются прекрасной альтернативой не только рафинированному растительному маслу, но и белому хлебу.

К числу достоинств семян чиа можно отнести и то, что они обладают довольно приятным ореховым вкусом, благодаря чему выступают в качестве прекрасного дополнения практически к любым блюдам.

Семена чиа можно добавлять в зеленые коктейли, которые очень полезны для здоровья, а также разнообразные соусы, йогурты, смузи, блюда с рисом, детские смеси, блюда из зерновых и овощей, а также в качестве дополнительной приправы для десертов и выпечки.

Мелко молотые семена чиа также добавляются в хлеб и пироги.

Семена чиа обычно замачивают перед использованием в воде или другой жидкости, примерно на 10 минут, а возможно и на ночь, для того чтобы использовать их гидратационные свойства. Ими возможно дополнять многие традиционные блюда, супы, салаты, соусы, каши, сладости.

Можно использовать семена в выпечке – заменить 1 яйцо 1 столовой ложкой семян, что очень важно в приготовлении постных блюд.

Можно прорастить семена чиа. Для этого надо поместить горсть семян в стеклянную банку. Залить водой на 5 минут и более. Слить воду и оставить семена в закрытой банке на несколько дней. Промывать семена надо каждые 12 часов, каждый раз выливая воду из банки. Ростки должны быть готовы в течение нескольких дней. Это полезная и вкусная еда.

## **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.