

*Карманный
целитель*



Юрий Константинов

УНИВЕРСАЛЬНОЕ ЛЕКАРСТВО
СМОРОДИНА

**от гипертонии, деменции, диабета, подагры,
простатита, онкологии, ревматизма,
сердечных заболеваний...**



Юрий Константинов
Универсальное лекарство
смородина. От гипертонии,
деменции, диабета,
подагры, простатита,
онкологии, ревматизма,
сердечных заболеваний...
Серия «Карманный целитель»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=25096931

*Универсальное лекарство смородина. От гипертонии, деменции, диабета, подагры, простатита, онкологии, ревматизма, сердечных заболеваний... / Константинов Ю.: Центрполиграф; Москва; 2017
ISBN 978-5-227-07541-3*

Аннотация

В России хорошо известны разные виды смородины: черная, красная, белая, золотистая. Почему-то чаще предпочтение отдается именно черной смородине за сладкий вкус и более выраженный аромат ягод, но незаслуженно, все виды целебны. Лечат не только ягоды, листья и даже побеги используют при

изготовлении настоев и отваров. Огромную пользу приносит смородина в борьбе со стафилококком золотистым, дифтерийной палочкой, дизентерией и многими грибковыми возбудителями. Смородина повышает иммунитет, содержит антиоксиданты, богата микроэлементами. Содержит антоцианы – вещества, которые защищают нас от разных повреждений. Дезинфицирует, снимает воспаление, что помогает в лечении сезонных простуд. Помогает в профилактике борьбы с онкозаболеваниями. Снижает риск развития сахарного диабета. Хорошо влияет на кровь. Снижает вероятность появления сердечно-сосудистых заболеваний, приводит в норму артериальное давление, улучшает состав крови. Полезна она и тем, кто имеет проблемы со зрением, неполадки в работе печени и почек. Положительно влияет на работу пищеварительного тракта. Снижает темп ослабления умственных способностей у людей преклонного возраста...

Содержание

Предисловие	5
Происхождение смородины	8
Полезные части растения	10
Состав ягод и листьев смородины	15
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Юрий Константинов

Универсальное лекарство смородина. От гипертонии, деменции, диабета, подагры, простатита, онкологии, ревматизма, сердечных заболеваний...

Предисловие

В России хорошо известны разные виды смородины – черная, красная, золотистая.

Смородина является многолетним кустарником и выращивается в большинстве случаев из-за ягод. Есть также и сорта, которые сажают для украшения участка: декоративные, красивоцветущие.

За целебные свойства чёрную смородину нередко называют «домашний доктор». Чёрная смородина – самый распространённый вид смородины, который высаживается на дач-

ных участках. У чёрной смородины ароматны все части растения, кроме корней. Листья и даже побеги используют при изготовлении целебных настоев и отваров.

Огромную пользу приносит черная смородина в борьбе со стафилококком золотистым, дифтерийной палочкой, дизентерией и многими грибковыми возбудителями оказывают фитонциды черной смородины.

Почему-то чаще предпочтение отдается именно черной смородине за сладкий вкус и более выраженный аромат ее ягод, но незаслуженно. Практически в каждом саду можно встретить кустарники, которые в июле-августе плодоносят яркими и ароматными гроздьями ягод, – красную смородину.

В диком виде красная смородина произрастает по всей Евразии, ее родиной считают Западную Европу. Именно там ягоду начали выращивать и использовать, причем, преимущественно в медицинских целях. Одним из вилов красной является белая смородина.

Помимо аскорбиновой кислоты красная смородина содержит ретинол (витамин А) и флавоноиды (витамин Р), железо и калий, причем в существенно большем объеме, чем черная. Витамины группы В и остальные минералы (кальций, магний, фосфор, цинк) представлены в меньшем процентном содержании. Их дополняют органические кислоты, кумарины, полисахариды пектины, танины и азотистые вещества.

Смородина золотистая сформировалась в скалистых горах запада Северной Америки в континентальном и даже резко континентальном климате. В Европу завезена в первой половине XVII века, а в Россию – в первой половине XVIII века. Она содержит сахара, витамины, кислоты, ароматические вещества и являются ценным пищевым продуктом, широко используются для потребления в свежем виде и на различные виды переработки.

Происхождение смородины

Древние греки и римляне не знали о существовании смородины. Дикая смородина произрастала на более северных территориях в Средней и Северной Европе, на Камчатке, в Сибири.

Впервые в Европе смородину начали культивировать в средние века – сначала во Франции, а затем в Германии, куда она была завезена из Азии. В XV веке в словаре Дифенбаха появилось новое слово «рибес» Ribes. Это название ввели в обиход арабы. Они нашли в Испании неизвестный кустарник с кислыми ягодами. Это была красная смородина.

Что касается черной смородины, то здесь на нее внимание обратили значительно позднее. Интересно, что первоначально, в частности во Франции, смородину культивировали как лекарственное растение и только спустя десятки лет ее стали употреблять в пищу. Постепенно слава о чудодейственной ягоде распространилась по всей Европе.

Смородина практически так и осталась европейским продуктом. Вместе с первыми колонистами она переселилась в Северную Америку. Однако надо сказать, что смородина там не прижилась.

На Руси на столе у людей черная смородина уже на протяжении многих веков. В киевских монастырях разводили ее еще в XI веке. Живя замкнуто и не имея возможности ходить

в лес за ягодами, как миряне, монахи пересаживали кусты смородины из леса за ограду монастырей. Ягоды смородины разнообразили скудное монастырское питание.

Росла смородина и в монастырских садах в Новгороде, Пскове и в молодой тогда Москве – ее пересаживали из леса в княжеские сады вместе с другими ягодниками. Берега Москвы-реки сплошь заросли кустами черной смородины, поэтому река раньше так и называлась – Смородиновкой.

Название «смородина» – чисто русское. Оно происходит от древнерусского слова «смородить» – издавать сильный запах – и дано за тот приятный запах, который издают листья растения.

В XVIII веке в России начали выращивать культурные сорта смородины. К тому времени в России в диком виде росли 37 видов этого кустарника. Сегодня мы имеем тысячи сортов смородины. Обычно в садах выращивают белую, красную, розовую, черную и золотистую (крандаль) смородину.

За период «одомашнивания» смородина не очень-то далеко ушла от своих диких предков. И сейчас в некоторых лесах можно встретить черную и красную смородину, которые немногим отличаются от культурной. Ягоды у них чуть меньше, но вкус практически тот же. Основное различие у них лишь в плодоношении – культурные сорта дают ягод больше.

Полезные части растения

Смородина черная, сравнительно высокорослый ягодный (до 2–2,5 м) кустарник.

Черная смородина может расти и хорошо плодоносить на одном месте до 12–15 лет. Куст состоит из большого количества разновозрастных веток. Более мощные ветки вырастают из почек подземного стебля.

На таких побегах формируются почки различной степени пробудимости и продуктивности. Ближе к основанию побега располагаются спящие почки, из которых в первые и последующие годы после посадки побеги не отрастают.

Из почек, расположенных выше, формируются боковые, в основном вегетативные побеги, а дальше располагаются смешанные почки, из которых формируются короткие вегетативные побеги и цветоносы. Образующиеся коротенькие веточки-кольчатки функционируют 2–3 года. Основное количество ягод образуется на одно-, двух- и трехлетних побегах. На более старых ветках плодушки отмирают. Со старением куста урожай перемещается к периферии, отрастание новых однолетних побегов на ветвях приостанавливается и они перестают плодоносить.

Продолжительность плодоношения ветвей составляет 4–5 лет. В дальнейшем старые ветви заменяются новыми, молодыми побегами. Более мощные побеги отрастают из при-

корневых почек, а также из нижних, спящих, почек старых ветвей.

Польза ягод

Черная смородина повышает иммунитет, укрепляет организм, борется с простудными заболеваниями благодаря содержащимся в ней фитонцидам и богатому на витамин С составу. К слову, этого самого витамина С больше только в шиповнике. Для того чтобы восполнить суточную норму витамина С, ежедневно достаточно съедать около 20 ягодок смородины.

Черная смородина содержит антиоксиданты. По их содержанию она стоит на четвертом месте после брусники, ежевики и клюквы.

Черная смородина богата микроэлементами, такими, как калий, марганец, кальций, магний. А микроэлементы нам нужны для клеточного метаболизма.

Черная смородина содержит антоцианы – вещества, которые защищают нас от разных повреждений.

Дезинфицирует, снимает воспаление, что также помогает в лечении сезонных простуд. Кроме того, врачи советуют налегать на смородину тем, кто недавно перенес операцию или находится в стадии восстановления после длительного или серьезного заболевания.

Помогает в профилактике борьбы с онкозаболеваниями.

Это ее качество признано, в том числе, и врачами, которые настойчиво рекомендуют употреблять эту ягоду во всевозможных вариациях.

Снижает риск развития сахарного диабета, поэтому плоды черной смородины должны обязательно присутствовать в меню диабетиков и не только.

Хорошо влияет на кровь. Благодаря употреблению смородины у человека снижается вероятность появления сердечно-сосудистых заболеваний, сама сердечно-сосудистая система укрепляется, приходит в норму артериальное давление, становится лучше состав крови. Все мы знаем, что смородину обычно советуют употреблять для повышения иммунитета.

Полезна она и тем, кто имеет проблемы со зрением, неполадки в работе печени и почек.

Положительно влияет на работу пищеварительного тракта.

Снижает темп ослабления умственных способностей у людей преклонного возраста. И даже используется в качестве профилактики такого заболевания, как болезнь Альцгеймера.

Черная смородина очень благотворно действует и на состояние нашей кожи. Она помогает бороться с морщинами.

Польза листьев

Листья черной смородины содержат витамина С больше, чем ягоды.

Борются с золотистым стафилококком, микроскопическими грибами, возбудителями дизентерии.

Снижают содержание холестерина в крови, очищают сосуды, тем самым снижая риск инфаркта и инсульта.

Участвуют в формировании костей, являются компонентом зубной эмали.

Положительно влияют на нервную систему и повышают устойчивость к стрессовым ситуациям.

Участвуют в процессе синтеза белка, обмене глюкозы, транспортировке питательных веществ, в процессе передачи генетической информации, углеводном и фосфорном обмене.

Способствуют предупреждению образования камней в почках.

Выводятся некоторые токсичные вещества из организма.

Способствуют улучшению перистальтики кишечника,

Оказывает положительное действие на репродуктивную систему. Помогают во время менопаузы.

Регулируют работу мышц.

Снимают спазмы и расширяют бронхи при бронхолегочных заболеваниях.

Участвуют в образовании костных и соединительных тканей.

Нормализуют работу женских половых органов в частности и половой системы в целом.

Восстанавливают липидный обмен.

Ускоряют усвоение углеводов.

Нормализуют функционирование ЦНС.

Настой из листьев черной смородины выводит из организма избыток мочевой кислоты.

Состав ягод и листьев смородины

Черная смородина считается кладезем полезных веществ и витаминов, так как в ее ягодах содержатся:

Витамин С:

- играет основную роль в образовании коллагена,
- способствует освоению железа,
- способствует снижению уровня холестерина в крови,
- повышает иммунитет,
- уменьшает вероятность образования тромбов,
- является природным антиоксидантом и чрезвычайно важен для нормальной жизнедеятельности нашего организма.

Для обеспечения суточной нормы организма витамином С, достаточно съедать 15 г ягод черной смородины в день. Витамин С в смородине практически не разрушается при заморозке.

Витамин В₁, витамин В₂:

- обеспечивают энергией мышцы, нервную систему, головной мозг,
- снимают умственное и физическое утомление,
- укрепляют иммунитет; синтезируют гемоглобин,
- способствуют выработке половых гормонов,
- улучшают состояние кожного покрова, волос, ногтей.

Витамин В₆:

- регулирует уровень липидов и холестерина в крови,
- обеспечивает нормальную работу нервной системы – периферической и центральной, способствуя выработке биологически активных веществ, которые передают нервные импульсы по волокнам,
- принимает участие в синтезе эритроцитов,
- способствует выработке ферментов, участвующих во всех жизненно важных процессах организма,
- оказывает мочегонное воздействие при нарушении водного баланса,
- помогает в производстве гормонов, в преобразовании важных микроэлементов,
- регулирует баланс натрия, магния, калия и глюкозы в крови; способствует нормальной работе желез организма – щитовидки, надпочечников,
- ускоряет обменные процессы в клетках головного мозга, благодаря чему обеспечивается физическая и умственная работоспособность,
- регулирует уровень кислотности желудочного сока,
- способствует выведению ядовитых веществ из организма при различных отравлениях,
- повышает выработку энергии; участвует в синтезе нуклеиновых кислот, которые препятствуют старению клеток.

Витамин В₉ (фолиевая кислота):

– водорастворимый витамин, необходимый для роста и развития кровеносной и иммунной систем.

Витамин D:

– этот витамин – основной регулятор работы иммунной системы человека: ОРВИ проходят легче и быстрее, человек защищен от заражения туберкулезом и половыми инфекциями,

– он нужен для предупреждения развития рассеянных склерозов у человека,

– за счет его наличия в организме в достаточном количестве автоматически происходит профилактика работы нервной системы,

– гарант правильной работы головного мозга в преклонном возрасте,

– витамин D способен понижать риски от приступов астмы, уменьшая их частоту,

– исключает при отсутствии дефицита витамина D появление ревматоидного артрита,

– исполняет функцию защитного экрана для человека от низких порций радиации,

– минимизирует риски появления онкоболезней, кожных заболеваний,

– витамин D выступает регулятором множества гормонов, в том числе и тестостерона (незаменимого по жиросжиганию

и выработке энергии),

- препятствует развитию 1 и 2 типа сахарного диабета,
- позитивно влияет на работу щитовидной железы,
- польза витамина D заключается и в профилактике сосудов и работы сердца,
- снижает риск развития бесплодия, как у мужчин, так и у женщин,
- обеспечивает нормализацию свертывания крови,
- предупреждает появление рахита и остеопороза.

Витамин Е:

- участвует в биосинтезе белков и других процессах обмена веществ в клетках,
- поддерживает репродуктивную функцию,
- предотвращает воспалительные процессы в организме,
- обладает антиоксидантным действием.

Витамин К:

- отвечает за повышенную свёртываемость крови и оказывает противовоспалительное действие;
- обеспечивает полноценный обмен веществ как в костной, так и в соединительной тканях;
- способствует усваиванию кальция и его нормальному взаимодействию с витамином D;
- предупреждает развитие возрастных воспалений, поскольку снижает в организме содержание особых веществ,

которые иммунитетом воспринимаются как сигнал к старению;

- предотвращает возможное кровотечение в процессе родов;

- нейтрализует токсины, губительно действующие на печень и провоцирующие развитие серьезных заболеваний, одним из которых является рак.

Витамин Р:

- благотворно влияет на состояние сосудов, укрепляя их.

Витамин А:

- регулирует процесс выработки организмом белка,
- способствует нормализации метаболизма,
- укрепляет иммунитет,
- эффективно противостоит вирусным инфекциям,
- помогает при заживлении ран,
- делает кожу упругой, гладкой, избавляет от кожных заболеваний,
- полезен для зрения, поэтому людям, много времени проводящим перед экраном, необходимо включать его в свой рацион.

Витамин J (иначе – C2, антипневмонийный фактор):

- предохраняет от воспаления легких.

Пектины:

- выводят из организма холестерин,
- очищают сосуды,
- абсорбируют и выводят из организма шлаки и токсины.

Каротин (до 3 мг%)

- защищает нас от свободных радикалов,
- повышает стрессоустойчивость, помогает организму быстрее адаптироваться в непривычных и сложных условиях,
- смягчает влияние радиации, электромагнитных и химических загрязнений,
- укрепляет иммунитет и повышает способность организма сопротивляться инфекциям.

Аскорбиновая кислота:

- принимает участие более чем в 300 биологических процессах в организме,
- особенно можно выделить синтез коллагена – белка, образующего соединительную ткань, которая «цементирует» межклеточное пространство.

Яблочная кислота:

- помогает справиться с запорами,
- способствует нормализации пищеварения,
- улучшает состояние кровеносных сосудов,

- укрепляет зрение,
- стимулирует образование эритроцитов,
- улучшает обмен веществ,
- стимулирует расщепление жиров и углеводов, эффективно борясь с лишними килограммами.

Щавелевая кислота:

- увеличивает секрецию желудка и поджелудочной железы,
- участвует в кроветворении, снабжая организм железом, калием и магнием,
- улучшает работу ЖКТ, стимулируя вялый кишечник.

Фосфорная, лимонная, салициловая, винная кислоты:

- повышение аппетита,
- активизирование всех обменных процессов, что приводит к нормализации расщепления жиров,
- укрепление иммунитета,
- выведение токсинов,
- регулирование процесса пищеварения.

Янтарная кислота:

- стимулирует выработку энергии,
- снижает уровень холестерина,
- обезвреживает свободные радикалы,
- уменьшает негативное влияние длительного приема ле-

карственных препаратов,

- снижает уровень мочевой кислоты, благодаря чему в короткие сроки восстанавливается подвижность суставов,
- повышает работоспособность,
- оказывает расслабляющий эффект на нервную систему,
- улучшает коронарное кровообращение,
- стимулирует естественную выработку инсулина, снижая тем самым содержание сахара в крови,
- нормализует кишечную флору,
- улучшает репродуктивные функции;

Дубильные вещества:

- принимают активное участие в синтезе гемоглобина,
- обладают вяжущими свойствами,
- обладают бактерицидными свойствами,
- великолепно укрепляют стенки сосудов;

Эфирное масло:

- бактерицидное,
- антисептическое,
- противовоспалительное,
- иммуномодулирующее,
- ранозаживляющее,
- обезболивающее,
- успокаивающе влияют на нервную систему, а следовательно, и на эмоциональное и психическое здоровье челове-

ка;

Витамин группы К:

- обеспечивает полноценный обмен веществ как в костной, так и в соединительной тканях,
- способствует усваиванию кальция и его нормальному взаимодействию с витамином D,
- предупреждает развитие возрастных воспалений, поскольку снижает в организме содержание особых веществ, которые иммунитетом воспринимаются как сигнал к старению,
- предотвращает возможное кровотечение в процессе родов,
- нейтрализует токсины, губительно действующие на печень и провоцирующие развитие серьезных заболеваний, одним из которых является рак.

Соли фосфора:

- нормализуют метаболические процессы,
- поддержание функции нервной системы и выработке энергии,
- восстановление и обновление мышечной и костной тканей,
- восстановление и обновление клеток почек и печени,
- под воздействием солей фосфорной кислоты образуются гормональные соединения и важные для желудка фермен-

ты, нуклеиновые кислоты и витамины группы В,
– достаточное количество фосфора в организме чрезвычайно важно для хорошей наследственности.

Соли железа:

– при недостатке железа развивается малокровие.

Соли калия:

– способствуют перевариванию жиров и крахмала,
– необходимы для построения мускулов, для печени, селезенки, кишечника,
– полезны при запорах,
– при болезни сердца,
– при кожных воспалениях,
– при приливах,
– выводят из организма воду и натрий,
– недостаток солей калия снижает умственную активность, делает дряблыми мышцы.

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.