

*Карманный  
целитель*



**Юрий Константинов**

**УНИКАЛЬНЫЙ ЦЕЛИТЕЛЬ**  
**ЧЕРНИКА**

**при онкологии, диабете, простуде,  
заболеваниях глаз, почек,  
мочевого пузыря...**



Карманный целитель

Юрий Константинов

**Уникальный целитель черника.  
При онкологии, диабете,  
простуде, заболеваниях глаз,  
почек, мочевого пузыря...**

«Центрполиграф»

2017

УДК 615  
ББК 53.59

**Константинов Ю.**

Уникальный целитель черника. При онкологии, диабете, простуде, заболеваниях глаз, почек, мочевого пузыря... / Ю. Константинов — «Центрполиграф», 2017 — (Карманный целитель)

ISBN 978-5-227-07521-5

Ягоды черники, свежие или сушеные, содержат огромное количество витаминов и множество микроэлементов, так необходимых современному человеку. Ее полезные свойства признаются как учеными, так и народной медициной. С листьями черники можно заваривать фиточай, делать настои и лекарственные сборы. Она активно используется в косметологии, поскольку может помочь в уходе за кожей, а также помогает поддерживать в здоровом состоянии волосы. Итак, черника – это антиоксидант, а значит, профилактика опухолей. Укрепляет иммунитет и борется с простудой. Применяется для лечения глазных заболеваний. Выводит из организма шлаки и способствует улучшению обмена веществ. Применяется для лечения печени, желчного пузыря и ревматизмов, так как имеет противовоспалительный эффект. Показана при диабете, так как нормализует сахар крови. Эффективна при болезнях почек и мочевого пузыря, циститах, диареях, фарингитах, ангинах. В чернике мало калорий, поэтому она является идеальным диетическим продуктом.

УДК 615  
ББК 53.59

ISBN 978-5-227-07521-5

© Константинов Ю., 2017

© Центрполиграф, 2017

## Содержание

Введение	6
Общие сведения	7
Состав ягод и листьев черники	9
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# **Юрий Константинов**

## **Уникальный целитель черника. При онкологии, диабете, простуде, заболеваниях глаз, почек, мочевого пузыря...**

### **Введение**

Вокруг нас есть множество растений, которые не только украшают собой природу, но и могут помочь при различных недугах. Но сколько из них мы знаем? Ромашка, чистотел, мать-и-мачеха, подорожник... А на самом деле практически каждое растение обладает теми или иными полезными свойствами. Не зря говорят, что главное богатство в жизни – информация.

Ягоды черники, свежие или сушеные, содержат огромное количество витаминов и множество микроэлементов, так необходимых современному человеку. Чернику с древних времен величают «молодильной». Ее полезные свойства признаются как учеными, так и народной медициной, главное, чтобы она была собрана в экологически чистых районах. В таком случае ее ягоды и листья помогут при многих заболеваниях. С листьями черники можно заваривать фиточаи, причем как отдельно, так и в сборах, что дает простор для составления купажей и для лечения. С черникой делают настои и лекарственные сборы. Только нужно помнить, что все ее полезные свойства пропадают при тепловой обработке, то есть варенье или пирог с черникой блюда вкусные, но уже не лечебные.

Кроме лечения, она активно используется в косметологии, поскольку может помочь в уходе за кожей, а также помогает поддерживать в здоровом состоянии волосы. Эти полезные сведения тоже будут приведены в книге. А поскольку сейчас все большее распространение набирает домашнее приготовление средств по уходу за кожей и волосами, то таким рецептам будет посвящена отдельная глава.

Из косточек черники научились выдавливать очень полезное масло, и его используют в косметологии, добавляя вместо ягод в различные кремы и бальзамы, а также варят с ним домашнее мыло.

## Общие сведения

Черника, или черника обыкновенная, или черника миртолистная (лат. *Vaccinium myrtillus*) – низкорослый кустарник, вид рода Вакциниум семейства Вересковые.

Растения этого семейства распространены по всему земному шару (в тропиках – обычно в горах), не встречаясь лишь в степях и пустынях.

Вакциниум (лат. *Vaccinium*) – род вечнозеленых и листопадных кустарников, полукустарников и кустарничков (изредка деревьев, лиан) семейства Вересковые.

В литературе встречается несколько русских наименований этого рода: записанное русскими буквами научное название – вакциниум; перевод научного названия – ягодник; по собственным русским названиям наиболее известных видов этого рода (брусники, голубики и черники) – брусничник, брусника, голубика, черника, черничник. Сама черника в разных регионах может называться чернега, чернижник, черница, черничник, чернишник.

Черника – кустарничек высотой 10–50 см. На севере, в зоне тундры, еще меньше. Цветет в мае. Цветки зеленовато-белые, правильные, сидят по одному. Венчик имеет пять зубчиков. Плоды синевато-черные из-за воскового налета или просто черные. Восковой налет легко удаляется, и тогда ягода полностью соответствует своему названию. Внутренность ягоды пурпурная, семян внутри нее может быть до 40, но среднее количество обычно вдвое меньше.

В природе произрастает преимущественно в северных районах – в лесах, главным образом сосновых, и на болотах. Черника имеет естественный ареал в Северной Европе и в Азии в зоне тайги, особенно в субарктическом поясе. Встречается и в Северной Америке, но не является там изначальным видом.

Для использования в лечебных целях плоды черники заготавливают в стадии полной зрелости (в июле-августе), листья – в период цветения, срывают руками, сушат под навесом. Сырье хранят в бумажных мешках, коробках, ящиках. Срок хранения – до 2 лет.

Издавна считается, что черника улучшает сумеречное зрение, но научного подтверждения этому нет. Лабораторные опыты показали, что употребление черники может предотвратить или лечить заболевания глаз, например, отслоение сетчатки, однако клинических исследований на эту тему не было.

Ягоды созревают обычно к концу июня или началу июля. Для сбора лучшее время утро или вечер. Шкурка у черники тонкая, поэтому ягоду необходимо сразу укладывать в корзину и не пересыпать в различные емкости. Ягоды, так же как и листья, собирают в сухую погоду, вручную, без плодоножек. Червивые и гнилые плоды не собирают. Сочные плоды – чернику, малину, землянику укладывают в корзину, обшитую внутри тканью, и каждый слой прокладывают веточками, чтобы плоды не слеживались и не давили друг на друга. Это оптимальный вариант.

Наилучшее время для сбора листьев – цветение черники. В этот период зеленые части растений набирают силы для роста, они самые сочные и значит самые полезные. Сбирать листья, траву и цветы следует только в сухую погоду, лучше всего с утра, после того как высохнет роса. Если растения собрать после дождя или покрытыми росой, они очень быстро почернеют и испортятся. В корзинки, куда собирали растения, следует укладывать их рыхло – уложенные плотно быстро нагреваются и чернеют. Листья с растений лучше обрывать вручную. Собирают полностью развившийся лист и обязательно свежий. Листья поблекшие, завядающие, объединенные насекомыми не собирают – полноценного лекарства они не дадут. Листья просушивают в хорошо проветриваемом помещении, затем пакут в мешки.

Если чернику приходится покупать, то надо обращать внимание на следующие моменты. Ягоды должны быть однородного темного цвета, сухие, с ровной поверхностью. Если на них

есть сизый налет, то это значит, что ягоды сорваны недавно и не перемешивались в разных емкостях.

Черника хорошо хранится, если смешать и протереть ее сахаром в соотношении 1:1, а затем поместить в стерилизованные банки.

Можно чернику сушить. Ягоды нужно подвялить в тени на свежем воздухе, а затем сушить при температуре +50–70 градусов. Листья, траву и цветы на солнце сушить нельзя. Под действием прямых солнечных лучей сырье теряет свою окраску и, главное, свои полезные качества.

Замороженная черника: промытые ягоды кладут в целлофановые пакеты или пластиковые контейнеры небольшими порциями, замораживают в морозилке и хранят при температуре не выше -17 градусов.

Все полезные свойства черники сохраняются только в свежем виде, на втором месте идет свежавыжатый сок, на третьем – свежая черника, перетертая с сахаром. К сожалению, тепловая обработка (компот, варенье, пироги с черникой) уничтожает большинство ее полезных свойств.



## Состав ягод и листьев черники

Темно-синие ягоды содержат значительные количества красителя антоциана. Кроме него в чернике содержатся протоантоцианины, флавоноиды и танины, которые действуют как антиоксиданты, уменьшающие воспаления и предотвращающие развитие опухолей.

В чернике содержатся углеводы, калий, магний и фосфор, а также органические кислоты (щавелевая, никотиновая, хинная, молочная, яблочная и аскорбиновая), железо, медь и другие минеральные вещества. Пантотеновая кислота способствует лучшему обмену веществ, как и витамины: А, С, В<sub>1</sub>, В<sub>6</sub>, РР. Мало того, в ней находятся пектины, которые очищают кишечник от шлаков и солей металлов.

В среднем, в 100 г черничных ягод содержится:

- 2,5 г пищевого волокна,
- 86 мл воды,
- 1,25 г свободных органических кислот,
- 13 мг фосфора,
- 16 мг кальция,
- 50 мг калия,
- 7 мг магния,
- 6 мг натрия,
- 7 мг железа,
- 1 мг меди,
- 10 мг аскорбиновой кислоты (витамина С),
- 0,01 мг тиамина (витамина В<sub>1</sub>),
- 0,02 мг рибофлавина (витамина В<sub>2</sub>),
- 0,03 мг пиридоксина (витамина В<sub>6</sub>),
- 0,3 мг никотиновой кислоты (витамина РР).

Пищевая ценность на 100 г плодов: 1,12 г белка, 8,5 г углеводов, 0,25 г жиров.

Энергетическая ценность – примерно 50 килокалорий на 100 граммов.

Много это или мало? Съесть 100 г ягод черники не сложно, но насколько это покрывает дневную потребность в микроэлементах и витаминах?

**Фосфор** содержится в большом количестве в костной ткани и в меньшем – в мягких тканях и крови. Он входит в состав многих гормонов и ферментов, участвует в обмене белков, жиров, углеводов, витаминов, поддерживает кислотнощелочное равновесие в организме. Из фосфорнокислых солей состоит ткань нашего скелета.

Суточная потребность в нем составляет 1–1,5 г (а в 100 г ягод черники его всего 13 мг, то есть 13 тысячных грамма) и повышается в детском возрасте, при беременности и кормлении грудью, тяжелом физическом труде. Фосфором богаты молочные продукты, мясо, рыба, зернобобовые. Усвоение фосфора из растительных продуктов происходит хуже, чем из молочных.

Для лучшего усвоения фосфора соотношение между кальцием и фосфором должно быть 1:1,5–2,0. Такое соотношение между этими элементами имеется в молоке и молочных продуктах. Соотношение кальция и фосфора в мясе и рыбе составляет 1:10—1:20, что неблагоприятно сказывается на обмене фосфора и кальция. При однообразном питании с преобладанием мяса и рыбы это может способствовать образованию камней в почках. Большое количество фосфора в пищевом рационе может вызвать ломкость костей.

Избыток фосфора в питании приводит к расстройству обмена веществ в организме и в костной ткани в частности. При недостатке фосфора отмечаются рахит, пародонтоз.

При избыточном поступлении фосфора может снижаться уровень марганца, а также повышаться уровень выведения кальция, что создает риск возникновения остеопороза.

**Кальций** входит в состав костей и зубов. В них находится 99 % всего кальция в организме, и только 1 % содержится в остальных тканях и в крови. Он регулирует проницаемость клеточных мембран и свертываемость крови, равновесие процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. Суточная потребность в кальции составляет 0,8–1 г (в 100 г ягод черники его 16 мг). Потребность организма в кальции увеличивается при беременности и кормлении грудью, переломах костей.

При избытке кальция в организме развивается хронический артрит, хронический гломерулонефрит, нарушается строение костной ткани, развивается мышечная слабость, затрудняется координация движений, появляются хромота, тошнота, рвота, боли в брюшной полости, частые мочеиспускания, нарушения сердечного ритма.

При недостатке кальция наблюдаются: тахикардия, аритмия, побеление пальцев рук и ног, боли в мышцах, рвота, запоры, почечная и печеночная колика, повышенная раздражительность, нарушения ориентации в пространстве, галлюцинации, спутанность сознания. Волосы делаются грубыми и выпадают; ногти становятся ломкими; кожа утолщается и грубеет; на эмали зубов появляются ямки, желобки; хрусталик глаза теряет прозрачность.

Кальций в пище, как растительной, так и животной, находится в виде нерастворимых солей. Они всасываются не в желудке, а в верхней части тонкого кишечника, главным образом в 12-перстной кишке. Здесь на всасывание оказывают большое влияние желчные кислоты. Поэтому при заболеваниях печени или кишечника всасывание кальция может быть затруднено.

Вроде бы человек ест кальцийсодержащие продукты или даже препараты, а все равно кальция ему не хватает.

Наибольшее количество кальция содержится в молоке, сыре, твороге, овощах и фруктах. В кишечнике лучше всасывается кальций молочных продуктов.

Избыток кальция может приводить к дефициту цинка и фосфора, в то же время препятствует накоплению свинца в костной ткани.

**Калий** находится преимущественно внутри клеток, регулирует функции сердечной мышцы, надпочечников, усиливает выведение жидкости и натрия из организма. Калий необходим для работы мозга, избавления от шлаков, лечения аллергии. Суточная потребность в калии составляет 2–3 г (в 100 г черники 50 мг калия). При гипертонии, заболеваниях сердца, отеках сердечного происхождения рекомендуется увеличить содержание калия в суточном рационе. Основными проявлениями недостатка калия являются замедление роста организма и нарушение половых функций. Недостаток калия вызывает также мышечные судороги, перебои в работе сердца. Много калия в бананах, черносливе, изюме, картофеле, урюке, зеленых листовых овощах, семечках подсолнуха; несколько меньше – в мясе, рыбе, молоке, овощах, фруктах.

Избыток калия может привести к дефициту кальция.

**Магний** участвует в обмене белков, жиров, углеводов, входит в состав многих ферментов, расширяет кровеносные сосуды, снижает артериальное давление, повышает количество выделяемой мочи, улучшает желчевыделение, обладает слабительным и успокаивающим действием. Главное «депо» магния находится в костях и мышцах. Суточная потребность в этом элементе составляет 300–500 мг (в чернике его 7 мг). Повысить содержание магния в пищевом рационе рекомендуется при гипертонической болезни, атеросклерозе, заболеваниях печени и желчевыводящих путей. Особенно богата магнием растительная пища: необработанные зерновые, фиги, миндаль, орехи, темно-зеленые овощи, бананы, гречневая и овсяная крупы.

Следует знать, что избыток магния способствует выведению кальция из организма, приводит к развитию изменений в костях и др. При снижении концентрации магния в крови наблюдаются симптомы возбуждения нервной системы вплоть до судорог.

Уменьшение магния в организме приводит к увеличению содержания кальция.

Избыток магния может приводить к дефициту кальция и фосфора.

**Натрий** находится в плазме крови и тканях во внеклеточной жидкости, участвует в образовании соляной кислоты, в процессах обмена, регулирует осмотическое и кислотно-щелочное равновесие, задерживает жидкость в организме. Суточная потребность человека в натрии составляет 4–6 г (приблизительно 1 чайная ложка соли; в чернике его 6 мг). Натрий выходит из организма с потом, поэтому потребность в нем есть постоянно. Особенно это касается людей, ведущих активный образ жизни. При этом организм не способен вырабатывать натрий, следовательно, его запас можно пополнять только с приемом обычной пищи и различных пищевых добавок.

Потребность в натрии увеличивается при обильном потоотделении, тяжелом физическом труде, занятиях спортом, употреблении растительной пищи, содержащей повышенное количество калия. Поваренную соль в питании необходимо ограничить при гипертонической болезни, ревматизме, ожирении, отеках сердечного или почечного происхождения.

В 100 граммах пищевой соли содержится 40 грамм натрия. Другие источники натрия: морская соль, качественный соевый соус и разные варианты соленой пищи, в частности рассолы, консервированное мясо, квашеная капуста и мясные бульоны.

При недостатке натрия происходит нарушение усвоения углеводов, возможны невралгии, понижение давления. Пониженное содержание натрия у взрослых обычно встречается при нейроэндокринных нарушениях, хронических заболеваниях почек и кишечника и как следствие черепно-мозговых травм.

Повышенное содержание натрия означает нарушение водно-солевого обмена, дисфункцию коры надпочечников. Может встречаться при избыточном употреблении поваренной соли, сахарном диабете, нарушении выделительной функции почек, склонности к гипертонии, отекам, неврозах. Люди, особенно дети, с избытком натрия часто легко возбудимы, впечатлительны, гиперактивны, у них может быть повышена жажда, потливость.

Повышенное содержание натрия уменьшает количество калия в организме и наоборот.

**Железо** входит в состав гемоглобина, ферментов, участвующих в окислительно-восстановительных процессах в тканях. Общее содержание железа в организме человека составляет около 4,25 г. Из этого количества 57 % находится в гемоглобине крови, 23 % – в тканях и тканевых ферментах, а остальные 20 % запасены в печени, селезенке, костном мозге и представляют собой «физиологический резерв». Железо находится в продуктах животного (мясо, рыба, яичный желток, печень, легкие) и растительного происхождения (бобовые, яблоки, сливы, персики). Лучше всасывается железо из продуктов животного происхождения (около 20 %). Этот процесс происходит в желудке в присутствии свободной соляной кислоты. Хуже усваивается железо из продуктов растительного происхождения (до 5 %), так как основной процесс переваривания последних происходит в кишечнике. Суточная потребность организма в железе составляет 15–20 мг, беременным нужно 30 мг в сутки (в 100 г черники 7 мг). При снижении кислотности желудочного сока и преобладании растительной пищи в питании может развиваться железодефицитная анемия.

В больших количествах железо содержится: в свиной печени, говяжьих почках, сердце и печени, непросеянной муке, сырых моллюсках, сушеных персиках, яичных желтках, устрицах, орехах, бобах, спарже, овсяном толокне.

Избыток железа в организме может привести к дефициту меди, цинка, хрома и кальция, а также к избытку кобальта.

**Медь** участвует в процессе тканевого дыхания, синтезе гемоглобина и созревании эритроцитов. Суточная потребность организма в меди составляет 2 мг (в чернике 1 мг). Медь также участвует в процессах роста и размножения. При недостатке меди в организме наблюдаются: задержка роста, анемия, дерматозы, депигментация волос, частичное облысение, потеря аппетита, сильное исхудание, атрофия сердечной 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.