

*Карманный
целитель*



Юрий Константинов

ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ БРУСНИКА

**От ожирения, диабета, артрита,
ревматизма, подагры, туберкулеза...**



Карманный целитель

Юрий Константинов

**Целительная брусника.
От ожирения, диабета,
артрита, ревматизма,
подагры, туберкулеза...**

«Центрполиграф»

2018

УДК 615
ББК 53.59

Константинов Ю.

Целительная брусника. От ожирения, диабета, артрита, ревматизма, подагры, туберкулеза... / Ю. Константинов — «Центрполиграф», 2018 — (Карманный целитель)

ISBN 978-5-227-07942-8

Брусника практически не имеет противопоказаний, полезна как в свежем, так и в замороженном, и в маринованном виде. В ход идут не только ягоды, но и листья... Бруснику используют при простудах; гастритах; отложении солей; ревматизме; артрите; диабете; туберкулезе; желтухе; энтерите; внутренних кровотечениях; авитаминозах, ожирении; неврозах, анемии; ишемической болезни сердца; болезни почек и мочевыводящих путей; для понижения холестерина в крови; нормализации АД... Брусника является отличным ингредиентом для приготовления десертов, желе, сиропов, соков, прохладительных напитков, коктейлей, ликеров и настоек. Очень удобна эта ягода для заготовки просто в моченом виде. Впечатляет, правда? А цена вопроса невелика, можно самостоятельно собрать и заготовить это уникальное природное лекарство. Автор подскажет вам, как правильно собрать и сохранить сырье, приготовить целительные отвары, настои и мази, научит все это грамотно применять. Читайте нашу книгу и будьте здоровы!

УДК 615
ББК 53.59

ISBN 978-5-227-07942-8

© Константинов Ю., 2018

© Центрполиграф, 2018

Содержание

Предисловие	7
О бруснике	8
Простая ягодка	8
Химический состав растения	10
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Юрий Константинов
Целительная брусника. От
ожирения, диабета, артрита,
ревматизма, подагры, туберкулеза...

© Константинов Ю., 2018

© Художественное оформление, «Центрполиграф», 2018

© «Центрполиграф», 2018

Предисловие

Брусника практически не имеет противопоказаний, не считая индивидуальной непереносимости. Ягоды полезны как в свежем, так и в замороженном, и в маринованном виде. Она представляет собой просто кладезь витаминов. Чтобы оценить настоящие вкусовые качества ягоды, нужно употреблять только хорошо выспевшие плоды.

Ягодами, листьями брусники еще издавна вылечивали немалое количество заболеваний.

Для похудения нужно включить в рацион бруснику. Она является низкокалорийным продуктом, поэтому ее смело можно кушать тем, кто боится поправиться. Горьковатые ягодки очень хорошо предохраняют от переедания.

Ягода поможет восполнить недостаток полезных веществ во время низкокалорийной диеты. Польза от употребления брусники будет двойная: наряду со снижением веса организм будет получать недостающие ценные вещества.

Брусника удивительно сочетается с другими продуктами, такими как творог, кефир, мороженое, шоколад.

Брусника является отличным ингредиентом для приготовления десертов, желе, сиропов, соков, прохладительных напитков, коктейлей, ликеров и настоек. Существует много рецептов заготовки брусники на зиму в виде компота, ароматного варенья или джема. Очень удобна эта ягода для заготовки просто в моченом виде.

Основные заболевания, при которых используют бруснику: простудные заболевания; гастриты (с пониженной кислотностью); гепатохолециститы; отложение солей; ревматизм; артриты; диабет; туберкулез; желтуха; энтерит; внутренние кровотечения; авитаминозы; опухоли желудка; неврозы и депрессии; анемия; ишемическая болезнь сердца и многие другие заболевания.

Брусника полезна при лечении гриппа и ангины (избавление от температуры, кашля, боли в горле); болезни почек и мочевыводящих путей (брусника при уретрите, цистите, пиелонефрите); трава при запорах и изменении стула; лечении поджелудочной железы; подагры; ягоды при укреплении сосудов и сердечной мышцы; нарушения и дефекты кожи; понижение холестерина в крови; нормализация АД (брусника повышает или понижает давление); уход за проблемной и зрелой кожей (чаще у женщин).

О бруснике

Простая ягодка

Брусника относится к вечнозеленому полукустарнику семейства вересковых. Высота взрослого куста достигает 25 см, при том что его ветви широко разрастаются, создавая целое поле. Листья куста твердые, кожистые и зимующие под снегом. Цвет листьев сочно-зеленый (в холодных районах лист покрыт тонким налетом). Листья располагаются вблизи друг друга, создавая «пушистый» куст. Корневая система растения стержневая, стебель тонкий и имеет изогнутую форму. «Листики с глянцем, ягодки с румянцем, а сами кусточки не выше кочки».

Цветет куст мелкими белыми колокольчатыми цветами, которые почти незаметны, так как скрываются среди листвы. Запах цветов слабый, поэтому определить вид растения по цветам довольно трудно.

Ягоды брусники по форме напоминают правильный красный шар, размер которого не менее 8 мм.

Данный кустарник обитает в прохладных районах страны. Его можно встретить на севере, Камчатке, Сахалине и редко в средней полосе России. Брусника обыкновенная разрастается «пластом» на горах, по краю дороги, в лесах с большим количеством света и на влажных полях и опушках. Излюбленное место ягоды – высоты, которые позволяют получать из земли полезные вещества.

Брусника встречается в основном в хвойных (чаще сосновых), реже лиственных лесах, почти по всей территории лесной зоны, образуя местами сплошные заросли. Растёт по сухим и сырым хвойным и лиственным лесам, кустарникам, иногда – на торфяных болотах, как на солнце, так и в полутени, но хорошо плодоносит только при полном освещении. Для нормального развития бруснике требуются хорошо освещенные места с умеренной увлажненностью. Почва лучше всего торфяная, хорошо аэрируемая. Может быть и обычная, но обязательно с кислой реакцией (рН 3,0–5,0).

Брусника, как и дуб-великан, – долгожитель. Может жить до 100–300 лет. Такую продолжительность имеют, конечно, не отдельные кустарнички, а целый «клон»: многие кустики, соединенные под землей корневищами. Плодоносит растение с 10–15-летнего возраста.

Витамины и полезные вещества, которые содержатся в ягодах и листьях, растение берет из каменистой почвы, где много соли, железа и натрия. Исходя из этого, свойства брусники столь велики, что она легко лечит от кашля, помогает при запорах, пиелонефрите, гриппе и болезни ЖКТ. Брусника при простуде, при цистите помогает вывести из организма опасные микроорганизмы, которые поразили его составляющие.

Первые упоминания о лечебных свойствах и противопоказаниях брусники приходится на античные времена.

Венок из веточек брусники носила богиня плодородия Кибела. Отсюда и произошло наименование растения, ведь видовое название *vitisidaea* как раз и означает «виноградная лоза с горы Ида» – места, где Кибела каталась на колеснице.

По другой версии – маленькая птичка несла в своем клювике живую воду людям, чтобы сделать их бессмертными. Ее ужалила оса, и, вскрикнув, птичка проронила несколько капель на землю. Те растения, на которые упали волшебные капли, стали вечнозелеными. Это кедр, сосна, ель, и, конечно же, брусника.

В России во времена Елизаветы Петровны растение высаживали в царском саду. С середины XX века работы по окультуриванию стали производиться в серьезных масштабах, и сейчас растение в культуре дает урожайность почти в 20 раз выше, чем дикое.

В народе существует особый календарь, по которому время созревания брусники означает необходимость убирать овес.

Раньше считалось, что брусника вредна для мужского здоровья, и есть ее помногу мужчинам не стоит, но сейчас такие данные опровергнуты.

Цветки брусники невероятно красивы, и, если бы были покрупнее, заняли бы почетное королевское место среди цветов леса.

В зависимости от места произрастания состав может меняться, и более полезна брусника, выросшая в сосновых лесах.

Химический состав растения

Полезные свойства ягод и листьев брусники зависят от арбутина. Это гликозид, обладающий антисептическим действием. Целебные свойства брусники используют не одну сотню лет. При этом наиболее полезны ее листья.

Листья

Содержат природные антиоксиданты и антисептики. Листья применяют в виде отваров. Это превосходное антисептическое, мочегонное и вяжущее средство. Такие отвары показаны при подагре, остеохондрозе, артрите, цистите, почечнокаменной болезни, кожные заболевания (например, сложно излечимый псориаз), а также воспаления десен, стоматиты и пародонтозы.

Прочие возможные области применения брусничного листа:

- снижение сахара в крови,
- улучшение состояния поджелудочной железы,
- лечение подагры, артрита, остеохондроза,
- растворение, выведение камней из почек,
- лечение ангины, стоматита, гингивита,
- терапия пневмонии, бронхита, гастрита, колита.

Арбутин:

- природный антисептик и противовоспалительное средство.

Гиперозид:

- увеличивает утилизацию глюкозы,
- повышает использование кислорода,
- обогащает сердце ионами калия, в результате увеличивается сократимость миокарда, среднего слоя сердечной мышцы, а также величина сердечного выброса.

Органические кислоты:

Урсоловая:

- помогает держать тело в тонусе,
- способствует уменьшению жировых отложений,
- применяется для увеличения мышечной массы.

Хинная:

- нормализует температуру человеческого тела – движение к норме происходит как от чрезмерно низких, так и высоких показателей,
- помогает организму запустить процесс скорейшей регенерации, восстанавливает баланс микрофлоры и является своеобразной «поддержкой» для истощенных внутренних органов,
 - ускоряет метаболизм,
 - увеличивает слюноотделение,
 - улучшает секрецию желудочного сока,
 - справляется с расстройствами желудка/кишечника и другими неприятными патологиями брюшной полости,
 - снимает головную боль/мигрени,
 - восстанавливает и способствует нормальному функционированию нервной системы,

- помогает убрать симптомы и первопричину подагры/лихорадки,
- нормализует уровень холестерина (лишний выводит из организма, уменьшает уровень вредных жиров в крови),
- усиливает эффект от медикаментов при лучевой болезни и малярии.

Галловая:

- антиоксидант, противоопухолевое средство,
- антипаразитарный препарат,
- помогает защитить сердце,
- защищает печень от агрессивного воздействия разных факторов, – способна затормозить развитие возбудителя гепатита В,
- способна помочь при разного рода внутренних кровотечениях,
- используется для успешной терапии сахарного диабета,
- ускоряет процесс заживления ран,
- можно полоскать ротовую полость,
- может предупредить формирование гепатомы злокачественного типа, благодаря способности блокировать выработку холестерина.

Эллаговая:

- запускает противораковые процессы посредством связывания и инактивации канцерогенов,
- улучшает кровообращение, за счет чего предотвращаются болезни сердца и сосудов,
- активизирует биохимические процессы, в результате чего кожа медленнее стареет, а ее внешний вид улучшается.

Дубильные вещества (танины):

- изменяют строение белка, вследствие чего образуется защитная альбуминатная пленка, которая оказывает на микроорганизмы бактерицидное либо бактериостатическое действие,
- обладают вяжущими свойствами, а потому применяются наружно при лечении заболеваний ротовой полости, ран и ожогов, при расстройствах ЖКТ.

Флавоноиды (флавонол):

- капилляро- и сосудоукрепляющее действие,
- антиоксидантное действие,
- мембраностабилизирующее действие,
- антигипоксантное действие,
- детоксицирующее и эндоэкологическое действие,
- сосудорасширяющее, в том числе коронарорасширяющее действие,
- антигипертензивное действие, в том числе за счет ослабления адреналиновой реакции,
- венотонизирующее и противоотечное действие,
- иммуномодулирующее действие,
- противоаллергическое действие,
- эстрогеноподобное действие,
- противовоспалительное действие,
- антиканцерогенное действие,
- антиатеросклеротическое действие.

Фитонциды:

- борются с золотистым стафилококком,

- используются против грибов и дрожжевых спор.

Антиоксидант ликопин:

- расщепляет жиры,
- защищает клетки организма от губительного действия свободных радикалов,
- формирует здоровое сердце и сосудистую систему,
- активизирует пищеварение,
- противогрибковый и антибактериальный эффект,
- нормализует кислотно-щелочной баланс в организме,
- нормализует холестериновый обмен и участвует в кроветворении,
- укрепляет сердечнососудистую систему,
- подавляет болезнетворную микрофлору кишечника.

Каротин:

- является сильнейшим антиоксидантом, способным защищать ткани организма от воздействия радикалов, вызывающих развитие онкологических заболеваний,
- против болезней сердечнососудистой системы,
- предохраняет ткани от преждевременного старения,
- каротин является профилактическим средством от рака легких и рака шейки матки,
- снижает рост таких болезней, как атеросклероз или ишемическую болезнь сердца, воздействуя на уровень холестерина,
- оказывает профилактику солнечных ожогов, тем самым защищает кожу от вредного воздействия ультрафиолета,
- оказывает косметическое действие на кожу, волосы и ногти,
- важный компонент здорового зрения, замедляет развитие катаракты, глаукомы и отвечает за здоровое состояние сетчатки, позволяя хорошо видеть и в пожилом возрасте,
- незаменим при лечении заболеваний желудка,
- лечит мочеполовую систему,
- способен наращивать костную ткань, что используют в лечении зубов и полости рта,
- для мужчин в поддержании здорового функционирования предстательной железы,
- сохранение иммунитета и, соответственно, борьба с инфекционными процессами,
- большие порции натурального каротина существенно затормаживают разрушение клеток при СПИДе.

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.

Фенологликозид:

- применяется при сердечной недостаточности.

Гидрохинон:

- не является канцерогенным (вызывающим рак),

– средства с гидрохиноном делают кожу более светлой.

Жирные масла:

– быстрорастворимое жирное масло, содержащееся в маленьких зёрнышках внутри ягод брусники, обладает увлажняющим эффектом за счёт альфаинолиленовой кислоты.

Стебель

Лечебные свойства стебля для организма доказаны еще 1000 лет назад. Он содержит множество кислот, полезных для мужчин и женщин.

Линолевая (вещество группы омега-6) кислота:

- играет важную роль в метаболических процессах,
- регулирует жировой и белковый обмен,
- способствует нейтрализации насыщенных жиров,
- предотвращает накопление холестерина в сосудах,
- препятствует возникновению тромбов,
- защищает клетки от преждевременного старения,
- улучшает функции нервной системы,
- повышает усвояемость жирорастворимых витаминов и витаминов группы В.

Карбоновая кислота:

- основная функция – проводимости нервных импульсов,
- принимает участие в восстановлении мышечных тканей после микротравм,
- снижает уровень «плохого» холестерина, что способствует профилактике сердечных заболеваний, повышению эластичности сосудов.

Винная кислота:

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

Дубильные вещества стебля делает данный компонент куста распространенным при лечении кашля, при запорах и пиелонефрите.

Антиоксиданты сохраняют молодость и здоровье женщин.

Ягоды

В 100 г ягод присутствует: 8,2 г углеводов, 0,5 г жиров, 0,7 г белков.

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 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 В₉ (фолиевая кислота):

- считается пищей для мозга,
- необходим для производства энергии и образование красных кровяных телец, низкий уровень В₉ может привести к малокровию,
- отвечает за формирование и функционирование белых кровяных клеток, восстанавливает эритроциты.

Витамин РР:

- участвует в метаболизме жиров, белков, аминокислот, пуринов, тканевом дыхании, гликолизе, процессах биосинтеза,
- расширяет мелкие кровеносные сосуды,
- обладает дезинтоксикационными свойствами.

Витамин С (100 г брусники составляет 16,7 % от суточной нормы витамина С):

- активно используется для укрепления иммунитета при простудных заболеваниях, этот витамин укрепляет иммунитет и повышает сопротивляемость организма человека к воздействию вирусов и инфекций,
- играет основную роль в образовании коллагена,
- способствует освоению железа,
- способствует снижению уровня холестерина в крови,
- уменьшает вероятность образования тромбов,
- является природным антиоксидантом и чрезвычайно важен для нормальной жизнедеятельности нашего организма. Для обеспечения суточной нормы организма витамином С, достаточно съесть 15 г ягод в день. Витамин С в ягоде практически не разрушается при хранении.

Витамин Е:

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

Моно- и дисахариды:

- основная функция – источник энергии, которая просто необходима для нормальной работы всех органов нашего организма,
- помощь нашей центральной нервной системе,
- участие в обмене белков и жиров.

Катехины:

- укрепляют капилляры и уменьшают их ломкость.

Пищевые волокна:

- без этих веществ пищеварительная система неспособна нормально функционировать,
- выводят токсины и шлаки из организма
- повышают сопротивляемость к болезнетворным бактериям и инфекции,
- содействуют уменьшению массы тела.

Крахмал:

- снижать холестерин
- обволакивающее средство при болезнях ЖКТ
- снижает давление,
- благодаря содержащемуся в крахмале калию, впитаются остатки распада алкоголя и выводятся из организма вместе с излишками жидкости.

Органические кислоты (100 г брусники составляет 95 % от суточной нормы органических кислот):

бензойная – природный консервант (E210):

- проявляет противомикробное действие,
- противогрибковое действие,
- препятствует размножению бактерий маслянокислого брожения, дрожжей, подавляет активность ферментов болезнетворных клеток,
- бензойная кислота и фенол делают клюквенный сок природным антибиотиком;

яблочная:

- 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:

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

лимонная:

- играет важную роль в метаболических процессах,
- регулирует жировой и белковый обмен,

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.