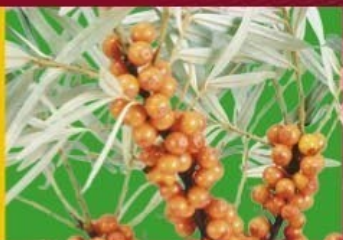


*Карманный  
целитель*



**Юрий Константинов**

# ОБЛЕПИХА

**От атеросклероза, бесплодия, гастрита,  
инфаркта, инсульта, онкологии, псориаза...**



Карманный целитель

Юрий Константинов

**Облепиха от атеросклероза,  
бесплодия, гастрита, инфаркта,  
инсульта, онкологии, псориаза...**

«Центрполиграф»

2018

УДК 615  
ББК 53.59

**Константинов Ю.**

Облепиха от атеросклероза, бесплодия, гастрита, инфаркта, инсульта, онкологии, псориаза... / Ю. Константинов — «Центрполиграф», 2018 — (Карманный целитель)

ISBN 978-5-227-07540-6

Польза облепихи обусловлена большим содержанием полезных веществ в её составе, например витаминов С и Е. Сок, масло, отвары, настои, сиропы применяются при воспалительных процессах, для заживления ран и уменьшения боли, для лечения подагры, ревматизма и как мягкое слабительное средство. Маски из плодов возвращают коже упругость, придают сияние и выравнивают цвет лица. Плоды облепихи богаты фолиевой кислотой, поэтому рекомендованы женщинам, планирующим беременность. Плоды содержат несколько природных антибиотиков, а также обладают антисептическими свойствами, поэтому часто применяются в комплексной терапии воспалительных и гнойных заболеваний, в том числе и гинекологических. Масло облепихи помогает при язве желудка и заболеваниях двенадцатиперстной кишки. Полезными свойствами обладают и листья облепихи! Из них готовят чудесный облепиховый чай. Отваром облепиховых листьев хорошо ополаскивать голову, и волосы станут мягкими и блестящими. Заваренные ветки облепихи имеют полезное свойство снимать раздражение слизистых, горла, избавлять от кашля...

УДК 615  
ББК 53.59

ISBN 978-5-227-07540-6

© Константинов Ю., 2018

© Центрполиграф, 2018

## Содержание

Предисловие	7
Облепиха	8
История применения	8
Строение куста	9
Выращивание на участке	10
Состав	11
Лекарственные формы	14
Лечение облепихой различных болезней	15
Авитаминоз	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

**Юрий Константинов**  
**Облепиха от атеросклероза,**  
**бесплодия, гастрита, инфаркта,**  
**инсульта, онкологии, псориаза...**

© Константинов Ю., 2018

© Художественное оформление, «Центрполиграф», 2018

© «Центрполиграф», 2018

## Предисловие

Польза облепихи для здоровья человека обусловлена большим содержанием полезных веществ в её составе. Всего лишь одна столовая ложка ягод, перетертых с сахаром, содержит суточную норму витаминов С и Е. Облепиха отлично усваивается, а полученные из неё жиры не откладываются в клетках.

Из плодов облепихи делают сок, масло, отвары, настои, сиропы, которые применяются при воспалительных процессах, для заживления ран и уменьшения боли.

Облепиху используют в народной медицине в виде отваров для лечения подагры, ревматизма и как мягкое, но действенное слабительное средство. Перетертые плоды облепихи часто включают в составы пилингов. Это объясняется высоким содержанием в них органических фруктовых кислот – винной, лимонной и яблочной. Маски из измельчённых свежих плодов при регулярном применении возвращают коже упругость, придают сияние и выравнивают цвет лица. Плоды облепихи богаты фолиевой кислотой, поэтому врачи рекомендуют употреблять облепиху в разных вариантах (но лучше всего – без тепловой обработки) женщинам, планирующим беременность.

Плоды этого растения содержат несколько природных антибиотиков, а также обладают антисептическими свойствами, поэтому часто применяются в комплексной терапии воспалительных и гнойных заболеваний, в том числе и гинекологических.

Облепиховое масло позволяет предотвратить появление прыщей. Лечение кожи облепиховым маслом производится либо точечно: его наносят непосредственно на мелкие прыщики, либо локально: делают масляные компрессы на всю область заражения.

Масло облепихи рекомендовано при язве желудка или заболеваниях двенадцатиперстной кишки, а плоды при этом запрещены к употреблению из-за большого количества кислот.

Известны полезные свойства листьев облепихи. Их можно подсушить, заваривать и пить чудесный облепиховый чай. Отваром облепиховых листьев хорошо ополаскивать голову после мытья, желая сделать волосы более мягкими, блестящими.

Заваренные ветки облепихи имеют полезное свойство снимать раздражение слизистых, горла, избавлять от кашля.

Облепихой лечится половина человечества.

## Облепиха

### История применения

Родиной этого растения является Тибет, и тибетские ламы считают облепиху самым уникальным лекарством.

В Древней Греции считали, что священный Пегас был почитателем облепихи. Именно благодаря волшебным свойствам облепихи этот чудо-конь мог парить в небесах.

В переводе с латинского название ягоды означает «лоснящаяся лошадь». История сохранила вполне правдоподобный ответ, почему её так назвали. Существует легенда, по которой воины древнегреческого полководца Александра Македонского, прославившегося своими бесконечными походами и завоеваниями, заметили: стоит напоить коней отваром из листьев или веток облепихи, то их кони, уставшие и болеющие из-за долгих переходов, быстро оживали и восстанавливали силы. К тому же, раны их заживали очень быстро, а шерсть начинала блестеть и лосниться.

Согласно другой легенде, прямо при самом рождении великого Чингисхана искупали в теплом кумысе, настоянном на коре облепихи. И его мать начали поить молоком, смешанным с яркими ягодами этого же дерева. Таким образом, и матери, и младенцу хотели доброго здоровья.

Все время мать Чингисхана и лечила, и поила настоями, и в пищу добавляла ягоды облепихи. Ведь монголы обожествляли это волшебное дерево. По прошествии десятилетий, Чингисхан попросил у знаменитого в то время целителя изготовить ему напиток бессмертия. Целитель ему ответил, что напитка бессмертия нет, но есть дерево, которое может хранить жизнь. И показал ветки облепихи, сплошь усыпанные ягодами.

В Китае, Монголии, на Руси разные части растения широко использовались в качестве лекарственного сырья.

## Строение куста

Облепиха – колючий двудомный кустарник или деревце, в диком виде растет по речным отмелям и берегам озер, в южных районах Западной и Восточной Сибири, Кавказе, на песках и скалах Средней Азии. Облепиха крайне неприхотлива, благодаря мощной корневой системе часто используется для сооружения живых изгородей, для укрепления склонов, оврагов, песчаных почв, борьбы с ветрами. Растение морозоустойчиво, переносит морозы до 45 °С. Поражает урожайность облепихи, деревья часто ломаются под тяжестью ягод, ветки напоминают сплошные плотные гроздья с редкими листочками.

Заготовку ягод облепихи проводят со второй половины августа до конца сентября в зависимости от сорта растения. Если нужно просто есть свежую ягоду или замораживать её на зиму, то собирать плоды надо в начале созревания, когда ягода плотная и в ней максимальное содержание витамина С. Если нужно варить облепиховое варенье, делать сок или мармелад, то лучше подождать пару недель, пока ягода не станет мягкой. Для изготовления облепихового масла, лучше оставить ягоды на кусте еще на неделю.

Сбор облепихи очень трудоемкий и долгий процесс. Особенно проблематично собирать переспелую облепиху, ягоды лопаются при попытке их оторвать от плодоножки. Дачники придумали несколько способов упростить этот процесс.

Самый простой из них – это срезать ветки с ягодами и общипать их дома, в комфортных условиях. Второй способ – это сделать специально приспособление, в народе названное «кобра»: на конце длинной деревянной палке закрепляется петля из стальной проволоки. Кончик петли вытянут и напоминает хвостик головастика, «хвостик» должен быть загнут вбок. Такое петлей очень удобно срывать ягоды с плодоножки. Для приготовления облепихового масла надо дожидаться первых заморозков, подстелить под кусты тент и трясти растение.

Листья, оставшиеся после сбора облепихи вторым и третьим способом, можно высушить и заварить в качестве витаминного чая.

## Выращивание на участке

**Посадочный материал.** Размножают облепиху обычно с помощью саженцев. Подбору посадочного материала необходимо уделить должное внимание. Во-первых, покупать саженцы лучше в проверенных магазинах, или на рынке у проверенных продавцов. Правильно выведенная облепиха, научно селекционированная под ваш регион, всегда обрадует вас обильным урожаем и вкусными ягодами. Во-вторых, при выборе саженцев следует помнить, что облепиха растение опыляемое ветром, и поэтому надо будет сажать «мужские» и «женские» растения. Их можно отличить по форме почки. Почки у женских растений значительно короче мужских, имеют две кроющих чешуек, у мужских растений почки более пышные и имеют много чешуек.

**Посадка.** Сажают облепиху обычно ранней весной, когда почва уже достаточно оттаяла (апрель-май) или осенью (октябрь). Под посадку надо выбрать открытое, солнечное место с легкой, нейтральной почвой. Глинистые и кислые почвы для неё не подойдут. Для того чтобы облепиха хорошо росла и обильно плодоносила, нужно правильно выбрать место её посадки. Это должно на значительном отдалении (хотя бы 5–6 м) от обрабатываемой земли. Корни облепихи залегают не глубоко, но распространяются на большую площадь, поэтому их легко повредить при перекопке земли. Растение с поврежденным корнем начинает плохо плодоносить, болеть и может погибнуть.

Следует обратить внимание при посадке облепихи – чередование мужских и женских растений. Мужские кусты следует сажать, как минимум 2 (на случай гибели одного растения) на расстоянии 30–40 см друг от друга, и 5–10 м от женских растений. Этого будет вполне достаточно для опыления. В идеале мужские и женские растения облепихи должны высаживаться в пропорции 1 к 5.

Высаживают облепиху в яму глубиной 50 см, землей засыпают по корневую шейку. Первые годы наземная часть растения растет плохо, потому что развивается корневая система.

**Уход.** У облепихи развитая корневая система, способная удерживать азот и удобрение ей практически не требуются. Один раз в 3–4 года можно внести на место роста облепихи 4 кг компоста на 1 м<sup>2</sup>. Каждую осень можно внести под корень 50 г суперфосфата.

Облепиха влаголюбива, в природе растет на берегах рек, поэтому в засушливое лето надо поливать растения в расчете 2 ведра воды на один куст.

Обрезают облепиху ранней весной до образования почек, раны обрабатывают садовым варом, так как обрезку она переносит плохо. На молодых растениях почки обрезают до 5–6 штук на куст. Также следует обрезать ветки старше 6–7 лет, поскольку они начинают плохо плодоносить. Старое облепиховое дерево можно полностью спилить, а из оставшегося пенька вырастут новые побеги.

Каждую осень следует удалять засохшие ветки.

## Состав

Ягоды, кора и листья облепихи действуют так:

- укрепляют кровеносные сосуды,
- служит для улучшения тканевого обмена веществ,
- помогают при заболевании двенадцатиперстной кишки, гастрите,
- лечат болезни сердца,
- заживляют раны и язвы, лечат ожоги,
- излечивают гинекологические заболевания,
- применяются для лечения гайморита, фарингита, ларингита,
- используют как действенное, мягкое слабительное,
- в офтальмологии ягоды приносят пользу в составе лекарств, для лечения ожога глаз и дефекта роговицы,
- помогают при ревматизме и артрите,
- лечат простудные заболевания, кашель, бронхит,
- кора кустарника обладает противоопухолевым действием,
- действует целительно при варикозе, геморрое,
- улучшают состав костной ткани,
- снижает ломкость и проницаемость сосудов,
- является эффективным иммуностимулятором,
- участвуют в производстве некоторых гормонов,
- снижают уровень холестерина,
- мужчинам облепиха поможет при проблеме с потенцией,
- при алкогольной интоксикации помогают вывести токсины.

Противопоказано лечение облепихой при наличии аллергических реакций и индивидуальной непереносимости. Яркий оранжевый цвет ягод свидетельствует об их высокой аллергической активности, поэтому аллергикам следует с осторожностью применять их для лечения.

Внутреннее лечение запрещено при остром течении воспалительных заболеваний печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, гипотонии.

Нельзя принимать облепиху в свежем виде или свежесжатый сок из ягод тем, кто страдает мочекаменной болезнью, при которой в анамнезе были случаи самопроизвольного отхождения камней, а также при повышенной кислотности желудочного сока.

С осторожностью применяют облепиховое масло при склонности к поносам.

**В составе** облепихи важную роль играют следующие вещества.

♦ С – в сочетании с другими микроэлементами, содержащимися в растении, оказывает благотворное действие на бронхи; является средством профилактики сердечно-сосудистых заболеваний; нейтрализует разрушительное воздействие свободных радикалов, которые ломают ферментативные реакции, что наносит серьезный вред организму; снижает содержание мочевой кислоты непосредственно в крови; регулирует окислительно-восстановительные процессы клеточного дыхания; усиливает рост и развитие костной ткани; увеличивает проницаемость капилляров; укрепляет иммунитет.

♦ РР (никотиновая кислота) – участвует в метаболизме жиров, белков, аминокислот, пуринов, тканевом дыхании, гликогенолизе, процессах биосинтеза; расширяет мелкие кровеносные сосуды; обладает дезинтоксикационными свойствами.

♦ 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.

◆ F – против экземы; нормализует уровень холестерина, что обеспечивает профилактику атеросклероза; приводит в норму кровяное давление; препятствует образованию тромбов, естественным образом разжижая кровь, и оказывает благотворное влияние на всю сердечно-сосудистую систему.

◆ E – по праву считается главным антиоксидантом среди всех витаминов. Именно витамин E принимает активное участие в процессе нейтрализации свободных радикалов, нарушающих многие ферментативные реакции; витамин E показан мужчинам и женщинам с нарушением функции половых желез, поскольку нормализует функционирование репродуктивной системы в целом: укрепление капилляров; предупреждение образования тромбов; уменьшение проявлений климакса; ускорение заживления ран; регулирование биосинтеза РНК, а также белков.

◆ P – укрепляет кровеносные сосуды и регулирует их проницаемость.

◆ B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> – 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.

◆ фолиевая кислота (B<sub>9</sub>) – водорастворимый витамин, необходимый для роста и развития кровеносной и иммунной систем.

◆ каротин (провитамин витамина A) – снижает вероятность заболеваний раком; усиливает активность NK-клеток, продуцирующих гамма-интерферон, участвует в синтезе некоторых гормонов, способствует быстрому заживлению ран, связывает свободные радикалы, нормализует функции репродуктивной и иммунной систем.

◆ урсоловая кислота – обладает противовоспалительным и ранозаживляющим действием, используется при лечении различных воспалительных поражений кожных покровов, язв и даже эрозий.

◆ янтарная кислота – снижает вредное воздействие на человеческий организм лекарств (в том числе антибиотиков), спиртов и других вредных веществ, сводит к минимуму вред от рентгеновского облучения, повышает стрессоустойчивость, снижает давление при гипертонии. Используется также в терапии атеросклероза, болезней печени, нарушений деятельности центральной нервной системы.

◆ олеановая кислота – содействует расширению сосудов, улучшает кровообращение и тонизирует организм в целом.

◆ 15 различных микроэлементов, в том числе бор, железо, медь, серебро, рутин, натрий, магний, марганец, кальций, алюминий, кремний, железо, стронций, титан.

◆ серотонин – играет огромную роль в деятельности нервной системы.

◆ фитонциды – задерживают рост и размножение одних микроорганизмов, стимулируют рост других и играют существенную роль в регулировании состава микрофлоры воздуха, почвы и воды.

◆ дубильные вещества: 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.

◆ органические кислоты (винная, яблочная, щавелевая; аскорбиновая, пальмитиновая, линолевая, линоленовая, олеиновая, миристиновая) – способствуют повышению аппетита, активизируют все обменные процессы, что приводит к нормализации расщепления жиров, спо-

способствуют укреплению иммунитета, эффективно выводят из организма токсины различного происхождения, регулируют процессы пищеварения.

## Лекарственные формы

**Свежие ягоды.** Самыми полезными являются свежие, зрелые ягоды растения, которые обеспечивают организм жизненно важными веществами.

По 50–100 г ягод в сутки, через 30 минут после еды в течение 1 месяца. Поскольку вкус ягод специфичен, их можно смешивать с медом или слегка подслащивать. Ягоды можно запивать чистой водой комнатной температуры.

**Настой ягод.** На несколько стаканов воды добавьте такое же количество столовых ложек ягод облепихи. Затем залейте крутым кипятком, поставьте кастрюлю на нетеплопроводную подставку, тепло закутайте ее и так держите примерно 24 часа. Потом процедите содержимое через марлю, отожмите набухшие ягоды и поставьте сок в холодильник. Пейте по 1 стакану 3 раза в день во время еды.

**Настойка плодов.** 1 стакан свежих размятых плодов облепихи поместите в бутылку, залейте 200 мл спирта и настаивайте в темном месте, периодически встряхивая, не менее 2 недель. Затем процедите. Принимать по 1 ч. ложке с небольшим количеством кипяченой воды 3 раза в день за 15 минут до еды в течение месяца. Курс необходимо повторить через 2 недели.

**Отвар из облепихи.** 3 ст. ложки ягод заварите 0,5 л горячей воды и покипятите 10–15 минут.

**Отвар.** 20 г ягод на стакан воды. Настаивайте его полчаса.

**Настой из листьев:** на стакан кипятка 10 г сырья настаивать 2 часа.

**Отвар из листьев:** 1 ст. ложку сухих измельченных листьев заливают стаканом кипятка и кипятят на малом огне 10 минут.

**Отвар семян облепихи:** 1 ст. ложку семян отваривают на медленном огне в 200 мл воды.

**Чай из листьев облепихи.** Для его получения 1 ч. ложку сухих листьев заливают стаканом кипятка, настаивают десять минут.

**Отвар корней.** Чайную ложку с горкой перетёртых высушенных корней барбариса залить 400 мл кипятка, затем кипятить в течение 5 минут.

**Отвар коры и корней.** 10 г коры и 15 г корней залить 1,5 стаканами чистой воды, кипятить под крышкой в течение 30 мин. После охлаждения процедить, компенсировать выкипевший объём жидкости кипячёной водой.

**Настой коры.** 25 г коры растения настоять в 0,4 л кипятка в течение 4 ч. (в термосе). Процедить.

**Отвар ветвей, коры и корней.** 1 ст. ложка смеси на 200 мл воды. Кипятить 5 минут, делать примочки, компрессы.

**Отвар коры и корней.** 1/2 ч. ложки коры и корней залить 200 мл кипятка, кипятить под крышкой в течение 15 минут. Охладить и процедить.

**Настойка корней.** 100 г сухих чистых корней облепихи залейте 200 мл спирта и настаивайте в темном месте, периодически встряхивая, не менее 2 недель. Затем процедите. Принимать по 1 ч. ложке с небольшим количеством кипяченой воды 3 раза в день за 15 минут до еды.

**Настой корней и листьев.** 50 г корней и 50 г листьев растения настоять в 1 л кипятка в течение 4 часов (в термосе). Процедить.

## **Лечение облепихой различных болезней**

### **Авитаминоз**

Авитаминоз – это недостаток в организме питательных веществ, а самое главное – витаминов, которые необходимо нашему организму для правильного обмена веществ. При авитаминозах кожа на руках и лице начинает трескаться и шелушиться. Как правило, авитаминоз бывает зимой и весной, когда организм затрачивает витамины, полученные за лето и осень. Симптомами авитаминоза являются усталость, недомогание, повышенная утомляемость.

## **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.