

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ ШИПОВНИК



Иван Ильич Дубровин

Целительный шиповник

Серия «Целительные растения»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=176291

Аннотация

Быть здоровым и никогда не болеть – заветная мечта любого здравомыслящего человека. И сделать эту мечту реальностью весьма несложно. Вам совсем необязательно глотать горстями витамины и иммуностимуляторы. Чтобы вы всегда оставались здоровыми, всем необходимым ваш организм обеспечит... самый обыкновенный шиповник, широко распространенный в наших краях. Благодаря ему вы не только повысите свой иммунитет и предупредите развитие простудных заболеваний, но и сможете избавиться от проблем с сердечно-сосудистой системой и желудочно-кишечным трактом, а также похудеть. А если учесть, что шиповник совершенно незаменим в косметологии, то книге «Целительный шиповник», которую вы сейчас держите в руках, просто цены нет!

Содержание

1. Этот удивительный шиповник	4
2. Копилка витаминов	9
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Иван Ильич Дубровин

Целительный шиповник

1. Этот удивительный шиповник

Богат и разнообразен мир цветов, но, пожалуй, особое место в нем принадлежит розам: по своим декоративным достоинствам они превосходят другие растения. Богатство красок, изящная форма, тонкий аромат – розы с давних времен стали символом любви и красоты.

Семейство розоцветных, к которому принадлежат эти изысканные создания, весьма многообразно и насчитывает свыше 3000 видов деревьев, кустарников и трав. И среди них в особом ряду – лекарственных растений – привлекает к себе внимание роза дикая, или более известная всем как шиповник.

Этот кустарник, представляющий собой разновидность дикорастущей розы, наверняка известен каждому, кто живет в Северном полушарии. Встретить его довольно просто и в европейской части нашей страны, и в Сибири, и в Казахстане. Он растет по опушкам лесов, в зарослях кустарников, в оврагах, на склонах, на влажных лугах. В речных поймах нередко образует обширные заросли, окаймляющие русла.

Сведения о происхождении шиповника уходят в глубокую

древность. Первенство в разведении этого растения оспаривают греки и римляне, египтяне и персы.

Много веков назад греки связывали дикую розу с богиней красоты и любовного очарования Афродитой. Бытует легенда о том, как Афродита, узнав о смерти своего возлюбленного Адониса, убитого на охоте вепрем, бросилась к нему через густые заросли шиповника. Горе ее было так велико, что она не замечала, как колючие шипы ранили нежную кожу. А каждая капля крови, упавшая на зеленые ветви, превратилась в красную розу. Прекрасный юноша, по преданию, был превращен богиней в анемон. И с тех самых пор, когда в лесах зацветают анемоны, или по-нашему ветреницы, иглы шиповника тонут в прелестном розовом цвете...

Более прозаично на происхождение шиповника смотрят ученые. С их точки зрения, несколько десятков миллионов лет назад на склоне гор в пределах Ирана и Гималаев выделился быстро развивающийся и устойчивый сорт розы, дикорастущий вид которой представляет собой шиповник по настоящее время.

У нас в стране известно около 200 видов шиповника, тогда как на всем земном шаре их описано более 400. И это не считая садовых роз, количество видов и сортов которых превосходит 10 тысяч.

Если в Древнем Египте, Персии и Риме розы использовались, главным образом, как украшение пиров и праздников, а также для косметики, то применение шиповника пресле-

довало несколько иные цели.

Стоит ли сомневаться в том, что невысокий колючий кустарник, обычно с немахровыми нежно-розовыми цветками, хотя иногда довольно крупными, одиночными или собранными по 2–3 вместе, источающий легкий аромат, вряд ли составит конкуренцию своей ближайшей родственнице – пышной красавице розе, взлелеянной заботливыми руками садовника. Но достоинства его человек подметил с давних пор.

Во все времена на Руси люди запасали впрок различные корни, плоды дикорастущих растений, грибы и ягоды. Некогда собирательство играло первостепенную роль и в крестьянском хозяйстве, и в жизни горожан. Известно, что уже тогда лесной шиповник был объектом промысла.

В эпоху Ивана Грозного и Бориса Годунова за плодами шиповника отправлялись специальные сборщики. Собранные плоды хранили для воинов, чтобы те были здоровы и боеспособны. За отвар шиповника платили соболями, бархатом, парчой. Этот отвар, названный «патокой своробориновой», использовали при многих заболеваниях.

В XVII веке знатные боярские семьи стали употреблять пищу, подвергнутую сложной кулинарной и технологической обработке, отличающуюся от пищи простых людей. В результате они стали болеть от недостатка витаминов. В этих случаях по особому разрешению из «обтекарского» приказа выдавались плоды шиповника, чтобы избавить от болезней и сохранить здоровье.

Интересно, что наряду с применением плодов шиповника для оздоровления организма известны были также и целебные свойства его лепестков. Использовали их для заживления ран, снятия зуда, при аритмии сердца и нервном переутомлении.

Дошедшие до нас народные рецепты, которые на протяжении веков использовали знахари и целители, поражают разнообразием применения различных частей этого растения. Современная медицина научно обосновала применение многих из них для лечения и профилактики ряда заболеваний.

Установлено, что шиповник – рекордсмен по содержанию витамина С и наличию целого ряда витаминов: А, Р, Е, К и других, содержащихся не только в плодах, но и в листьях. Лечебными свойствами обладают также лепестки цветков и корни растения.

Кто не пил настой ягод шиповника? Его советуют врачи и малым детям, и вполне взрослым людям в периоды, когда начинают ощущаться перегрузки нервной системы, когда «пошаливает» сердце, и после тяжелых болезней – с тем, чтобы быстрее встать на ноги.

В медицинской промышленности из плодов шиповника изготавливают различные концентраты витамина С и поливитаминные концентраты в форме экстрактов, порошков, таблеток, драже и пр. Сухие плоды шиповника входят в состав витаминных сборов. Различные виды шиповника явля-

ются сырьем для производства препарата холосас, применяющегося как желчегонное средство при холециститах и гепатитах.

В кондитерском производстве шиповник используется для приготовления витаминизированных изделий: конфет, драже, пастилы, мармелада и т. д.

Из плодов шиповника дамасского, казанлыкского и некоторых других видов получают эфирное масло, употребляемое в парфюмерно-косметической промышленности, ликерном и кондитерском производстве, а иногда в медицине для улучшения вкуса и запаха некоторых препаратов.

Из плодов шиповника в домашних условиях можно приготовить целый ряд продуктов, которые не теряют ценных свойств исходного сырья и просты с точки зрения технологии. Из него варят варенье и джемы, повидло и пюре, кисели и морсы, делают настои и вина, неповторимые по своим вкусовым качествам. Все это говорит о том, что шиповник занимает достойное место в нашей жизни не только как лекарственное растение, но и как необходимый продукт питания.

В этой книге мы попытаемся наиболее полно представить сведения о полезных свойствах шиповника, его биологии, агротехнике, хозяйственном использовании и способах заготовки, а также использовании этого растения в лечебных целях в научной и народной медицине.

2. Копилка витаминов

Широкий лечебный и диетический диапазон действия шиповника обусловлен в большей степени его богатым химическим составом. Энергетическая ценность 100 г зрелых плодов составляет 101 ккал, на долю белка приходится 1,6 %, углеводов – 24 %. По наличию витаминов его с полным правом можно назвать «копилкой витаминов», их количество превосходит практически все растительные продукты (см. табл.).

**Таблица. Содержание
витаминов в 100 г продуктов, мг¹**

¹ по Ф.Я. Будагяну

Наименование растения		Каротин	V ₁	V ₂	C	P	E
плоды, ягоды	Шиповник	2,60	0,05	0,33	470	0,60	1,71
	Абрикосы	1,60	0,03	0,06	10	0,70	0,95
	Виноград	-	0,05	0,02	6	0,30	-
	Калина	2,50	-	-	80	-	2,0
	Клюква	-	0,02	0,02	15	0,15	-
	Малина	0,20	0,02	0,05	25	0,60	0,58
	Облепиха	1,50	0,03	0,05	200	0,36	10,30
	Рябина красная	1,80	-	-	200	0,15	2,0
	Рябина черноплодная	1,20	0,01	0,02	15	0,30	1,5
	Смородина красная	0,20	0,01	0,03	25	0,20	0,20
	Смородина черная	0,10	0,03	0,04	200	0,30	0,72
	Яблоки	603	0,02	0,03	16	0,30	0,60
овощи, зелень	Капуста белокочанная	-	0,06	0,05	30	0,40	-
	Капуста квашеная	0,03	0,03	0,04	10	0,20	-
	Морковь	9,0	0,06	0,06	5,0	0,40	-
	Петрушка	10,0	-	-	150		-
	Перец	10,0	0,04	0,05	250	-	-
	Свекла	0,01	0,04	0,05	10	0,40	-
	Томаты	2,0	0,06	0,04	40	0,50	-
	Укроп	-	-	-	150	-	-
Щавель	8,0	-	-	60	-	-	

Витамин С. В 100 г сухого шиповника содержится 800—1200 мг этого витамина. При потребности 70—100 мг в сутки для взрослого человека это составляет 17—20 дневных доз. От 40 до 50 мг шиповника вполне удовлетворят суточную потребность организма в витамине С.

Организм человека самостоятельно не способен к синтезу аскорбиновой кислоты. Между тем средняя суточная потребность для взрослого составляет 30—50 мг, а при большой

физической и умственной нагрузке – 75—100 мг. Потребность в аскорбиновой кислоте увеличивается у беременных и кормящих грудью (до 100 мг). Для детей 7 лет потребность в витамине составляет 30–35 мг. По различным данным, содержание этого витамина в листьях также весьма значительно и доходит до 1,5 %.

Скрытая витаминная недостаточность организма имеет место чаще, чем можно себе представить. Основное проявление ее – пониженная работоспособность, утомляемость, снижение устойчивости организма к холоду, подверженность простудным заболеваниям. Витамин этот является незаменимым.

Употребление настоев и отваров шиповника, равно как и других источников витамина С, обеспечивает наилучшее состояние микрофлоры кишечника, предохраняет от развития в кишечнике гнилостных процессов, предотвращает самоотравление организма ядовитыми веществами, поступающими из кишечника.

От наличия в организме этого витамина зависят многие другие обменные процессы: скорость протекания ферментных реакций, быстрота заживления ран и степень защитных свойств организма от целого ряда заболеваний.

Аскорбиновая кислота, присутствующая в шиповнике, участвует в регулировании окислительно-восстановительных процессов, протекающих в тканях организма, углеводного обмена, свертывания крови, в образовании стероидных

гормонов, в регуляции проницаемости капилляров.

Провитамин А. Удовлетворение потребности в витамине А в значительной степени происходит за счет каротина, которого сравнительно много в плодах шиповника – 12–18 % мг.

Важнейшей функции витамина А является участие его в акте сумеречного (ночного) зрения. При его недостатке может возникнуть такое заболевание, как куриная слепота (ксерофтальмия). Недостаток также сказывается и на дневном зрении, вызывая сужение поля зрения и нарушение нормального цветоощущения. Суточная потребность взрослого человека в витамине А составляет 1,5 мг.

Шиповник, восполняя необходимый запас провитамина А и каротина, обеспечивает нормальную функцию глаз, состояние слизистых оболочек и оказывает влияние на рост и развитие молодого организма, нормализацию состояния эпителиальной (покровной) ткани, формирование скелета.

Витамин Р. В плодах шиповника много сосудостроительного витамина Р. В биологических свойствах и действии на организм человека он имеет много общего с витамином С, и кроме того, витамин Р повышает усвоение аскорбиновой кислоты. Таким образом витамины Р и С взаимно усиливают свое физиологическое проявление в организме. Сухой шиповник в 100 г содержит 680 мг витамина Р, тогда как ориентировочная потребность здорового человека составляет 25–35 мг в сутки. Употребление шиповника способствует

нормализации кровяного давления и тормозит развитие атеросклеротического процесса путем уменьшения проницаемости и хрупкости капилляров и стенок сосудов.

Витамин К. Присутствие этого витамина нормализует свертываемость крови и играет значительную роль в энергетическом обеспечении организма, помогая образованию аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ). Ориентировочная потребность для взрослых людей составляет 0,2–3,0 мг в сутки. В шиповнике содержится 1 мг витамина К.

Витамин В₁. В настоящее время очень важна профилактика скрытой недостаточности витамина В₁ (тиамина), который играет важную роль в обеспечении нормального состояния внутренней среды организма.

При малоподвижном образе жизни и избыточном весе человек сталкивается с проблемой тиаминовой недостаточности. Этому способствует резко возросшее потребление легкоусвояемых углеводов – сахара, кондитерских изделий, мороженого, а также сладких напитков, в то время как поступления витамина В₁ значительно сократились.

Причиной тому, в первую очередь, является снижение его в современных продуктах питания, которые подвергаются постоянно совершенствующейся технологической, промышленной обработке, максимальной очистке и наиболее полному рафинированию. Кроме того, полноценное питание для многих людей в нынешних экономических условиях представляет значительные трудности в материальном плане. На-

пример, среднесуточная потребность в витамине В₁ удовлетворяется при соблюдении следующего рациона питания:

хлеб и хлебобулочные изделия – 300–400 г,

бобовые (фасоль, горох) – 50 г,

мясо – 200 г,

картофель – 400 г,

овощи – 300 г.

В среднем потребность равняется 2 мг в сутки, но этот показатель может изменяться в зависимости от многих факторов: от уровня физической нагрузки, количества углеводов в рационе, температуры окружающей среды и т. д. Наибольшее содержание этого витамина в молоке, мясе, рисе, крупах, бобовых культурах. Дополнительная витаминизация может осуществляться за счет употребления в пищу шиповника и изделий на его основе.

Витамин В₂ (рибофлавин) присутствует в шиповнике в количествах от 0,07 до 0,6 мг. Витамин участвует в белковом обмене организма. Важнейшее свойство его – участие в процессах роста, вот почему он особенно ценен для развития детей в раннем и подростковом возрасте.

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.