

Коллектив авторов

# Лечебные свойства орехов



# Коллектив авторов

# Лечебные свойства орехов

*Издательский текст*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=170495](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=170495)*

*Лечебные свойства орехов: Научная книга-Publishing;*

## Аннотация

Питательная ценность орехов очень велика. Даже если на планете не останется больше еды, питаясь одними орехами человек будет получать все необходимые белки, жиры и углеводы. Постоянно употребляя их пищу, в организм человека поступают натуральные минеральные масла, витамины, белок, крахмал и многие другие полезные вещества. В данной книжке дается уникальная характеристика орехов, предлагаются подробнейшие рецепты применения орехов как в медицине так и косметологии.

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
Глава 1. ГРЕЦКИЙ ОРЕХ	6
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# Коллектив Авторы

## Лечебные свойства орехов

### ВВЕДЕНИЕ

Орехи, по мнению многих специалистов, являются очень полезной пищей.

Даже если бы не было никакой другой еды, человек мог бы питаться только одними орехами, настолько богаты они белками, жирами, витаминами и минеральными веществами.

Это подтверждает тот факт, что люди, выброшенные на необитаемый остров страшным цунами в конце 2004 г., остались живы только благодаря питанию кокосовыми орехами.

Орехи очень разнообразны по своему внешнему виду, вкусовым качествам, но всех их объединяет безусловная степень полезности для питания, лечения и другом использовании в жизни человека.

В Библии сказано «У потока по берегам его с той и другой стороны будут расти всякие деревья... плоды их будут употребляемы в пищу, а листья на врачевания» (Иезекииль, 47:12). Без сомнения, это говорится о об орехах, но многие утверждают, что речь идет о грецком орехе, ведь он родом

из тех мест, которые известны как родина самых распространенных на земном шаре религий – христианства, иудаизма и ислама.

# Глава 1. ГРЕЦКИЙ ОРЕХ

Уникальные, исключительно ценные свойства грецкого ореха, определяющие его огромное экономическое значение, были известны издавна. Поэтому во многих странах и в особенности в США в период Великой депрессии стали широко распространяться посадки культуры грецкого ореха садового типа. Плодоводы Калифорнии считают грецкий орех одной из самых выгодных культур. И не без оснований. Судите сами. Это дерево с красивой, роскошной кроной, достигающей 25 м в диаметре, с мощной корневой системой, распространяющейся в радиусе до 20 м и уже в возрасте 20 – 30 лет достигающей глубины 6,5 – 7 м. Возраст ореха определен в 300 – 400 лет, но в некоторых источниках указывается до 2 тыс. лет. В Крыму (Байдарская долина) есть дерево грецкого ореха возрастом более 1000 лет. Оно дает до 100 тыс. орехов в год. Там же в Крыму, близ населенного пункта Партенит, растет орех, диаметр штамба которого составляет 6 м.

## НЕМНОГО ИСТОРИИ

«Дерево жизни» – так часто величают грецкий орех, по-

скольку с давних пор он кормил, восстанавливал силы и лечил человека. Грецкий орех является, пожалуй, самым уникальным и ярчайшим представителем растительного сообщества, растением, в котором все его части обладают высокими биологически активными свойствами. Орех вносит существенный вклад в зеленую кладовую, что способствует высокоэффективному лечению человеческого организма от многих недугов. Он с давних пор и во многих странах мира известен как прекрасное лечебное средство.

Жрецы в Древнем Вавилоне запрещали простым людям употреблять в пищу орехи, а древнегреческий историк Геродот писал, что грецкие орехи наделены особой жизненной силой.

Гиппократ советовал употреблять орехи при заболеваниях желудка, мозга, сердца, печени и почек.

В греческой мифологии, в легенде о происхождении грецкого ореха, говорится, что Кария, дочь лакейского царя Диона, возлюбленная Диониса, была превращена им в ореховое дерево, а позже, когда девушки водили хоровод вокруг этого священного дерева в честь богини Артемиды (покровительницы этого дерева), кто-то испугал их. Они бросились под его защиту и превратились в орехи. Слово «кария» у древних греков означало «орешник», но чаще всего с этим названием отождествлялся грецкий орех.

Еще много веков тому назад известный врачеватель Авиценна указывал, что орех является эффективным лекар-

ственным средством для лечения ряда заболеваний. В своих трудах он рекомендовал грецкий орех для восстановительного питания пострадавшим от истощения, а измельченные орехи с медом подходят для лечения больных туберкулезом легких.

Восточная медицина считает, что орех укрепляет мозг, сердце и печень. Согласно трактатам древней таджикской медицины совместное применение ядер ореха с молоком оказывает положительное влияние на состояние здоровья и является высокоэффективным средством для нейтрализации и выведения вредных веществ из организма. Его назначали при несварении желудка.

Известный психолог Владимир Леви называет грецкий орех праздником для мозга, так как регулярное его потребление улучшает память.

Известный американский врач Д. Гейл утверждает, что 4 – 5 грецких орехов в день достаточно, чтобы оградить себя воздействия от повышенной радиации.

Описание. Латинское название: *Jugans regia*. Грецкий орех – дерево семейства ореховых. Крона мощная, раскидистая. На старых стволах кора светло-серая, с трещинами, на молодых – гладкая. Листья очередные, сложные черешковые, непарноперистые с 5 – 9 овальными дольками: отдельные дольки тоже крупные, около 15 см длины. Листочки эллиптические или удлинённые, темно-зеленые сверху и светлые снизу. Растение однодомное. Цветет в апреле-мае. Цветки

мелкие, невзрачные, однополые. Плод – ложная костянка. Наружный околоплодник мясистый, зеленый, после созревания становится кожистым, чернеет, отделяется от ореха – двустворчатой костянки, внутри которой находится четырехлопастное семя, покрытое тонкой кожицей, а под ней – маслянистое семенное ядро. Созревает в конце августа.

В течение лета можно наблюдать развитие плодов. Тип плода – костянка, при полном созревании чернеет, растрескивается и легко отделяется от своей внутренней части. Внутри нее четырехлопастное семя, закрытое тонкой бурой кожицей, а под ней маслянистое вкусное семенное ядро.

### **Места произрастания**

Растет орех по ущельям и речным долинам отдельно или группами, реже встречается в виде небольших рощ. В диком виде распространен на Кавказе, в Закавказье и Средней Азии. Согласно сведениям из литературы в доисторические времена грецкий орех, по-видимому, играл значительную роль в пище людей. В свайных постройках Швейцарии, Савойи и Италии археологами найдено много орехов. В ветхозаветных книгах встречаются частые упоминания об орехах, перенесенных в Палестину из Персии, которую считали родиной грецкого ореха. У древних скифов и римлян грецкий орех считался любимым блюдом. Это лакомство было принадлежностью свадебных пиршеств, так как грецкий орех считался символом брака.

По другим источникам, родина грецкого ореха – Средняя

Азия и некоторые районы Кавказа. На Кавказе он был введен в культуру до нашей эры. Из стран Средиземноморья орехи попали в Европу. С давних времен из Греции их ввозили в Россию, откуда и пошло название плодов – «грецкие орехи».

В настоящее время орех культивируют довольно широко в районах с достаточно теплым климатом. В России он растет на юге европейской части, особенно на Кубани и в Ставрополье. Промышленная культура развита в Кабардино-Балкарии, Краснодарском крае, Ростовской области. Отобраны холодостойкие формы и для более северных районов, но здесь орех выращивают в основном только энтузиасты-любители. Холодных зим он не выдерживает.

## **ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ**

Все части растения содержат много биологически активных веществ: кора – тритерпеноиды, стероиды, алкалоиды, витамин С, дубильные вещества, хиноны (юглон и др.); листья – альдегиды, эфирное масло, алкалоиды, витамины С, РР, каротин, фенолкарбоновые кислоты, дубильные вещества, кумарины, флавоноиды, антоцианы, хиноны и высокие ароматические углеводороды; околоплодник – органические кислоты, витамин С, каротин, фенолкарбоновые кислоты, дубильные вещества, кумарины и хиноны.

В зеленых орехах найдены витамины С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, каротин и хиноны, в зрелых – стерины, витамины С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР, каротин, дубильные вещества, хиноны и жирное масло, в состав которого входят линолевая, линоленовая, олеиновая, пальмитиновая и другие кислоты, а также клетчатка, соли железа и кобальта. Скорлупа содержит фенолкарбоновые кислоты, дубильные вещества и кумарины; перикарп (тонкая бурая кожица, покрывающая плод) – стероиды, фенолкарбоновые кислоты, дубильные вещества и кумарины.

Зрелые орехи содержат витамины: А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>12</sub>, С, К, Е, РР, каротин, дубильные вещества, ситостероны, хиноны, линолевую, линоленовую кислоту, галлотанины, юглон, эфирное масло, фитонциды, небольшое количество галловой и элаговой кислот. Богаты они минеральными элементами: фосфором 390 – 600 мг, калием 600 – 1300 мг, магнием 150 – 250 мг, кальцием 85 – 180 мг, серой 50 – 100 мг, железом 5 – 25 мг, алюминием 5 – 10 мг, марганцем 2 – 15 мг, цинком 2,5 – 6 мг, гораздо меньше в них йода, кобальта, меди, стронция, хрома, фтора, никеля.

В семядолях ореха сосредоточены все необходимые и главные аминокислоты: глутатион, цистин, лизин, гистадин, аргинин, аспарагиновая и глутаминовая кислоты, аланин, пролин, валин.

В листьях грецкого ореха количество витамина С по мере развития постепенно увеличивается и достигает максимума в середине вегетационного периода. Главную ценность ли-

стьев составляет большое количество каротина. Кроме того, найдены дубильные вещества и красящее вещество юглонон, обладающее бактерицидным действием, следы эфирного масла.

Лекарственное сырье: незрелые плоды и листья, околоплодники, зеленые и зрелые орехи, семена ореха, масло из семян, твердая скорлупа и тонкие перегородки между частями ядра ореха.

Листья заготавливают в сухую погоду в мае-июне, когда они не достигли окончательного развития, и быстро сушат под навесом, на чердаках под железной крышей, следя, чтобы не почернели и не потеряли свои лечебные свойства. Хранят в хорошо проветриваемых помещениях. Околоплодники собирают при заготовке плодов (в августе-сентябре), сушат в сушилках или в печах при температуре 30 – 40 °С. Плоды собирают незрелыми и зрелыми.

Незрелые орехи заготавливают в июне (когда они достигают размера спелых плодов, но створки их еще не одревеснели и орех можно проколоть иглой).

Основной сбор орехов производится в период полной зрелости, когда лопается зеленый околоплодник и выпадает орех.

Собирать орехи рекомендуется в первой фазе Луны, сразу после новолуния, в 1-й, 2-й, 3-й лунные дни, на закате солнца.

Использование в хозяйстве: деревья ореха грецкого ис-

пользуют для укрепления горных склонов и как поλεзащитные насаждения. Древесина является высококачественным строительным материалом, ценится в мебельном и столярном производстве, при изготовлении музыкальных инструментов и художественных изделий.

Кору можно применять для окраски шелка, шерсти и дерева в черные и коричневые тона, а также для дубления кожи.

Листья используют как суррогат чая и табака, для дубления кожи, окраски волос, тканей и дерева.

Незрелые плоды грецкого ореха идут на изготовление варенья и маринадов, так как являются источником витамина С, зрелые – являются высокопитательным пищевым продуктом. Их широко используют для питания больных с повышенной кислотностью желудочного сока. Скорлупа ореха пригодна для производства активированного угля, шлифовальных камней, линолеума и толя.

Отвар листьев применяют в виде примочек для ускорения заживления ран, благотворно действует при золотухе и рахите у детей. Плоды используют как поливитаминное средство.

Зрелые орехи являются продуктом питания и высокоактивным лекарственным средством. По калорийности они в 2 раза превышают пшеничный хлеб высшего сорта. Их рекомендуют для профилактики и лечения атеросклероза, при недостатке витаминов, солей кобальта и железа в организме. В орехах много клетчатки и масла, которые способны уси-

ливать деятельность кишечника. Они полезны пожилым людям, склонным к запорам.

Ядра плодов грецкого ореха едят свежими и сушеными, а также широко используют при приготовлении тортов, пирожных, халвы и других сладостей. Из плодов отжимают масло, которое годится в пищу, но чаще их используют для изготовления специальных лаков, которыми пользуются живописцы. Из незрелых плодов готовят варенье, обладающее приятным вкусом. В Средней Азии известен оригинальный способ исправления вкуса прогорклого растительного масла. В него добавляют небольшое количество ядер грецких орехов и кипятят. Масло восстанавливает свой прежний вкус.

На Дальнем Востоке используется вяжущее свойство свежих листьев местного ореха маньчжурского для увлажнения кожи рук перед проведением различных трудоемких работ, особенно перед заготовкой сена. При растирании в руках листьев или измельченных зеленых околоплодников кожа приобретает бурый оттенок, становится грубее и на ней не образуются мозоли.

Для того чтобы придать волосам более темный цвет, моют голову крепким отваром листьев грецкого ореха.

Большую ценность представляет древесина стволов этого дерева. Она очень прочная и имеет красивый рисунок. Из нее делают дорогую мебель, а также ложи подарочных ружей. До недавнего времени из ореховых стволов производи-

ли пропеллеры для самолетов. На стволах многих деревьев ореха нередко образуются наплывы – капы, имеющие причудливый рисунок, образованный переплетенными волокнами древесины. Капы распиливают на очень тонкие пластинки, которые используют как отделочный материал для различных украшений.

Моль, мухи и комары не выносят запаха ореха.

Вдыхание запаха ореха в малых дозах приятно человеку, в больших дозах – вызывает головную боль.

## **ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА ГРЕЦКОГО ОРЕХА**

Зеленый грецкий орех меняет жизнь к лучшему.

Пожалуй, рекордсменом (по наличию витамина С) из всех частей растения грецкого ореха по праву считается его незрелый плод. В то время когда орех является зеленым и его можно проткнуть иголкой, в нем содержится максимальное количество аскорбиновой кислоты – порядка 2500 мг.

Зеленые орехи богаты углеводами: из полисахаридов преобладает крахмал, из сахаров – глюкоза. По мере созревания количество крахмала падает, глюкоза исчезает, накапливаются жиры.

Они обладают фитонцидностью, антимикробными свойствами и выделяют ароматические и эфирные вещества, об-

ладающие сильным запахом, который отпугивает мух и мошек, и тем самым оказывают санитарно-оздоровительное воздействие.

По содержанию витамина С незрелый орех в 8 раз превосходит черную смородину и в 50 раз плоды цитрусовых. Известно, что аскорбиновая кислота способствует синтезу дезоксирибонуклеиновой кислоты, участвует в окислительно-восстановительных процессах, в обмене и синтезе стероидных гормонов коры надпочечников и гормонов щитовидной железы, обеспечивает нормальную проницаемость капилляров, повышает эластичность и прочность кровеносных сосудов, играет большую антиинфекционную роль. Для повышения иммунитета и нормализации состава крови следует смешать в равных частях по объему прокрученные через мясорубку зеленые плоды ореха и мед (можно и сахар), настаивать в плотно закрытой посуде в темном месте 1 месяц, периодически встряхивая. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

В последние годы учеными установлено, что каждая выкуренная сигарета крадет у нас до 30 мг витамина С, т. е. почти половинную суточную дозу, а также отрицательно воздействует на окружающих, а стресс в течение 20 мин стоит нам до 300 мг аскорбиновой кислоты.

Концентрат аскорбиновой кислоты, полученный из незрелых плодов грецкого ореха, содержит витамина С – 1 – 2 %, танина – 1 – 3 %, органических кислот – 2,3 – 2,9 %, а также

минеральные элементы, железо, фосфат кальция.

Сок из мякоти зеленых орехов в виде сиропа применяется при цинге.

Витамин В<sub>2</sub>, содержащийся в зеленых плодах, стимулирует в организме процессы окисления глюкозы, фруктозы и других углеводов, способствует расщеплению пировиноградной кислоты, накопление которой при нарушениях углеводного обмена оказывает на организм негативное воздействие – на периферическую, нервную, сердечно-сосудистую системы.

Он является также составной частью двух важных ферментов, которые участвуют в превращении углеводов и жиров в энергию. Тем, кто постоянно испытывает стрессы, требуется особенно много рибофлавина, который способствует выбросу в кровь гормонов стресса, например адреналина.

Витамин Р, имеющийся в зеленых орехах, способствует повышению прочности капилляров, применяется при различных кровотечениях. Он также способствует удержанию витамина С в организме.

Благодаря содержанию в растении грецкого ореха комплекса витаминов, минеральных и других биологически активных веществ он в течение многих веков является природной копилкой и перспективным источником для получения жизненно важных естественных лекарственных препаратов и борьбы со многими болезнями.

При катарах желудка и кишок, поносах, рахите, золоту-

хе, глистах, малокровии, хронической экземе, авитаминозах, диабете пьют отвар незрелых плодов:

20 г нарезанных плодов залить 1 стаканом кипятка и кипятить в течение 15 – 30 мин. Пить, как чай, по 1 стакану 3 раза в день. Этим же отваром делают примочки и компрессы при воспаленных веках.

Порошок из высушенных околоплодников незрелого грецкого ореха (его необходимо незначительное количество – буквально на кончике ножа) эффективно останавливает носовые кровотечения, им присыпают также ссадины на коже.

В народной медицине спиртовая настойка из зеленой кожуры грецкого ореха применяется при катарах желудка, дизентерии, болях в почках и мочевыводящих органах.

Приготавливается она следующими способами.

### ***Способ 1***

В бутылку на 3/4 объема поместить измельченную кожуру, залить доверху спиртом или водкой. Настаивать в темном месте в течение 1 месяца и там же хранить.

### ***Способ 2***

30 – 40 измельченных орехов залить 1 л спирта или водки, настаивать в темной бутылке на солнце в течение 2 недель. Черную пахучую настойку пить по 1 ст. л. 3 раза в день после еды. Этот настой можно употреблять как общеукрепляющее средство, а также при повышенном давлении крови и сердечных заболеваниях, поносах и плохом пищеварении.

# 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.