

# ОВЕС

для лечения  
сахарного диабета  
и болезней печени



Вера ОЗЕРОВА



ВСЕ

КЛАДОВЫЕ  
ПРИРОДЫ

Кладовые природы

Вера Озерова

**Овес для лечения сахарного  
диабета и болезней печени**

ИГ "Весъ"

2017

УДК 61  
ББК 53.59

**Озерова В. М.**

Овес для лечения сахарного диабета и болезней печени /  
В. М. Озерова — ИГ "Весь", 2017 — (Кладовые природы)

ISBN 978-5-9573-3227-5

В отличие от других злаковых культур, овес содержит в своем составе уникальный комплекс органических соединений, который является незаменимым помощником в лечении различных болезней печени. Этот злак – настоящий чемпион среди природных лечебных средств по содержанию цинка, хрома, витаминов группы В и F. Эти вещества необходимы организму для поддержания нормального уровня сахара и холестерина в крови, нормализации веса и очищения сосудов от атеросклеротических бляшек. В народной медицине овес считается одним из лучших средств для выведения шлаков из организма, восстановления нормального сердечного ритма, лечения сахарного диабета, болезней суставов и других недугов. В книге приводятся полезные рекомендации по приготовлению и применению лечебных средств на основе овса, а также письма читателей, проверивших его целебную силу на собственном опыте. Для широкого круга читателей.

УДК 61  
ББК 53.59

ISBN 978-5-9573-3227-5

© Озерова В. М., 2017  
© ИГ "Весь", 2017

# Содержание

Введение	7
Глава 1. Какой он бывает...	9
Овсяг	10
Овес посевной «культурный»	11
Кто где растет	12
Глава 2. Овес не только питает, но и лечит	13
Немного истории: щи да каша – пища ваша?..	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# Вера Озерова

## Овес для лечения сахарного диабета и болезней печени

© ОАО «Издательская группа «Весь», 2005

\* \* \*



*Дорогой читатель!*

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,  
Владелец Издательской группы «Весь»  
Пётр Лисовский

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized initial 'O' followed by a series of loops and a final flourish.

## Введение

Овес – это ценный подарок природы человеку. Латинское название этого растения (*Avena*) буквально означает «быть здоровым», что в полной мере соответствует тому многообразию целебных свойств, которыми обладает этот скромный злак. «Овесец и чистит, и гладит», – с уважением говорят в народе. Хорош овес и в пищу, и для лечения разных недугов.

Овес как пищевой продукт известен с древности. Древнеримский ученый Плиний писал, что германцы употребляли овес в пищу в виде овсяной каши. И в наши дни среди злаковых культур он занимает одно из первых мест.

Овсяная крупа имеет высокую питательную ценность, по содержанию хорошо усвояемых белков она превосходит другие крупы. Что же касается жира, то по этому показателю овсянке также нет равных среди круп: недаром для всего животного мира, от медведей до птиц и от зайцев до лошадей, овес – лакомая еда.

Кроме всего прочего, в овсяных зернах содержится до 60 % крахмала, около 10–12 % белковых веществ, 6 % жира, эфирные масла, камедь, витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, РР, провитамин А, ферменты. Овес богат минеральными веществами, особенно фосфором, калием, магнием и железом. Много в нем таких важных для организма человека микроэлементов, как медь, марганец, цинк, молибден, кобальт, никель, фтор, хром и йод.

Благодаря своему уникальному составу овес является бесценным помощником в борьбе с огромным количеством заболеваний. У него чрезвычайно широкий спектр действия. Овес оказывает общеукрепляющее, тонизирующее, обволакивающее, желчегонное, противовоспалительное, мочегонное, кроветворное действие. Он применяется в лечении болезней сердечно-сосудистой, дыхательной систем (даже пневмонии), острых желудочно-кишечных заболеваний, болезней печени, почек, желчного пузыря, снимает воспаления, помогает при аллергиях, неврозах, также его используют для лечения кожных недугов, восстановления физической формы и др.

Кроме того, благодаря своим питательным свойствам и высокому содержанию витаминов и микроэлементов овес – один из самых полезных продуктов питания. Врачи-диетологи настоятельно рекомендуют включать в рацион овес, ведь он не только исцеляет от уже имеющихся недугов, но и является мощным профилактическим средством, укрепляющим иммунитет, поддерживающим организм в тонусе. То есть, употребляя этот злак в пищу, мы не только насыщаем себя, но лечим и укрепляем свой организм.

Вообще же продукты из овса находят самое широкое применение в питании. Муку, изготовленную из зерен этой культуры, используют для выпечки хлеба, оладий, пряников. Современные сильные подъемные средства (прессованные дрожжи и усиленные дозы пекарских порошков) дали возможность использовать овсяную муку в кондитерских изделиях, но только в качестве вкусовых добавок. Тем не менее в овсяных пряниках, овсяном печенье, овсяных лепешках и овсяных оладьях современного промышленного производства овса содержится менее 1/5 и не менее 1/10 части общего веса изделия.

Из зерен, подвергнутых специальной обработке (замачиванию, запариванию, высушиванию), получают крупу сечку и толокно. Из толокна в старину делали сухомес и болтушки. Сухомес готовили на подсоленной воде: толокно густо замешивали и растирали в миске до получения шариков величиной с горошину – и блюдо было готово. Ели его ложками, запивая квасом или молоком.

Из обычной овсяной крупы варят каши и супы, которые хорошо усваиваются и являются высококалорийным диетическим продуктом.

Благодаря своей способности снимать воспаления овес издавна применялся для лечения кожных заболеваний – в косметологии. Он содержит важные аминокислоты, витамины К, Е и

В, бор, цинк, йод и алкалоиды, которые необходимы для здоровья кожи. Экстракт овса успокаивает, питает клетки, нормализует их обмен, устраняет воспаления и повреждения кожи.

Перечислять целебные свойства овса можно очень долго, ведь он настоящий «чемпион» по содержанию витаминов и полезных микроэлементов. На страницах этой книги я постараюсь как можно подробнее рассказать об этом уникальном растении: о том, что же оно из себя представляет, как выглядит, где произрастает, какие именно вещества в нем содержатся и в чем его полезные свойства. Кроме того, из этой книги вы узнаете, в каких случаях овес способен помочь – исцелить от недуга, и что для этого следует сделать: рецепты приготовления лекарственных средств из овса. Также поделюсь с вами секретами здорового питания и рецептами блюд из овса, которые не только полезны и питательны, но и очень вкусны. Расскажу о том, как, используя овес, можно вернуть здоровье коже. Надеюсь, эта информация будет вам полезна и вы узнаете много нового для себя об этом, с первого взгляда невзрачном, злаке.

## Глава 1. Какой он бывает...

Мне никогда в голову не приходило, что я могу про овес что-то не знать, ведь это такой, казалось бы, обыденный злак. Но только на первый взгляд овес так прост.

Для того чтобы знать об этом, как всеми признается, полезном растении как можно больше, я «подняла» энциклопедические издания и специализированную литературу. Оказалось, что овес – это не просто вид злака, а род травянистых растений семейства злаков. В роде – до 70 видов. Подразделяется на две секции: *euavena* – включает однолетние виды (в том числе культурные и овсюги) и *avenastrum* – многолетние виды (луговые и степные травы). Но все по порядку. Для начала стоит сказать, что об овсе написано у Брокгауза и Эфрона. Итак...

Овес (*avena*), род растений из семейства злаков. Около 40 видов этих одно- и многолетних трав распространены в умеренных странах северного полушария, остальные 30 видов произрастают в южном полушарии.

Колоски этого злака образуют метельчатое соцветие из 2–3 цветковых колосков, из которых верхний обыкновенно недоразвит, а нижний образует прямую или коленчато-изогнутую при основании скрученную ось. Плод зерновка с продольным желобком. Обыкновенный или кормовой овес (*avena sativa*) родом из юго-восточной Европы и Малой Азии, где издавна разводился, и считается одним из важнейших культурных злаков. Возделывают его главным образом на Севере (до 65° северной широты) и в средних широтах.

Овес идет на корм в виде зерна, преимущественно для лошадей; в пищу человека идут крупа и мука из зерен овса. Культурные сорта овса разделяются на пленчатые и голые, причем первые, в свою очередь, подразделяются на: метельчатый обыкновенный и одногривый. По длине зерна и цвету пленок из первых сортов выделяются: канадский, австралийский, тульский, или шатиловский, арабский (с черными пленками) и из одногривых: венгерский, австралийский (черный и белый) и татарский (восточный). Все перечисленные сорта – яровые, но встречаются и озимые, культивируемые только в теплых странах. Кроме того, следует знать, что в роде растений овса среди однолетних видов, кроме культурных, есть и сорняки – это овсюги.

## Овсяг

Овсяг, овес пустой (*avena fatua*), – однолетнее растение семейства злаков. Стебли высотой 0,5–1,2 м, прямостоячие; листья плоские, нижние влагалища обычно опушенные. Соцветие – метелка длиной до 30 см. Колоски крупные, 2–3-цветковые; цветки в основании с сочленениями и при созревании зерновок легко осыпаются. Нижняя цветковая чешуя с длинной, коленчато-изогнутой, скрученной остью. Распространен в Евразии и Северной Африке, как заносное растение – в Северной Америке и Южном полушарии; на территории бывшего СССР встречается почти повсеместно. Овсяг – трудно искореняемый сорняк преимущественно яровых культур (овса, ячменя, пшеницы); размножается только семенами: одно растение дает до 600 зерновок. Сильно иссушает почву, снижает качество хлебного зерна, засоряет семенной материал, легко скрещивается с овсом, ухудшая его селекционные качества. Молодая трава и зерновки овсяга в размолотом виде – хороший корм для скота.

Овсягом называют и другие виды: овес северный, или полетай (*avena septentrionalis*), овес южный, или длинноплодный (*avena meridionalis*), овес сходный (*avena cultiformis*). Все они – злостные сорняки сельскохозяйственных культур, главным образом овса.

## Овес посевной «культурный»

В культуре в странах с умеренным климатом Северного и отчасти Южного полушария распространен овес посевной (*avena sativa*), подразделяемый на три разновидности: раскидистый (*grex. var. diffusae*) с раскидистой метелкой и пленчатым зерном; сжатый, или одногривый (*grex. var. orientalis*), со сжатой метелкой и пленчатым зерном; голозерный (*grex. var. nudaе*) с голым зерном. В Средиземноморье, на Юге США, в Аргентине, Австралии, на территории бывшего СССР (небольшие площади в Азербайджане, Узбекистане) и других территориях выращивают овес византийский (*avena byzantina*); в Испании, Франции, Бельгии и др. – овес песчаный, или щетинистый (*avena strigosa*).

Овес посевной – яровое или зимующее растение. Корень проникает в почву до 120 см, стебель с пленчатым язычком на границе листовой пластинки. В колосках 1–3 (редко 4) цветка у пленчатых форм и 2–7 у голозерных; 1000 зерновок весит 20–40 г, пленчатость их 25–40 %. Vegetационный период овса посевного 80–110 суток. Культура влаголюбива и не требовательна к теплу. Семена начинают прорастать при температуре 1–2°C, всходы переносят кратковременные заморозки до 7–8°C. Овес – самоопылитель (перекрестное опыление очень редко). Лучшие почвы для него – дерново-подзолистые, серые лесные, черноземы.

## Кто где растет

Овес – основная зернофуражная культура. Зерно овса содержит (в %): белка – 9–19,5, крахмала – 21–55, клетчатки – 7–24, золы – 2,9–5,7, жира – 2–11 и огромное количество витаминов. Его перерабатывают на крупу, муку и др. Овсяную солому, зеленую массу, особенно в смеси с бобовыми растениями (вика, горох), сено и силос скармливают животным.

Овес посевной начали возделывать во II тысячелетии до н. э., в России – в VII веке н. э. (предположительно). Это более молодая культура, чем пшеница, ячмень и другие злаковые, которые овес первоначально засорял, а при продвижении на Север вышел в чистые посевы, как более выносливый.

Основные районы возделывания овса на территории бывшего СССР: нечерноземная и центрально-черноземная зоны, лесостепь и Полесье Украины, Белоруссия, Прибалтика, Северный Казахстан, Сибирь. Лучшие сорта: Львовский 1026, Орел, Надежный и др. Овес – полевая культура. Размещают его обычно в последнем поле севооборота. Лучшие предшественники – бобовые, пропашные, удобренные озимые. Убирают раздельным способом при переходе зерна верхних колосков в полную спелость и прямым комбайнированием. Основные вредители – проволочник, шведская муха; болезни – ржавчина, головня.

## Глава 2. Овес не только питает, но и лечит

Еще Гиппократ говорил об овсе как о целебном средстве при истощении и слабости организма. Великий ученый советовал пить настой или отвар овса без всяких мудреных рецептов – как чай. Кому показан прием овса? Пожалуй, всем. Он необходим для укрепления нервной системы, сердца, легких, улучшения состава крови и обмена веществ. Самый простой настой готовят так: неочищенный и непротравленный овес размалывают в кофемолке, насыпают в термос и заливают кипятком из расчета 1 ст. ложка на 1 стакан кипятка. Настаивают в течение 12 часов, затем процеживают и пьют.

Овес – русский народный продукт, издавна хорошо известный и широко распространенный в нашей стране.

Врачи рекомендуют овес при болезни желудочно-кишечного тракта, малокровии, нервном переутомлении и истощении, а также кормящим матерям, истощенным, нуждающимся в увеличении веса детям, для укрепления их здоровья. Кроме всего прочего, он лечит пневмонию, рассасывает спайки, снимает воспалительные процессы. Лечит предстательную железу – рассасывает опухоли простаты без операции, предохраняет от образования песка и камней в желчном и мочевом пузыре, печени, в почках. Лечит почки, печень, поджелудочную железу, желудочно-кишечный тракт. Восстанавливает полезную микрофлору в кишечнике. Овес лечит плеврит; астму: 2 ст. ложки геркулеса (крупа) залить 2 ст. ложками кефира, дать настояться ночь, утром съесть. Овес лечит различные формы прогрессирующей мышечной дистрофии и болезни желез внутренней секреции, а также предохраняет и стимулирует ткани нервных клеток, то есть окончания нервных клеток, и избавляет от ряда других болезней.

Домашние хозяйки должны знать о высокой питательности и ценности всех овсяных изделий. Овсяные крупы: толокно, геркулес и молотый овес, сваренный на молоке, – полностью усваиваются организмом, без остатка, как черная икра.

Из овса можно готовить жидкие кашицы, отвары, настои, каши, супы, печеные булочки, оладьи, настойки и отвары из овса в шелухе. Из соломы, мякины и корней – ванны. Корни можно применять для приготовления супов.

## **Немного истории: щи да каша – пища ваша?..**

Применение зерна овса и овсяной муки в пищу среди европейских народов было распространено на ранних стадиях их исторического развития и в большинстве случаев не оставило у многих народов никакого следа. Так получилось потому, что позднее овсяная мука и крупа были вытеснены широким применением пшеничной муки и разнообразных круп, обладавших более привлекательными гастрономическими (вкусовыми) и кулинарными (удобством применения) качествами. Сохранение немногих овсяных блюд у некоторых народов Европы (в белорусской, польской и шотландской кухнях) является свидетельством древней кулинарной культуры этих народов. Поскольку исторические судьбы Белоруссии, Польши и Шотландии в какой-то мере оказались внешне сходными (их позднее воссоединение и особое отношение к «большой метрополии» – соответственно к России и Англии), то среди историков бытует шутка, что виною всему – овсяная пища. Именно она, дескать, делает народы непокорными и своевольными, подобно норовистой лошади. То, что белорусские и польские крестьяне разводили горсть овсяной муки в простокваше и ели это «блюдо», не варя, казалось примитивным тем, кто не понимал особенностей овсяного зерна и не знал его специфических свойств, а также не был знаком с применением овса в кухне других народов. Точно так же шотландцы взбивали 50–75 г овсяной муки, 300 г сливок, добавляя в эту смесь 2–3 ложки меда, и ели, как лакомство; или несколько горстей овсяной муки, взбитые с водой и оставленные забродить на день, составляли шотландский броуз (болтушку), излюбленное национальное блюдо, не требующее никакого нагрева. Как выяснилось, излишняя тепловая обработка в значительной степени снижает полезные свойства овса. Недаром эти народы готовили холодные блюда из зерновой культуры овса.

## **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.