



Здоровый Образ Жизни

и долголетие

КЛЮКВА И ЧЕРНИКА

**ягоды,
ПОБЕЖДАЮЩИЕ
БАКТЕРИИ**



рипол классик



Здоровый образ жизни и долголетие

Клюква и черника. Ягоды, побеждающие бактерии

«РИПОЛ Классик»

2010

Клюква и черника. Ягоды, побеждающие бактерии / «РИПОЛ Классик», 2010 — (Здоровый образ жизни и долголетие)

Чтобы победить болезнетворные бактерии, не всегда необходимо прибегать к антибиотикам. В некоторых случаях избавиться от инфекции помогают простые средства народной медицины. Широко известно бактерицидное действие таких ягод, как клюква и черника. В нашей книге читатель найдет множество рецептов их применения при различных инфекционных и воспалительных заболеваниях.

, 2010

© РИПОЛ Классик, 2010

Содержание

Введение	5
Клюква как лекарственное растение	7
Описание	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Клюква и черника. Ягоды, побеждающие бактерии

Введение

Врачи-диетологи твердо убеждены в том, что регулярное употребление в пищу северных ягод способствует оздоровлению организма, можно сказать, примерно в той же степени, что и применение целебных вод и прочих «заморских» средств. Так называемая ягодотерапия предполагает лечение исключительно ягодами. И это не случайно, ведь химический состав некоторых северных ягод врачи открыто признают тождественным по силе лекарственному. Ягоды, в частности клюква и черника, способны не только предупредить, но и излечить от многих недугов.

Одни ягоды богаты фитонцидами и используются в терапии воспалительных и инфекционных заболеваний, в других имеются незаменимые органические кислоты, которые помогают организму бороться с хроническими недугами пищеварительного тракта, третьи улучшают зрение и пр. Например, клюква и черника обладают ярко выраженными антибактериальными свойствами, способны сдерживать гнилостные и бродильные процессы в кишечнике, характеризуются желчегонным действием, очищают кровь, стабилизируют обменные процессы и иммунологические реакции, а также замедляют процессы старения.

По содержанию минеральных солей и биологически активных веществ клюква и черника – наиболее полезные дикорастущие ягодные растения. Они могут защитить организм не только от инфекционных болезней, но и от атеросклероза, инфаркта, инсульта, ишемической болезни сердца и даже злокачественных новообразований. Активные компоненты, присутствующие в мякоти этих ягод, снижают проницаемость сосудистых стенок и стимулируют микроциркуляцию крови, что, в свою очередь, улучшает снабжение кислородом мозга и других жизненно важных органов. Кроме того, клюква и черника снижают уровень холестерина в крови, чем препятствуют образованию атеросклеротических бляшек.

В северных ягодах вообще и в клюкве и чернике в частности содержится уникальный набор минеральных веществ и витаминов, что, собственно, и определяет их целебные свойства. Так, в состав этих ягод, входят кальций, натрий, калий, железо, фосфор, молибден, марганец, медь, барий, бор, магний, никель и другие микроэлементы. Достаточно внушителен и список витаминов, которыми богаты черника и клюква. Это аскорбиновая кислота, витамины группы В, а также витамины А, К, РР, Р и пр. Нелишним будет отметить, что в ягодах все эти вещества присутствуют в наиболее доступной для человеческого организма форме и действуют более активно, чем комплексные синтетические препараты.

Благодаря высокому содержанию пектинов ягоды способствуют выведению из организма шлаков и токсинов, а также способствуют нормализации липидного обмена и препятствуют избыточному накоплению в организме жира. Имеющиеся в клюкве и чернике антиоксиданты защищают клетки от разрушительного воздействия свободных радикалов, чем препятствуют возникновению хронических болезней, сопровождающих процессы старения.

И конечно же, в ягодах содержатся глюкоза и фруктоза – натуральные растительные сахара, которые, в отличие от рафинированной сахарозы, сразу же поступают в кровь, не претерпевая никаких превращений в органах пищеварения. Это очень важно для процесса восстановления сил и профилактики многих заболеваний, в том числе и инфекционных. Дело в том, что глюкоза и фруктоза практически полностью всасываются еще при прохождении верхних отделов кишечника, что благотворно влияет на тонус мышц, частоту сердечных сокращений, обменные процессы и состояние кровеносных сосудов.

Кроме того, ягоды содержат около 80% жидкости, в которой растворены органические кислоты, сахара и все те вещества, о которых мы вели речь выше. Именно поэтому сок клюквы и черники оказывает тонизирующее и освежающее действие, что незамедлительно сказывается на состоянии кожи и волос.

Во многих случаях северные ягоды помогают эффективно бороться с недугами, вызываемыми болезнетворными бактериями. Например, вещества, содержащиеся в чернике и клюкве, способны противостоять кишечной палочке. Они действенны даже против тех микроорганизмов, которые проявляют упорство при лечении антибиотиками.

Это прежде всего относится к бактериям, провоцирующим кариес, болезни пародонта, язву желудка, злокачественные новообразования и пр. Перед мощью клюквы и черники даже герпес и грипп. А содержащиеся в этих ягодах антоцианины способны на 50—80% замедлять рост раковых клеток. В ходе исследований было доказано, что, к примеру, плоды черники не только замедляют развитие раковых клеток, но и уничтожают около 20% уже образовавшихся. При этом вещества, содержащиеся в ягоде, практически не влияют на окружающие опухоль здоровые ткани.

В нашей книге мы остановимся только на одном свойстве клюквы и черники – на их способности противостоять инфекциям. Мы подробно расскажем о свойствах данных ягод, дадим рецепты лекарственных средств из них, а также советы о том, как запастись столь ценное сырье впрок. Отдельная глава книги посвящена лечебной кулинарии.

Клюква как лекарственное растение

Клюква была известна еще в Древнем мире, в частности в Риме, как «ягода, заряженная жизненной энергией». На Руси о пользе клюквы тоже знали давно. Об этой ягоде и ее свойствах упоминается еще в Домострое, датированном XVI столетием. Соком клюквы пользовались как «особенным лекарством» от кашля и как первым средством от цинги. Лечили клюквенным соком мокнувшие раны и долго незаживающие язвы. Клюкву ценили за тонизирующее, жаропонижающее и жаждоутоляющее действия. Морсом из клюквы отпаивали при лихорадке, его же давали при выздоровлении после простуды и инфекционных заболеваний.

В страны Европы клюкву привезли викинги. Это событие датируется I—II столетиями по новому летосчислению. В первую очередь ягода появилась в Англии, а затем и в соседних с ней странах. Примерно в то же время клюкву стали называть северным лимоном, так как она содержит много аскорбиновой кислоты и всегда славилась как противочинготное средство. Горечь же ягоде придает хинная кислота, особо полезная при лихорадке.

В наши дни клюкву знают во всем мире. К примеру, в Америке сумели вывести сорт с плодами гигантских размеров – примерно с крупную горошину. Вообще, за океаном клюкву культивируют уже давно, начиная с 1811 года. Таким образом, США стала второй родиной ягоды, завоевавшей прочные позиции в кулинарии населения этого государства. Традиционно самое большое количество клюквы потребляется в День благодарения, когда на стол подают индейку с соусом из этой ягоды.

Клюква – уникальный по пищевой ценности продукт. На зиму ее заготавливают в виде варенья, джема, из клюквы приготавливают кисели, морсы, выжимают сок, делают начинку для пирогов. Клюкву едят и в свежем виде, предварительно посыпав сахарной пудрой, с ней квасят капусту и т. д. В общем, популярность этой ягоды основана не на пустом месте: клюква – настоящий кладень уникальных веществ, которые не содержатся ни в одной другой ягоде.

Описание

Клюква – вечнозеленый стелющийся кустарник с тонкими побегами-веточками. Листья кожистые, мелкие, продолговатой или яйцевидной формы, заостренные к концу, сверху окрашены в темно-зеленый цвет, снизу – в бледно-зеленый, беловатый. Цветки расположены на концах побегов на длинных цветоножках. Ягоды ярко-красные, грушевидные или шаровидные, от 8 до 12 мм в диаметре. Растение цветет в июне, к сентябрю созревают ягоды. Если ягоды остаются на кусте, то они хорошо сохраняются под снегом до самой весны.

Клюква распространена практически во всех регионах средней и северной полосы европейской части России. Ее заросли занимают огромные пространства на Урале, в Сибири и на Дальнем Востоке. Предпочитает заболоченные леса и осоково-сфагновые болота. В изобилие на ягоды года в этих местах можно собрать до тонны их с 1 га. Несколько меньше урожай на моховых болотах: там для растения слишком много влаги и не хватает питательных веществ.

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.