

В. Никишин, Ольга Торозова, Ирина  
Ткаченко

# Водоросли, которые лечат



**В. НИКИШИН**

**Водоросли, которые лечат**

«Научная книга»

## **Никишин В.**

Водоросли, которые лечат / В. Никишин — «Научная книга»,

Мировой океан служит источником не только различных деликатесов на праздничный стол, но и настоящей сокровищницей различных средств для излечения, казалось бы, неизлечимых заболеваний. Сегодня вниманию читателей представляется книга, повествующая об одном из этих средств – морских водорослях. Воображение тотчас же рисует образ каких-то неприглядных водянистых растений, представить которых в роли панацеи для всего рода человеческого весьма затруднительно, но это только доказывает то, что предвзятое мнение часто оказывается ошибочным. Ценнейшие биологические элементы и минеральные вещества, содержащиеся в морских водорослях, способны избавить от многих заболеваний, а также оживить само существование человека, сделать его более насыщенным и ярким. Пользуйтесь препаратами на основе водорослей и наслаждайтесь плодами безупречного здоровья и волшебного самочувствия.

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА 1. МОРСКИЕ ВОДОРОСЛИ. ЧТО МЫ О НИХ НЕ ЗНАЕМ?	7
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# Ольга Торозова, И. Ткаченко, В. Никишин

## Водоросли, которые лечат

### ВВЕДЕНИЕ

Здравствуйте, уважаемые читатели. Вот и состоялась наша новая встреча. На этот раз я расскажу вам о целительных свойствах водорослей.

Все началось в 1964 г., когда бельгийский ботаник Ж. Леонар обнаружил в африканских лесах вблизи озера Чад небольшое племя аборигенов, уклад жизни которых не менялся на протяжении последних нескольких десятков, а может быть, и сотен тысяч лет. Эти мирные люди не занимались ни охотой, ни земледелием. Все, что им было необходимо, они находили вокруг себя – эти дикие леса изобилуют фруктами, ягодами, кореньями и другой пищей. Современная цивилизация им была незнакома. И, хотя такие племена в Африке не редкость, один факт все же привлек пристальное внимание Леонара. Очень странным показалось ученому то, что эти люди, как правило, доживали до глубокой старости (это при средней продолжительности жизни в Африке – 35 лет) и при этом практически не болели! При полном отсутствии какой-либо медицины у всех стариков были здоровые хорошо сохранившиеся зубы и густые черные волосы. Занявшись изучением их образа жизни, Леонар обратил внимание на лепешки зеленого цвета, которые дикари употребляли в пищу наподобие хлеба. Их делали из тины, которую собирали на поверхности озера и сушили на солнце. При детальном исследовании выяснилось, что эта тина почти полностью состоит из одноклеточной синезеленой водоросли спирулины (*Spirulina Platensis*).

Спирулина известна науке давно. Ее возраст – порядка 700 млн лет, и она является одной из первых фотосинтетических форм жизни на Земле.

Когда израильтяне голодали в пустыне, Бог послал им манну небесную – лепешки, которые лежали на дне высохшего озера. Люди собирали их и ели. Это была спирулина.

Ею питались еще древнеегипетские жрецы и фараоны; высокоразвитые цивилизации майя и ацтеков употребляли в пищу. Однако, когда в Мексике появились испанские конкистадоры, они ограничили ее употребление местным населением с целью снизить рождаемость и таким образом облегчить себе удержание территорий. До сего дня спирулина остается главным продуктом питания африканского племени канебоу, живущего в окрестностях озера Чад. Состоянию людей, употребляющих в пищу спирулину, можно только позавидовать.

Из летописи известно, что император Монтесума любил рыбу. Ближайшим местом, где она водилась, был Мексиканский залив, а это 180 миль от дворца. Доставка рыбы к его столу занимала у марафонцев одни сутки. Эти атлеты пробегали 100 миль в день, и спирулина была важной частью их рациона. Останавливаясь на короткую передышку, они съедали немного порошка спирулины из мешочков, которые всегда носили с собой, смешивая его с порцией воды, и таким образом прибавляли себе энергии и выносливости.

Потребление ацтеками спирулины с ее совершенным белком в высоко усвояемой форме может объяснить жизнеспособность этой популяции, которая построила крупнейшие города и храмы Теночтитлана, вела войну в центральной Америке, развила высочайшие культуру и искусство, математику и философию.

Еще в 1521 г. Бернар Диасдель Кастильо упоминал о галетах под названием «текуитлатл», которые были обычным блюдом у ацтеков. Они представляли собой высушенные слои спирулины, выращенной в щелочной воде озера Токскоко вблизи Мехико. Кстати, именно повышенная щелочность воды является благоприятным фактором для развития спирулины. После открытия Леонара ученые занялись изучением чудесных свойств спирулины. В 1977–

1980 гг. Г. Чамморо – официальный эксперт по пищевой токсикологии УНИДО (г. Вена) подтвердил отрицательный токсикологический результат от применения спирулины, полученный путем испытаний на многих поколениях крыс. Доктором Э. Сантакрусом установлено, что протеин спирулины сравним с протеином яичного желтка, а лечебные свойства препаратов спирулины превосходили все мыслимые ожидания ученых.

С начала 1980-х гг. спирулина начала свое победное шествие по всему миру в качестве пищевой добавки. Сегодня ежедневный рацион японца или американца немислим без 3–5 г спирулины. Она входит в состав многих готовых продуктов, а также продается в чистом виде как порошок или таблетки. Используют спирулину и как приправу к различным блюдам благодаря ее вкусовым качествам. Кроме того, в США употребление спирулины стало актуальным для людей с избыточным весом, поскольку даже небольшое ее количество снимает чувство голода и обеспечивает организм всеми необходимыми для жизнедеятельности веществами. По этой же причине она завоевала внимание астронавтов, альпинистов, туристов и военных.

Не остался в стороне и Советский Союз. Но поскольку своей спирулины СССР не производил, закупать ее приходилось за границей. Разумеется, доступна она была далеко не всем. Престарелые члены Политбюро ЦК КПСС стали получать ежедневные дозы чудо-добавки, что в конечном итоге многим из них продлило жизнь. Получали ее и перспективные спортсмены в период подготовки к Олимпийским играм и другим международным соревнованиям.

Спирулина получила такое признание, что уже в начале 1980-х гг. в Московский Государственный университет им. М. В. Ломоносова поступил заказ от Министерства обороны СССР на разработку методов выращивания спирулины в искусственных условиях и производства на ее основе препаратов медицинского назначения. Разумеется, сам заказ и все работы, связанные с ним, были строго засекречены, что было неизбежно, когда за дело брались военные. Возглавили проект российские ученые профессора А. Соловьев и М. Лямин. Однако на первых порах дело ограничивалось получением лишь небольших партий продукта.

После распада СССР работы в этом направлении были продолжены, и только в середине 1990-х гг. спирулина попала к массовому потребителю. Благодаря подходящим климатическим условиям плантации для выращивания спирулины были посажены в Молдавии. Там же было налажено производство таблетированного препарата спирулины, получившего название СПЛАТ – от сокращения названия водоросли – *Spirulina Platensis*. Позже спирулину стали выращивать и на Украине, где производство спирулины начало осваиваться при научной поддержке МГУ и института ботаники НАН Украины. Однако по своему химическому составу и медико-биологическим свойствам украинская спирулина значительно уступает молдавской.

Морская капуста (ламинария) была известна еще в древнем Китае. Китайский император в XIII в. издал указ, обязывающий население систематически употреблять ее в пищу как диетическое и профилактическое средство и доставлять ее для этих целей в населенные пункты за счет государства.

Так как у нас наиболее массово представлена и употребляется ламинария японская, то под названием «морская капуста» подразумевают по большей части именно эту разновидность водорослей.

На Дальнем Востоке, Камчатке и Курилах урожай ламинарии собирают на второй год. В настоящее время в этих регионах сбор ламинарии сильно сократился в связи с низкой доходностью этого вида деятельности и уничтожением значительных зарослей морской капусты в начале 1990-х гг. применением варварских орудий ее добычи.

В Китае кропотливой селекционной работой были выведены новые формы растений, способные быстро расти при повышенных температурах воды и достигать товарного качества в течение одного года. С 1950-х гг. в Китае была создана целая индустрия по выращиванию и переработке морской капусты. Сейчас в КНР в год выращивают до 20 млн т этих водорослей, треть которых идет на экспорт.

## ГЛАВА 1. МОРСКИЕ ВОДОРОСЛИ. ЧТО МЫ О НИХ НЕ ЗНАЕМ?

Водоросли были первой формой жизни, которая оставила ископаемый отпечаток в скальных породах. Морские водоросли, классифицируются по четырем основным группам: Chlorophyceae – зеленые морские водоросли; Rhodophyceae – бурые морские водоросли; Rhodophyceae – красные морские водоросли и Cyanophyceae – синезеленые морские водоросли.

Из более чем 30 000 водорослей, обитающих в водоемах земного шара, наибольший интерес представляют микроводоросли спирулина, ламинария (морская капуста) и красная морская водоросль.

Спирулина аккумулирует солнечный свет особо организованными пигментами, включая синие и зеленые компоненты, которые позволяют относить ее к классу синезеленых водорослей. Зеленым в ней является хлорофилл, а синим – белок, называемый фикоцианином, который найден в спирулине и некоторых других водорослях.

Для роста и развития спирулины требуется высокая температура и освещенность. Она может выживать при температуре до 60 °С, а отдельные ее пустынные виды выживают, впадая в глубокую спячку, даже если водоем выпарится и она окажется на камнях с температурой 70 °С. Это говорит о том, что содержащиеся в спирулине белок, аминокислоты, витамины, ферменты даже при такой температуре сохраняются в клетке, тогда как в обычных условиях температура 50–54 °С для большинства ферментов является губительной, а некоторые витамины и аминокислоты в этих условиях начинают терять свои полезные свойства.

Способность спирулины расти в жаркой и щелочной среде помогает ей выжить и населить водоемы, в которых растет эта водоросль. В отличие от других микроорганизмов, с которыми ассоциируются такие стереотипы, как «бактерии» и «микробы», спирулина является одним из чистейших, самых естественностерильных продуктов, найденных в природе.

Ламинария – это бурая водоросль, многолетнее растение с лентообразной пластинкой – слоевищем длиной от 1 до 12 м. Слоевище переходит в ствол различной длины. Слоевище с водорослями закрепляется на каменистом грунте хорошо развитыми корневыми образованиями. Названием «морская капуста» объединены некоторые виды ламинарий и циматера.

В род ламинарий входят несколько их разновидностей:

- 1) ламинария японская (*Laminaria japonica*);
- 2) ламинария сахаристая (*Laminaria saccharina*);
- 3) ламинария пальчатая (*Laminaria digitata*);
- 4) некоторые другие виды.

Огромные заросли ламинарии сахаристой находятся в Черном, Северном и дальневосточных морях. Ламинария пальчатая распространена в умеренных и северных морях, вблизи побережья России, в Белом море. Ламинария японская добывается в дальневосточных морях, в том числе в Японии и Китае.

Красная морская водоросль относится к отряду багрянков или флоридей (*Rhodophyceae*, *Florideae*) – группа красных водорослей, характерных своей красной окраской разного оттенка, от розового до фиолетового, зависящей от пигмента родофилла. Встречаются эти водоросли преимущественно в морях.

Ареал обитания красной морской водоросли – побережье Северной Атлантики, Кольский полуостров и Дальний Восток. Запасы красных водорослей в дальневосточных морях составляют не менее 100 тыс. т.

## ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

«Морская фармакология» еще только зарождается. В недалеком будущем растительные и животные морские организмы могут стать уникальным источником новых лекарств, способных излечивать самые тяжелые болезни.

Начиная с 1992 г., одновременно с началом официальных доклинических и клинических исследований спирулины на Украине, большое количество людей, опираясь на мировой опыт, самостоятельно принимали спирулину. За этот период она не только помогла их здоровью, но и многим спасла жизнь.

Ученые США, Японии, Франции, Украины и других стран провели большое количество исследований по спирулине. По данным Всемирной организации здравоохранения спирулина по своим потенциальным возможностям превосходит все известные компоненты питания и медицинские препараты, используемые для оздоровления организма.

Прием спирулины:

- 1) укрепляет иммунитет;
- 2) компенсирует витаминную и минеральную недостаточность;
- 3) предотвращает возникновение и развитие опухолей, снижает риск развития рака.

Хорошие результаты получены при лечении мастопатии. Многим женщинам спирулина спасла грудь. Отмечены случаи, когда отпадала необходимость в уже назначенных операциях в связи с полным исчезновением опухолей и воспалений;

- 4) нормализует сексуальное либидо мужчин и женщин, повышает потенцию у мужчин;
- 5) снижает уровень холестерина и нормализует артериальное давление;
- 6) стабилизирует содержание сахара в крови (детский диабет излечивается практически полностью);
- 7) выводит из организма шлаки, тяжелые металлы, токсины, радионуклиды;
- 8) восстанавливает нормальные показатели формулы крови при нарушении функций кроветворных органов, связанных с лучевыми, химическими и инфекционными поражениями. Эффект улучшения проявляется уже через 10–15 дней;
- 9) нормализует обмен веществ, приводит к снижению избыточного веса;
- 10) обладает общеукрепляющим эффектом, повышает сопротивляемость организма заболеваниям, в 2–3 раза снижает вероятность заболевания гриппом и ОРЗ. Дети, принимающие спирулину, даже во время эпидемий гриппа, когда школы закрывались на карантин, оставались здоровыми;
- 11) значительно сокращает период реабилитации в послеоперационный период и после родов;
- 12) ускоряет рубцевание ран и заживление ожогов;
- 13) обеспечивает клеточное омоложение;
- 14) восстанавливает ферментную активность;
- 15) улучшает кишечную флору, что особенно важно для людей, страдающих запорами, повышает усвояемость употребляемой пищи на 25–30 %, что снижает расход продуктов питания;
- 16) резко снижает последствия приема чрезмерных доз спиртного (похмелье);
- 17) снимает усталость, повышает выносливость, обеспечивает быстрое восстановление потерь организма при больших физических и умственных нагрузках;
- 18) при наружном применении – хорошее средство для питания кожи и волос, заживления ран;
- 19) замедляет процессы старения. Пожилые люди, которые уже практически не поднимались, начинают выполнять работу по дому и обслуживать себя;

- 20) повышает лактацию у кормящих матерей;
- 21) дает значительный эффект при лечении детей с ДЦП;
- 22) помогает при лечении сосудистых заболеваний, язв, при воспалении суставов, остеохондрозе, гипертонии, слабости, бессоннице, геморрое;
- 23) улучшает работу практически всех внутренних органов: желудка, печени, почек и др.

В спирулине нуждаются все жители Чернобыльской зоны и особенно дети. Появились сообщения в специальной литературе о благотворном влиянии ее на детей дошкольного и школьного возрастов, родившихся после этой аварии.

Спирулина (в частности, содержащийся в ней пигмент фикоцианин) поглощает до 40 % радиоактивного цезия и стронция из среды. А это свидетельствует о том, что она является радиопротектором и ее можно использовать в этом качестве при хроническом облучении. При наших ограниченных возможностях противостоять радиоактивному облучению это свойство просто неопределимо. Ежедневное употребление 4–5 г сухой биомассы спирулины способствует полному восстановлению функций красного костного мозга в течение нескольких месяцев и очищает организм от остаточных радионуклидов.

У потребляющих спирулину наблюдается повышение содержания в крови белка и снижение содержания глюкозы и креатинина. Данные результаты свидетельствуют о положительном влиянии спирулины на белковый и углеводный обмены, что может быть предпосылкой для использования ее больными сахарным диабетом и больными с нарушением белкового обмена, а также для предупреждения этих состояний.

Есть основание считать, что в случае приема препарата спирулины легко доступный для клеточного метаболизма спирулиновый хлорофилл крупными блоками встраивается в процессы биосинтеза гемоглобина – белка эритроцитов, являющихся основными переносчиками кислорода. Вот почему спирулина ликвидирует анемию и нормализует функцию кроветворных органов в короткие сроки.

Спирулина лечит не отдельные болезни, а организм в целом. В этом и заключается главное ее отличие от всех остальных медицинских препаратов. Поскольку каждое отдельное заболевание не является независимым процессом, а представляет собой реакцию организма на серьезные нарушения его работы, например обмена веществ, обычные лекарственные средства подавляют только лишь эти симптомы, не устраняя причину заболевания. В результате они принимают хронический характер и в свою очередь провоцируют другие сопутствующие болезни. В отличие от них спирулина восстанавливает нарушенные функции организма и заставляет его самостоятельно бороться с болезнями.

Как мощный антиоксидант спирулина предотвращает преждевременное старение, являющееся прежде всего результатом окислительных процессов в организме. При интенсивном приеме спирулины отмечены случаи обратного развития ранней седины, что до сих пор считалось необратимым процессом. Уникальные свойства спирулины как иммуностимулятора позволяют организму эффективно противостоять любым вирусным и бактериальным инфекциям. Кроме того, спирулина восстанавливает работу поджелудочной железы. Больные сахарным диабетом, проходящие курс лечения, отмечают резкое понижение уровня сахара в крови. При постоянном приеме спирулины доза инсулина может быть уменьшена вдвое, а в некоторых случаях – вплоть до полного отказа.

## **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.