

Татьяна Литвинова

ВИНОГРАД



РЕЦЕПТЫ
КРАСОТЫ, ЗДОРОВЬЯ

и ДОЛГОЛЕТИЯ

Татьяна Литвинова

**Виноград. Рецепты красоты,
здоровья и долголетия**

«Издательство АСТ»

2012

Литвинова Т. А.

Виноград. Рецепты красоты, здоровья и долголетия /
Т. А. Литвинова — «Издательство АСТ», 2012

По многообразию полезных воздействий на наш организм виноград является самой удивительной ягодой. Кто ест виноград, тот программирует хорошее здоровье, молодость, долголетие и активность на многие годы, ведь наши болезни можно предупредить или значительно смягчить их течение. Виноград и его производные – сок, вино, изюм – лечат простуду и бронхит, желудочно-кишечные воспаления и геморрой, заболевания сердца и сосудов, подагру и нервное истощение, устраняют сбои в обмене веществ и минеральный дисбаланс, чистят организм от шлаков и токсинов, регулируют работу иммунной системы, омолаживают все органы человеческого тела, являясь источником антиоксидантов. Виноград уберет одышку и наладит сон, нормализует ритм сердечных сокращений и артериальное давление, улучшит состав крови и повысит уровень гемоглобина, отрегулирует работу печени и поможет восстановлению организма после стрессов. Виноград обладает общеукрепляющим и кроветворным, желчегонным и мочегонным, камнерастворяющим и бактерицидным свойствами. Маленькая ягода – на самом деле великий продукт для здоровья и красоты.

© Литвинова Т. А., 2012

© Издательство АСТ, 2012

Содержание

Предисловие	6
Глава 1	9
Химические секреты ягоды, равной которой нет в природе	11
Таблица содержания витаминов в 100 г винограда	11
Таблица содержания макроэлементов в 100 г винограда (в миллиграммах)	12
Таблица содержания микроэлементов в 100 г винограда (в микрограммах)	12
В виноградной аптеке есть все и от всех болезней	14
Глюкоза и фруктоза – главная ценность винограда	14
Виноград – сокровищница витаминов	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Татьяна Литвинова
Виноград
Рецепты красоты, здоровья и долголетия

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Данное издание не является учебником по медицине. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.

Предисловие

Ягоды солнца – это «аптечный гипермаркет» и отличное настроение!

Виноград – самая удивительная ягода на планете как по количеству, так и по качеству своих полезных свойств. Практически, это аптечный гипермаркет, поскольку ягоды солнца – так называли виноград древние эллины – лечат от множества болезней благодаря комплексу веществ, необходимых для здоровья человека. Кроме того, это и тренажер для всех систем и органов нашего организма: употребляя виноград, мы регулируем и улучшаем их работу.

Двенадцатый год я выращиваю на своем дачном участке в Смоленской области виноград. И не только для того, чтобы есть свежие и сушеные ягоды, пить сок и домашнее вино, но и для лечебных и косметических целей. За эти годы я собрала множество рецептов употребления прекрасных ягод при разных болезнях, а также для профилактики распространенных недугов. Моя маленькая виноградолечебная энциклопедия охватывает только часть тех целебных возможностей, которые присущи винограду. Каждый год я пополняю ее новыми сведениями, улучшаю при помощи винограда свое здоровье и здоровье своих родных и близких. Надеюсь, мои познания об изумительном воздействии ягод солнца на абсолютно весь человеческий организм – от суставов до психики, от горла до желудка – помогут и всем тем, кто сейчас читает эту книгу.

Виноград – не только природа, виноград – громадная область общечеловеческой культуры. В каждой древней цивилизации виноградная ягода была божественной. В Древнем Египте виноградная лоза – это растение бога Озириса. Библия утверждает, что после потопа Ной посадил сначала именно виноград. А Иисус Христос образно говорил о себе так: «Аз есмь виноградная лоза». Шесть тысяч лет назад виноград выращивали в Вавилоне и Месопотамии, потом в Египте, Древней Греции и Риме. В XVII веке виноград пришел в Россию – сначала Петр Первый привез виноградные лозы из Франции для придонских районов, а при Екатерине возлюбленной вотчиной винограда стал Крым. Янтарные и фиолетовые ягоды уже не были редкостью, Крым обильно снабжал российские губернии отборным виноградом и великолепным вином.

Виноград воспет поэтами всех стран и народов – от библейской «Песни Песней» царя Соломона до Омара Хайяма, от Александра Сергеевича Пушкина до Булата Окуджавы с его знаменитой строчкой «виноградную косточку в теплую землю зарю».

Но виноград – не только романтика, красота, легенда, поэзия, но и – медицина. Лечение виноградом называется, в переводе с древнегреческого, ампелотерапией, а лечение вином – энотерапией.

Польза солнечных ягод неисчислима. В переводе с латинского «виноград» означает жизнь. Кто ест виноград, тот программирует свое хорошее здоровье и активность на долгие годы. Известный ученый-виноградарь В. Таиров говорил о народах, живущих в виноградных краях, так: «...На холмах, щедро облитых солнцем, пышно расцветают искусство, поэзия, красноречие; народы, которые выращивают виноград, чаще всего оказывались пионерами прогресса, передовыми носителями цивилизации».

Виноград давно завоевал мировое пространство как лечебное средство. Древние целители снижали соком незрелых виноградин высокую температуру, лечили им ангину. Уже в незапамятные времена было известно, что виноград – отличное общеукрепляющее, кроветвор-

ное, мочегонное, слабительное средство, что он лечит болезни легких, почек, печени. Листьями винограда заживляли раны, оздоравливали кожу.

Еще древние греки и римляне занимались виноградолением. Для ампелотерапии использовали красный виноград, так как белый уступает ему по полезным качествам.

А Гиппократ считал, что своими целебными свойствами виноград сравним с медом и грудным молоком, и подчеркивал, что эта ягода уникальным образом соотносима с самой природой человека и именно поэтому полезна и здоровому, и больному.

Основной ценностью винограда является то, что вместо обычного сахара в нем находятся глюкоза, фруктоза и другие виноградные сахара – непревзойденные природные источники энергии для организма. Эти сахара не нуждаются в переработке ферментами, они поступают непосредственно в кровь и целиком и сразу усваиваются.

Очень многие болезни можно предупредить или значительно смягчить их течение, коль они уже возникли, если грамотно употреблять виноград. Почти невозможно найти заболевание, не поддающееся лечению виноградом.

Простуда и бронхит, желудочно-кишечные воспаления и геморрой, заболевания сердца и сосудов, подагра и нервное истощение – для всех этих диагнозов, как и для многих других, хорош виноград. Виноград устраняет сбои в обмене веществ, чистит организм от шлаков и токсинов, устраняет минеральный дисбаланс, регулирует работу иммунной системы, омолаживает все органы человеческого тела, являясь источником антиоксидантов. Эта целебная ягода уберет одышку и наладит ваш сон, нормализует ритм сердечных сокращений и артериальное давление, улучшит состав крови и повысит уровень гемоглобина, отрегулирует работу печени и поможет восстановлению организма после стрессов или больших нагрузок, уменьшит отеки и выведет из организма мочевую кислоту, избыток которой ведет к ряду хронических недугов.

Издавна в народной медицине целители использовали виноград, причем не только ягоды, но и листья, как общеукрепляющее и кроветворное, желчегонное и мочегонное, камнерастворяющее и бактерицидное средство.

Масло, полученное из виноградных косточек, содержит в большом количестве полиненасыщенные кислоты, которые растворяют холестериновые бляшки, возникающие на стенках сосудов, и являются незаменимыми в профилактике болезней сердца и сосудов. И для здоровья кожи виноград никогда не был лишним. При умелом применении масок из винограда, сока и вина кожа долго остается молодой и свежей. Маленькая ягода – это великий продукт для здоровья и красоты. В ней содержатся полифенолы-антиоксиданты, в которых много витамина Е. Именно этот витамин борется со свободными радикалами, во многом отвечающими за процесс старения. Не зря французы называют виноградную ягоду плод-король, ведь кроме виноградного сахара в ней находятся витамины С, А, В₁, В₂, В₅, В₆, В₉, Е, РР, Р, минеральные соли, фруктовые кислоты, минералы – фосфор, калий, кальций, магний, сера, хлор, кремний, марганец, железо, йод, цинк и медь. Ягода солнца – продукт, самый энергетичный из возможных в природе.

Прочитав эту книгу, вы с помощью винограда научитесь:

1. Регулировать обмен веществ.
2. Производить очистку организма.
3. Лечить и предупреждать заболевания сердечнососудистой системы и желудочно-кишечного тракта, дыхательных путей и суставов, а также нервной системы.
4. Держать свой иммунитет в тонусе.
5. Иметь здоровую и молодую кожу.

6. Правильно готовить и употреблять для оздоровления сушеный виноград, виноградный сок и вино.

Книг о пользе винограда немало. Чем же хороша эта? Я постаралась собрать в ней лучшие рецепты и советы по виноградолечению и виноградопрофилактике заболеваний, поддержанию организма в тонусе и красоте, по контролю за собственным весом. Все способы целительства и профилактики опробованы мной на собственном опыте и опыте родных, близких и многочисленных знакомых. Ешьте виноград и будьте здоровы!

Глава 1

Виноград – мир солнца для здоровых и больных

Виноград появился на земле очень давно. Как установили палеонтологи по отпечаткам виноградного листа, семян и побегов, семейство ампелидных – виноградных – существовало уже в третичный период, который имеет своим началом эпоху вымирания динозавров, то есть 65 миллионов лет назад. Причем рос дикий виноград и в Европе, и в Азии, и на теперешних арктических территориях, откуда ему пришлось отступать в ледниковый период.

Дикие лианы винограда превратились в обработанные виноградники примерно девять тысяч лет назад. Шумеры, вавилоняне, ассирийцы, египтяне, евреи, финикийцы, греки, римляне окультурили виноградную лозу. А на территории современной Грузии были обнаружены осколки кувшинов возрастом в восемь тысяч лет – на них изображен виноград.

В Древнем Египте шесть тысяч лет назад существовало понятие виноградника: реликвии фараоновых гробниц, египетская настенная живопись убедительно показывают нам, что виноград уже тогда выращивали на вертикальных шпалерах или же в виде дуговых формовок. Египтяне знали много сортов винограда, как и вина из них.

Эстафету виноградной лозы они передали финикийцам, которые создали множество колоний на Средиземном море, и там возделывали виноград. Это было примерно пять тысяч лет назад. Еще две тысячи лет спустя эстафету виноградарства и виноделия успешно подхватили греки, которые подняли культуру выращивания винограда на приличную высоту: получение новых сортов, внесение удобрений, чеканка, прививки – все это греки умели и делали с душой. Как и знаменитые греческие вина.

И в других точках планеты – на Черном море, в Средней Азии и в Китае – виноград возделывался столь же давно, три-четыре тысячи лет назад.

На рубеже эр виноградом занялись древние римляне. Плиний Старший утверждает, что в Риме выращивалась сотня сортов винограда.

Возделывали виноград и галлы – это нынешний север Франции, царицы виноградников и виноделия.

Но обратим свой взор на Россию. Во времена варягов и позже здесь пили привозное вино – его везли из греческих колоний. И так было вплоть до XVII века. Но уже в 1613 году появился и российский виноградник, и появился он в Астрахани. Петр I чуть позже приказал купить венгерские сорта винограда и привезти виноградаря из Франции. В результате царских усилий к концу XVIII века вокруг Астрахани возникло более 330 десятин виноградников. Кроме того, энергичный царь привез виноградные лозы из Франции для придонских районов. И в Подмосковье строили огромные виноградные оранжереи. Очень известными были в XVIII веке оранжереи купца Демидова. Он построил их на берегу Москва-реки. А при Екатерине из Крыма в российские губернии стали привозить прекрасные сорта винограда и чудесное вино.

На исторических гербах ряда городов Российской империи был изображен виноград: на гербах Аккермана, Изюма, Кизляра, Чугуева, Телави и некоторых других.

Во многие страны виноград пришел из Средиземноморья. В Средние века благодаря французам европейская виноградная лоза попала в Южную Африку, в XVII веке в Северную Америку, в XIX – в Австралию и Японию.

Вот так прежняя дикая лиана, окультуренная человеком, совершила тихое завоевание мира.

За долгие тысячелетия было скрещено множество виноградных сортов, что дало на сегодняшний день более чем 20 000 видов винограда. Сейчас виноград выращивается промыш-

ленным способом, а это означает существование ряда требований, ограничений, определенных правил игры в мировой виноградной промышленности. Поэтому ныне в европейской зоне выращивается из всего обилия сортов всего 300, но зато самых замечательных.

Химические секреты ягоды, равной которой нет в природе

Чем же так уникален состав виноградной ягоды, что методы лечения заболеваний виноградом и виноградо-профилактика выделены в отдельную самостоятельную область медицины – ампелотерапию? Ведь ни одну ягоду, кроме винограда, не удостоили такой медицинской чести!

В первую очередь, виноград важен тем, что дает нам **виноградные сахара**, поступающие незамедлительно прямо в кровь и так же незамедлительно усваивающиеся и стремительно дающие нам энергию. Это – **глюкоза и фруктоза**, а еще – **лактоза, сахароза, мальтоза** и другие сахара, которых в винограде на порядок меньше, чем глюкозы и фруктозы.

Виноградная ягода – это белки, углеводы, жиры, а также прекрасный витаминный комплекс: почти все витамины наличествуют в винограде: **витамины группы В и группы Р (биофлавоноиды), витамин С, РР, А, Е, К, Н, β-каротин.**

Таблица содержания витаминов в 100 г винограда

В ₁ (тиамин)	0,03–0,05 мг
В ₂ (рибофлавин)	0,02–0,05 мг
В ₃ (РР, ниацин, никотиновая кислота)	0,05–0,3 мг
В ₅ (пантотеновая кислота)	0,06–0,18 мг
В ₆ (пиридоксин)	0,09–0,6 мг
В ₉ (фолиевая кислота)	2–10 мг
В ₁₂ (цианокобаламин)	0,05–0,1 мг
С (аскорбиновая кислота)	4–48 мг
А (ретинол)	5 мкг
Е (токоферолы, токотриенолы)	0,4 мг
Р (биофлавоноиды)	40–450 мкг
Н (биотин)	1,5–4 мкг
К (филлохинон)	0,5–2 мг
β-каротин	0,03–0,1 мг

Примечание к таблице: 1 мг (миллиграмм) равен 1000 мкг (микрограммов).

И комплекс макро– и микроэлементов – не меньшее богатство винограда, чем витаминный комплекс. Недостаток этих веществ ведет к суровым болезням. А виноград нам их поставляет, и эти поставки абсолютно просты. **Калий, кальций, натрий, магний, фосфор и некоторые другие макроэлементы находятся в винограде, а также такие микроэлементы как кремний, железо, марганец, цинк, медь, фтор, никель, йод и ряд других.**

Все химические элементы, которые есть в нашем организме, делятся на две группы по количественному признаку. Суточная норма потребления макроэлементов – больше 200 мг, микроэлементов – меньше 200 мг.

Таблица содержания макроэлементов в 100 г винограда (в миллиграммах)

Калий	225–800 мг
Кальций	30–45 мг
Натрий	26 мг
Магний	17 мг
Фосфор	22 мг

Таблица содержания микроэлементов в 100 г винограда (в микрограммах)

Кремний	12 000 мкг
Железо	600–4100 мкг
Марганец	90–280 мкг
Цинк	90–110 мкг
Медь	76–80 мкг
Фтор	12–26 мкг
Никель	8–16 мкг
Йод	8 мкг

А еще солнечная ягода – источник **антиоксидантов и флавоноидов**.

Антиоксиданты – это вещества, которые препятствуют процессам окисления в организме, а именно вследствие этих процессов мы стареем. Антиоксиданты нейтрализуют свободные радикалы, отвечающие за процесс старения. Система антиоксидантной защиты подразделяется на первичную (антиоксиданты-ферменты) и вторичную (антиоксиданты-витамины). Участвуя в химических реакциях, антиоксиданты сами окисляются, поэтому нуждаются в постоянном пополнении. Виноград – прекрасный источник такого пополнения.

Флавоноидов на сегодня известно до пяти тысяч. Самое важное их свойство – укреплять капиллярные стенки. Это свойство называется Р-витаминной активностью. Кроме того, им присущи антиоксидантные, антибактериальные, противовирусные, противовоспалительные, желчегонные и антиаллергические свойства. Они налаживают артериальное давление и работу сердца, улучшают состав крови и повышают уровень гемоглобина, нормализуют функции печени и пищеварительного тракта,

содействуют очистке организма от токсинов и вредных веществ, повышают общий тонус организма. Флавоноиды помогают быстрому восстановлению после стрессовых нагрузок. Ряд ученых полагает, что флавоноиды содействуют удалению из организма радиоактивных веществ и отличаются противоопухолевой активностью. Еще от флавоноидов зависят аромат и цвет плодов и цветов растений.

Виноград – прекрасный поставщик **органических кислот и пектинов, клетчатки (пищевых волокон), ферментов, дубильных веществ.**

Органические кислоты нужны нам, главным образом, для нормализации работы органов пищеварения. **Пектины** обладают замечательными энтеросорбирующими (связывающими и очищающими от вредных веществ) свойствами, к тому же снижают уровень холестерина в крови, являются лекарством при нарушениях обмена веществ, при неполадках в работе желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы. Если пектинов в организме нормальное количество, вредные вещества не будут накапливаться. Без **клетчатки (пищевых волокон)** желудочно-кишечный тракт вообще не сможет нормально работать. **Ферменты** – это вещества, без участия которых не могут происходить жизненно важные процессы в организме. Ферменты нужны не только для работы органов пищеварения, но и для хорошей работы центральной нервной системы, и для роста новых клеток, а также для того, чтобы высвобождались витамины, минералы, аминокислоты. Кроме того, ферменты – это катализаторы, то есть они вызывают и регулируют совместную работу самых разных веществ в организме. **Дубильные вещества** увеличивают нашу сопротивляемость ионизирующему излучению.

Кожица винограда содержит **воск, эфирное масло, дубильные и красящие вещества, флавоноид ресвератрол.**

Ресвератрол содержится в красном (черном, темно-синем) винограде. Многие ученые уверены, что он может подавлять рост раковых клеток. Также именно присутствием этого флавоноида ученые объясняют известный «французский парадокс»: невысокий уровень сердечно-сосудистых и онкологических болезней при употреблении недиетической пищи и большом употреблении вина, главным образом, красного.

Красный виноград вообще уникален по своему воздействию на сердце и кровь – в огромной степени благодаря ресвератролу!

В винограде имеются и **аминокислоты.**

Аминокислоты необходимы для синтеза белка.

В винограде их 16, и 7 из них – незаменимые: так называются те аминокислоты, которые в организме не синтезируются, а поступают в него с пищей.

Ароматические вещества, которые есть в каждой виноградной ягоде, отличаются антибиотическим воздействием на организм.

Косточки винограда богаты твердым жирным **виноградным маслом**, беспрецедентный химический состав которого наделяет его великолепными лечебными и профилактическими свойствами. Кроме того, в косточках находятся **дубильные вещества** и ряд других целебных веществ.

В листьях имеются **сахара, дубильные вещества, органические кислоты** и множество иных полезных для здоровья составляющих.

В виноградной аптеке есть все и от всех болезней

Когда я начала выращивать виноград и постепенно погружаться в удивительный мир этого растения, я не уставала удивляться и восхищаться. Мы обычно знаем что-то совершенно общее и расплывчатое о полезности винограда, но конкретика этой полезности поражает! Виноград представляет собой такую уникальную композицию из 150 биологически активных веществ, что ряд врачей приравнивает домашнее виноградолечение к поездке в санаторий. Не зря Гиппократ сравнивал виноград с молоком! Виноград и молоко, действительно, сопоставимы по составу целебных веществ. Не только свежий виноград может похвастаться великолепным лечебным и профилактическим набором, но и сушеный виноград, и виноградный сок, и вино! Виноград улучшает обмен веществ, чистит организм, повышает иммунитет, борется со многими болезнями различных систем и органов нашего организма.

Древние греки применяли сладкие ягоды винограда как шлаковыводящее средство, зелеными ягодами лечили воспаления горла, виноградным соком снижали высокую температуру, смесью сладкого изюма с лепестками розы, плодами миндаля и медом лечили кашель, а просто изюмом – различные кровотечения, болезни желудка, простуду. Также изюм употреблялся в качестве мочегонного и слабительного.

О виноградолечении много говорится у древнеримских ученых Гиппократа, Цельсия, Плиния Старшего, Галена, Авиценны. В Древнем Риме кожицей ягод винограда, перетертой с солью, лечили воспаление легких и печень, кишмишом – мочевой пузырь и почки, изюмом – дизентерию, молодыми листьями – различные воспаления, болезни суставов, высокое давление, соком весенних побегов, смешанным с разными смолами, – экземе. Растворами, в состав которых входила зола виноградных лоз, лечили ожоги, укусы скорпионов. А масло виноградных косточек – олеацциум – применялось при болезнях глаз, полости рта, горла.

Глюкоза и фруктоза – главная ценность винограда

В винограде нет обычного в нашем понимании сахара. Виноградные сахара – это глюкоза, фруктоза, лактоза, сахароза, мальтоза и другие – это главное, что есть в ягоде винограда. Их обычно содержится от 12 до 32 %, в зависимости от сорта, сахаристости и т. д. Поскольку сахаров в винограде много, он противопоказан при сахарном диабете и ожирении. Подробнее о противопоказаниях при лечении виноградом пойдет речь **в четвертой главе**. Все виноградные сахара непосредственно в готовом виде поступают в кровь и легко усваиваются, без переработки пищеварительными ферментами. При этом они дают много энергии нашему организму. В этом состоит великая ценность виноградных ягод.

Если сахаристость винограда составляет от 16 до 18 г на 100 мл, то, съев один килограмм солнечного продукта, мы получим примерно 900 ккал энергии, а это треть нашей суточной потребности. Интересно, что килограмм винограда по калорийности равен: 227 г хлеба, 387 г мяса, 1 кг 100 г картофеля, 1 кг 105 г молока.

Степень сладости у всех сахаров разная. Например, сладость фруктозы в 2.2 раза больше сладости глюкозы.

Глюкозы и фруктозы в винограде больше всего – на них приходится 98 % всех сахаров. Количество глюкозы и фруктозы примерно одинаковое, содержатся они в мякоти ягод. В ягодах, которые перезрели, фруктозы больше, чем глюкозы, вот почему изюм такой сладкий.

Глюкоза наиболее ценна по своему целебному воздействию, она основной поставщик энергии, она участвует во всех обменных процессах. Именно в глюкозу превращаются абсолютно все сахара, прежде чем попасть в кровь.

Виноград – сокровищница витаминов

Существует образное выражение, что витаминов в винограде не меньше, чем ягод в грозди. Это, конечно, преувеличение, но в винограде – в его мякоти, кожице, косточках – содержатся почти все витамины, известные в природе: **витамины группы В и группы Р (биофлавоноиды), витамин С, РР, А, Е, К, Н, β-каротин.**

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.