

МЕДИЦИНА  ЗДОРОВЬЕ

О.И. Ручьева

Целебные ягоды



Ягоды — самое
безопасное и доступное
средство лечения

Во саду ли, в огороде...

Оксана Ручьева
Целебные ягоды

«ВЕЧЕ»

2007

Ручьева О. И.

Целебные ягоды / О. И. Ручьева — «ВЕЧЕ», 2007 — (Во саду ли, в огороде...)

Ягоды обладают не только прекрасными пищевыми качествами, но и целебными свойствами. В книге представлены способы лечения различных заболеваний с помощью ягод, даны рецепты их приготовления и использования

© Ручьева О. И., 2007

© ВЕЧЕ, 2007

Содержание

Введение	5
Ягоды	6
Актинидия	7
Аралия маньчжурская	10
Арбуз	12
Арония (рябина черноплодная)	15
Барбарис	17
Боярышник	20
Брусника	23
Бузина черная	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Оксана Ивановна Ручьева

Целебные ягоды

Введение

Ягоды с давних пор употребляют в пищу. Они являются ценным продуктом, богатым полезными веществами – витаминами, минеральными веществами и микроэлементами. Ягоды широко используются в качестве народного средства для лечения простудных заболеваний. Однако существует множество других путей использования ягод. Ими лечат хронические заболевания пищеварительного тракта, печени, сердечно-сосудистой системы, дыхательных путей и др.

Являясь натуральными продуктами, ягоды весьма эффективны при лечении заболеваний. Они практически не вызывают побочных эффектов и хорошо переносятся всеми людьми, кроме страдающих индивидуальной непереносимостью. В ягодах зачастую присутствует такое сочетание биологически активных веществ, которое трудно создать искусственным путем. Редко какие ягоды имеют противопоказания. Они не оказывают негативного воздействия на внутренние системы организма, а наоборот, укрепляют его защитные силы, не нарушая текущих процессов.

Ягоды рекомендуется применять как в лечебных, так и в профилактических целях. Особенно важно использование ягод при лечении хронических заболеваний, когда требуется длительная терапия.

В книге дана информация о ягодах, а также заболеваниях и способах их лечения. Приведенные рецепты и способы применения ягод в домашней медицине являются общедоступными и безопасными.

На Руси с давних пор использовали целебные ягоды для лечения различных заболеваний. В древние времена этим занимались ведуньи, волхвы и знахари, которые хорошо разбирались в местной флоре.

Свой опыт они передавали из поколения в поколение.

С XI в. до XV в. в России лечением болезней занимались монахи, которые собирали лекарственные ягоды и травы.

В Древней Руси сведения о лекарственных свойствах ягод и других растений распространялись странниками и сборщиками трав.

В прошлом на базарах существовали так называемые «зеленые ряды» – травяные лавки, на которых людям предлагалось приобрести народные лекарственные средства, приготовленные на целебных травах и ягодах.

Ягоды

Ягодные растения обладают многочисленными целебными свойствами, так как содержат в себе множество биологически активных веществ: витамины, минералы, микроэлементы, химические вещества, белки, аминокислоты, жиры, сахара, углеводы и т. д. Лечебно-профилактическое действие ягод обуславливается воздействием на организм биологически активных веществ, их комбинацией и процентным соотношением. Некоторые вещества (витамины, микроэлементы, белки, жиры, углеводы, аминокислоты и т. п.) принимают активное участие в обмене веществ, другие (фитонциды, тритерпеноиды, алкалоиды и т. п.) оказывают фармакологическое действие.

Целебные свойства растений широко применяются в медицине. Их преимущество перед медикаментами состоит в том, что растения, особенно ягоды, редко вызывают побочные реакции организма, редко бывают токсичными и хорошо переносятся больными независимо от возраста.

Ягоды применяют как для лечения, так и для профилактики многих заболеваний. Особенно ценным является такое лечение при хронических заболеваниях, требующих длительного применения лекарств, а также при вялотекущих и плохо поддающихся лечению заболеваниях. Такими заболеваниями являются хронические заболевания пищеварительной системы, печени, сердечнососудистой системы, дыхательных путей и т. п.

Ягодные растения занимают особое место среди лекарственных растений. Они могут входить в ежедневный рацион человека, предупреждая многие заболевания. Многие полезные сочетания биологически активных веществ, содержащихся в ягодах, очень трудно воссоздать искусственно.

Покупать ягоды с рук на рынках или вдоль дорог не безопасно, так как неизвестно, где были собраны эти растения (в черте города, вблизи промышленных предприятий, загрязняющих окружающую среду и т. п.), использовались ли при их выращивании пестициды и нитриты и т. д.

Актинидия

Это вьющееся растение, лиана, которая произрастает в лесах Дальнего Востока и Юго-Восточной Азии. Актинидия может достигать в длину 25 м.

Обвиваясь вокруг деревьев или других опор, оно достигает самой верхушки и там начинает ветвиться, образуя пышную крону из молодых длинных побегов с крупными ярко-зелеными листьями.

На открытых местах (лесных опушках или прогалинах) актинидия стелется по земле, образуя густые кусты, которые могут достигать в высоту человеческого роста. Заросли растения могут создавать непроходимые чащи.

Плодами актинидии являются многогнездные ягоды, округлые и немного продолговатые – 2–3 см в длину и 1,5 см в ширину. Они зеленые с продольными полосами более темного оттенка. Ягоды имеют нежную сочную мякоть, очень ароматную. По вкусу актинидия напоминает ананас или крыжовник. С одного куста можно собрать до 20 кг ягод.

Различают множество сортов актинидий: «аргута», «коломикта», «полигама», «клара цеткин», «ананасная», «мичурина», «урожайная», «ранняя», «поздняя», «матовая», «достойная», «граненая», «сентябрьская», «ВИР-1», «победа» и др. Самыми известными из них являются: «аргута», «коломикта» и «полигама». Ягоды актинидии «полигама» отличаются от других актинидий резко-жгучим вкусом. Это растение на Дальнем Востоке называют перчиком.

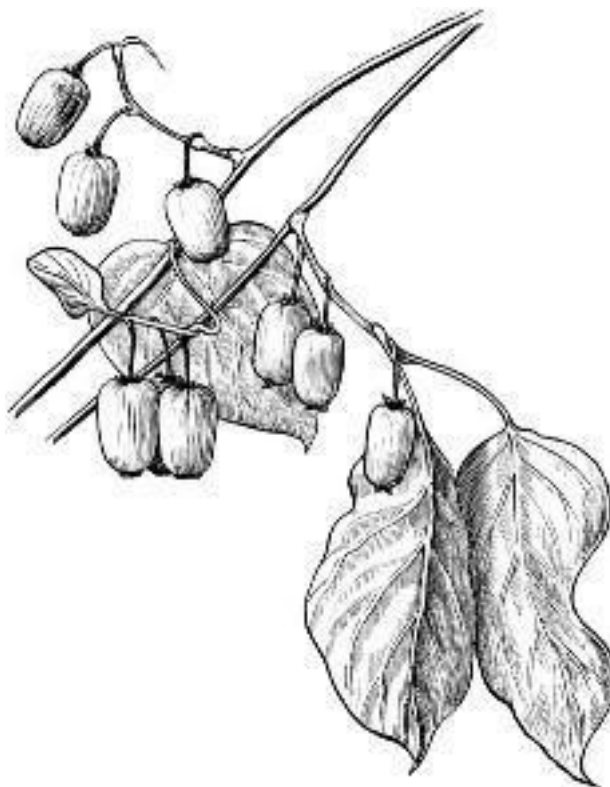
Актинидия «аргута» является светолюбивым и влаголюбивым растением. Актинидия «коломикта» теневынослива, вполне может расти и плодоносить в полутени. Актинидия «полигама» очень требовательна к теплу. Она не так сильно ветвится. Сердцевина веток белая, очень плотная, в то время как у других видов актинидий сердцевина бурая, рыхлая, со множеством пустот.

Актинидия имеет очень прочный ствол.

Это растение издавна использовали в странах Восточной Азии в качестве канатов для строительства висячих мостов.

Согласно старинной японской легенде, целебные свойства актинидии «полигама» были случайно обнаружены одиноким путешественником. У него в пути заболел желудок. Но стоило человеку съесть несколько ягод этого растения, как боль тут же прошла, и он смог продолжить свой путь.

Чтобы удовлетворить суточную потребность в аскорбиновой кислоте, человеку требуется съесть 240 г вишни, либо 200 г яблок, либо 150 г малины, либо 20 г черной смородины и всего лишь 3–5 г актинидии. 1 куст актинидии на целый год обеспечит аскорбиновой кислотой семью из 3–4 человек.



Химический состав

Актинидия отличается высоким содержанием витаминов. В ее ягодах содержится 0,9–1,4 % аскорбиновой кислоты (больше количество только в шиповнике), 4,2–9,8 % сахара, 0,8–2,55 % органических кислот, а также пектины, красящие и дубильные вещества.

Целебные свойства

Ягоды актинидии обладают общеукрепляющим, слабительным и противоглистным действием, а также производят успокаивающее действие, подобно валериане.

Употребление в пищу

Ягоды актинидии, употребляемые в сыром виде, хорошо утоляют жажду. Их также едят в сушеном виде, варят из ягод компоты, кисели, делают вкусную начинку для пирогов. Актинидия является прекрасным диетическим, насыщенным витаминами продуктом, очень полезным для питания, особенно детям.

Рецепты

Компот из актинидии

Для его приготовления ягоды актинидии укладывают в банки, затем заливают сиропом, приготовленным из 300 г сахара и 1 л воды. Полулитровые банки прогревают в течение 10 мин при 80 °С.

Варенье из актинидии

Его лучше всего готовить из актинидии «коломикта». На 1 кг ягод берут 1 кг сахара и 1 стакан воды.

Готовят сироп, после чего в него опускают ягоды и оставляют на 5–6 ч. Затем ягоды в сиропе варят 2–3 раза по 5 мин и закрывают в приготовленные банки.

Применение в медицине

В медицине ягоды актинидии назначают при лечении заболеваний пищеварительной системы, приводящих к хроническим и спастическим запорам, а также при функциональных неврозах желудка, нарушениях обменных процессов в организме, заболеваниях легких и анемии.

В народной медицине актинидию используют при лечении таких заболеваний, как туберкулез, коклюш, бронхит и кариес. Кроме того, ягоды актинидии применяют для лечения глистных заболеваний.

В народной медицине актинидию используют при лечении таких заболеваний, как туберкулез, коклюш, бронхит и кариес.

Аралия маньчжурская

Это быстрорастущее дерево. Оно может достигать в высоту от 1,5 до 6 м. При очень благоприятных условиях вырастает до 12 м. Ствол аралии покрыт шипами, ветвей немного. Листья располагаются сближенно на концах побегов. На верхушке растения образуются крупные густые соцветия из белых цветков.

Ягоды аралии маньчжурской иссиня-черного цвета, круглой формы, 3–5 мм в диаметре, очень сочные с 5 мелкими косточками. На одном дереве созревает около 12 тыс. ягод.

Аралия маньчжурская произрастает на Дальнем Востоке, в Приморском крае, а также Корее и Северном Китае. Растение может расти одиночными деревьями или зарослями в виде подлеска в смешанных лесах.

В народной медицине, помимо аралии маньчжурской, используются также другие ее виды: высокая, континентальная, Шмидта и т. д.

Растение живет не дольше 25 лет. Оно отличается высокой морозоустойчивостью и практически не подвержено грибковым заболеваниям, а также его не поражают никакие вредители, кроме слизней.

Для того чтобы сохранить заросли аралии, надо оставить в почве один корень, который радиально отходит от ствола и имеет много придаточных корней.

Благодаря ему заросли растения восстановятся.

Несмотря на свои целебные свойства, в народе это растение нередко называют чертовым деревом.

Причина заключается в его длинных колючках.

Высушенные корни аралии маньчжурской тоже используют в качестве лекарственного средства, а также для получения настойки и сапарала.

Противопоказания. Препараты ягод аралии маньчжурской противопоказаны при эпилепсии, гиперкинезах, гипертонии, бессоннице и повышенной возбудимости.

В народной и научной медицине аралию стали использовать сравнительно недавно. Ее лечебные свойства были обнаружены в результате поиска заменителя женьшеня среди растений семейства аралиевых.



Химический состав

Аралия маньчжурская содержит от 6 до 11,5 % гликозидов.

Целебные свойства

Аралия маньчжурская имеет те же лечебные свойства, что и женьшень, так как оба растения относятся к одному семейству. Препараты, приготовленные из этого растения, оказывают тонизирующее действие на нервную систему и сердце, повышают рефлекторную возбудимость и двигательную активность, снимают усталость, улучшают сон, повышают работоспособность, ускоряют выздоровление больных после гриппа и других инфекционных заболеваний, повышают потенцию и способствуют снижению содержания сахара в крови.

Употребление в пищу

Из растения готовят тонизирующий безалкогольный напиток «Аралман», подобный кока-коле или напитку «Саяны».

Применение в медицине

Препараты, приготовленные на основе аралии маньчжурской, применяют при физическом и умственном переутомлении, неврастении, импотенции и гипотонии.

Настойку аралии маньчжурской назначают при головных болях, слабости, боли в области сердца.

Кроме того, настойка благоприятно действует на больных с астеническим синдромом, возникающим после гриппа. При этом эффект достигается в 2–3 раза быстрее, чем при использовании медикаментозного лечения.

Арбуз

Это однолетнее травянистое растение. Плодами являются крупные ягоды с сочной мякотью розового или красного цвета и семенами. Отдельные плоды достигают 65 см в диаметре и весят 20 кг.

Форма арбуза может быть шарообразной, вытянутой, сплюснутой и грушевидной. Окраска арбуза может быть однотонной или пестрой, от белых и бледно-зеленых оттенков до черно-зеленых.

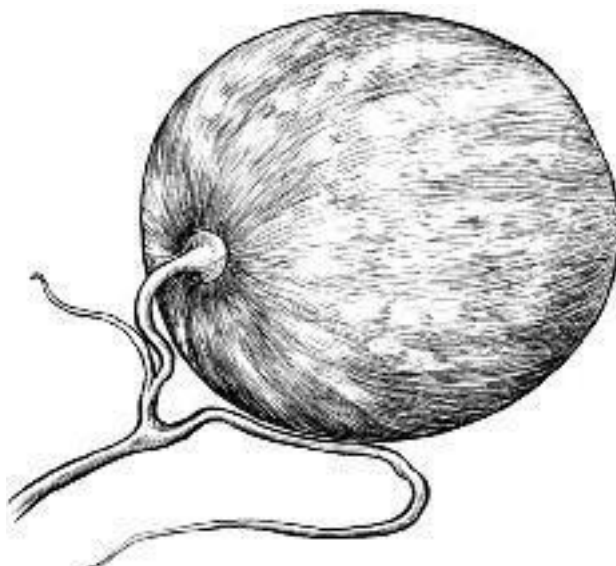
Арбузы широко распространены на территории России – в районах европейской части и Центрально-Черноземных областях. Их родиной является Южная Африка.

Арбузный сок обеспечивает печеночную ткань легкоусвояемыми сахарами, витаминами, аминокислотами, микроэлементами и минеральными веществами.

Фолиевая кислота (витамин В₆) участвует в синтезе ферментов в организме, обмене жирных кислот и железа, регулирует деятельность нервной системы, предупреждает жировую инфильтрацию печени. Суточная потребность в этом витамине – 2–3 мг.

Важно! Рибофлавин (витамин В₂) играет важную роль во внутренних обменных процессах организма. Недостаток витамина приводит к возникновению конъюнктивита, светобоязни, анемии, нарушению восстановительных процессов тканей, потрескиванию губ, воспалению слизистых (стоматиты, глосситы), отставанию в росте у детей, изменениям в нервной системе и печени.

Из сухой корки арбуза приготавливают порошок, который используют для лечения острого и хронического воспаления толстой кишки, особенно у детей.



Химический состав

Мякоть арбуза содержит 80 % воды, 5,5–13 % сахаров (1,4–4,6 % фруктозы, 1,1–2,8 % глюкозы и 0,5–5,4 % сахарозы), 0,68 % пектина, 0,54 % клетчатки, 0,004–0,008 % аскорбиновой

кислоты, 0,072–0,132 % биофлавоноидов, а также тиамин, рибофлавин, никотиновую кислоту, фолиевую кислоту и каротин.

Помимо перечисленных веществ, в арбузе содержатся аминокислоты (валин, изолейцин, фенилаланин, треонин, оксизин, цитруллин), соли калия, железа, магния и кальция. Ядра арбузных семян содержат до 50 % жирного масла.

Целебные свойства

Мякоть арбуза благотворно влияет на пищеварение и жизнедеятельность полезной кишечной микрофлоры и способствует выведению из организма холестерина.

Арбуз обладает мочегонным действием, что увеличивает выведение из организма солей, повышается щелочность мочи. Он обладает также желчегонным действием. Арбуз обеспечивает печеночную ткань легкоусвояемыми сахарами, витаминами, микроэлементами и минеральными веществами и аминокислотами.

Водные извлечения из оболочек и ядер семян арбуза, как и жирное масло из семян, производят парализующее действие на ленточных червей и глистов, паразитирующих на кошках.

Употребление в пищу

Арбузы используют в основном в сыром виде в качестве диетического и десертного продукта. Из них готовят так называемый арбузный мед путем выпаривания сока из мякоти. Арбузный мед содержит от 60 до 80 % сахаров. Из арбузов также готовят повидло и варенье. Их можно солить и мариновать.

Рецепты

Арбузные цукаты

Для того чтобы приготовить цукаты, с толстой арбузной корки срезают верхнюю зеленую жесткую часть, после чего корку нарезают кусочками с помощью ножа или формочек для печенья. Арбузные кусочки заливают водой и кипятят в течение 10–15 мин, затем охлаждают в холодной воде.

Вареные корки откидывают на дуршлаг, дают воде стечь и опускают в кипящий сахарный сироп, который готовят из расчета 1,2 кг сахара и 2 стакана воды на 1 кг арбузных корок. Корки варят в 4–5 приемов по 5–7 мин с выстаиванием по 10–12 ч. Когда варка будет подходить к концу, в сироп добавляют лимонную кислоту. Готовые цукаты откидывают на дуршлаг, дают стечь с них сиропу и раскладывают на тарелки или блюдо, где оставляют для подсушки.

Для длительного хранения цукаты укладывают в банки или оставляют в сахарном сиропе, а перед подачей подсушивают.

Арбузный мед

Его готовят только из созревших арбузов, имеющих сладкую мякоть. Арбуз промывают и нарезают на части. Затем ложкой выбирают из него мякоть, измельчают ее и протирают через сито или дуршлаг. После этого мякоть процеживают через 2 слоя марли и ставят на огонь.

Когда арбузный сок закипит, с него снимают красноватую пену, а сок снова процеживают через сито или марлю и ставят на медленный огонь для выпаривания. При этом арбузную жидкость постоянно помешивают, чтобы она не пригорела. Объем арбузного сока должен уменьшиться в 5–6 раз. Тогда готовый продукт проверяют на каплю.

Арбузный мед расфасовывают в стеклянные банки и закатывают. Его можно хранить и не в герметичной посуде.

Применение в медицине

Арбуз рекомендуют употреблять при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и почек для снятия возникающих отеков. Арбузный сок также полезен при нарушениях водно-солевого обмена, при которых происходит выведение с мочой солей кальция, уратов, оксалатов и мочевой кислоты.

Арбузы употребляют при почечно-каменной болезни.

Арбузный сок употребляют при заболеваниях печени и желчного пузыря, а также в качестве освежающего средства при лихорадке. Из арбузного сока делают тонизирующие маски, предупреждающие старение сухой и жирной кожи.

В народной медицине, помимо арбузной мякоти и сока, применяют также арбузное «молоко», которое готовят из растертых в воде семян в пропорции 1: 10. В напиток для улучшения вкуса добавляют мед, фруктовый сироп, фруктозу или сахар. Его применяют в качестве противоглистного и мочегонного средства, а также при лихорадках.

Не рекомендуется употреблять в пищу арбузы, которые были обработаны 40 %-ным фосфамидом и срок с момента обработки до снятия урожая составляет менее 15 дней.

Показания. Арбузный сок рекомендуется употреблять в качестве диетического продукта при заболеваниях почек и печени, атеросклерозе, гипертонии, ревматизме и подагре.

Противопоказания. Арбуз противопоказан при камнях в почках, образованных из фосфатов и трипельфосфатов.

Важно! Аскорбиновая кислота (витамин С) играет важную роль во всех внутренних процессах. Его недостаток приводит к слабости, апатии, быстрой утомляемости, снижению работоспособности, нарушению сердечной деятельности.

В качестве мочегонного средства используют также сухие и свежие корки арбуза. Из сухих корок готовят порошок, который применяют при остром и хроническом воспалении толстой кишки, особенно у детей.

Арония (рябина черноплодная)

Это кустарниковое растение, достигающее в высоту 1,5–2,5 м. В 3–4-летнем возрасте арония начинает плодоносить. Плоды – яблокообразные ягоды, диаметром до 1 см, черного цвета с сизоватым налетом.

Кожица у плодов довольно плотная, спелая мякоть имеет почти черный цвет. Ягоды аронии сочные, кисло-сладкие и терпкие на вкус, немного вяжущие.

Черноплодная рябина была привезена из Северной Америки. В России она была выведена как культура Мичуриным, который рекомендовал ее для северного плодоводства. В настоящее время черноплодная рябина широко распространена на территории России. Большие промышленные массивы аронии находятся в Алтайском крае.

Важно! По содержанию органических кислот черноплодная рябина превосходит мандарины, землянику, малину и красную смородину.



Химический состав

В ягодах аронии содержится 3 % сахаров, витаминов и органических кислот, 1,5–5% Р-витаминных биофлавоноидов – катехинов (особенно много эпикатехина – наиболее физиологически активного компонента катехинов чая), флавонолов и антоцианов.

В состав ягод также входят каротин, никотиновая и аскорбиновая кислоты, филохинон, фолиевая кислота, рибофлавин, амигдалин, разнообразные микроэлементы и минеральные вещества – фосфор, железо, медь, марганец, кобальт, йод.

Целебные свойства

Ягоды аронии оказывают благотворное действие на функционирование сердечно-сосудистой системы. Лечебные свойства сохраняют даже сушеные плоды.

Употребление в пищу

Плоды черноплодной рябины употребляют в пищу в свежем виде. Они могут долго храниться при температуре до 10 °С. Если при этом они будут в подвешенном состоянии и расфасованы в полиэтиленовые пакеты по 5–6 кг, срок хранения увеличится вдвое.

Ягоды аронии также перетирают с сахарным песком в соотношении 1: 1,5. Плоды можно заморозить. Из черноплодной рябины делают варенье, повидло, желе, мармелад, сок и др. Выжимки из плодов используются в качестве пищевого красителя.

Применение в медицине

Арония используется в качестве витаминного средства. Для этого плоды черноплодной рябины собирают в конце августа – начале сентября, когда содержание витамина С в них максимальное.

Плоды аронии и свежий сок из них являются эффективным средством при лечении гипертонии и профилактике атеросклероза. Из сухих ягодных выжимок готовят таблетки, которые назначают при лечении сосудистых заболеваний и гипертонической болезни.

Важно! Йода в аронии содержится в 2–3 раза больше, чем в других ягодах. Такое же количество йода есть только в хурме и красной смородине – 0,005-1,01 мг/100 г.

Показания Витамин Р, получаемый из аронии черноплодной, сок аронии и настой из сухих плодов применяют для профилактики и лечения гипо-и авитаминоза Р, а также при заболеваниях, сопровождающихся нарушением проницаемости капилляров.

Барбарис

Это многолетний колючий кустарник. Он может достигать в высоту 3 м. Имеет веерообразную крону, образуемую многочисленными тонкими стволиками. Ягоды барбариса имеют продолговатую эллиптическую форму и темно-красный цвет. Они кислые с характерным привкусом. Масса ягод составляет не более 0,4 г. Барбарис растет в европейской части России, а также на Кавказе и в Крыму.

Чтобы сохранить заросли барбариса, необходимо оставлять нетронутым хотя бы один куст на каждые 10 м², при этом важно строго соблюдать очередность заготовок на одних и тех же массивах – не чаще 1 раз в 10 лет.

Важно! Корни барбариса являются хорошим кровоостанавливающим и желчегонным средством. Из них в научной медицине приготавливают препарат «Берберина бисульфат», назначаемый при хроническом гепатите, гепатохолецистите, холецистите и желчнокаменной болезни в качестве желчегонного средства.



Химический состав

Ягоды барбариса содержат 6–7% сахаров, 2,6–6,6 % кислот, 0,6 % пектина и 0,172 % аскорбиновой кислоты. В коре растения содержится 0,46–0,53 % алкалоидов, 1,48 % дубильных веществ и 1,12 % смолистых веществ. В состав листьев входит 0,08–0,18 мг/100 г алкалоидов, 2,1–2,9 % дубильных веществ, 5,2 % смолистых веществ и 0,6 мг/100 г филохинона.

Целебные свойства

Алкалоид берберин, содержащийся в растении, стимулирует желчеотделение, понижает тонус желчного пузыря, артериальное давление, вызывает учащенный ритм и увеличивает амплитуду сердечных сокращений. Кроме того, берберин обладает кровоостанавливающим и антимикробным действием, стимулирует сокращение мускулатуры матки.

Еще один алкалоид, содержащийся в барбарисе, серотонин, оказывает благотворное воздействие на нервную систему, улучшая эмоциональное состояние человека. Кроме того, это вещество участвует в регуляции температуры тела, обладает высокой радиозащитной активностью и противоопухолевым действием.

Употребление в пищу

Плоды барбариса употребляют в пищу как в свежем, так и в сухом виде. Ягоды также добавляют в супы, что придает пище кисловатый вкус. Из плодов варят варенье и компоты. Хорошим освежающим напитком с приятным, чуть кисловатым вкусом является водный настой ягод барбариса.

Рецепты

Морс из барбариса

1 стакан барбарисового пюре заливают 1 стаканом воды и кипятят в течение 5–6 мин. Затем добавляют 2–3 ст. л. сахара или меда. Напиток охлаждается и подается к столу.

Барбарис соленый

Ягоды на небольших ветках укладывают в баки и заливают соленой охлажденной кипяченой водой так, чтобы ягоды были полностью покрыты.

На 1 л воды используют 200 г соли.

Варенье из пюре барбариса

1 л протертого через сито пюре засыпают 1 кг сахара и оставляют до полного его растворения на 3–4 ч в эмалированной емкости. Затем его ставят на огонь и варят до готовности.

Применение в медицине

Варенье из ягод барбариса полезно употреблять при заболеваниях желчного пузыря и печени. Препараты, приготовленные на основе барбариса, благотворно влияют на отток желчи, уменьшают боль и воспалительные явления. Ягоды и плоды барбариса применяют при лечении сахарного диабета.

Листья растения применяют при гипотонии матки в послеродовой период, а также при послеродовом эндометрите и субинволюции матки.

В медицине используются также вяжущие и кровоостанавливающие свойства растения. Барбарис применяют в стоматологии при лечении катарального стоматита.

О целебных свойствах барбариса известно очень давно. Это растение использовали в качестве лекарственного средства древние вавилоняне и индусы.

В библиотеке царя Ассурбанипала были найдены глиняные дощечки, датируемые 650 г. до н. э., на которых описывается применение ягод барбариса в качестве средства, очищающего кровь. Растение широко использовалось также врачами арабского халифата.

В Европе о лечебных свойствах барбариса заговорили в XI в. после описания этого растения ученым-медиком Константином Африканусом. Его книги были переведены на многие языки, и советы, данные в них, использовались во всей Европе.

С XVI в. барбарис начали выращивать в Англии, а в XVII в. это растение уже разводили во всех странах Европы, затем и в Америке. Барбарис применяли при лечении цинги, желтухи и лихорадки. Его назначали при

заболеваниях печени, кишечника, почек, малярии и родовых кровотечениях. Настойка барбариса использовалась в качестве желчегонного средства.

Боярышник

Это растение относится к семейству розовых. Оно представляет собой высокий кустарник или небольшое деревце, которое в высоту достигает 4 м и имеет большие колючки длиной 2,5–4 см. Боярышник живет очень долго. Его возраст может достигать 300–400 лет. Он отличается очень крепкой древесиной.

Плоды – кроваво-красные ягоды, яблокообразные, почти шаровидные. Вверху ягоды имеют кольцевую оторочку и 5 зубчиков чашелистиков. Сама ягода очень мясистая, с мучнистой мякотью, съедобная. Внутри ягод находятся семена. Плоды начинают появляться с 10-14-летнего возраста.

Боярышник в основном встречается в качестве садовой культуры. Он очень распространен в средней полосе европейской части России, а также на Украине, в Прибалтике и на Кавказе. Родиной растения считается Западная Европа.

Боярышник также выращивают в Сибири и на востоке европейской части России.

Листья растения используют в приготовлении диетического салата, а также добавляют в зеленый борщ вместо щавеля.

Использование спиртового экстракта растения увеличивает толерантность организма к углеводам.

Плоды боярышника сушат на солнце или в сушилках при температуре до 70 °С. Для сушки на солнце ягоды рассыпают по 4–5 кг на 1 м². Сушка длится 7–8 дней.

Из высушенных соцветий или отдельных цветков с цветоножками также готовят целебные настойки. При этом длина цветоножки должна быть не более 3,5 см.



Химический состав

В плодах боярышника содержится до 10 % сахаров, органические кислоты, 0,5 мг/100 г каротина, до 30 мг/100 г аскорбиновой кислоты, 0,75 % эфирного масла, а в ягодах – 15 флавоноидов, основным из которых является гиперозид. Плоды боярышника также содержат тритерпеновые кислоты (кратеговую, олеаноловую, урсоловую), дубильные вещества, фитостериноподобные вещества, холин, жирное масло и др.

Цветки боярышника содержат до 12 биофлавоноидов, фенолкарбоновые кислоты и тритерпены.

Целебные свойства

Экстракт плодов боярышника оказывает стимулирующее воздействие на сердце и уменьшает возбудимость сердечной мышцы. Применение препарата в больших количествах приводит к расширению периферических сосудов и сосудов внутренних органов.

Плоды боярышника обладают спазмолитическим действием, благотворно влияют на уровень венозного давления и эластичность стенок мелких сосудов, усиливают кровообращение.

Боярышник оказывает положительное влияние на состояние кожи, слизистой носоглотки, дыхательных путей и желудочно-кишечного тракта.

Тритерпеновые кислоты (урсоловая, олеаноловая, кратеговая) усиливают кровообращение в сосудах сердца и мозга, понижают артериальное давление, повышают чувствительность сердца к действию гликозидов.

Спиртовой экстракт боярышника обладает сильным желчегонным и мочегонным действием. Он способен повышать желчеотделение на 62-140 % и мочеотделение – на 80-100 %.

Употребление в пищу

Плоды боярышника употребляют в пищу в свежем или переработанном виде. Из боярышника варят варенье, желе, кисели, ягоды засахаривают, из них приготавливают суррогаты кофе и чая. Муку из сушеных плодов боярышника добавляют в тесто, что придает хлебобулочным изделиям фруктовый привкус. Из мякоти плодов готовят пастилу.

Применение в медицине

В качестве лекарства применяют ягоды и цветки боярышника. Их назначают как средства, стимулирующие функцию сердечной мышцы, а также как успокоительные и гипотензивные препараты при гипертонической болезни, атеросклерозе, особенно в климактерический период.

Препараты боярышника назначают также при функциональных расстройствах сердечной деятельности, сердечной слабости, после перенесенных заболеваний, при ангионеврозах, бессоннице, гипертиреозе с тахикардией. Боярышник применяют также при лечении легких форм мерцательной аритмии и тахикардии. Цветки боярышника тоже используют для укрепления сердечной мышцы, замедления пульса у людей, страдающих стенокардией и для ослабления приступов этой болезни.

Внимание! Большие дозы настойки боярышника могут вызвать замедление пульса, угнетение нервной системы, головокружение, тошноту, озноб, расстройство пищеварения. Поэтому употребление боярышника в качестве лекарственного средства необходимо проводить только под наблюдением врача.

Противопоказания. Напиток из плодов или чай из листьев боярышника не рекомендуется употреблять людям, страдающим нарушением сердечной деятельности.

В тибетской медицине препараты из плодов боярышника используют в качестве средства, стимулирующего обмен веществ.

В древнегреческой медицине ягоды боярышника употребляли при расстройствах пищеварительной системы и обильных менструациях в качестве кровоостанавливающего средства, а также при ожирении и камнях в почках.

В средние века королевский лейб-медик Генриха IV Кверцетамус готовил для своего господина «старческий сироп» из боярышника. В настоящее время это растение также считается очень полезным для людей пожилого возраста.

Боярышник очень сильно влияет на сосудистую систему. Настой растения уменьшает возбудимость нервной системы, расширяет сосуды при сосудистых спазмах.

Препараты боярышника используют в качестве потогонного и жаропонижающего средства. Они улучшают сон, особенно если используются в сочетании с валерианой.

Боярышник широко применяется в народной медицине для лечения сердечно-сосудистых заболеваний, а также в качестве средства от колик при камнях в почках. Препараты боярышника также применяют при дизентерии и обильных менструациях.

Чай, заваренный из сухих плодов боярышника, пьют при болезнях мочевых органов, кашле, заболеваниях легких. Боярышник используют даже для лечения эпилепсии.

Брусника

Это многолетний вечнозеленый небольшой кустарник. Он достигает в высоту 15–30 см. Плоды ярко-красного цвета, шаровидные, блестящие, многосемянные. Размер ягод достигает 0,8 см в диаметре. Они очень сочные, сладко-кислого вкуса с горьковатым привкусом.

Брусника широко распространена на Урале, Дальнем Востоке, Кавказе, в Сибири и многих районах европейской части России. Это растение является одним из самых распространенных среди дикорастущих ягод. Брусника растет в хвойных и смешанных лесах, а также по краям торфяных болот. Растение отличается высокой морозоустойчивостью. Более морозоустойчивой ягодой является только морошка.



Химический состав

В ягодах брусники содержится 84–88 % воды, 2,4–3,8 % глюкозы, 2,8–5,1 % фруктозы, 0,4 % сахарозы, 2,5 % органических кислот, 0,13–0,44 % растворимых пектинов, 0,16–0,52 % протопектинов, 1–2,2 % антоцианов, 0,23–0,51 % катехинов, 11–22 мг/100 г аскорбиновой кислоты. Помимо этого, в ягодах брусники имеется 9 % арбутина, 5 % дубильных веществ, флавоноиды, органические кислоты. Кожица ягод содержит 0,75 % урсоловой кислоты. Бензойная кислота, содержащаяся в спелых ягодах, находится в свободном и связанном состоянии в форме гликозида вакинина.

Листья брусники содержат 9 % гликозида арбутина, 3 % метиларбутина, 4–6% фенольного гликозида мелампсорина, салидрозид, 5–7% производных гидрохинона, винно-каменную, урсоловую, галловую и эллаговую кислоты, 10 % дубильных веществ.

В семенах брусники содержится до 32 % жиров, в состав которых входит 52 % линолевой кислоты и 26 % линоленовой кислоты.

Целебные свойства

Толченые ягоды и листья брусники обладают антимикробным свойством. Свежий сок брусники (даже разведенный в 64 раза) подавляет рост грибов рода *Candida* и некоторых бактерий.

Употребление в пищу

Ягоды брусники употребляют в пищу свежими, а также мочеными и маринованными. Из ягод готовят компоты, соки, морсы, варят варенья, джемы. Брусничное варенье и сок можно использовать в качестве приправы к мясным блюдам и жареной дичи.

Из листьев брусники заваривают брусничный чай.

По-латыни брусника называется *vaccinium vitis*, что в переводе означает «коровья трава».

Важно! Отвары ягод и листьев брусники обладают антимикробным и противовоспалительным действием благодаря содержанию в них арбутина, гидрохинона и дубильных веществ. Эти препараты применяют для лечения заболеваний мочевыводящей системы.

Опыты, проводившиеся на белых мышах, показали, что сок таких ягод, как брусника, калина, клюква, красная и черная смородина, полностью устраняют заражение трихомонадами.

И только сок брусники уничтожает инвазию лямблий у этих животных.

Внимание! При передозировке препаратов брусники или в случае длительного их приема может появиться тошнота и другие симптомы интоксикации.

Важно! В состав брусники входит гликозид арбутин, который, попав в организм, расщепляется с образованием гидрохинона. Это вещество обладает бактерицидным действием, но в то же время является токсичным веществом.

Рецепты

Брусника моченая

1 кг ягод брусники заливают 1 л сахарного сиропа: 1 ст. л. сахара, 5 г соли, 1 г корицы, 0,5 г гвоздики на 1 л воды. Сироп доводят до кипения, после чего охлаждают и заливают подготовленные ягоды брусники. На стол подают в качестве приправы к мясным и овощным блюдам, а также в виде десерта.

Применение в медицине

Ягоды брусники используют в качестве хорошего витаминного средства. Свежие ягоды и сок, а также отвары сухих ягод назначают при повышенном артериальном давлении, простуде, ревматизме и подагре.

Листья брусники входят в состав мочегонных сборов. Препараты листьев брусники применяют при камнях в почках, мочевом и желчном пузыре. Их используют при заболеваниях желудка и сахарном диабете.

В народной медицине используются свежие, вареные и моченые ягоды брусники для лечения гастритов с пониженной кислотностью желудочного сока, а также при поносе, ревматизме, подагре. Брусничный сок рекомендуют при повышенном артериальном давлении.

Бузина черная

Это кустарник из семейства жимолостных, который достигает в высоту 2–5 м. Плоды – мелкие черные ягоды с продолговатыми косточками. Они кисловатые на вкус и не имеют запаха.

Бузина растет как подлесок в широколиственных лесах и между кустарниками. Встречается в южной полосе европейской части России, на Украине и Кавказе. Насчитывается более 20 видов бузины, но лекарственной ценностью обладает только бузина черная.



Химический состав

Ягоды бузины содержат алкалоиды, гликозиды, антоциановые соединения, красящее вещество самбуцин, дубильные вещества, сахара, белковые вещества, слизь, камедь, воск, клетчатку, эфирные масла, органические кислоты (яблочную, винную и др.), следы летучих кислот, аскорбиновую кислоту, минеральные соли, а также жировые и слизистые вещества.

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.