

Людмила Михайлова

аптека на огороде



Людмила М. Михайлова

Аптека на огороде

Издательский текст

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=604515

Аптека на огороде: Центрполиграф; М.; 2007

ISBN 978-5-9524-2889-8

Аннотация

Мало кто знает, как тесно мы связаны с тем, что растет рядом. Овощи, фрукты и травы, которые мы с любовью вырастили на своем участке, в благодарность дарят нам здоровье. С их помощью Вы сможете избавиться от суставных болей, стабилизировать давление, наладить обмен веществ и даже похудеть. В этой книге Вы найдете рецепты лекарственных отваров и настоек, косметических масок и лосьонов, советы по выращиванию, сбору, заготовке и хранению лекарственного сырья. Хотите узнать, какие тайны и секреты хранят в себе вишни, яблоки, арбузы, патиссоны и тыквы? Автор с радостью готов Вам их раскрыть.

Содержание

ПОМОЖЕМ СЕБЕ САМИ	5
АПТЕКА НА ОГОРОДЕ	7
АБРИКОС	7
АЙВА	10
АЛЫЧА	12
АНИС	14
АПЕЛЬСИН	17
АРБУЗ	19
БАЗИЛИК	21
БАКЛАЖАН	23
БАРБАРИС	26
БОЯРЫШНИК	30
БРУСНИКА	33
ВИНОГРАД	36
ВИШНЯ	39
ГИАЦИНТ	41
ГОЛУБИКА	44
ГОРЧИЦА САЛАТНАЯ	47
ГРАНАТ	49
ГРЕЦКИЙ ОРЕХ	52
ГРУША	54
ДУШИЦА	57
ДЫНЯ	62

Людмила Михайлова

Аптека на огороде

ПОМОЖЕМ СЕБЕ САМИ

Из письменных источников древности известно, что люди еще за 6 тысяч лет до н. э. использовали растения с лечебной целью. Народная медицина скрупулезно собирала выверенные веками рецепты.

В народе всегда применяли лекарственные препараты природного происхождения. Врачи древности собирали рецепты и записывали их в свои труды.

В России существовали специальные руководства – травники. Человек – часть природы, и вылечить его может природа.

С развитием химии появились новые препараты, которые отодвинули народные рецепты на второй план. Сильнодействующие синтетические препараты от одной болезни быстро и эффективно излечивают, но вызывают многочисленные побочные явления, которые порой более опасны, чем само заболевание. Люди поняли, что надо жить в единении с природой, разумно пользоваться тем, что она нам дает.

Лечить себя лекарственными растениями нужно очень осторожно – среди них есть ядовитые. Проводить экспери-

менты над своим здоровьем не стоит. Необходимо полностью обследоваться, узнать свой диагноз и, посоветовавшись с врачом, приступить к лечению.

В нашей книге вы не найдете рецепты только с лекарственными травами.

Мы предлагаем вам восстанавливать свое здоровье при помощи своего сада и огорода. Те же репа, свекла, смородина, яблоки и груши не просто овощи, ягоды, плоды – это наши лекари. Человек издавна употребляет их в пищу, не подозревая, что они содержат в себе кладезь витаминов, кислот, микроэлементов, которые крайне необходимы организму.

Целительные дары природы вкупе с терапевтическими средствами могут дать потрясающий положительный эффект. Главное в лечении – систематическое применение природных целителей и глубокая вера в свое выздоровление. Искать их не надо – они всегда с нами. Надо только посмотреть на них другими глазами, увидеть их пользу для нас и поверить в них.

Л.М. Михайлова

АПТЕКА НА ОГОРОДЕ

АБРИКОС

Плодовое дерево семейства розоцветных, которое разводят во многих субтропических странах и в некоторых районах умеренного климата. На больших территориях абрикос культивируется на юге России, Америке, Австралии, Венгрии и в Иране. Наилучшие сорта по сахаристости, величине и содержанию витаминов в плодах выращивают в Фергане и Самарканде.



Плоды абрикоса содержат большое количество аскорби-

новой кислоты, витаминов В, Р, провитамина А, придающего мякоти плодов оранжевую окраску. Кроме того, плоды содержат железо, серебро, каротин, сахара, инулин, большое количество лимонной и винной кислот (содержание яблочной кислоты незначительное), а также флавоноидных веществ – кверцетина, изокверцитрина, ликопина и др. В плодах обнаружены дубильные вещества, крахмал, значительное количество минеральных солей. В сушеных плодах абрикоса (курага) содержание сахаров иногда достигает 80–85 %, в связи с чем они имеют большое пищевое и лекарственное значение. В семенах содержится витамин В₁₅ и до 76 % жирного масла. Гликозид амигдалин придает семенам абрикоса горький вкус.

Плоды абрикоса употребляют в пищу в свежем виде, они приятны на вкус, отличаются большой питательностью, ароматом. Их подвергают также различным пищевым обработкам – сушат, перерабатывают на соки, изготавливают различные консервы, варенья, компоты. Для удовлетворения суточной потребности человека в аскорбиновой кислоте достаточно стакана абрикосового сока. Особенно популярна курага, которая широко используется в диетическом питании. Из абрикосов готовят различные спиртные и прохладительные напитки.

Лечебная ценность плодов абрикоса обусловливается высоким содержанием в них аскорбиновой кислоты, витаминов А, В, каротина, микроэлементов, минеральных солей и дру-

гих веществ. Установлено, что 100 г абрикоса влияют на процесс кроветворения так же, как 40 мг железа или 250 г свежей печени, что и определяет лечебную ценность этих плодов для людей, страдающих анемией. Свежие абрикосы широко применяются в диетическом питании, их рекомендуют детям, при гипо- и авитаминозах. Курага, абрикосовый сок полезны беременным и больным сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Употребление в пищу семян абрикоса ввиду их ядовитости требует большой осторожности. Известны случаи отравления.

АЙВА

Кустарник или дерево высотой 1,5–7 м, семейства розоцветных. Айва произрастает на юге Европейской части России. С лечебной целью употребляют плоды айвы.

В плодах айвы содержатся до 12 % фруктозы, глюкозы и сахарозы, небольшое количество яблочной, винной и лимонной кислот, пектины, дубильные вещества, а также аскорбиновая кислота, некоторые микроэлементы, в частности железо и медь.



Айву употребляют в печеном, вареном, консервированном виде; из нее готовят соусы к мясным блюдам и дичи. Содержащиеся в плодах, особенно в кожице, эфирные масла придают блюдам из айвы тонкий аромат и кисловатый привкус. Айва широко используется для диетического питания.

Из свежей айвы готовят экстракт, который применяют

при анемии. Плоды айвы обладают вяжущими, мочегонными, кровоостанавливающими и антисептическими свойствами, семена – мягчительным, обволакивающим, антисептическим и противовоспалительным действием. Благодаря вяжущим свойствам айву издавна применяют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся поносом и кровотечением. Широко используют айву как мочегонное средство, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Употребляют чай из семян айвы, богатых слизью, при острых респираторных заболеваниях, сопровождающихся кашлем.

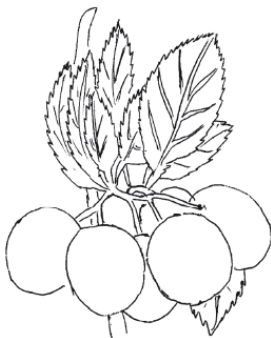
Чай пьют при трахеитах, бронхитах, гастроэнтеритах, спастических колитах, при метеоризме.

Местно отвар семян употребляют в качестве примочек при глазных заболеваниях, для полосканий при ангинах и как косметическое средство, смягчающее кожу. В протертом виде вареные плоды иногда используют при лечении заболеваний печени и как противорвотное средство.

АЛЫЧА

Дерево или кустарник высотой 5–15 м, семейства розоцветных. Алыча широко распространена на юге России.

Для медицинских целей и пищевой промышленности используют плоды алычи.



В мякоти плодов алычи содержится до 10 % сахаров, преимущественно фруктозы, глюкозы и сахарозы. Кроме того, плоды богаты аскорбиновой кислотой, провитамином А, яблочной и лимонной кислотами. В алыче также обнаружены пектиновые, дубильные, азотистые и минеральные вещества.

Из мякоти плодов алычи готовят безалкогольные напитки, вина, наливки, мармелад, пастилу, приправы к блюдам. Благодаря высокому содержанию в мякоти пектинов сок алычи используют для приготовления желе. Продукты, изго-

товленные из плодов алычи, употребляют при гиповитаминозах С и А.

АНИС

Однолетнее травянистое растение высотой до 60 см, семейства зонтичных. Родина аниса – Восточное Средиземноморье. На территории России культивируется в Воронежской, Белгородской областях и в Башкирии. В качестве лекарственного сырья используют плоды растения.



Плоды аниса содержат жирное масло, эфирное масло, в состав которого входят анетол, метилхавикол, анисовый альдегид, ацетальдегид, анисовый кетон, анисовый спирт и анисовая кислота.

Эфирное масло обладает противовоспалительным, спазмолитическим и отхаркивающим свойствами.

Всасываясь в желудочно-кишечном тракте, эфирное масло аниса стимулирует желудочную секрецию, затем частично выделяется бронхиальными железами, раздражая их и усиливая секрецию слизи, оказывая некоторое бактерицидное действие на микрофлору дыхательных путей. Эфирное масло аниса оказывает мягкое отхаркивающее действие за счет выделения анетола через бронхи и способствует рефлекторному возбуждению дыхания, повышению активности реснитчатого эпителия дыхательных путей и усилению секреции слизистых оболочек трахеи, гортани, бронхов.

Анисовое масло и плоды растения входят в состав многих лечебных комплексных препаратов.

Препараты из плодов аниса применяют при заболеваниях органов дыхания, осложненных различной бактериальной флорой. Препараты аниса назначают при ларингитах, трахеитах, бронхитах, бронхопневмониях, бронхоэктатической болезни и при коклюше у детей.

Препараты аниса улучшают отхаркивание мокроты и ее разжижение, ускоряют эвакуацию мокроты и продуктов воспаления слизистой оболочки из дыхательных путей, оказывают бактерицидное действие.

Водные настои аниса широко используют при желудочно-кишечных заболеваниях, сопровождающихся нарушением пищеварения, спазмами желудка и кишечника, ухудшением желудочной, печеночной и панкреатической секреции. В результате лечения препаратами аниса у больных улучша-

ется пищеварение, нормализуется секреторная и моторная функция желудка и кишечника, исчезает метеоризм.

В медицине анис известен как прекрасное дезинфицирующее и отхаркивающее средство. Применяют его также при метеоризме, для улучшения пищеварения, а также для образования молока у кормящих матерей, для чего семена аниса напаривают в молоке.

В настоящее время анис обычно используют в виде официальных комплексных препаратов (сборы, чай). Например, плоды аниса входят в состав ряда грудных чаев, слабительного, желудочного и потогонного сбора. Анис используют также в виде нашатырно-анисовых капель или комплексных настоек.

Настой плодов аниса обыкновенного: 5 г плодов помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают на кипящей водяной бане 15 минут, охлаждают при комнатной температуре 45 минут, процеживают, отжимают, доводят кипяченой водой до 200 мл. Приготовленный настой хранят в прохладном месте не более 2 суток.

Принимают по четверти стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды как отхаркивающее и слабительное средство.

Сырье хранят в сухом, прохладном месте.

Масло анисовое. Применяют как отхаркивающее средство при катарах верхних дыхательных путей.

АПЕЛЬСИН

Вечнозеленое фруктовое дерево из семейства рутовых, растущее в тропическом или субтропическом климате. Культивируется на юге России. В медицине используют плоды апельсина и сок.



В сочной мякоти плодов апельсина содержатся аскорбиновая кислота (до 65 мг в 100 г), витамины В, А и Р. Плоды апельсина и его сок содержат большое количество сахаров (до 10 %) и минеральных веществ (кальций, фосфор, калий), а также лимонную кислоту, пектиновые вещества, красящие соединения и фитонциды.

Апельсины употребляют в пищу в сыром виде и перерабатывают на соки, напитки, джемы и т. д. Плоды используют для профилактики и лечения гипо- и авитаминозов. Апель-

синовый сок возбуждает аппетит и улучшает пищеварение, поэтому его рекомендуют при гипацидных гастритах, снижении желчевыделения и склонности к хроническим запорам. Апельсины и сок из плодов содержат большое количество пектиновых веществ, которые способствуют опорожнению кишечника, снижая тем самым развитие гнилостных процессов и уменьшая количество всасываемых веществ, вредных для организма. Употребление апельсинов ограничивают при гиперацидных гастритах и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Эфирное масло используется для ароматизации лекарств и пищевых продуктов.

АРБУЗ

Однолетнее растение семейства тыквенных. Родина арбуза – Южная Америка. У нас культивируют различные сорта арбузов, особенно приспособленные к жаркому климату, южных, юго-восточных областей Европейской части страны и Дальнего Востока.



Плоды арбуза – ценный диетический продукт. В их мякоти содержатся вода, сахара (в основном фруктоза и глюкоза), клетчатка, зола, пектины, известковые соли, железо. Из овощных растений арбуз больше всех богат щелочными солями, яблочной и лимонной кислотами. В плодах также присутствуют витамины В, С, РР, провитамин А. В семенах содержится много масла. В вегетативных частях, особенно в семядолях, присутствует горькое вещество кукурбитацин, предохраняющий растение от неблагоприятных условий.

Арбуз полезен для больных сахарным диабетом, его применяют как мочегонное средство при отеках, связанных с заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Благодаря значительному количеству витаминов В арбуз рекомендуют при малокровии, болезнях печени, желчного пузыря, мочевыводящих путей, подагре и атеросклерозе. Способствует арбуз и выделению из организма холестерина. Семена используют для лечения рахита.

В народной медицине арбуз применяют против геморроя. На Кавказе им лечат желтуху. Порошок, приготовленный из сухих корок арбуза, рекомендуют для лечения колитов у детей.

Зрелые плоды арбузов едят сырыми. Мякоть арбуза отличается приятным вкусом, содержит много сока и хорошо утоляет жажду. Арбуз используют как мочегонное средство при отеках, связанных с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и почек. Мочегонным свойством обладает также отвар из свежих арбузных корок. Арбузный сок не только способствует выведению из организма жидкости, но и обеспечивает его легкоусвояемыми сахарами.

Наличие в арбузе большого количества клетчатки усиливает перистальтику кишечника, улучшает пищеварение и ускоряет выведение холестерина из организма. В лечебном питании арбузы используют при заболеваниях печени, желчного пузыря, почек и мочевыводящих путей.

БАЗИЛИК

Однолетнее пряннковусовое растение семейства яснотковых. Происходит из Индии и с острова Цейлон. Эта излюбленная с давних времен домашняя пряность широко распространена в Западной Европе, Северной Америке, Средней Азии, Закавказье, на Украине, в России.



Во всех надземных органах базилика присутствует эфирное масло, обладающее приятным запахом душистого перца. Причем больше всего его содержится в листьях и цветках. Листья также служат ценным источником витаминов С и Р, провитамина А. Свежие листья и молодые побеги, отличающиеся хорошим вкусом и запахом, употребляют в виде зе-

лени, а также как приправу для салатов, супов, борщей, вторых мясных, грибных и яичных блюд. Порошком из сухих листьев и соцветий ароматизируют соленья, маринады, томатный сок, кондитерские изделия, а в смеси с розмарином этот порошок заменяет черный и красный перец.

В народной медицине настой базилика применяют при лечении желудочных заболеваний. Рекомендуют его и для полоскания горла. Листья используют для компрессов. В Болгарии настои базилика употребляют против зуда и как болеутоляющее средство.

Базилик обладает бактерицидным действием. В медицине его применяют для улучшения пищеварения, при хронических воспалениях желудка, мочевого пузыря, для лечения ран, различных полосканий.

БАКЛАЖАН

Многолетняя теплолюбивая овощная культура семейства пасленовых. Родиной растения являются тропические районы Индии, где баклажаны растут в диком виде. Широко культивируется во многих южных странах Европы, в том числе и на юге нашей страны, Крыму, на Кавказе.



В баклажанах содержится около 90 % воды, 2–3 % сахаров, до 1,5 % клетчатки, а также аскорбиновая кислота, незначительное количество витаминов группы В, провитамин А. В баклажанах много пектина, сахароз, полезных органических кислот, содержатся белки, жиры.

Отмечено высокое, содержание солей калия, магния и

специфического для плодов баклажана соединения – мелонгена (соланин), придающий им горьковатый вкус. Причем в период биологической спелости количество соланина увеличивается, поэтому плоды употребляют в пищу только в технической спелости (недозрелые) и после тепловой обработки: в печеном, жареном, вареном виде. Из баклажана готовят икру, салаты, маринады, соленья, гарниры. Благодаря низкой калорийности баклажан используют в диетическом питании, включая в рацион людей, страдающих избыточным весом. Он способствует выведению из организма холестерина, нормализует работу сердечной мышцы, способствует профилактике и лечению атеросклероза. Этот овощ полезен при подагре и болезнях почек, так как способствует выведению из организма солей.

Баклажаны оказывают заметное гипOLIпидемическое действие при длительном и постоянном употреблении их в пищу. У больных атеросклерозом отмечено значительное снижение уровня холестерина в крови при преобладании в рационе блюд, приготовленных из баклажанов.

Диетическая ценность плодов обуславливается также высоким содержанием в них солей калия, оказывающих положительное влияние на деятельность сердца, увеличивающих выведение жидкости из организма. В связи с этим баклажаны рекомендуются использовать в питании пожилых людей с начальными формами атеросклероза и сердечно-сосудистой недостаточности, а также при отеках, связанных с ослабле-

нием сердечной деятельности.

БАРБАРИС

Колючий кустарник высотой до 1,5–2 м, семейства барбарисовых. Распространен в Европейской части России, в Крыму, на Кавказе и широко культивируется как декоративное растение.

Молодые листья богаты аскорбиновой кислотой, каротином и другими биологически активными веществами. Их используют в зеленые борщи, салаты.



Плоды барбариса содержат углеводы, органические кислоты, каротин, витамин С, пектиновые вещества и др.

Издавна барбарис применяли в медицине, особенно ценили его индусы. Все части растения считаются целебными: плоды, кора, корни и листья. Плоды барбариса рекомендуют при головной боли, для стимулирования пищеварения, сни-

жения кровяного давления и сердцебиения, как бактерицидное средство.

В научной медицине используют листья, кору и корни растения. Листья применяют как кровоостанавливающее средство. Кору и корни барбариса, а также препараты из них – при воспалительных процессах в печени и желчном пузыре как желчегонное, при почечнокаменной болезни как мочегонное, подагре, ревматизме, воспалительных процессах полости рта.

Все растение содержит алкалоиды. Основным алкалоидом, выделенным из корней барбариса обыкновенного, является берберин. Кроме берберина, в корнях растения содержатся пальматин, леонтин, колумбагин, ятропидин, берберубин и оксиакантин. В плодах барбариса найдены яблочная, лимонная, винная и другие органические кислоты, сахара, пектиновые вещества, аскорбиновая кислота.

Галеновые лекарственные препараты из корней барбариса в больших дозах угнетают центральную нервную систему, нарушают координацию движений и расслабляют мышцы при сохранении рефлекторной деятельности. Препараты из корней барбариса усиливают желчеотделение, повышают свертывание крови. Настойка барбариса улучшает отток желчи и создает благоприятные условия для ликвидации воспалительного процесса в желчных протоках и в желчном пузыре.

Препараты барбариса применяют как желчегонное сред-

ство при гепатитах, гепатохолециститах, дискинезиях желчных путей (при гиперкинетической форме), желчно-каменной болезни, не осложненной желтухой.

Они способствуют уменьшению застойных явлений в желчном пузыре.

Положительные результаты дает берберин и при обострении хронических холециститов, осложненных вторичным гепатитом. При хронических гепатитах наблюдается уменьшение размеров печени, уменьшение болевых ощущений.

Настойка из листьев барбариса обыкновенного. Назначают спиртовую (на 40 %-м спирте) настойку (1:5) внутрь по 30–40 капель 2–3 раза в день. Курс лечения 2–3 недели.

Хранят в прохладном, защищенном от света месте.

Настой листьев барбариса обыкновенного:

10 г измельченных листьев помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают в кипящей воде 15 минут, охлаждают при комнатной температуре 45 минут, процеживают, отжимают. Объем полученного настоя доливают кипяченой водой до 200 мл. Приготовленный настой хранят в прохладном месте не более 2 суток.

Принимают по 1 ст. л. 3–4 раза в день как противовоспалительное средство при заболеваниях печени и желчных путей.

Листья хранят в сухом, прохладном месте.

Из ягод барбариса готовят различные пищевые ди-

етические и десертные продукты и блюда: соки, фруктовые воды, сиропы, вина, ликеры, настойки, варенье. Кислые плоды барбариса используют для улучшения вкуса кондитерских изделий.

Ягоды барбариса хорошо утоляют жажду и возбуждают аппетит. В традиционной медицине ягоды барбариса употребляют как мочегонное и желчегонное средство. Соки и ягоды используют как легкое слабительное. В Европе изготавливается барбарисовое вино, которое употребляют при запорах, заболеваниях печени и желудочно-кишечного тракта.

БОЯРЫШНИК

Небольшие деревца или высокие кустарники, достигающие 5–6 м высоты, семейства розоцветных. Произрастает в Европейской части России, в Сибири, на Кавказе. Для медицинских целей заготавливают плоды и цветки растения. Плоды боярышника содержат флавоноиды, органические кислоты, каротиноиды, дубильные вещества, жирные масла, пектины, гликозиды, холин, сахара, витамины и другие соединения. В цветках растения найдены флавоноиды, каротиноиды, ацетил холин, холин, эфирное масло и другие органические соединения (например, олеаноловая, кофейная и урсоловая кислоты).



Галеновые препараты боярышника оказывают главным образом кардиотоническое действие. Улучшая работу сердечной мышцы, препараты растения предупреждают ее преждевременное утомление. Кроме того, галеновые формы

боярышника устраняют нарушения ритма сердца.

Настои и экстракты плодов и соцветий боярышника обладают спазмолитическими свойствами, избирательно расширяя коронарные сосуды и сосуды головного мозга. Это позволяет использовать препараты растения для улучшения снабжения кислородом миокарда и нейронов головного мозга.

Препараты боярышника усиливают действие сердечных гликозидов.

Препараты растения малотоксичны, побочные явления в эксперименте не выявлены.

Уже в конце XVIII века была отмечена высокая терапевтическая эффективность боярышника при различных заболеваниях сердечно-сосудистой системы и центральной нервной системы. Показания к применению боярышника до настоящего времени достаточно широки.

Препараты боярышника применяют при функциональных расстройствах сердечной деятельности, при гипертонической болезни, стенокардии, ангионеврозах, мерцательной аритмии, пароксизмальной тахикардии, при общем атеросклерозе, климактерическом неврозе и других заболеваниях.

В связи с тем что боярышник усиливает кровообращение в венечных сосудах сердца и в сосудах мозга, обладает антиатеросклеротическим свойством, галеновые средства из растения используют при различных заболеваниях сердечно-сосудистой системы у лиц пожилого и старческого возраста.

Часто боярышник сочетают с сердечными гликозидами.

Положительные результаты лечения препаратами боярышника больных гипертонической болезнью в ранних стадиях обусловлены как сосудорасширяющим, спазмолитическим действием, так и способностью растения положительно влиять на уровень венозного давления и эластичность сосудистой стенки артериол и капилляров. Большой терапевтический эффект дают препараты, полученные из соцветий боярышника.

Настойка боярышника готовится на 70 %-м этиловом спирте (на 1 л настойки – 100 г дробленых плодов боярышника).

Настой цветков боярышника: 1 ст. л. сырья помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают на водяной бане 15 минут, охлаждают при комнатной температуре в течение 45 минут, процеживают. Оставшееся сырье отжимают. Объем полученного настоя доводят кипяченой водой до 200 мл. Принимают по полстакана 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

Настой плодов боярышника готовят так же, как настой цветков боярышника, на стакан воды берут 15 г измельченных плодов. Принимают по трети стакана 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

Плоды хранят в сухом, прохладном месте; приготовленный настой – в прохладном месте не более 2 суток.

БРУСНИКА

Вечнозеленый кустарник высотой 25–30 см, семейства брусничных. Брусника встречается почти на всей территории России, кроме южных районов. Для медицинских целей заготавливают листья и ягоды растения.



Листья брусники содержат фенольные гликозиды – арбутин и метиларбутин, винную, галловую, хинную и эллаговую кислоты, танин, гиперозид и другие соединения. В ягодах брусники содержится большое количество сахароз, аскорбиновая кислота и каротин, органические кислоты (лимонная, яблочная, щавелевая, бензойная и др.).

Галеновые препараты из листьев брусники оказывают дезинфицирующее, мочегонное и желчегонное действие благодаря содержанию в растении значительного количества арбутина.

Кроме того, антисептическое действие листьев брусники

обусловлено дубильными соединениями, которые также обладают бактерицидными и противовоспалительными свойствами. Катехиновые вещества уменьшают проницаемость и ломкость капилляров. Диуретическое действие листьев брусники повышается при одновременном назначении с другими лекарственными растениями (листья толокнянки, почечный чай).

Галеновые препараты из листьев брусники применяют как мочегонное, желчегонное, антисептическое и вяжущее средство при заболеваниях почек и мочевого пузыря (например, при пиелитах, циститах, мочекаменной болезни), гастроэнтеритах, гнилостных поносах, метеоризме и хронических запорах. Листья брусники в виде отваров и чая применяют при заболеваниях, связанных с нарушением минерального обмена, в частности при подагре, остеохондрозе, а также при ревматоидных, инфекционных неспецифических артритах.

Ягоды брусники обладают противогнилостными и витаминными свойствами. Листья и плоды брусники применяют при авитаминозах С и А.

Водный настой ягод утоляет жажду, поэтому его назначают лихорадящим больным. Кроме того, настой ягод брусники оказывает легкое послабляющее действие.

Отвар листа брусники: 6 г листьев помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают в кипящей воде 30 минут, охлаждают при комнатной температуре в течение 10 ми-

нут, процеживают. Оставшееся сырье отжимают. Объем полученного отвара доводят кипяченой водой до 200 мл. Отвар хранят в прохладном месте не более 2 суток.

Применяют по полстакана 2–3 раза в день.

ВИНОГРАД

Деревянистая лиана семейства виноградных. Широко культивируется на юге России, а сейчас и в средней полосе. В медицине используют плоды – сочные ягоды.



В плодах винограда содержатся сахара (иногда до 20 % и более), клетчатка, органические кислоты, аскорбиновая кислота, витамины В, пектиновые вещества, минеральные вещества и микроэлементы (калий, кальций, магний, железо, марганец, кобальт), ферменты (инвертаза, пектиназа, протеаза и липаза), дубильные вещества. Кислый вкус винограда обусловлен высоким содержанием в нем яблочной кислоты и кислого виннокислого калия. В кожуре ягод содержатся дубильные и красящие вещества.

Виноград употребляют в свежем натуральном виде и в ви-

де соков. Из него готовят десертные и диетические продукты – компоты, варенье, маринады, желе, а также алкогольные напитки – вина и коньяки.

Ягоды и сок винограда обладают мочегонным, потогонным и легкими слабительными свойствами, они также дают некоторый тонизирующий и гипотензивный эффект. Виноградный сок и ягоды в диетическом питании рекомендуются при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся пониженной секрецией желудочного сока, при геморрое, болезнях печени.

Как общеукрепляющее средство виноградный сок применяют при анемии, бронхиальной астме, туберкулезе легких, при различных астенических состояниях и нарушении липидного и минерального обмена. Отмечено благоприятное влияние винограда и виноградного сока при атеросклерозе, хронических нефритах, подагре, начальных стадиях гипертонической болезни.

Обычно диетическое лечение виноградом проводят курсами длительностью 1 месяц с ежедневным употреблением его до 2 кг в день. В период лечения рекомендуется легкая пища с исключением из рациона сырого молока, фруктов, алкоголя, кваса и других безалкогольных напитков и минеральных вод.

Виноград противопоказан при сахарном диабете, ожирении, язвенной болезни (в период обострения), хронических нагноительных процессах в легких, сердечной недостаточно-

сти, сопровождающейся выраженной гипертонией и отеками, при усилении процессов брожения в кишечнике.

ВИШНЯ

Кустарник или дерево высотой 3–7 м, семейства розоцветных. Культивируется повсеместно. С лечебной целью используют плоды.



Плоды вишни содержат сахара (до 15 %), пектины (11 %), органические кислоты (преимущественно яблочная и лимонная кислоты), дубильные вещества, каротин, аскорбиновую кислоту, витамины В, РР, фолиевую кислоту. Из минеральных веществ в вишне много меди, калия, железа, магния. В семенах содержатся жирное масло (25–35 %), амигдалин и эфирное масло.

Вишню используют в сыром, сушеном и консервированном виде (варенье, компоты). В пищевой промышленности из плодов вишни изготавливают сиропы, настойки, наливки,

вина, фруктовую воду.

Вишня улучшает аппетит; в диетическом питании рекомендуется как общеукрепляющее средство при анемии, лихорадочных состояниях, а также как легкое слабительное. Мякоть и сок вишни обладают антисептическими свойствами.

ГИАЦИНТ

Многолетнее луковичное растение до 30 см высотой. Луковицы шаровидные или ширококонусовидные с многочисленными запасными и кроющими чешуями. Листья ремневидные, желобчатые, до 20 см длиной, гладкие, мясистые, ярко-зеленые, блестящие или матовые, в числе 5–8. Цветонос прямой, цилиндрический, сочный, безлистный. Цветки душистые, колокольчатые или колокольчато-воронковидные, сидящие на коротких цветоножках в пазухах небольших прицветников; доли околоцветника отогнуты или закручены, белые, синие, фиолетовые, голубые, розовые, желтые, простые или махровые, собраны в кистевидное соцветие, состоящее из 12–35 цветков. Цветет в конце весны 10–15 дней. Плод – округлая коробочка. В культуре с 1562 года, в России – с 1730 года.



Гиацинт – прекрасный цветок, появление которого в нашем мире овеяно множеством легенд. С каким удовольстви-

ем стремятся полакомиться его дивным нектаром и шмели, и пчелки, и первые бабочки. А каким чудом становится цветение гиацинта у вас дома в лютые зимние морозы, когда за окном замедает колючая пурга. А он наполнит ваш дом яркими красками и дивным ароматом весны. Гиацинт – луковичное растение, относящееся к семейству лилейных. Цветы гиацинта в природе произрастают на территории Малой Азии и стран Средиземноморья. Известно множество сортов гиацинтов, отличающихся по цветовой гамме цветков, форме соцветий и размерам цветоносов (в зависимости от сорта размер цветоноса колеблется от 20 до 30 см). Луковицы у гиацинтов большие, округлой формы. Листья линейные, зеленые. Цветы гиацинта по форме напоминают колокольчики, с приятным ароматом и ярко окрашенные в различные цвета: белый, голубой, розовый, красный, фиолетовый.

ГОЛУБИКА

Небольшое кустарникообразное растение высотой 50–120 см, семейства брусничных. Растение широко распространено в средней зоне и северных районах России. В пищу и в медицинских целях используют плоды голубики – ягоды голубовато-синего цвета.



Ягоды содержат до 7 % сахаров, органические кислоты, клетчатку, дубильные, красящие и пектиновые вещества, а также хорошо сохраняющиеся витамины (аскорбиновая кислота и провитамин А).

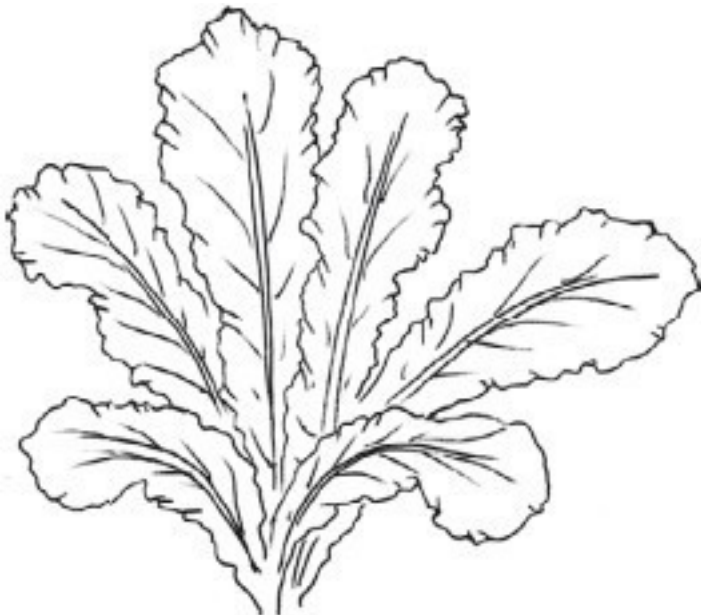
Ягоды растения – вкусный и деликатесный пищевой продукт. Плоды голубики широко используют для пригото-

ния различных диетических блюд, но наиболее популярно употребление ягод в свежем, натуральном или слегка подмороженном виде в связи с наличием в ягодах стабильных и легкоусвояемых витаминов. Кроме того, ягоды голубики сушат, консервируют, варят из них компоты, варенье, изготавливают соки и легкие натуральные вина.

Ягоды растения обладают противовоспалительными, жаропонижающими и общеукрепляющими свойствами. В северных районах страны они рекомендуются для профилактики цинги.

ГОРЧИЦА САЛАТНАЯ

Салатная, или листовая, горчица – однолетнее растение семейства капустных, родом из Китая. Эта овощная культура широко распространена в Китае, Японии, Индии, возделывают ее также в США и Западной Европе. В нашей стране салатную горчицу выращивают мало, хотя она заслуживает большого внимания.



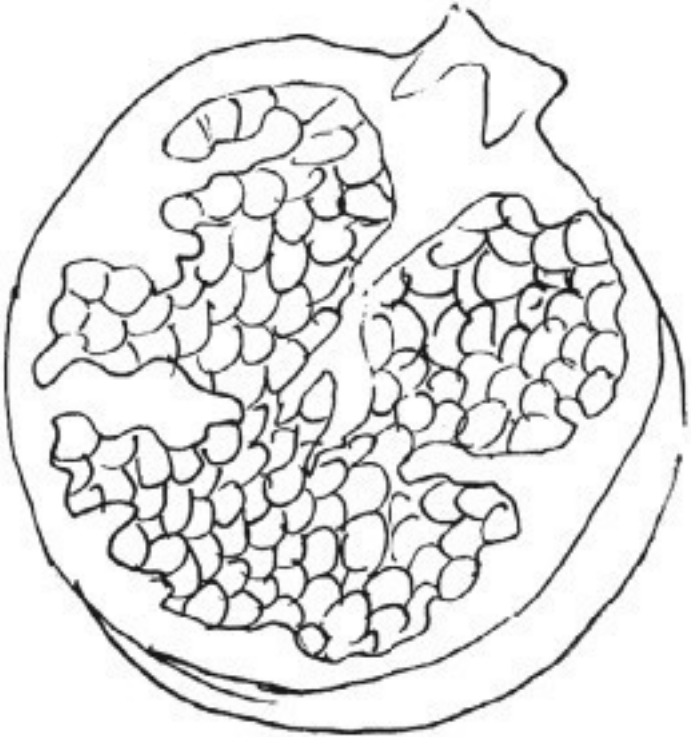
В листьях, обладающих приятным горчичным вкусом, содержатся кальций, железо, фосфор, многие витамины: С, группы В, Р, РР, провитамин А. В пищу употребляют листья молодых растений (до появления стеблей). В семенах присутствует до 35 % жирных масел, в домашних условиях из них можно получать питательные проростки на фильтровальной бумаге в тарелке с водой.

В китайской народной медицине салатную горчицу используют в качестве болеутоляющего средства при поверхностных травмах и ожогах. Проростки семян рекомендуют при кашле, экземе, для очищения кишечника. Сок листовой горчицы служит противоядием при отравлении грибами.

ГРАНАТ

Гранат – кустарник или ветвистое дерево семейства гранатовых высотой от 2 до 5 м с мелкими листьями и ярко-красными цветками. Цветет с мая до осени. Плоды созревают не одновременно с сентября до начала ноября. Это крупные своеобразные ягоды с кожистым околоплодником. Угловатые семена окружены вместо кожуры сочной съедобной мякотью. У большинства форм околоплодник растрескивается, и красными семенами с сочной оболочкой кормятся птицы, грызуны и многие другие животные. Дикий гранат растет в Закавказье и Средней Азии. По свидетельству Геродота, в персидской армии Ксеркса, вторгшейся в Грецию, была «гранатовая бригада». На копьях воинов изображали плоды граната. В древнеегипетских гробницах есть изображения и остатки плодов граната. История названия растения связана с древними греками и римлянами. Последние называли плоды граната «пуническими яблоками», так как получали их из Карфагена, а греки – «гранатом», плодом, содержащим большое количество зерен. Отсюда и ботаническое название – «Пуника гранатум». В плоде граната от 38 до 63 % сока. В соке кислых плодов содержится до 9 % лимонной и яблочной кислот и 4,5–14,4 % сахара. В соке сладких плодов кислоты 0,2–1,9 %, а сахара 12,7–19,2 %. В гранатовом соке содержатся азотистые вещества, фитонциды и витамин С. В со-

ке граната содержится больше антиоксидантов, чем в других соках, в красном вине или зеленом чае. В маленьких сочных зернышках граната содержатся витамины А и Е.



Гранат издавна использовали в медицине. В «Кодексе врачебной науки» Авиценны гранат упоминается почти в 150 способах лечения. Гиппократ назначал сок плодов при же-

лудочных болях, а кожу при дизентерии и для лечения ран. В районах произрастания граната сок употребляют при заболеваниях горла, отвар цветов пьют при поносах, истолченные сухие цветы и корни граната применяют как присыпку при язвенном поражении слизистой рта. В народной медицине растертые плоды вместе с кожурой употребляют при простудных заболеваниях, колите, лихорадке. Основное применение граната – пищевое. Плоды граната очень вкусны, из них получают сок и экстракт. Сок наряду с зернами используют в кулинарии при изготовлении ряда национальных блюд. Из граната делают сироп, освежающие напитки, вино, пунш.

ГРЕЦКИЙ ОРЕХ

Дерево из семейства ореховых с мощной корневой системой, достигает высоты 20–30 м и более. В диком виде произрастает во многих странах, в том числе и в России.



Ядро ореха содержит около 70 % жиров, 20 % белка, при-

мерно столько же безазотистых экстрактивных веществ, а также соли железа и кобальта. В грецких орехах аскорбиновой кислоты содержится больше, чем в черной смородине и в цитрусовых. Орехи богаты и витаминами А, В, Р, Е.

Спелые ядра грецкого ореха широко используют в свежем и поджаренном виде при изготовлении кондитерских изделий, употребляют в пищу в натуральном виде. Орехи являются ценным питательным продуктом и рекомендуются в диетическом питании при гипо- и авитаминозах, дефиците солей железа и кобальта, в качестве общеукрепляющего средства, для профилактики и лечения атеросклероза.

ГРУША

Плодовое дерево семейства розоцветных. Культивируется повсеместно. Для пищевой промышленности и в медицине используют плоды груши.



Плоды груши содержат 10 % сахаров, 0,3 % дубильных веществ, 2,6 % клетчатки.

Плоды культурных и диких груш используют в свежем, су-

шеном и в консервированном виде, а также для приготовления цукатов, варенья, повидла, бекмеса (грушевый мед), пастилы и различных напитков.

Сок и отвары из плодов груши применяют как мочегонное средство и назначают при мочекаменной болезни. Отвар сушеных груш рекомендуется при лихорадочных состояниях, кашле, при поносе (закрепляющие свойства наиболее выражены у плодов диких деревьев, содержание дубильных веществ в них достигает 20 %).

ДУШИЦА

Душица – одно– или многолетнее растение. Его родина – побережье Средиземного моря и Северная Америка. В культуре известна очень давно – его выращивали в Древнем Египте и Древней Греции. В настоящее время это растение возделывают во многих странах Европы, Азии и Северной Америки. Различают листовую и цветочную формы.



Листья и молодые побеги богаты витаминами С, Р и про-

витамином А. В них содержатся эфирные масла, аскорбиновая кислота и дубильные вещества, танин. Остропрятный вкус и приятный цветочный, ни с чем не сравнимый аромат позволяют широко использовать душицу в свежем и сушеном виде в качестве приправы к салатам, первым и вторым блюдам, при засолке огурцов и томатов. Ее применяют для ароматизации кваса, уксуса, чая, компотов и киселей.

Отвары и настойки из нее рекомендуют при заболевании дыхательных путей и органов пищеварения. В народной медицине ее используют как тонизирующее средство, а также при головной и зубной боли, бессоннице, коклюше, кашле, астме, ревматизме. Душица входит во многие лечебные сборы и чаи. Примочки из нее помогают при гнойничковых заболеваниях кожи.

Широко используют душицу в медицине. Отвар травы обладает болеутоляющим действием. Применяют как средство, стимулирующее пищеварение, при острых и хронических бронхитах, ревматизме, при головных болях как успокоительное.

Настой из травы душицы усиливает перистальтику и тонус кишечника, повышает секрецию желудочного сока, оказывает тонизирующее действие на сокращение гладкой мускулатуры матки.

Галеновые препараты душицы обладают противовоспалительными, антимикробными и болеутоляющими свойствами. Настой душицы оказывает желчегонное, мочегонное, от-

харкивающее, а также выраженное седативное действие.

Траву душицы отдельно и в смеси с другими растениями в виде сборов, чаев или комплексных препаратов назначают для повышения аппетита, улучшения пищеварения, особенно при секреторной недостаточности желудочно-кишечного тракта, при холециститах и дискинезии желчевыводящих путей, а также при энтероколитах, сопровождающихся запорами и метеоризмом.

Душицу назначают в качестве отхаркивающего средства при острых и хронических бронхитах. Она входит в состав грудного и потогонного чая и в сбор для полоскания горла при лечении ангин, хронических тонзиллитов, гингивитов. Настой душицы рекомендуется как седативное и противосудорожное средство. Траву душицы используют наружно в виде примочек, компрессов и лечебных ванн при гнойничковых заболеваниях кожи и диатезе.

Настой травы душицы: 1 ст. л. травы душицы заливают стаканом кипящей воды, настаивают 15–20 минут, процеживают, принимают в теплом виде по полстакана 3–4 раза в день.

Отвар душицы: 10 г сырья помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл горячей кипяченой воды, нагревают на водяной бане 15 минут, охлаждают в течение 45 минут при комнатной температуре, процеживают, оставшееся сырье отжимают. Объем полученного настоя доливают кипяченой водой до 200 мл. Приготовленный отвар хранят в

прохладном месте не более 2 суток.

Принимают в теплом виде по полстакана 2 раза в день за 15 минут до еды.

Траву хранят в сухом, прохладном месте.

ДЫНЯ

Однолетнее травянистое теплолюбивое с длинным ползучим стеблем растение семейства тыквенных. Родиной дыни является Средняя Азия. Широко культивируется во многих странах и в южных районах России. С лечебной целью используют плоды.



В дыне содержатся сахара (10–15 %), аскорбиновая кислота, легкоусвояемые углеводы, органические кислоты (яб-

лочная, янтарная, лимонная), витамины С, РР и группы В, а в мякоти желтоплодной дыни присутствует и провитамин А, большое количество фолиевой кислоты, каротин, пектиновые и азотистые вещества, жиры, летучие ароматические соединения, минеральные вещества (особенно соли железа).

В основном дыню употребляют в свежем виде, но из нее также варят вкусное и ароматное варенье, повидло, мед. Маринованная дыня – хорошая закуска и гарнир к мясным блюдам.

Дыня – ценный пищевой и диетический продукт. Плоды употребляют в пищу в свежем, вяленом и сушеном виде, из них готовят также варенье, джемы, цукаты и маринады, обладающие высокими вкусовыми качествами.

Как диетический продукт дыня рекомендуется больным пожилого возраста, страдающим атеросклерозом сосудов головного мозга и сердца, так как плоды обладают противосклеротическими свойствами. Дыня используется как легкое слабительное средство. Включение в рацион диетического питания блюд, приготовленных из дыни, показано ослабленным детям в связи с наличием в плодах легкоусвояемых солей железа, необходимых для улучшения окислительно-восстановительных процессов. Употребляют дыню при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, печени и при анемии. Злоупотребление плодами может вызвать боли в животе, понос.

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.