



СМЫЛЬНЕЕ,
ЧЕМ
ЖЕНЬШЕНЬ

Целебная
сила
Бузины

ЛЕКАРЬ ОТ 100
БОЛЕЗНЕЙ

Ирина
Самарина

Ирина Самарина
Целебная сила бузины.
Лекарь от 100 болезней
Серия «Сильнее, чем женьшень»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=20612199

Целебная сила бузины. Лекарь от 100 болезней. / Ирина Самарина.:

АСТ; Москва; 2013

ISBN 978-5-17-079143-9

Аннотация

Эта книга откроет вам секреты растения, которое хранит в себе столько полезных свойств, что сотни болезней отступают при использовании его для профилактики и лечения.

Во всем мире бузина известна, в первую очередь, как «ягода долголетия», стимулирующая скрытые резервы организма. Не случайно перелетные птицы, собираясь в дальний путь, склевывают черные ягодки – бузина высвобождает энергию, крайне необходимую при длительных физических нагрузках.

Это целебное растение с давних времен окружено удивительными легендами и преданиями. Древние славяне отсылали свои болезни на куст бузины, считая, что под его корнями обитают злые духи, которые и забирают себе хвори. Необычным запахом бузина отпугивает мышей

и огородных вредителей – этим она снискала себе славу повседневного оберега, хранительницы домашнего хозяйства. Сердца европейцев бузина завоевала способностью очищать кровь, помогать в излечении многих заболеваний, продлевать жизнь. Именно так!

Содержание

Введение. Почему была написана эта книга	9
Знакомство с бузиной	15
Растение магов и волшебников	15
Бузина разная – черная и красная	18
Бузина черная	20
Бузина канадская	23
Голубая «американка»	24
Красная – опасная	25
Травянистая бузина	27
Секреты сбора и хранения бузины	30
Цветы бузины черной	30
Ягоды бузины черной	31
Корни бузины	32
Кора бузины	33
Листья бузины	33
Бузина исцеляющая	36
Состав и целебные свойства бузины	36
Витамин А. Призер среди ягод	37
Витамин С. Впереди малины и клюквы	38
В-комплекс. Кладовка витаминов жизни	40
Минеральный комплекс, кислоты и флавоноиды в бузине	44
Витаминные рецепты с бузиной	47

Киселек из ягод бузины, богатый витамином А	47
Лимонный С-витаминный чай с бузиной и черной смородиной	48
С-витаминный эликсир с бузиной	50
Витаминный эликсир «Самый умный»	51
Витаминная минеральная вода на ягодах бузины	54
Бузина в народной медицине	56
Конец ознакомительного фрагмента.	58

Ирина Самарина

Целебная сила бузины.

Лекарь от 100 болезней

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

* * *

«Бузина – бесценное растение. Те, кто этого не понимают, много потеряли. Это и лекарь, и борец с вредителями, и помощник в духовном росте, и незаменимый атрибут ведовской практики. Надо только знать, какую бузину для чего использовать, когда ягоду сорвать, когда листочек отщипнуть, а когда веточку обломить».

Амина, потомственная ведунья, Алтайский край

* * *

«Не знала я, что о бузине пишут книги. А ведь давно пора было, ведь бесценное растение это, как ни посмотри. О том, насколько она целебная, да в

хозяйстве полезная, узнала я от своей бабки Федосьи, почитай уж 80 лет тому назад. И всю жизнь ее пользую – и для себя, и для тех, кто ко мне обращается. А тут вот Иринка, знакомая моя дивчина, принесла целую стопу листов – „посмотри, мол, баба Фрося, я вот тут о бузине книгу написала“. На книгу похоже не было, без переплета странички. Но все правильно там было написано. Ничего мастерица не забыла. Я кое-что подправила, да попросила ее сделать, чтобы книжкой мне в следующий раз принесла. Так солиднее будет, да и пользоваться легче. Народ нынче недоверчив, а я могла бы показать, что буквами написано, так и веры будет больше, и здоровью лучше. Негоже ведь не знать бузинную силу-то!»

*Ефросинья Потаповна, народный целитель,
Ставропольский край*

* * *

«Прочитал, что Ирина написала. Подтверждаю, все верно. Не забыла она мои советы. Бог в помощь. Полезная книга для каждого дома, коли народ до целителей да знахарей добраться не может».

Иван Степанович Майборода, знахарь, Краснодарский край

* * *

«Веточка к веточке, листочек к листочку, ягодка к ягодке, соберу я зелье, добавлю любви, да силу звездного неба. Так и выходит напиток, что спасает людей от злой болезни и других напастей. Так и Ирушка, светлая дивчина, собирала рецепты, да советы для этой книжицы. Уверена, что поможет вам она. Сердце не спрячешь, оно и сквозь буквы тянется, тянется к вам. Нельзя было такую книгу без души написать. И любой человек это почувствует. Здоровья вам, дорогие! Поможет вам в этом и бузина, и Ирушкины советы.

*Зоряна Перемилловна, целительница, Луганская область,
Украина*

Введение. Почему была написана эта книга



Без преувеличения могу сказать точно – наладить жизнь мне помогла бузина. Та самая бузина, которую я встречала много раз. Кусты, усыпанные блестящими черными ягодами, попадались мне на глаза и в лесу, и на соседских дачах, и даже у многоэтажных домов в городе. Но я не приписывала бузине никакой целительной силы, напротив, считала это растение ядовитым. Меня смущал странный запах молодых бузинных побегов, а еще я где-то в журнале прочитала, что это растение обходят стороной животные. Вот и была уверена в том, что бузина очень вредна для здоровья. Даже с хорошими знакомыми разругалась, когда они посоветовали моей маме для укрепления сосудов пить настойку из бузины. И принесли в подарок бутылочку бузинной настойки. Стыдно вспоминать, но я тогда решила, что приятели нам завидуют, потому-то и подсовывают в качестве народного средства опасное зелье. Со страху побе-

жала к гадалке, а та и говорит: бузина – нечистое растение, дьявольское, этой настойкой злые люди хотят вас со свету сжить. Я запаниковала, бросилась со скандалом к знакомым. Они, как я уже потом поняла, хотели от чистого сердца помочь, но мне-то чудилась всякая чертовщина. Муж до сих пор надо мной смеется, вспоминая, как я по наущению гадалки в полночь побежала на улицу выливать бузинную настойку на перекрестке.

Прошло время. Я и думать забыла про эту историю с бузиной. Столько всякого навалилось! Маму мою совсем замучила гипертония, без горсти таблеток дня не проходило. Порой «скорую помощь» приходилось по три-четыре раза в сутки вызывать. Врачи не обнадеживали. Списывали на возраст да на плохую экологию. Разводили руками, не исключали возможности инсульта. Такая перспектива меня просто угнетала: маме всего шестьдесят два, а здоровье подорвано, выглядит она гораздо старше своих лет. А как тяжело восстанавливать силы организма после инсульта! У подружки муж после двух перенесенных инсультов даже кушать самостоятельно не мог... Как быть? Где искать спасения?

Я стала нервной, раздражительной, по ночам мне снились кошмары, а днем накручивала сама себя до истерик. А тут еще мужа уволили с работы – начальница случайно узнала про псориаз, – моему благоверному поставили этот диагноз еще в юности. И хотя в медицинской литературе черным по белому написано о том, что псориаз не заразен, муж был вы-

нужден скрывать пятно возле локтя под длинным рукавом рубашки. Даже в самую жаркую погоду он не надевал на работу открытой одежды, чтобы не испугать начальство и сотрудников – жизненный опыт его давно убедил, что люди склонны полагаться не на факты, а на суеверия. Он у меня водитель по профессии, пассажиры в салоне автомобиля находятся совсем рядом, и никакие медицинские доводы о безобидности псориаза для окружающих на них не действуют.

Трудности мужа еще больше накалили обстановку в семье. Мне пришлось устроиться на вторую работу, чтобы хватало денег и на еду, и на лекарства для мамы и мужа, и на то, чтобы детей поднимать. Стала очень уставать, буквально с ног валилась. А однажды увидела свое отражение в зеркале – и испугалась не на шутку. В свои тридцать восемь лет выгляжу как бабушка: черные круги под глазами, серая кожа, морщинок не сосчитать. В самом мрачном состоянии духа вышла из квартиры, вызвала лифт – и тут услышала бодрое приветствие. Оглянулась – и обомлела. По лестнице быстрым шагом поднималась к себе на шестой этаж соседка – веселая, в добром здравии, на щеках цвел румянец с морозца. Ровесница моей больной мамы, она выглядела лет на десять, а то и на пятнадцать моложе своего возраста. Я не удержалась, сказала соседке, что завидую ей белой завистью – и хороша она собой, и на здоровье не жалуется, даже лифт ей без надобности. А та в ответ пригласила меня на чай. И чай этот оказался не простой, а целительный. Бузинный чай.

А еще соседка угостила меня вкуснейшим вареньем из ягод бузины и рассказала о чудесных лечебных свойствах этого растения, которое я считала опасным. Оказалось, что наши давние приятели желали моей маме только добра, когда принесли ей настойку из бузины. А я-то, выходит, обидела добрых людей подозрениями.

Теперь бузину в нашем доме любят и почитают. Она и маме помогла с гипертонией справиться, и меня к полноценной жизни вернула. Все осталось в прошлом – и угроза инсульта, и мой болезненный вид, который прибавлял мне лет. Да и муж не нахвалится чудо-ягодой: уж очень она хороша в лечении псориаза. А уж как дети простуду подхватят – тут мы завариваем им бузинный чаек, отличное потогонное средство. И все вместе мы надеемся жить не только счастливо, но и долго-долго, ведь бузина известна как «ягода долголетия».

Я не только себе и своей семье, но и подругам своим помогла, и коллегам. Что ни случись – на любую болячку у меня находится рецепт с бузиной. И на работе, и дома меня в шутку прозвали «бузинной матушкой», словно по сказке Андерсена. А я и не против, ведь за несколько лет собрала о бузине столько полезных сведений, что хватило бы на целый научный труд. Ездилa к знахарям, переводила со словарем статьи и книги по траволечению, которые мои коллеги привезли из Германии и Чехии. Благодаря мужу, который теперь работает водителем директора большого завода, побывала в Австрии, где специально выращивают целые плантации бу-

зины. Муж мне и посоветовал написать книгу о целительных свойствах бузины – пусть, говорит, и другие люди узнают об этом замечательном растении. Ведь многие так и живут в заблуждении, как жила я, – думают, что бузина очень опасна, и не видят в ней ничего полезного.

Сначала я подумала, что мой благоверный шутит, но за первой страницей появилась вторая, за второй – третья, десятая... Работа над книгой захватила меня, а когда мне сообщили, что очень серьезное издательство возьмется ее издать, вдохновения стало еще больше. Да и наш «фирменный» напиток из бузины, который полюбила вся семья, прибавлял сил.

Очень хочу верить, что и вы тоже познакомитесь с бузиной вновь, сможете с ее помощью укрепить здоровье и изменить жизнь к лучшему. Конечно, бузина не заменяет лекарственных препаратов, назначенных вам докторами. Но эффект от применения бузинных примочек и бузинных напитков (чаев, настоек, отваров, киселей, соков) нельзя недооценивать. Если же вы решите всерьез лечиться бузиной, советую вам лишний раз проконсультироваться с врачом, чтобы не переусердствовать с дозировкой и не навредить себе в случае противопоказаний.

Желаю вам, дорогие мои, жизненной энергии и долгих лет, активных и полноценных. Надеюсь, что исполнить мои пожелания поможет чудодейственная бузина.



Знакомство с бузиной

Растение магов и волшебников



Бузина, которую многие, точно так, как и я когда-то, считают ядовитым кустарником или даже сорняком, на самом деле – совершенно удивительное растение, обладающее целительными свойствами и способностью восстанавливать силы организма.

Древние арии считали, что у каждого человека есть два вечных спутника, которых мы привыкли называть ангелами-хранителями. У одного из них цветущая ветка яблоневого дерева, в руках другого – ветка с кистями ягод черной бузины. Считалось, что этот спутник спасает человека от преждевременной смерти, связанной с болезнями.

Исстари бузине приписывалось колдовское начало. Достаточно сказать, что волшебные палочки и древних, и современных магов сделаны из бузины. Старшая, самая сильная волшебная палочка Гарри Поттера, сделана в соответствии

с календарем древних кельтов. По преданиям, палочка, сделанная из бузины, наделяет своего владельца особой непобедимостью и силой противостоять любым неприятелям.

Считалось, что черная бузина, высаженная у дома – это оберег от дурного глаза и разбойников, поскольку в ветках растения обитают духи, которые забирают себе злые намерения. Талисман, вырезанный из ветки бузины, хранил человека от воров и развеивал злые чары. Важно уметь правильно обращаться с бузиной и знать секреты этого растения – ведь даже веточку с куста нельзя срезать, не сказав доброго слова и не пообещав отдать эту веточку в будущем.

Латинское название бузины – *Sambucus*. А объяснение уводит нас в Грецию. Оказывается, в переводе с греческого языка слово «*sambux*» означает «красный цвет». А еще самбукой зовется древний восточный женский музыкальный инструмент, с виду похожий на арфу. И действительно, бузина бывает не только черной, но и красной, и из нее делают музыкальные инструменты. На Руси бузину иногда называли «пищальником», – из высушенных веток мастерили дудочки и детские игрушки, которые издавали звуки, пищали.

Можно называть это растение на латинский лад – самбуком, но мне привычнее все-таки родное славянское название – бузина. Просто надо запомнить, что бузина и самбук – это одно и то же, самбуком бузина зовется у иностранцев. Так что если вдруг придется расшифровывать заграничный рецепт, вы уж

точно будете знать, как выглядит самбук и с чем его едят.

Бузина разная – черная и красная

А еще – бузина травянистая, бузина канадская, бузина камчатская, бузина сибирская, бузина голубая... Известны более сорока видов этого растения, а уж сортов-то целебных и декоративных разновидностей бузины не счесть. Но чаще всего каждому из нас встречается бузина в трех обличьях: черная, красная и травянистая. А пока вы будете читать про особенности этих трех видов бузины, советую вам не терять даром времени, а заварить бузинный чай – вкусный и полезный напиток, который прибавит здоровья. Такой чай – отличное профилактическое средство против простуды и вирусных заболеваний.

Чай из цветов бузины черной

Вам понадобится:

- 4 ч. л. цветов бузины черной;
- 3 стакана воды;
- 1–2 ч. л. меда или сахара на стакан.

Как готовить:

Стеклянную или глиняную посуду ополоснуть крутым кипятком, всыпать 4 ч. л. с верхом высушенных цветов и залить 3 ст. кипятка, дать настояться 10–15 минут.

Пить бузинный чай можно горячим, если вы добавляете в

него сахар. А вот мед теряет лечебные свойства при температуре выше 60 градусов, поэтому я советую добавлять мед в теплый чай и сразу пить.

В профилактических целях достаточно 1 стакана такого чая, если же вы чувствуете недомогание, связанное с простудой, можно сразу выпить 2–2,5 стакана чая.

Вкус у бузинного чая необычный, сладковатый, пряный. Напиток очень ароматный. Чай пробуждает скрытые силы организма, прибавляет энергии. Но это не означает, что он вас сразу взбодрит. Как любое теплое питье, бузинный цветочный чай расслабляет, раскрепощает тело, настраивает мысли на философский лад. А бодрость вы почувствуете, если станете регулярно баловать себя таким чайком – хотя бы несколько раз в неделю.

Черный ароматный чай с бузиной

Любителям классического черного чая посоветую попробовать бузинную добавку к обычному чайному напитку.

Вам понадобится:

- 3 ч. л. чайной заварки;
- 1 ч. л. цветов бузины черной;
- 3 стакана воды.

Как готовить:

Заварочный чайник ополосните крутым кипятком. При-

готовьте чайную смесь: на каждые 3 ч. л. с верхом сухого листового черного чая должна приходиться 1 ч. л. с верхом высушенных цветов бузины черной. Залейте смесь кипятком, настаивайте, как обычный чай – от 5 до 10 минут. Получится ароматная заварка с тонким пряным привкусом.

За чашкой бузинового цветочного чая мы и поговорим о такой разной бузине.

Бузина черная

Используются все части растения: корень, кора, листья, цветы, ягоды. Ягоды и цветы съедобны. Во дворе растение лучше посадить в таком месте, чтобы маленькие дети не смогли добраться до незрелых ягод – в них содержатся ядовитые вещества.

Как узнать бузину?

Выглядит как разросшийся куст или деревце. Любит солнечный свет, но и в тени себя неплохо чувствует, вот только отдельные сорта черной бузины, которые славятся своей декоративностью из-за необычной окраски листьев, в тени теряют эту необычность. При плохой освещенности листья становятся просто травянисто-зелеными. А вот на солнышке или в полутени бузина черная чаще всего имеет яркую желто-зеленую окраску молодых побегов, с возрастом они становятся темнее. Также нередко встречается бузина, кото-

рая весной играет зелеными оттенками молодых листьев, к лету они становятся черно-фиолетовыми, а осенью – красными. Да и форма листьев настолько отличается у разных сортов, что невозможно даже предположить, что они принадлежат одному растению. Есть только одна отличительная черта, по которой вы сразу определите бузинную листву: она имеет специфический запах, особенно сильный у молодых побегов. Достаточно растереть в руках листок, чтобы в этом убедиться.

Цветки бузины

Цветки бузины собраны в широкие кисти чаще всего молочно-белого, кремового или белого цвета, для сортов с пурпурной, фиолетовой или красной листвой цветы имеют бело-розовый или розовый оттенок. Зацветает бузина черная в мае-июне и цветет 20–25 дней. Запах цветков можно сразу выделить из тысячи других запахов – он медово-пряный и очень стойкий. В пору цветения мимо куста черной бузины невозможно пройти – он в буквальном смысле слова жужжит, а еще – машет сотней крыльев. Растение становится почти сказочным: каждая его веточка усеяна самыми разными насекомыми.

К сентябрю созревают **ягоды** – черно-фиолетовые, блестящие, они собраны в гроздья по 100–150 штук. По отдельности ягодки маленькие, похожи на бусинки диаметром 3–4 мм, внутри – несколько сплюснутых косточек. Вес такой ягодки-бусинки примерно втрое меньше грамма, но

гроздь весит до 40–50 граммов. На вкус ягоды приятные, кисло-сладкие, иногда чуть-чуть горчат. Гроздья черной бузины украшают растение до холодов, даже после листопада.

Где растет черная бузина?

Из-за того что растение очень неприхотливо, найти черную бузину можно везде – и на солнечной опушке лиственного (реже – смешанного или хвойного) леса, в подлесках и на склонах рек, у деревенских оград и даже на пыльных шумных городских улицах. Для городских условий бузина полезна еще и способностью «съедать» шумы. То есть если у вас под окнами проходит автотрасса, можно договориться с соседями про «воскресник» и высадить вдоль дороги кусты бузины черной. Поверьте, когда они пойдут в рост, спать вам будет гораздо спокойнее, ведь бузина – отличный поглотитель шума.

Бузина хорошо переносит и засуху, и морозы. Если у вас растут кусты бузины на даче или во дворе сельской усадьбы, ваша семья всегда будет обеспечена на зиму бузиным вареньем и другими вкусностями из этой ягоды: в отличие от нежных фруктовых деревьев и садовых ягод бузине не страшны весенние заморозки. В холодном климате лучше отдать предпочтение родным сестрам черной бузины – канадской или же американской голубой бузине.

Конечно, и лесная черная бузина и та, что растет у дороги или на вашей даче – очень полезное растение, обладающее множеством ценных свойств. Но для лечения и профилак-

ки заболеваний, а также для приготовления блюд с бузиной, напитков, заготовок и домашней косметики я ищу растения в экологически чистых местах и культивирую его специально, чтобы получить как можно больше пользы, больше вкуса, больше красоты и наслаждения.

У нас в России черная бузина, к сожалению, пока что – Золушка среди ягод, в то время как в Европе, Канаде, США она давно стала прекрасной принцессой. Там бузина специально выращивается в промышленных объемах, своими вкусовыми качествами известны десятки сортов черной бузины, полученных селекционерами. Большинство из них будут хорошо себя чувствовать в средней полосе нашей страны, на Кавказе и в Закавказье, а сорта канадской бузины приживутся на северо-западе и на Алтае, на Урале и на Камчатке.

Бузина канадская

Сестрица бузины черной родом из Северной Америки. Отличается она более крупными плодами, собранными в гроздья, достигающие в диаметре 25–45 см. Ягоды канадской бузины имеют пурпурный оттенок и более выраженный сладковатый вкус. Канадская бузина любит почву, богатую азотом, но в остальном неприхотлива, как и ее черная родственница. Кусты «канадки» у меня выросли до 3 метров, листья очень декоративны. Цветы у канадской бузины – молочно-белые, душистые. Если захотите посадить у себя на

дачном участке канадскую бузину, то учтите, что куст большой и мощный. Вам потребуется выделить дополнительное место для растения. В обмен на это «канадка» вас порадует большими выпуклыми соцветиями и хорошим ягодным урожаем. Зимой канадская бузина подмерзает разве что в сильные морозы. От холодов, в первую очередь, страдают молодые веточки-побеги, которые не успели в теплое время одеться в кору. Однако с приходом теплых деньков даже подмерзшая бузина быстро восстанавливает силы, цветет и приносит плоды.

Голубая «американка»

Встречается у нас гораздо реже, чем черная и канадская бузина. Возможно, по той причине, что не слишком любит морозы. А в остальном голубая бузина так же полезна и красива, как ее сестры. По декоративности и размеру ягод она даже превосходит «канадку» и нашу родную черную бузинушку. Деревце голубой бузины на богатой почве вырастет до 15 м в высоту, молодые веточки окрашены в интересный красноватый цвет, а плоды напоминают крупные бусины – 5–6 мм в диаметре. Правда, их примерно вдвое меньше в гроздьях, чем у черной и канадской сестер. Голубой эту бузину прозвали за цвет ягод: они имеют сизый налет и, будучи иссиня-черными, кажутся матово-голубыми. Очень напоминают нашу северную ягоду – голубику, если бы та рос-

ла гроздьями на дереве.

Приехала к нам голубая бузина, как и канадская, с американского берега. Ее родина – западная часть Северной Америки. Там она растет как в дикой природе – в лесах, на склонах рек, в предгорьях и на горных пастбищах, так и в условиях цивилизации, рядом с человеческим жилищем. Совсем как наша черная бузина.

Обязательно посадите у себя на даче или возле домика в деревне голубую «американку» или красавицу-«канадку», если эти заокеанские родственницы черной бузины вдруг встретятся вам в продаже или попадутся на глаза где-то в гостях. Бузина из Америки – редкость для наших краев, тем более приятно будет удивить родных и знакомых, сравнить вкусовые и лечебные качества нашей черной красавицы и иностранки.

Красная – опасная

В отличие от съедобной черной бузины, красная бузина – несъедобна.

Внимание!

Красная бузина не используется в официальной медицине из-за токсичности.

В народе же целебные качества красной бузины признаны. Используются все части растения.

Но не советую держать у себя во дворе или в саду красную бузину, если у вас есть маленькие дети.

Помните о ее ядовитости! Вы без труда отыщете это растение в лесу или даже в городском парке.

Красную бузину называют еще *самбуком кистистым*, поскольку гроздья ягод слегка напоминают виноградные кисти.

Это очень красивое растение, которое любят мелиораторы, ландшафтные дизайнеры и почитатели народной медицины. Растет кустами или невысокими деревьями, зацветает примерно на месяц раньше черной бузины. Кистистая красotka – отличнейший медонос, но запах цветов немного резче и специфичнее, чем у черной родственницы, поэтому лучше не сажать красную бузину рядом с домом. А вот возле плохо пахнущих местечек, которые хотелось бы скрыть и от глаз, и от обоняния – самое то! Трехметровые кусты с резными листьями, в мае украшенные гроздьями желтоватых цветов, а в сентябре – ярко-красными ягодами, будут радовать и глаз, и «нюх». Цветы в зависимости от сорта могут иметь зеленоватую, розовую, пурпурную окраску, а ягоды встречаются не только красные, но и желто-оранжевые. Очень красив сорт красной бузины с желто-золотыми листьями.

Красная бузина тоже любит солнышко, но не прямые солнечные лучи, а полутень, она нетребовательна к уходу, растет очень быстро. Хорошо укрепляет склоны, часто ее можно видеть на крутых берегах рек и озер. Считается слаботоксичным растением: из-за специфического запаха коры, листьев, растертых ягод, а также из-за рвоты и поноса, кото-

рые могут быть вызваны неумелым использованием красной бузины в лечебных целях или в кулинарии. Я советую обходиться с красной бузиной осторожно, помнить о том, что все части растения в малой мере ядовиты. Но полностью отказываться от красной бузины не нужно: если подойти к ней с умом да со знанием, получится только польза для здоровья. Скажу еще и о том, что в хозяйстве эта красная красавица просто незаменима. Она всегда сможет помочь и в борьбе с грызунами, и огородных вредителей отпугнет, и посуду очистит лучше всякой химии, и руки отмоеет даже от машинного масла! А если задумаете красивейшую живую изгородь соорудить вдоль забора – в этом деле красной бузине просто нет равных.

Травянистая бузина

В бузинном семействе травянистая бузина – в каком-то смысле «бедная родственница». Очень похожа она на сестру – черную бузину – но в этом-то и подвох. Многие из нас, встречая травянистую бузину в лесу, овраге, среди сорняков на огороде, морщат нос от неприятного стойкого запаха, который источает это растение. А черные мелкие ягодки, собранные в кисти, способны обмануть несведущего человека – вот это, дескать, и есть черная бузина. Дурно пахнущая и ядовитая. Но на самом деле это – травянистая сестрица черной бузины, которую еще называют бузиной воню-

чей или дикой.

Внимание!

Ядовиты все части растения! Используется травянистая бузина только в народной медицине.

Отличить черную бузину от травянистой несложно:

- проще всего именно по запаху: у черной бузины специфически пахнут молодые побеги и листья, если их растереть в руках, а у травянистой – все части растения.
- еще одно отличие легко обнаружить во время цветения, если присмотреться к соцветиям: у травянистой бузины пыльники, расположенные на тычинках, красноватые, а у черной бузины – желтоватые.
- и, наконец, травянистая бузина – это не куст и не дерево, а высокая (до 1,5 м) трава с мощной корневой системой, которая «ползучим способом» захватывает все большую и большую территорию.

Ягоды черные, блестящие, очень привлекательные для детей. Но здесь надо быть настороже. Дикая бузина, как и красная сестра – токсичное растение, которое потребует от вас осторожности и аккуратности в применении.

Стоит сказать, что **в официальной медицине ни красная, ни дикая бузина не используются**. Мне удалось собрать старинные и современные народные рецепты, основные компоненты которых – красная и травянистая бузина. Разумеется, все они проверены, их целительное действие доказано не раз.

Предупреждение

Если состояние вашего здоровья требует участия травянистой или красной бузины, лечение лучше проводить после консультации и под контролем врача. И не переусердствовать, помня золотые слова знаменитого врача и алхимика Парацельса: «Все есть яд, и все есть лекарство».

Секреты сбора и хранения бузины

Для того чтобы растение поделилось с нами своими целебными свойствами, его надо правильно использовать, иначе рецепты будут действовать вполосилы, а то и вообще потеряют ценность. Период активного роста, цветения и созревания плодов бузины – золотое время для сбора урожая, который нас и вылечит, и сил нам прибавит, и настроение улучшит, и вкусом порадует.

Цветы бузины черной

Бузина, в зависимости от погодных условий, может расцвести и в мае, и в июне. Я срезаю целые соцветия, выбирая то время, когда растение «наберет цвет», то есть цветки будут полностью сформированы, но не начнут осыпаться. Сушить нужно в затененном месте – это может быть и подоконник на теневой стороне, и балкон, и веранда, и беседка – не допуская воздействия прямых солнечных лучей. Ультрафиолет разрушает целебные вещества. Так точно цветочное сырье не терпит влажности.

Высушенные цветы я храню так:

- соцветиями (например, для того чтобы заварить чай в стеклянном чайнике «на веточке» бузины), в банке темного стекла. Соцветия перекладываю бумажными салфетками без

постороннего запаха – чтоб не осыпались.

- цветочной россыпью, собрав цветы с высушенных уже веточек. Подойдут и стеклянные банки темного стекла, и полотняные мешочки, и керамические емкости. Если же вы собираетесь хранить высушенное цветочное сырье в обычной стеклянной посуде, закройте стенки бумагой – пергаментной или обычной белой, ведь необходимо беречь цветы от света.

Точно такой же способ хранения цветов красной и травянистой бузины. Вот только помните о том, что сушить цветы надо отдельно друг от друга, а на емкости сразу же заготовить наклейки. Красная и травянистая бузина – ядовитые растения и, коль они нужны нам для избавления от болезней, хранить их необходимо ответственно, в отдельном месте, подальше от детей.

Ягоды бузины черной

Созревают к концу августа. Держатся на веточках очень долго, даже после опадания листьев. Заготавливать нужно только очень спелые плоды, в недозрелых ягодках содержатся вещества, которые образуют ядовитую синильную кислоту.

Ягоды удобнее срезать корзинками, вместе с веточками. В домашних условиях их удобно сушить и хранить так же, как цветы. А если в хозяйстве есть сушилка, то дело пойдет

еще быстрее. Температура сушки в таком устройстве – 60–65 градусов.

Еще свежие ягоды бузины можно заморозить в холодильнике. Осторожно снимите плоды с веточек, уложите их в пакет так, чтобы не помялись и не пустили сок, и поместите в морозильную камеру или в специальное отделение для замораживания ягод. Зимой такая бузина напомнит вам о лете. Кроме того, она сохранит почти все целебные качества.

Черная бузина богата на ягодный урожай, который позволит вам, помимо сушки и замораживания, приготовить различные варенья, настойки, сок и винные напитки.

В этой книге я поделюсь с вами своими секретами бузиновых заготовок.

Предупреждение

Ягоды красной и травянистой бузины ядовиты.

Как и цветы, храните для лечебных рецептов их с особой осторожностью, в плотно закрытой посуде, подальше от детей.

Корни бузины

Их выкапывают осенью, до наступления заморозков, до Покрова (14 октября). Корешки надо хорошо высушить и размолоть в порошок. Он может храниться в стеклянной посуде до 5 лет. Еще нам потребуются кусочки корешков, которые хорошо хранятся в тканевых мешочках.

Считается, что особую силу имеет корень, выкопанный в день летнего солнцестояния и в солнцеворот (21–24 июня).

Кора бузины

Собирают кору в начале весны, срезая ее с 2–3-летних веточек. Верхний сероватый слой надо снять (соскоблить, примерно так же, как чистят молодой картофель), удалить внутреннюю часть ветки (сердцевину).

Важно, каким образом вы будете срезать кору – сверху вниз или снизу вверх. Народная медицина приписывает разное действие коре бузины, снятой по-разному. Помня об этом, я делаю одну заготовку коры, срезанной вверх, а вторую – срезанной вниз. Сушить кору можно в естественных условиях или при температуре 65–70 градусов в сушилке или духовке. Хранить – в стеклянной или керамической посуде, в тканевых мешочках.

Листья бузины

Их собирают очень молодыми, весной. Я высушиваю листочки целыми и храню в стеклянных банках, берегу от прямых солнечных лучей. Хорошо сушить листья в духовке или сушилке при температуре до 70 градусов. А если вам позволяет место и время – высушите листочки в естественных условиях.

Советы

- Листья и кора черной бузины и все части бузины травянистой имеют стойкий специфический запах, поэтому лучше заниматься заготовками в тонких латексных или полиэтиленовых перчатках, чтобы потом не пахли руки. Если нет перчаток – сгодятся тонкие прозрачные пакетики для продуктов, которые надо надеть на руку и прихватить у запястья резинкой или веревочкой.

- Выбирайте для заготовок сухой день, чтобы накануне сбора ягод, цветов, заготовок листьев и коры не было дождей. Влажность приводит к уменьшению срока хранения целительного бузинного сырья, оно портится, плесневеет и становится непригодным для использования.

- Перед началом сбора ягод или цветов, перед тем как вы начнете срывать листья или срезать веточки, поблагодарите растение за то, что оно поделится с вами своей силой. Энергетика заготовок лечебного сырья очень важна, если вы скажете бузине слова благодарности, она воздаст вам сторицей.

- И, конечно же, у вас должен быть хороший настрой – ведь вы используете растение для того, чтобы сделать себя и своих близких здоровыми и счастливыми, прибавить жизненных сил. Нельзя подходить к растению, у которого вы возьмете цветок или веточку, с плохими мыслями, злостью или обидой на кого-то. Настройтесь на общение с бузиной – тогда и собранные ягоды или сорванные листья принесут вам

больше пользы. Вы как бы заряжаете растение добрыми словами и солнечным настроением, а оно в обмен на это делится с вами своими ценными свойствами.



Бузина исцеляющая

Состав и целебные свойства бузины



Чтобы понимать, как действуют на наш организм лекарственные препараты и народные средства на основе бузины, очень полезно использовать это растение не вслепую, а знать его целебные свойства и состав. Тогда вы будете уверены и в моих рецептах, и сами сможете их дополнять, если увлечетесь составлением травяных или ягодных сборов, полезными напитками и заготовками.

Вот съели мы ягодку-другую черной бузины, и какую пользу от этого получили? Или выпили чашечку ароматного чая, настоянного на бузинном цвете – и как этот чай подействует? Какие витамины и полезные вещества содержит бузина?

Витамин А. Призер среди ягод

Бузина – рекордсмен среди ягод по содержанию природного витамина А, благодаря которому и зубы, и десны, и кости, и волосы становятся крепче. Но тут надо знать меру и не переусердствовать, ведь бузину потребляют в сыром виде в небольших количествах. Витамин А имеет свойство накапливаться в организме, он жирорастворимый (именно поэтому всезнающие хозяйюшки заправляют тертую морковь, богатую этим витамином, сметаной или подсолнечным маслом). Бузиной не заменишь такие источники витамина А как говяжья печенька, молоко, творог или тыкву с морковкой. Но это и не требуется. Достаточно помнить о том, что бузина – прекрасное растительное дополнение к основному рациону, поставляющее организму, в числе прочих, и витамин А.

Содержание витамина А в некоторых плодах и свежесжатых соках

Продукты (ягоды, фрукты, соки)	Витамин А (МЕ* в 100 г продукта)
Бузина	600
Грейпфрут с кожурой	1150
Клюква дикая	1060
Манго	765
Мандарин	681
Грейпфрутовый сок	440
Нектарин	332
Мандариновый сок	253
Смородина черная	230
Апельсин	225
Ежевика	214
Апельсиновый сок	200
Клюква садовая	70
Ананас	58
Черника, голубика	54
Лимон с кожурой	50
Ананасовый сок	50
Малина	33
Шелковица	25
Лимон	22
Лимонный сок	21
Клубника	12

* МЕ – международная единица. Суточная норма витамина А составляет 2500–3500 МЕ.

Витамин С. Впереди малины и клюквы

Содержится он в плодах и свежих листьях черной бузины. Вы удивитесь этому факту, но витамина С в ягодах бузины в 1,5 раза больше, чем в малине, которую всегда рекомендуют запаривать при простуде и вирусных заболеваниях. Мои приятели, зная о том, что я пишу книгу о целительной бузи-

не, специально прислали мне из Америки результаты исследований состава разных ягод, в числе которых была и бузина. Так я и выяснила, что ягодки бузины – просто кладезь витамина С.

Именно этот витамин помогает нам бороться с инфекциями, укрепляет сосуды, способствует восстановлению другого витамина – Е, который препятствует старению клеток, тормозит развитие атеросклероза, благотворно влияет на репродуктивные функции организма.

Чтобы пополнить запасы витамина С, некоторые мои знакомые стараются скупить всю экзотику – всевозможные апельсины, манго, грейпфруты, – но совершенно ничего не знают про скромную черную ягоду – бузину, которая растет повсюду. А зря. Витамина С в бузине почти столько же, сколько и в лимонах-апельсинах, и уж точно побольше, чем в манго и мандаринах!

Для того чтобы зарядиться витамином С, можно сочетать в холодных и горячих напитках плоды бузины с ягодами и фруктами. Получится и вкусно, и очень полезно. Например, я очень люблю добавлять в чай ягодную смесь, усиленную по части витамина С бузиной, черной смородиной и лимоном.

Содержание витамина С в некоторых плодах и свежавыжатых соках

Продукты	Витамин С, мг в 100 г продукта
Бузина	36,0
Смородина черная	181,0
Лимон с кожурой	129,0
Клубника	58,8
Апельсин	53,2
Лимон, мякоть	53,0
Ананас	47,9
Апельсиновый сок	47,0
Лимонный сок	45,7
Ананасовый сок	44,0
Шелковица	36,4
Грейпфрут	31,2
Грейпфрутовый сок	30,0
Манго	28,0
Мандарин	26,7
Малина	26,3
Ежевика	21,0
Клюква дикая	15,0
Клюква садовая	13,0
Черника, голубика	9,6
Нектарин	5,4

В-комплекс. Кладовка витаминов жизни

В-витамины можно смело называть волшебными ключиками от нашего здоровья. Они ответственны за нашу энергетику и обмен веществ, за работу сердца и желудка, за наши нервы и здоровье половых органов. И даже за память и уверенность в завтрашнем дне, способность доводить дело до конца. Рассеянность, нервозность, болевые реакции на погоду, судороги в икроножных мышцах, боль в груди, трещи-

ны губ – как часто эти симптомы нехватки витаминов группы В мы воспринимаем как черты характера или болезни. И когда у человека от каких-то неприятных событий в жизни буквально «опускаются руки», добрых слов бывает недостаточно, нужны витамины группы В. Какие же из них содержатся в бузине?

Витамин В₆ (пиридоксин). В ста граммах плодов содержится чуть более 10 % суточной потребности человека в этом витамине (2 мг), который отвечает за устойчивую работу центральной нервной системы, за обмен жиров и белков в организме, за «нейтрализацию» щавелевой кислоты, которая образуется при усвоении пищи. При недостатке витамина В₆ эта кислота имеет свойство соединяться с кальцием – отсюда мы получаем камни и песок в почках. Потребность в витамине В₆ резко возрастает при тяжелых физических нагрузках, в холодное время года, у беременных и кормящих мам, у тех, кто принимает противозачаточные таблетки, сидит на диетах, лечится от туберкулеза или лучевой болезни, находится в состоянии стресса или депрессии.

И здесь чудесная ягодка-бузина – это еще одна природная кладовочка витамина В₆, о которой надо знать. Тем более, что потребность в витамине В₆ при стрессах, беременности, болезнях возрастает в десятки, а то и сотни раз!

Витамин В₁ (тиамин). Он отвечает за взаимодействие жиров и углеводов, за работу нервной системы, поддержку

сердца, нормализацию кислотности желудочного сока, активность сокращений стенок желудка. Тиамин также помогает человеку расти и укрепляет иммунитет. Как часто случаются состояния, когда мы не можем разогнуть спину после работы на даче или физической нагрузки во время активного отдыха. Воспаление нервных окончаний приносит немало неприятностей – прежде всего потому, что ограничивает нашу подвижность. И здесь витамин В₁ играет огромную роль, поскольку именно он улучшает наши нервы, делает их здоровыми.

Витамин В₂ (рибофлавин). Этот витамин хорошо знают любители спорта, которым важно иметь сильные мышцы, поскольку В₂ способствует росту мышечной ткани и положительно влияет на активность мышц. Если человек занят на тяжелой работе или постоянно тренируется, рибофлавин ему требуется в повышенных дозах. Кроме этого витамин В₂ очень важен при беременности, он спасает плод при угрозе выкидыша. В область ответственность этого витамина входят еще состояние кожи, волос, зубов, ногтей, острота зрения, кроветворение, печень и надпочечники.

Витамин В₃ (ниацин, никотиновая кислота). Этот удивительный витамин медики вообще считают лекарством. В₃ незаменим, когда речь идет об инфаркте, инсульте и диабете, снабжает мозг кровью, отодвигает старческие болезни, не позволяет крови чрезмерно загустеть, расширяет крове-

носные сосуды, помогает в лечении остеоартрита, булемии и анорексии, снимает состояние повышенной тревожности.

Витамин В₄ (холин). Отвечает за здоровье печени, кроветворение, память и умственное развитие, а также за наше эмоциональное состояние. Этот витамин содержится не только в ягодах бузины, но и в цветах и коре растения. Холин спасает печень от цирроза, препятствует атеросклерозу.

Витамин В₅ (пантотеновая кислота). Этот важный витамин группы В отвечает за функцию надпочечников производить гормоны, заживление ран, язв, ожогов (многие знают такое лекарство как «Пантенол», которое быстро залечивает ожоги, а ведь это не что иное, как аналог пантотеновой кислоты!). В₅ – это главный витамин в группе В, когда организм испытывает необходимость в восстановлении тканей и органов.

Витамин В₉ (фолиевая кислота). Отвечает за деление и рост клеток и тканей, очень важен для организма еще не родившегося малыша. Недостаток этого витамина пагубно отражается как на состоянии здоровья будущей мамы, так и на развитии плода. В₉ необходим везде, где присутствуют процессы роста и обновления.

Вы спросите меня – зачем знать о содержании В-витаминов в бузине, если в этом растении, как и в других ягодах, они содержатся не в таких больших количествах, как, например, в печенке, некоторых крупах, молоке или грибах. Но ведь мы не едим печенку в сыром виде, правда? Да и кру-

пы у нас дома чаще всего очищенные от грубой оболочки, а грибы мы так любим подсушить на солнышке – на зиму. Особенность почти всех В-витаминов – их разрушение при тепловой обработке или под воздействием света. Подумайте сами – сколько остается полезного витамина в проваренном-прожаренном куске печени, в зимнем грибном супчике, в каше из шлифованного риса, в кипяченом молоке? Да почти нисколько! Поэтому мое золотое правило: лучше меньше, да лучше. Пусть спелая бузина, содержащая в себе витамины жизни, не уходит летом и осенью с вашего стола – прежде всего, в составе холодных и теплых напитков. Так вы обеспечите себе прекрасное витаминное дополнение к столу, причем, в этом дополнении витамины группы В сохранятся почти стопроцентно.

Минеральный комплекс, кислоты и флавоноиды в бузине

Чем примечательна бузина, кроме высокого содержания витаминов?

– Ягоды бузины содержат железо, которое в нашем организме входит в состав гемоглобина.

– Ягоды бузины богаты тирозином, который жизненно необходим людям, страдающим таким тяжелым заболеванием как фенилкетонурия, приводящим к поражению центральной нервной системы. Кроме этого, тирозин стимули-

рует выработку «гормонов счастья», от которых зависит наше эмоциональное состояние.

– В плодах бузины высокое содержание калия и одновременно с этим – низкое содержание натрия. Такое сочетание призвано обеспечивать водный баланс нашего организма.

– Цветы бузины содержат целый набор полезных кислот: кофейную, уксусную, яблочную, валериановую.

– Плоды бузины содержат особые вещества, пигменты, которые в медицине известны как флавоноиды. Эти вещества защищают клетки нашего организма от разрушительного воздействия радиации, «усиливают» витамин С, делают стенки сосудов и капилляров эластичными, препятствуют образованию раковых клеток, препятствуют образованию кровяных сгустков, обладают витаминным действием, замедляют воспаления, улучшают зрение.

Так уж задумано природой, что бузина по своим свойствам – уникальная ягода, которая превосходит не то, что вкусную клубнику, но и малину с клюквой по своей способности противостоять инфекциям, простудам и сердечно-сосудистым заболеваниям. А комплекс флавоноидов выделяет эту скромную на вид ягоду еще и особым свойством – продлевать нашу жизнь, омолаживая сосуды, обогащая кислородом кровь, поддерживая водный баланс, препятствуя новообразованиям.

Последние исследования ученых показали, что бузина способна вылечить грипп на несколько дней раньше, чем

обычные медикаменты, которыми мы привыкли пользоваться. Так что советую вам вооружиться этими знаниями и обязательно включить бузину в свой ежедневный рацион в виде напитков и блюд. А уж если довелось заболеть, чудо-растение станет вам первым помощником в деле выздоровления. Главное – понять его секреты, научиться выращивать, собирать, хранить и использовать. И бузина, в ответ на ваше внимание, подарит вам здоровье.

Витаминные рецепты с бузиной

Киселек из ягод бузины, богатый витамином А

Киселек на основе бузины очень полезен, никакой другой ягодный кисель или сок не сравнится с бузинным киселем, если говорить о пополнении запасов А-витамина.

Вам понадобится:

- 5 стаканов ягод черной бузины;
- 4 стакана воды;
- 2 ст. л. сахара или меда;
- 2 ст. л. картофельного крахмала;
- 1 небольшой лимончик.

Как готовить:

Ягоды бузины промыть, опустить в очень горячую воду, проварить 1–2 минуты. Затем протереть через сито. Залить протертые ягоды указанным в рецепте количеством воды, довести до очень горячего состояния, но не кипятить. Добавить сахар. Выжать сок лимона, добавить к бузинному отвару. Крахмал развести в $\frac{1}{3}$ стакана воды, соединить с отваром. Если вы будете заменять сахар медом, как это делаю я, дождитесь, когда кисель остынет, станет теплым, поскольку полезные свойства меда разрушаются при температуре выше

60 градусов. Очень вкусный кисель получается, если подсластителем выбрать душистый и сладкий мед акации. Если вам нравится напиток с «горчинкой», возьмите вместо лимона нечищенный грейпфрут и выжмите из него сок с помощью соковыжималки – в таком киселе витамина А будет еще больше!

Совет

Если вы любите густой кисель, возьмите для его приготовления 3–3,5 ст. л. крахмала. Такой киселек можно подавать как десерт – в вазочках или розетках – присыпав сверху сахаром. Более жидким киселем можно полить манную кашу. И вкусно, и полезно. И уж поверьте, бузинный киселек, обогащенный витамином А, несравним по своим достоинствам с магазинными напитками, накачанными химическими красителями, консервантами и усилителями вкуса.

Лимонный С-витаминный чай с бузиной и черной смородиной

Вам понадобится:

- 5 шт. некрупных лимонов;
- 1,5 л воды;
- 2 ст. л. свежих или сушеных ягод черной бузины;
- 2 ст. л. свежих или сушеных ягод черной смородины;
- 2 ст. л. меда.

Как готовить:

Вскипятить в эмалированной кастрюльке воду, добавить в кипяток ягоды бузины и смородины – свежие или сушеные. Выжать сок из лимонов. Можно это делать классически – вручную, а можно аккуратно очистить лимон, порезать его на части, выбрать косточки и перемолоть в блендере, а затем отжать сок. Я люблю еще один способ – перемолоть лимоны в блендере вместе с цедрой, тогда вкус напитка получается более терпким. Влить полученный лимонный сок в ягодную заварку, когда чуть остынет – растворить мед. Процедить, разлить по стаканам или чашкам, украсить $\frac{1}{4}$ дольки лимона. Можно оставить в напитке ягодки бузины и черной смородины.

Этот чай можно пить горячим и холодным. Летом я обязательно держу в холодильнике 1–2 пластиковых бутылки такого напитка. Он отлично утоляет жажду в жару. Еще одно применение чай находит, будучи замороженным в кубиках. Я, прежде чем разлить его по формочкам, раскладываю в каждую маленькие кусочки лимона и 2–3 ягодки бузины. А потом оставляю в морозилке на несколько часов. Этот лед хорошо добавлять в холодный лимонный чай, а также в охлажденный черный чай: лимон добавляет ему «кислинки», а бузина и смородина – терпкости. Моя семья любит пить с такими витаминными кубиками воду – и газированную, и обычную минеральную. Главная же польза чая в том, что он

обогащает нас витамином С.

А этот лимонно-бузинный напиток я готовлю ранней весной и осенью, когда организм особенно нуждается в «антиинфекционном» витамине, ведь эти сезоны приносят нам особенно острое течение простудных заболеваний.

С-витаминный эликсир с бузиной

Вам понадобится:

- 2 кг лимонов с тонкой кожицей;
- 2 стакана свежих или свежемороженых ягод бузины черной.

Как готовить:

Выжать сок из лимонов и бузины. Смешать, довести до кипения в эмалированной посуде, но не кипятить. Процедить, разлить в стеклянные банки. Охладить и поставить на хранение на нижнюю полку холодильника. Такой концентрат не теряет витаминных свойств в течение двух месяцев. В сезон осенних простуд и весеннего авитаминоза, когда нам очень нужны «ударные дозы» витамина С, лимонно-бузинный эликсир можно употреблять каждый день для профилактики, добавляя его в чай: на стакан чая – 2–3 ст. л. концентрата. А при первых признаках заболевания такой чай рекомендую пить 5–6 раз в день.

В самое неприятное время витаминного голодания – в марте – я приучила взрослых членов семьи в течение одной

недели ежедневно выпивать полстакана моего лимонно-бузинового эликсира. Цитрин, который содержится в лимонном соке, усиливает действие витамина С, которым богата бузина. Детям до 14 лет достаточно 3 столовых ложек эликсира в день.

Витаминовый эликсир «Самый умный»

Вам понадобится для взрослых:

- 3,5 стакана витаминного эликсира с бузиной;
- 7 свежих куриных яиц.

Вам понадобится для детей:

- $\frac{2}{3}$ стакана витаминного эликсира с бузиной;
- 7 свежих куриных яиц.

Как готовить:

Рецепт рассчитан на 1 неделю. Он основан на предыдущем рецепте витаминного эликсира с бузиной. Но **есть важная добавка – 1 яичный желток**, который съедается перед приемом лимонно-бузиновой смеси (взрослым – по 0,5 стакана в день, детям до 14 лет – по 2–3 ст. л. эликсира в день). Желток может быть сырым, если яички – домашние или вы покупаете их у проверенной хозяйки. Яйцо, купленное у случайных продавцов, лучше сварить «в мешочек», тогда желток останется жидким.

Желток – это лецитин в чистом виде, который крайне необходим для питания нервной системы, работы сердца и

сосудов. Обогащенный лецитином эликсир способствует не только повышению сопротивляемости организма различным инфекциям, но и улучшает память, снижает раздражительность и утомляемость, снимает усталость. Мой витаминный эликсир с желтком очень полезен при умственных и физических нагрузках, напряженном режиме работы или учебы. Еще медицинской науке давно известно, что лецитин благотворно действует на очень активных детей, которые с трудом могут концентрировать внимание.

Лецитин отлично взаимодействует с бузиной. Точнее, с **витамином В₅**, который содержится в плодах бузины и еще называется **пантотеновой кислотой**. Это активизирует работу мозга и повышает работоспособность. Так что совершенно справедливо лимонно-бузинный эликсир с желтком я назвала «Самый умный». Он действительно обостряет память, усиливает концентрацию внимания и способствует лучшему усвоению информации. Эликсир особенно полезен пожилым людям, страдающим рассеянным склерозом, ослаблением памяти, нарушением мозгового кровообращения. А еще **взаимодействие яичного желтка с бузиной приводит к снижению никотиновой зависимости** и даже к полному отказу от вредной привычки – курения.

Внимание!

Если у вас понижена функция желчного пузыря, перед употреблением лимонно-бузинного эликсира съедайте натощак 1 ст. л. оливкового масла первого

или второго холодного отжима. Масло способствует сокращению желчного пузыря и выбросу желчи.

Если же вас беспокоят колики, которые провоцирует слишком активное сокращение желчного пузыря, оливковое масло будет лишним. А если у вас все в норме, добавляйте к рецепту 1 ст. л. оливкового масла через день.

Важно знать

На этикетке оливкового масла должно быть написано «extra virgin» или «virgin». Это и есть указание на первый и второй холодный отжим, при котором сохраняются все полезные свойства масла, причем, при первом отжиме – в наибольшей степени. Если же этих слов на этикетке нет, это должно вас насторожить, поскольку масло, полученное другим способом, практически не содержит ничего целебного. И, что еще хуже, масло, полученное промышленным способом с помощью высоких температур (горячий отжим), может включать очень вредные химические добавки. Применение такого оливкового сведет на нет ценность любого рецепта.

Советую помнить еще и о том, что оливковое масло даже самого высокого качества имеет срок хранения, точно как и подсолнечное. Полезные вещества сохраняются в готовом масле 5 месяцев, потом оно становится непригодным для лечебных целей. Для приготовления еды можно использовать оливковое масло не старше 12 месяцев со дня

изготовления.

Я своей семье всегда готовлю ягодные и фруктовые напитки с обязательным включением бузины – на каждый день. Совсем простой – на основе любой столовой минеральной воды. Известно, что за день каждый человек должен выпивать не менее 1,5 л воды. Многие люди ошибочно считают, что достаточное количество жидкости организм получает с супами, молоком, соками. А вода – это, дескать, невкусно. *Тут важно запомнить: супчики и компоты, молоко и соки – все это еда, а не вода.* А чтобы вода была вкусной и полезной, я советую обогащать ее витаминами группы В, то есть ягодами.

Витаминная минеральная вода на ягодах бузины

Вам понадобится:

- 2 л воды минеральной в стандартной бутылке;
- ½ стакана свежих ягод бузины.

Как готовить:

Ягоды бузины промыть и ошпарить кипятком. Затем их надо раздавить или протереть через крупное сито, чтобы в напиток не попали косточки. Протертую бузину положить в стеклянную банку объемом 3 л, залить минеральной водой. Если любите напитки «с пузырьками», берите сильногазированную воду, в процессе приготовления она станет слабога-

зированной, не раздражающей желудок. Хорошо встряхните банку несколько раз, затем процедите напиток и слейте обратно в бутылку. Закройте крышкой – и в холодильник. Неохлажденный, он тоже хорош на вкус.

Совет

- Особенно полезно делать такую воду для худеющих людей, которым показано выпивать ежедневно 1,5 л воды, а в разгрузочные дни – 2–2,5 л. Известно, что очень трудно сбросить вес, если не поставлять организму повышенную дозу витаминов группы В. Бузиновая вода, содержащая целый букет В-витаминов – хорошее подспорье в деле борьбы с лишним весом. Только воду для худеющих нужно брать не газированную, а лучше – родниковую.

- Можете смело экспериментировать с жидкой основой для бузиновых летних напитков – это может быть зеленый чай, смесь черного чая с зеленым в пропорции 1:2 или 1:3, компот из фруктов, который вы решите охладить и обогатить свежей бузиной.



Бузина в народной медицине



Наверняка многие зачитывались в детстве сказками Ганса Христиана Андерсена. В одной из них – не только волшебная история, но и народный рецепт избавления от простуды. Именно отвар цветов бузины надлежало выпить маленькому мальчику, промочившему ноги в канаве. После двух чашек бузинного чая герой сказки крепко уснул, и ему привиделась чудесная история про Бузинную матушку, живущую в чайнике. Издавна чай из цветов бузины славился как отличное потогонное средство. Его пили не только тогда, когда человек уже простыл, но и для профилактики, слабозаваренным. Народное название горячего бузинного напитка, настоянного на цветах – «швейцарский чай». Этот удивительный чай помогал избежать простуды вообще: его следовало пить при первых признаках заболевания или же, как в сказке Андерсена, в тех случаях, когда промерзли или промокли ноги, человек попал в ситуацию, грозящую ему простудным заболеванием. Своим детям я всегда завариваю «швейцарский чай», если они продрогли, попали под

дождь, намочили обувь, а летом – если перекупались в озере или речке. И знакомых, и коллег к этому же приучила: чем потом сбивать температуру и лечиться от кашля, насморка и других неприятных простудных симптомов, гораздо проще обратиться за помощью к бузине – и предупредить заболевание. К тому же, «швейцарский чай» – рецепт старинный, проверенный временем. Ну, а современные исследования бузины только подтверждают мудрость наших предков: если пить бузинный чай и эликсир из плодов при первых признаках вирусных простудных заболеваний, в числе которых – даже коварный грипп, выздоровление наступает за 3–4 дня!

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.