

Ольга Романова



ШИПОВНИК БОЯРЫШНИК КАЛИНА

ОЧИЩЕНИЕ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА



ЦЕЛЕБНИК. лечит природа

Ольга Романова

**Шиповник, боярышник,
калина. Очищение и
восстановление организма**

«Вектор»

2009

Романова О. В.

Шиповник, боярышник, калина. Очищение и восстановление организма
/ О. В. Романова — «Вектор», 2009 — (Целебник. Лечит природа)

Ольга Романова рассказывает о трех осенних растениях: шиповнике, боярышнике и калине, – плоды которых созревают тогда, когда целебные свойства большинства других растений уже сходят на нет. Все они способны очищать кровь и некоторые другие органы, а также восстанавливать работу организма после болезней. В книге представлены методики очищения и оздоровления, кулинарные рецепты, описание косметических препаратов.

© Романова О. В., 2009

© Вектор, 2009

Содержание

О пользе трех осенних растений	5
Кому показаны чистки	6
Что такое шлаки	7
Кому противопоказаны чистки	8
Что такое восстановление организма	9
Шиповник	10
История дикой розы	11
Легенды и были	13
Шиповник в саду	14
Чем ценен шиповник	16
Полезные свойства	17
Оздоровительные рецепты	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Ольга Романова

Шиповник, боярышник, калина: очищение и восстановление организма

О пользе трех осенних растений

В этой книге речь пойдет о трех осенних растениях: шиповнике, боярышнике и калине. Почему осенних? Просто потому, что плоды этих растений созревают осенью, когда целебные свойства листьев и ягод большинства других растений уже сошли или сходят на нет. А плоды этой славной троицы только набирают силу. Они отличаются друг от друга как по целебным свойствам, так и по ботаническим характеристикам. Но есть у них и общие весьма полезные качества – способность очищать кровь и некоторые другие органы, а также восстанавливать работу организма после болезней. Рассмотрим эти две особенности осенних растений. Но сначала разберемся, зачем и кому нужно проводить очищение организма и кому требуется восстановление его работы.

Кому показаны чистки

Бодры ли вы сейчас или чувствуете вялость и апатию? Вы хорошо высыпаетесь или ваш сон частенько нарушается, после чего весь день вас преследует зевота и сонливость? Вы готовы к работе, физически активны или вам все время хочется прилечь? У вас легкое, светлое настроение или же вы пребываете в депрессии и унынии?

Утомляемость, переходящая в хроническую усталость, бессонница, плохое настроение, ощущение разбитости, апатия – первый признак того, что вашему организму требуется очищение.

Обратите внимание на состояние кожи, ногтей и волос. Если кожа гладкая, без видимых дефектов, волосы густые и блестящие, а ногти прочные, ровные, не ломкие и не слоющиеся – значит, все в порядке, и вам надо лишь поддерживать этот уровень здоровья. Если же волосы тусклые, посеченные, ломкие, ногти слабые, расслоившиеся, а кожа покрыта угрями, прыщами, ранними морщинами, чересчур сухая или, напротив, быстро покрывается блестящим слоем жирных выделений, – организм зашлакован и требует очищения.

Обратите внимание на то, как вы принимаете пищу – получаете ли от нее удовольствие или едите автоматически, почти не ощущая вкуса? Довольствуетесь обычной, простой едой или вам требуются все новые и новые пищевые изыски, деликатесы, чтобы получить хоть какое-то удовольствие от еды? Вы приступаете к еде тогда, когда действительно ощущаете голод, или делаете это по привычке, в «положенное» время, независимо от того, хочется вам есть или нет? У вас нет проблем с опорожнением кишечника или вы страдаете запорами и постоянно ощущаете тяжесть в животе?

Если вы едите механически, без аппетита, или же с аппетитом, но без удовольствия, не ощущая вкуса еды, – это первые симптомы зашлакованности желудочно-кишечного тракта, а значит, и организма в целом. Вам необходимо очищение!

А как себя ведут ваши суставы при движении? Можете вы пройти километров десять и после этого не испытывать ноющих болей в коленях? Присесть хотя бы 10 раз, не услышав хруста в суставах? А после тяжелого физического труда, например, на собственном огороде, у вас не ноют и не опухают суставы рук и ног? Боли в суставах, их плохая подвижность, скрип и «скрежет» при движении свидетельствуют о необходимости очищения организма.

Итак, вы обнаружили у себя перечисленные симптомы, их еще называют общим недомоганием. После 40 лет наличие подобных симптомов вообще считается чуть ли не нормой. Известна даже грустная шутка: если человек после сорока лет проснулся утром и у него ничего не болит, значит, он умер. Так вот, все это неправда. Не только после 40, но и после 50, 60 лет и даже старше вполне достижимо такое состояние, когда нас не тревожат эти назойливые недомогания. Ведь вызваны они обычно только тем, что с возрастом в организме накапливается большое количество всевозможных шлаков. Если периодически очищать от них организм, то даже с возрастом никакие недомогания не страшны!

Что такое шлаки

Что же это за шлаки, от которых так настоятельно рекомендуют очищаться, и почему они портят нам жизнь?

Человеческий организм устроен природой очень мудро и совершенно. В идеале он должен – и может – поддерживать нормальный обмен веществ: хорошо усваивать полезные вещества и вовремя и полностью удалять вредные... Но это – в идеале, при жизни в природных условиях, совершенно не испорченных цивилизацией. У животных, например, существуют мощные инстинкты, которые подсказывают им, какую пищу и в каких количествах принимать, а от какой отказаться, как правильно чередовать режимы активности и отдыха, чтобы поддерживать в организме нормальный баланс жизненных сил и энергии. Человек по мере своего развития все дальше отходит от природы, а разум его, который, как известно, может быть как другом, так и врагом, все сильнее заглушает инстинкты. Инстинкт говорит: «Хватит есть, остановись!», а разум отвечает: «А мне еще хочется, хотя бы чуть-чуть! Вдруг завтра не будет такого вкусного обеда?» И инстинкт сдается под напором разума – и человек либо переедает, либо употребляет совсем не ту пищу, которая требуется его организму, а чаще делает и то и другое сразу...

Что же при этом происходит? Организм не в состоянии переработать поступившую избыточную пищу: не хватает предназначенных для этого желудочного сока, ферментов... Пища остается непереваренной и начинает гнить. При гниении выделяется множество вредных веществ – токсинов. И они через кровь распространяются по всему организму, отравляя его. Так лишняя пища превращается в самый настоящий яд!

Но и это еще не все. Перебродившие остатки пищи мешают нормальной работе микроскопических желез и ворсинок, находящихся в кишечнике и участвующих в переваривании пищи. В результате кишечник перестает справляться со своими функциями, и практически вся пища начинает превращаться в отходы – шлаки, абсолютно ничего не давая организму. В итоге организм может голодать и страдать от недостатка необходимых ему веществ даже при самом обильном и полноценном питании! При этом самая замечательная пища идет только во вред, порождая все новые и новые завалы шлаков.

Не выведенные из организма шлаки постепенно распределяются по всем органам и системам – откладываются в суставах, в коже и во всех без исключения внутренних органах. В принципе, нет такого уголка в организме, где бы не откладывались шлаки. Как же тут не болеть, если внутри идет постоянный процесс самоотравления! Только представьте себе: с годами в организме человека может накопиться 6–8 килограммов каловых масс, которые без специальной очистки вывести невозможно! И прочие шлаки, кстати, тоже немало весят. Многие замечают, что с годами их вес увеличивается, хотя очертания и размеры тела как будто не слишком меняются. Это может быть именно следствием отложения шлаков в разных органах и системах организма.

Но не только неправильное питание и нарушение обмена веществ могут служить причинами зашлакованности организма. Пагубную роль играют и химические лекарственные препараты, которые мы привыкли принимать от любой самой незначительной «болячки». Между тем не выведенная из организма «химия» может причинить гораздо больше вреда, чем та болезнь, от которой мы этой «химией» лечились.

А всегда ли идеально чиста вода, которую мы пьем? А различные добавки, консерванты, красители в готовых продуктах питания? Наконец, воздух, которым мы дышим, и общее состояние экологии? Разве все это не влияет на состояние нашего организма? Влияет, и чаще всего влияет пагубно, нещадно закупоривая поры, забивая шлаками все клеточки, оседая вредными веществами в костях, суставах, сосудах...

Кому противопоказаны чистки

Далеко не все люди могут заняться очищением организма, ведь порой это довольно долгий и мучительный процесс. Воздержаться от любых методов очищения организма следует беременным женщинам (независимо от срока беременности), людям, страдающим язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, астмой, диабетом, а также больным онкологическими заболеваниями и инфекционными заболеваниями – гепатитом, дифтеритом, менингитом, туберкулезом. Не стоит заниматься очищением и ослабленным после болезни или истощенным по разным причинам людям. Всем же остальным очищать организм можно и нужно.

Что такое восстановление организма

Восстановление – это возобновление нормальной жизнедеятельности организма в целом или какого-либо одного его органа. Когда оно требуется? Чаще всего – после болезни, операции, родов, приема антибиотиков, химиотерапии, больших физических нагрузок и... после праздников, сопровождающихся приемом большого количества спиртного и «неправильной» пищи. Но еще чаще организм требует восстановления после зимнего периода. Оно нужно практически всем, ведь зимой мы страдаем от нехватки солнечного света, тепла, витаминов и, как следствие, простуд и других вирусных и невирусных болезней. А еще всем без исключения нужно восстановление молодых сил, возвращение молодости – иначе говоря, омоложение организма.

А действительно ли это нужно? Может, все пустить на самотек? Можно попробовать, ведь в нашем теле действительно заложены колоссальные возможности, – авось получится. Но может и не получиться, ресурсы-то у каждого разные: один восстановит силы сам, а другой не справится. И тогда ваш организм начнет быстро изнашиваться. И чтобы не скатиться в бездну болезней, все-таки стоит оказать самому себе посильную помощь:

- принимать препараты, способствующие восстановлению;
- спать не менее 8 часов в сутки;
- регулярно ходить в парную;
- делать массаж или растирания;
- давать организму дополнительные физические нагрузки (желательно на свежем воздухе).

Как видите, ничего нового или с трудом выполнимого здесь нет.

Из всего перечисленного нас прежде всего будут интересовать препараты, способствующие восстановлению сил организма.

Шиповник

У Константина Паустовского есть замечательная, очень трогательная зарисовка: «По сторонам тропы высокими и крутыми стенами стоял шиповник и цвел таким влажным и алым огнем, что даже ранний солнечный свет, падавший на листву, рядом с цветами шиповника казался холодным и бледным. Казалось, что цветы шиповника навсегда отделились от колючих веток и висят в воздухе, как яркое маленькое пламя». Читаешь – и прямо дух захватывает от прекрасного описания цветения этого удивительного растения. Вообще шиповник часто вдохновлял поэтов и писателей. И это неудивительно, ведь в нем сочетаются и красота, и польза.

История дикой розы

Все виды шиповников относятся к семейству розоцветных и являются прародителями розы окультуренной. Появились они на Земле очень давно, гораздо раньше человека. По крайней мере, так утверждают палеоботаники, нашедшие отпечатки листьев шиповника в отложениях третичного периода. Центром происхождения шиповника считают Азию. Точнее место указать трудно, потому что о розах (читай: о шиповнике) есть упоминания почти у всех южных народов. Как культурное растение розы выращивали в Вавилоне уже 4000 лет назад, есть упоминание о розах и в обнаруженных в Египте свитках папируса, относящиеся ко временам фараона Рамзеса II. Кем был тот первый садовник, сотворивший чудо – вырастивший из дикого шиповника первую утонченную красавицу? Неизвестно. Человечество об этом и не задумывается, просто любит красоту форм, нежными оттенками, тонкими ароматами различных сортов роз. А жаль, что мы ничего об этом человеке не знаем, – памятник бы ему поставить!

После того как было выведено первое культурное растение, начался настоящий «розовый бум». В садах, парках, оранжереях почти всех царей, шахов, эмиров, императоров произрастали благоухающие и удивляющие своим разнообразием кустарники роз. Такого количества сортов – от карликовых и даже комнатных кустиков до лиан и почти деревьев с цветками самых разных форм, цветов, размеров и ароматов – не получено, наверное, больше ни от одного растения. Да и до сих пор садовники, ботаники и селекционеры не могут остановиться – все создают и создают новые сорта роз.

А что же шиповник, о нем забыли? Нет, в отличие от многих других дикорастущих кустарников, которые окультурили, а об их диких предках забыли, шиповнику повезло намного больше. О нем никто не забыл, ведь помимо красоты этот кустарник обладал еще и целебными свойствами, которые его культурные потомки утратили. Об этих ценных качествах шиповника знали, их ценили и широко использовали. Недаром француз Одо из Мена, живший в XI веке, в старинной книге «О свойствах трав» писал: «Право, цветком из цветов по заслугам считается роза. Все превосходит цветы ароматом она и красою, но не одним ароматом и прелестью роза умеет радовать нас, а полезна обилием целительных качеств».

Удивительно, что о целебных свойствах шиповника было известно не только врачам, но и обычным людям. «Шиповник стоит семи докторов», – говорят в народе. Знать-то о свойствах шиповника знали, но не все и не везде могли их самостоятельно использовать. Известно, например, что еще в XVI веке, во времена царя Ивана Грозного, за урожаем ягод своборины (так называли в то время шиповник), снаряжали целые экспедиции в оренбургские степи и платили за лекарство высокую цену, расплачиваясь бархатом, парчой, соболями. Привезенный шиповник хранили для военных походов. Такое положение сохранялось на Руси долго. Известно, что спустя даже три века, то есть в XVII столетии, плоды шиповника по-прежнему считались очень дорогим лекарством, выдавал это лекарство сам царь – и только своим приближенным. Крестьяне и обитатели монастырей несли трудовую повинность, собирая и отдавая в казну цветы и плоды.

Как же в старину лечились с помощью шиповника, от каких болезней его применяли? В основном готовили ягодные настои, помогающие остановить кровотечение из ран, уберечься от гангрены – «антонова огня», как тогда ее называли. Русские лекари первыми стали употреблять пасту из плодов шиповника и пропитанные его настоем повязки для лечения гноящихся ран.

Путешественники, военные и мореплаватели брали с собой в походы ягоды шиповника, чтобы уберечься от цинги. Хотя о существовании витамина С – главного помощника в лечении цинги – тогда вовсе не знали. О том, что в шиповнике содержится этот ценней-

ший для организма человека витамин, узнали лишь в 1931 году! После такого открытия медики полюбили это растение еще больше и стали рекомендовать правительствам своих стран обратить внимание на шиповник как на стратегическое сырье – и многие прислушались.

Известно, например, что в годы Второй мировой войны правительством Англии был организован сбор шиповника, который ценился как доступный источник витамина С для голодающего населения и армии. В это же время в США сотни акров подлесков засаживались кустарниками шиповника в рамках программы «Сады победы», а урожай почти целиком отправляли в охваченную войной Европу. Да и наши врачи во время Великой Отечественной войны лечили многих раненых с помощью настоев этого удивительного растения.

Легенды и были

В мифах и легендах древних Индии, Китая, Греции и Рима есть упоминания о розе-шиповнике. В Индии, например, роза является идолом богини красоты Лакшми. У мусульман есть притча о соловье, влюбленном в розу. Соловьи на самом деле предпочитают петь в кустах шиповника, но, разумеется, не потому, что очень любят этот цветок. Колючий кустарник служит им действенной защитой, ведь сладкоголосые певцы порой настолько увлекаются своими трелями, что теряют осторожность и ничего вокруг не замечают.

Древние греки и римляне любили шиповник и, вероятно, за неприступность этого колючего кустика посвящали его Афродите и Венере.

В древнегреческих мифах есть такой сюжет. Однажды прекрасная нимфа влюбилась в человека, но к нему была равнодушна и воительница Афина. Ревнивица бросила нимфу в терновый куст, который через некоторое время зацвел красивыми цветами.

Вот еще одна древнегреческая легенда о происхождении шиповника. Богиня любви Афродита, узнав о гибели на охоте своего возлюбленного Адониса, бросилась вслед за гонцом, принесшим ей это известие. Колючие кустарники царапали ей кожу. Капельки крови падали на ветки и превращались в алые бутоны. Так появился на свете шиповник.

А другая древнегреческая легенда рассказывает, как у розы появились шипы. Веселый бог Вакх преследовал юную нимфу, прельстившую его своей красотой, но никак не мог ее догнать. Тогда он покрыл куст, преградивший ей путь, благоухающими цветами, надеясь, что, пораженная их красотой, нимфа остановится. Но она не обратила на цветы внимания. И тогда взбешенный Вакх усеял куст шипами, о которые нимфа сильно поранилась.

В древнеримских легендах о происхождении шипов рассказывается по-другому. Юный Купидон однажды любовался цветами шиповника, но вдруг был ужален пчелой. Разгневанный бог выстрелил в розу из лука, и его стрела превратилась в шип.

Есть упоминания о шиповнике и в священных текстах. По преданию, Сатана, свергнутый Богом с неба, задумал вновь подняться туда. Для этого он избрал шиповник, чьи прямые стволы с шипами могли послужить ему лестницей. Но Господь угадал его мысли и согнул шипы шиповника. И вот с тех пор шипы стали не прямыми, а изогнутыми книзу и цепляются за все, что до них дотрагивается.

Шиповник, а вслед за ним и розы любили и любят многие царствующие династии. Известно, например, что алая роза красуется на гербе английской королевской династии. Ее можно увидеть на узорных решетках лондонских дворцов и парков, на королевском штандарте и на монетах достоинством в 20 пенсов и один фунт стерлингов.

Белые и желтые цветы шиповника любил французский поэт Шатобриан. Однажды он решил подарить букет любимой женщине и с огорчением увидел, что цветы по дороге завяли. Шатобриан хотел извиниться, но женщина с мягкой улыбкой, зная пристрастие поэта, заметила: «Увы, мой дорогой, цветы умирают раньше, чем слова».

По сей день розу почитают как цветок влюбленных и символ любви, недаром принято устилать ими путь новобрачных.

Шиповник в саду

Шиповник выращивают в саду как декоративный красиво цветущий кустарник, а также для получения съедобных лепестков и плодов. Уход за шиповником ничем не отличается от ухода за розами. Шиповник гораздо более неприхотлив, чем его родственники – изысканные гибридные розы.

Как отличить розу от шиповника? Вот как на этот вопрос отвечает садовод с многолетним стажем и автор многочисленных книг Г. А. Кизима: «Очень просто. Молодые побеги роз всегда окрашены в красный цвет, а у шиповника молодые побеги зеленые». Дальше она продолжает, рассказывая о правильном выращивании шиповника: «Все розы и шиповники предпочитают жирные черные глины. Если у вас таких нет, то смешайте хорошо перепревший компост, а еще лучше навоз (свежий навоз вносить под посадку роз нельзя!) пополам с той глиной, которая у вас есть. Лучше сажать их так, чтобы на них попадало утреннее, то есть восточное солнце, а в полдень над ними была бы ажурная полутень, тогда они не будут выгорать и быстро отцветать. Но лучше уж полуденное солнце, чем полутень. В тени розы цветут очень плохо.

Пересадку с комом земли розы переносят в любое время, даже во время цветения. Им требуется полив в засушливое время по почве. Во время бутонизации – подкормка свежим навозом (1:10), калием без хлора и суперфосфатом в конце лета (по одной столовой ложке каждого на 10 л воды). Эту минеральную подкормку можно заменить удобрением AVA (1 столовая ложка без верха под большой куст и 1 чайная ложка – под небольшой 1 раз в 3 года), которое заделывается на небольшую глубину вокруг куста».

Вредителей и болезней у шиповника практически нет. Уход за ним минимален, шиповник будет жить везде, лишь бы было солнце. С одного куста можно получить до 5 кг плодов. Живет куст 25–30 лет. Обрезку следует делать раз в год, в конце зимы. Обрезать можно кардинально. Например, розу рогоза можно обрезать, оставив лишь 30–50 см от почвы. К осени высота такого обрезанного кустарника снова достигнет двухметрового роста. Но слишком сильно обрезать шиповник можно только в районах с теплым климатом. На Севере и Северо-Западе России этого делать не следует.

Размножаются шиповники корневой порослью и семенами. Размножение обычно никаких трудностей у садоводов не вызывает. Скорее даже наоборот: шиповник очень быстро расползается своими корнями в разные стороны, включая соседские участки. Выращивать семенами шиповник довольно трудно.

Для лечебных целей плоды шиповника лучше собирать в сентябре. Но следует помнить, что со временем количество витамина С в ягодах уменьшается, а количество Сахаров увеличивается. Причем это преобразование видно невооруженным глазом: плоды со временем начинают темнеть, особенно этому способствуют осенние заморозки и первые морозы.

В России и на сопредельных территориях произрастает свыше 200 видов шиповника, все они обладают сходными лекарственными свойствами, но чаще выращивают только три вида.

Шиповник морщинистый, или роза рогоза. У этого вида шиповника самые сладкие плоды. Они легки в обработке, богаты витамином С и сахарами. По признанию знатоков шиповников, плоды розы рогоза обладают наилучшим вкусом, немного напоминающим клюкву. Кустарник морщинистого шиповника сильно разрастается, давая много корневой поросли. Он очень декоративен в саду своими крупными оранжево-красными плодами и красивой листвой, желтеющей осенью. Весной кустарник сплошь покрыт душистыми розовыми или белыми цветками. Выведены привлекательные разновидности розы рогоза с про-

стыми и махровыми цветками. Это именно о нем написаны строки знаменитого романса: «Белый шиповник, страсти виновник...»

Шиповник коричный, или шиповник майский. У него коричневые блестящие ветви. Цветки розовые или темно-красные. Плод – оранжево-красная довольно крупная ягода кисло-сладкого вкуса. В ягодах этого шиповника очень много витамина С. Отличить низковитаминные виды шиповника от высоковитаминных можно, не прибегая к химическому анализу, – по чашелистикам, что остаются на верхнем конце ложных плодов вплоть до их созревания. У высоковитаминных видов чашелистики стоят торчком, а у низковитаминных – опущены вниз, прижимаются к стенкам плода.

Шиповник собачий, или собачья роза, роза канина. Обладает наиболее ценными с лекарственной точки зрения плодами. Ягоды очень крупные, округлой или овальной формы.

Для лечебных целей плоды шиповника сушат в духовке с приоткрытой дверцей. Сушить следует около 2–3 часов при температуре 80–90 °С. Хорошо просушенные плоды, если их раздавить, ломаются в руке на несколько крупных частей, недосушенные сминаются, а пересушенные рассыпаются в порошок. Хранить сухие плоды нужно в темном месте, тогда они не потеряют своей ценности в течение всего года.

Помните! Ценность сушеных плодов шиповника намного выше, чем свежих!

Чем ценен шиповник

Шиповник – абсолютный рекордсмен по количеству витамина С (аскорбиновой кислоты). Съешьте 2–3 сушеных ягодки шиповника – организму хватит аскорбинки на целые сутки. А почему нам так необходим этот витамин?

Витамин С является одним из важнейших витаминов в пищевом рационе человека. Это антиоксидант необходимый для роста тканей организма. Аскорбиновая кислота активизирует целый ряд ферментов, способствует лучшему усвоению железа, усиливая тем самым образование гемоглобина и созревание эритроцитов, а также стимулирует образование чрезвычайно важного белка – коллагена. Этот белок связывает отдельные клетки в единую ткань, при его недостатке заживление ран сильно замедляется. Аскорбиновая кислота оказывает влияние на синтез еще одного белка, дефицит которого вызывает нарушение эластичности и проницаемости кровеносных сосудов, в результате чего появляются многочисленные кровоизлияния, кровоточивость десен.

Суточная потребность в витамине С – 70—100 мг. Беременные и кормящие грудью женщины нуждаются в удвоенном количестве витамина С. Большое количество аскорбиновой кислоты необходимо пожилым людям, так как этот витамин обладает способностью предупреждать развитие атеросклероза. Прием значительного количества аспирина требует также дополнительного приема витамина С.

Что будет происходить в организме при недостатке витамина С? И как может образоваться дефицит этого витамина? Недостаток витамина С может иметь место при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, нарушающих всасывание аскорбиновой кислоты (при хроническом гипацидном гастрите, энтероколите). Симптомы дефицита витамина С совпадают с симптомами цинги: кровоточивость десен, суставная боль, длительное заживление ран, выпадение зубов, кровоизлияния в мышцах и суставах. Губы, нос, уши, ногти становятся синюшными. Появляются боли в костях и суставах, общая вялость, быстрая утомляемость, бледность кожи, температура тела понижается, снижается устойчивость к различным заболеваниям, главным образом желудочно-кишечного тракта и органов дыхания.

А может ли нанести вред избыток витамина С? Нет, не может, но иногда избыток этого витамина приводит к усилению работы кишечника.

В шиповнике помимо витамина С присутствуют и другие не менее важные для здоровья витамины. Например, витамин А (каротин) – тоже очень мощный антиоксидант, а также вещество, помогающее сохранять зрение и укреплять иммунитет. В не слишком больших количествах, но все же присутствуют в ягодах шиповника и витамины Е, В₁ В₂, РР, К, а также микроэлементы: фосфор, магний, кальций, цинк, медь, железо. Два последних элемента очень нужны для кроветворения. Железо помогает образованию гемоглобина, а медь – созреванию красных кровяных телец.

Присутствуют в шиповнике и флавоноиды. Эти активные соединения улучшают состояние сосудов и работу сердца. Ягоды шиповника богаты также дубильными веществами – танинами. Они снимают воспаление и борются с микробами в желудочно-кишечном тракте. Работе кишечника помогают и другие компоненты шиповника – пищевые волокна, например пектин. Они, как губка, впитывают и выводят из организма токсичные металлы и опасные бактерии. Об этом мы поговорим дальше подробнее.

Богаты лечебными свойствами и другие части шиповника. Например, семена плодов шиповника содержат жирное масло. В листьях много хлорофилла, дубильных веществ, а также там есть аскорбиновая кислота, фитонциды, что обеспечивает антибиотическое действие, увеличивает защитные силы человека. Корни содержат дубильные вещества, аскорбиновую кислоту, цветки – розовое масло.

Полезные свойства

Какими же чудодейственными полезными свойствами обладает шиповник? Препаратами, изготовленными на основе шиповника, лечат инфекционные заболевания, их принимают при атеросклерозе, болезнях печени и почек, органов дыхания, желудочно-кишечных и простудных заболеваниях, нарушениях обмена веществ и эндокринных расстройствах. Масляный экстракт плодов применяют для лечения экзем, трофических язв, стоматита.

Плоды шиповника усиливают регенерацию (восстановление) тканей, синтез гормонов, благоприятно влияют на углеводный обмен, проницаемость сосудов. Плоды и семена обладают противовоспалительным, желче- и мочегонным действием. Таким образом, шиповник, как один из основных поставщиков витамина С в организм, нужен нам не только для того, чтобы защититься от инфекций. Он снижает повышенное давление, приводит в норму обмен веществ, помогает усваивать железо.

Настой плодов также усиливает регенерационные процессы в мягких и костных тканях и ускоряет заживление ран, ожогов и обморожений. Мякоть плодов обладает легким послабляющим действием.

Масло из семян шиповника используется для лучшей регенерации кожи и слизистых оболочек.

Внимание! Противопоказанием к применению больших доз плодов шиповника является склонность к тромбофлебитам.

Оздоровительные рецепты

С помощью препаратов из шиповника можно оздоровить, очистить и восстановить ткани всего организма.

Очищение кишечника

Волоконца хорошо перемолотого, а затем пропаренного шиповника принимать через 2–3 часа после ужина по 1/2 чайной ложки. По ходу движения в кишечнике они, разбухнув, энергично выносят с собой накопившиеся там завалы.

* * *

Принимать смешанные с сахаром истолченные свежие листья шиповника или пить сок цветов шиповника, разбавленный родниковой водой.

Очищение печени по К. Ниши

3 столовые ложки ягод вечером засыпать в термос и залить 0,5 л кипятка. Утром в стакан с 3 столовыми ложками ксилита или сорбита налить горячий настой шиповника, размешать и выпить залпом. Ровно через 20 минут допить оставшийся в термосе настой шиповника (без ксилита или сорбита). Через 45 минут – завтрак: лучше сочные фрукты или овощной салат, орехи, а также настой из листьев малины, смородины, шиповника. Можно съесть кусочек подсушенного хлеба. Между каждым приемом жидкости и пищи надо активно двигаться (находитесь поближе к туалету!).

Провести курс 6 раз через 2 дня на 3-й (например, пятница, понедельник, четверг, воскресенье, среда, суббота). Далее можно производить такую чистку печени 1 раз в неделю. При этом очищаются лимфатические узлы печени, что положительно влияет на состояние всего организма.

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.