



Здоровый Образ Жизни

и долголетие

ШИПОВНИК

ОЧИЩЕНИЕ И

ОЗДОРОВЛЕНИЕ

ОРГАНИЗМА



рипол классик

Здоровый образ жизни и долголетие

Виктор Зайцев

**Шиповник. Очищение и
оздоровление организма**

«РИПОЛ Классик»

2012

Зайцев В. Б.

Шиповник. Очищение и оздоровление организма / В. Б. Зайцев — «РИПОЛ Классик», 2012 — (Здоровый образ жизни и долголетие)

Шиповник – одно из самых распространенных и неприхотливых растений. Его полезные свойства удивительны, его влияние на организм поистине целебно. Мы предлагаем вниманию читателей свод рецептов, которые помогут больным восстановить пошатнувшееся здоровье. А для тех, у кого нет проблем со здоровьем, настои, отвары и сборы, включающие в свой состав шиповник, послужат для профилактики различных заболеваний и значительно повысят иммунитет организма.

Содержание

Введение	6
Общие сведения	7
Что является лекарственным сырьем?	8
Заготовка шиповника	9
Заготовка плодов	9
Как сушить шиповник	9
Как правильно хранить плоды шиповника	9
Заготовка цветов	9
Заготовка корней	10
Семена шиповника	10
Лекарственные свойства шиповника	11
Какие части шиповника полезны?	11
Чем полезен шиповник?	11
Показания к применению шиповника	13
Противопоказания к применению шиповника	14
Лечение шиповником	16
Отвары	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Виктор Борисович Зайцев

Шиповник. Очищение и оздоровление организма

©ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик», 2012

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Издательство не несет ответственности за возможные последствия, возникшие в результате использования информации и рекомендаций этого издания. Любая информация, представленная в книге, не заменяет консультации специалиста.

Введение

Ни для кого не секрет, что природа приготовила для человека настоящую аптеку – практически от каждой болезни в природе найдется лекарство. До возникновения фармакологии наши предки искали здоровья исключительно в кладовых природы.

Разумеется, существует множество заболеваний, при которых требуется вмешательство официальной медицины. Возможно, и от этих болезней в природе есть лекарство. Но современная наука его пока не нашла. В таком случае целебная сила лекарственных растений послужит дополнением к медикаментозному лечению.

При менее тяжелых, особенно хронических заболеваниях, лекарственные растения могут совсем излечить больного либо значительно облегчить его состояние, уменьшить выраженность симптомов заболевания, значительно улучшить качество жизни.

Не следует относиться легкомысленно к «зеленой аптеке». Утверждения «Это же просто травка!» и «В природе нет ничего опасного и вредного для человека» не только несерьезны, но и безответственны. Существует множество сильнодействующих и даже ядовитых растений. При правильном и разумном применении эти растения принесут пользу, а при бесконтрольном могут быть просто опасны. Сила лекарственного воздействия некоторых растений такова, что превосходит химические аналоги, и при лечении ими следует соблюдать точную дозировку. Иначе вместо ожидаемого излечения можно получить дополнительные проблемы со здоровьем.

Некоторые лекарственные растения несовместимы с приемом лекарственных препаратов, другие вызывают осложнения при контакте кожи с солнечным светом. С благодарностью принимая дары природы, мы должны дать себе труд изучить свойства того или иного лекарственного растения, показания и противопоказания к применению, возможные осложнения, узнать точную дозировку, правила сбора и заготовки лекарственного сырья, узнать рецепты правильного приготовления. И тогда лечение лекарственными растениями принесет нам только пользу и здоровье!

Одним из самых известных лекарственных растений является шиповник. Кого из нас в детстве мама или бабушка не поили при простуде душистым коричневым отваром из термоса! Шиповник – одно из самых «дружелюбных» растений. Он – настоящий кладезь витаминов и микроэлементов. Список противопоказаний не так уж велик. Достаточно сложно приготовить его неправильно или нанести вред своему здоровью чрезмерным его применением. А вот пользы шиповник может принести очень много.

Общие сведения

Шиповник коричный, или майский (*Rosa cinnamomea*, или *Rosa majalis*), всем хорошо знаком. Это кустарник, достигающий двух метров в высоту (и при этом очень колючий). На его красноватых ветвях множество шипов, причем на цветущих ветках шипы изогнутые и очень прочные, а на нецветущих – прямые и тонкие. Черешковые овальные листья несут характерные зазубринки по краю (мелкопильчатые). Крупные цветы имеют розовую окраску. Цветет шиповник с мая по июль. Позднее на месте цветов образуются плоды. Они достигают полной зрелости в августе-сентябре, именно тогда их и нужно заготавливать.

Существует еще один вид шиповника. Он называется шиповник собачий (*Rosa canina*). Он тоже обладает лекарственным действием, но более слабым по сравнению со своим собратом – шиповником коричневым. Отличить шиповник собачий несложно – его плоды не такие удлиненные. Плоды шиповника собачьего имеют шарообразную форму и плотно прижаты к чашечке. А пятираздельная чашечка шиповника коричневого свободно окружает плод.

Шиповник – многолетнее растение, очень неприхотливое. Любит «завоевывать» новые территории. Так что, рассадив несколько кустов на дачном участке, вы будете получать лекарственное сырье в изобилии.

Что является лекарственным сырьем?

Лекарственным сырьем могут служить все части этого замечательного растения. Помимо плодов, в лечении различных болезней используются цветы, побеги, корни, семена шиповника.

Заготовка шиповника

Заготовка плодов

В конце августа – начале сентября плоды шиповника достигают полной зрелости. Это можно определить по их окраске – если плоды темно-оранжевые или красно-бурые, их пора собирать. Главное – успеть собрать плоды шиповника до первых заморозков. В отличие, например, от рябины, шиповник, «ударенный» морозом, теряет свои лечебные свойства.

Собирать целебные плоды придется в брезентовых рукавицах и плотной одежде – к августу-сентябрю шипы становятся особенно прочными.

Собранные плоды можно сразу же использовать в лечебных целях – сейчас в них максимальное содержание полезных веществ!

Шиповник – уникальное растение. При длительном хранении количество витаминов в плодах не только не уменьшается, но даже увеличивается. Шиповник как бы «дозревает». Срок хранения шиповника составляет два года! Но для этого его нужно правильно обработать и хранить.

Если вы хотите заготовить шиповник впрок, чтобы всю долгую зиму пользоваться его целебной силой, плоды нужно хорошо просушить.

Как сушить шиповник

Шиповник сушат в духовке с приоткрытой дверцей 2–3 часа при температуре 80–90 °С. Очень важно, чтобы плоды не подгорали – это делает их менее ценными для здоровья. Если вы все сделали правильно, то получите сырье буровато-красного или темно-желтого цвета.

Как правильно хранить плоды шиповника

Помните, что главный враг шиповника – это плесень. Заплесневелые плоды не только не годятся для лечения, но могут нанести вред вашему здоровью. Если плоды покрывает плесень, не стоит пытаться промыть их или повторно просушить! С таким сырьем придется расстаться. Поэтому не допускайте попадания влаги на заготовленные плоды шиповника. Не храните их в плотно закрытых банках под капроновыми крышками, а также в полиэтиленовых пакетах! В этом случае появления плесени не избежать.

Для хранения шиповника нужна «дышащая» тара – идеально подходят бумажные пакеты, хлопчатобумажные мешочки (их лучше хранить на весу), а также стеклянные банки, горлышко которых закрыто бумагой или чистой тканью.

Сырье двухгодичной давности обычно очень темного цвета, либо наоборот – имеет менее интенсивную, словно «выцветшую» окраску.

Содержание полезных веществ на втором году хранения, конечно, понижается по сравнению со свежим сырьем, но все еще достаточно велико.

Заготовка цветов

Цветки шиповника заготавливают на пике цветения, до того, как лепестки начнут опадать. Сушат их в затененном, хорошо проветриваемом помещении, разложив на чистой бумаге или сетке. Цветки нужно регулярно переворачивать до тех пор, пока из них не испарится влага. После этого их можно расфасовать в бумажные пакеты и хранить в сухом месте.

Заготовка корней

Ценным лекарственным сырьем служат корни шиповника. Большое содержание дубильных веществ делает их замечательным вяжущим средством. Корни выкапывают осенью. После этого их нужно хорошо промыть холодной водой.

Затем корни следует нарезать, и только потом просушить в тени. Если вы дадите корням высохнуть, они сделаются твердыми, и нарезать их будет очень сложно.

Хранить их следует в сухом темном месте, ни в коем случае не в холодильнике.

Семена шиповника

Семена шиповника – кладезь витаминов, а также содержат жирные кислоты. Семена шиповника идут на изготовление масла, которое помогает заживлению ран и оказывает противовоспалительное действие.

Лекарственные свойства шиповника

Шиповник – настоящий кладезь витаминов и микроэлементов.

Прежде всего, он рекордсмен по содержанию витамина С – в мякоти зрелых плодов его в десять раз больше, чем в черной смородине и в сто раз больше, чем в зеленом яблоке. Витамин С содержится не только в плодах, но даже в листьях шиповника.

Кроме того, в плодах шиповника высокое содержание сахара (до 18 %) и витаминов – витамин Р, витамины группы В, витамин К, способствующий свертываемости крови, провитамин А. В семенах содержится витамин Е. В плодах есть дубильные вещества – до 4,5 %, пектины – 3,7 %, а также органические кислоты: лимонная – до 2 %, яблочная – до 1,8 % и др.; ликопин, эфирное масло, значительное количество солей калия. Шиповник содержит ценные микроэлементы – магний, железо, кальций, фосфор, марганец, цинк и медь. Железо помогает образованию гемоглобина, а медь – созреванию красных кровяных телец.

Цветущий шиповник изображен на гербе канадской провинции Альберта. Роза китайская является символом Пекина.

Плоды шиповника богаты дубильными веществами – танинами. Танины 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.

Какие части шиповника полезны?

Плоды шиповника употребляют в виде чая, отвара, водного настоя и спиртовой настойки, а также в свежем виде.

Из семян делают масло. Листья используют для приготовления напара. Отвар корней тоже является лекарственным средством. Даже цветки шиповника используются как хорошее косметическое средство. Кроме того, из них получается вкусное варенье!

Фармацевтическая промышленность изготавливает сироп шиповника, а также препарат «Холосас» – он производится из сгущенного водного экстракта плодов.

Чем полезен шиповник?

Плоды шиповника обладают мощным бактерицидным свойством, содержат большое количество витаминов и антиоксидантов. Кроме того, они оказывают:

- общеукрепляющее;
- противомикробное;
- желчегонное;
- противовоспалительное;
- мочегонное;
- регулирующее деятельность желудочно-кишечного тракта;
- противоатеросклеротическое;
- ранозаживляющее действие.

Витамин С участвует во многих окислительно-восстановительных процессах в организме. Благодаря его содержанию шиповник замедляет развитие атеросклероза. Витамин Р способствует уменьшению хрупкости капилляров. Витамин А – каротин – влияет на иммунитет, повышает сопротивляемость организма к простудным, вирусным и инфекционным забо-

леваниям. Витамины В1, В2 влияют на кроветворение. Витамин К способствует нормальному свертыванию крови.

Шиповник – родоначальник всех видов роз. Именно от него розы унаследовали свои шипы!

Показания к применению шиповника

Лечебные свойства шиповника известны с древности. Прежде всего, шиповник используется как поливитаминное средство – при малокровии, авитаминозе, в качестве общеукрепляющего. Но это еще не все. Отвары, настои, сиропы и экстракты из шиповника применяются при болезнях печени и мочевого пузыря, простудных, а также многих других заболеваниях. С давних пор отвар плодов шиповника используется как общеукрепляющее средство при всех тяжелых заболеваниях и ранениях, при камнях в печени, почечнокаменной болезни, при гастритах, колитах, малокровии, малярии, женских болезнях, при простуде, при рожистом воспалении, при гипертонической болезни, атеросклерозе, при анацидном гастрите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, а также как средство, повышающее сопротивляемость организма в борьбе с местными и общими инфекционными и интоксикационными процессами (скарлатина, дифтерия, пневмонии, и др. заболевания). Отвар плодов шиповника эффективно повышает гемоглобин.

Чай из плодов шиповника, а также напар, водный настой и спиртовую настойку используют при скарлатине, тифе, туберкулёзе, болезнях желудочно-кишечного тракта, почек, печени. Напар листьев шиповника применяли для лечения желудочно-кишечных расстройств, а отвар из корней – против «камней» и паразитов.

Масло шиповника используется при различных заболеваниях кожи, ссадинах, трещинах сосков у кормящих матерей, ранах, для лечения трофических язв, пролежнях, а также применяется в клизмах при неспецифическом язвенном колите.

Шиповник показан и здоровым людям. Он укрепляет иммунитет, повышает сопротивляемость к различным заболеваниям.

Старинная поговорка гласит, что нет розы без шипов. Это неправда, есть! Существует шиповник альпийский, или поник лый (*Rosa alpina*, или *Rosa pendulina*), растущий в горах Центральной Европы. Этот низкорослый, обычно не более метра высотой кустарник, действительно совершенно лишен шипов.

Противопоказания к применению шиповника

Несмотря на то, что шиповник очень полезен, помогает при лечении множества заболеваний и обладает общеукрепляющим и профилактическим действием, у него, как и всякого лекарственного средства, имеются противопоказания к применению.

Так, при лечении шиповником противопоказаниями являются язва желудка или двенадцатиперстной кишки, повышенная кислотность желудка, острые гастриты, а также другие серьезные заболевания пищеварительной системы.

Название «роза собачья» появилось в результате сопоставления ценности данного кустарника с садовыми розами. Существует и вторая версия появления этого названия – шиповник использовался для лечения собак их укусов, отсюда и возникло название.

Поскольку шиповник характеризуется повышенной кислотностью, регулярное его употребление может плохо сказаться на состоянии зубов, ведь кислота разрушает эмаль и может вызвать боль при кариесе. Для того, чтобы нейтрализовать действие кислоты, после применения шиповника нужно тщательно прополоскать рот, восстановив кислотно-щелочной баланс полости рта.

Очень осторожно следует относиться к употреблению шиповника тем, кто имеет проблемы с функцией сердечно-сосудистой системы. Особенно это касается тех, у кого диагностировано воспаление внутренней оболочки сердца (эндокардит), а также есть склонность к образованию тромбов в сосудах. Это обусловлено высоким содержанием в шиповнике витамина К, повышающего свертываемость крови.

При длительном применении препаратов шиповника в больших дозах возможны синдром отмены и угнетение выработки инсулина поджелудочной железой. Поэтому шиповник следует использовать в лечении курсами, обязательно делая перерывы между ними. Гипертония служит противопоказанием для использования спиртовой настойки шиповника. Для снижения артериального давления лучше употреблять чай или настой плодов шиповника. А тем пациентам, кто страдает от пониженного артериального давления, стоит избегать применения водных настоев. Гипотоникам лучше использовать настойки шиповника на спирте или водке.

Следует избегать употребления шиповника в больших количествах тем, у кого часто возникают запоры или у кого нарушена функция печени.

Иногда шиповник вызывает аллергию – это тоже необходимо учитывать. Аллергия проявляется в виде покраснения и зуда кожи, а также сыпи. У некоторых людей существует индивидуальная непереносимость шиповника.

Таким образом, не нужно забывать, что даже для использования такого распространенного средства как шиповник, есть свои противопоказания.

О шиповнике ходит множество легенд. Так, одна из них рассказывает о том, что изначально цветы шиповника были белоснежными. Однажды птица – это была ласточка – полюбила прекрасный цветок. Но, попытавшись к нему прикоснуться, укололась о шипы и окрасила кровью лепестки цветка. С тех пор шиповник цветет розовым.

Если у вас есть острые или хронические заболевания, при этом вы планируете начать курс лечения шиповником (особенно длительный), то перед его началом обязательно посоветуйтесь с лечащим врачом, травником или другим опытным специалистом. И тогда это замечательное растение принесет вам только пользу, поможет избавиться от болезней, обогатит ваш организм всеми необходимыми ему витаминами и микроэлементами.

В Древней Греции лепестками шиповника устилали путь новобрачных к храму Афродиты, богини любви. Считалось, что шиповник возбуждает страсть.

Лечение шиповником

Отвары

Отвар шиповника благоприятно влияет на синтез гормонов, обладает мочегонным действием, способствует регенерации тканей. Это средство отлично справляется с лечением гиповитаминозов С и Р, холециститов и гепатитов, простудных заболеваний, бронхиальной астмы, атеросклероза, язвенной болезни, острых и хронических заболеваний печени, повышенной кровоточивости, эндокринных расстройств.

Витамин В₁, содержащийся в отваре шиповника, благоприятно воздействует на нервную систему и влияет на углеводный обмен. Витамин В₂ необходим в строении клеток и улучшает состояние органов зрения. Болеутоляющее действие отвара шиповника возможно благодаря достаточному содержанию в нем витамина К.

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.