

*Карманный
целитель*



Юрий Константинов

ШИПОВНИК

**от 100
БОЛЕЗНЕЙ**



Карманный целитель

Юрий Константинов

Шиповник. От 100 болезней

«Центрполиграф»

2016

УДК 615.32
ББК 42.143

Константинов Ю.

Шиповник. От 100 болезней / Ю. Константинов —
«Центрполиграф», 2016 — (Карманный целитель)

ISBN 978-5-227-06898-9

Шиповник – удивительное растение. Незабываемый аромат, роскошные цветы и целебные свойства сделали его всенародным любимцем. Он исцеляет огромное количество недугов. Это ангина и атеросклероз, кожные проблемы и гайморит, сердечно-сосудистые заболевания и нервные расстройства, истощение и авитаминоз... Из него готовят вино и варенье, сиропы, отвары и настои. Широко применяется шиповник в косметологии в виде масок, примочек, лосьонов. Считается, что это растение обладает магической силой, оно может быть оберегом и вызывать вещие сны. У славянских народов шиповник – символ красоты, молодости, любви. Одновременно он символизирует и крепкую мужскую статью... При создании лекарств используют плоды, цветы, листья, корни, ветви шиповника. Полученные из ягод средства используют для лечения артрита, малокровия, заболеваний мочеполовой системы и других. Из шиповника делают мази, наружное применение которых помогает лечить дерматиты, экземы, трофические язвы, ожоги, обморожения и псориаз... Как собрать, сохранить и применять это уникальное растение, расскажет наша книга.

УДК 615.32
ББК 42.143

ISBN 978-5-227-06898-9

© Константинов Ю., 2016

© Центрполиграф, 2016

Содержание

Предисловие	7
Описание	10
Где растет в природе	10
Виды шиповника	11
Посадка и уход	13
Хранение заготовленного шиповника	15
Химический состав разных частей шиповника	17
Лекарственные формы из шиповника	20
Отвар из плодов	20
Настой из плодов	21
Масло	22
Сок из плодов	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Юрий Константинов

Шиповник

От 100 болезней

© Константинов Ю., 2016

© Художественное оформление, «Центрполиграф», 2016

© «Центрполиграф», 2016

* * *

Предисловие

Про шиповник (полезные свойства и противопоказания растения народные знахари учитывают с незапамятных времен) удалось выяснить многое. Первым описал целебные качества кустарника древнегреческий «отец ботаники», естествоиспытатель Теофраст. Его рукописи датированы четвертым веком до нашей эры. С той поры полезные свойства плодов шиповника используют для укрепления иммунитета, а также для повышения физической и умственной выносливости.

Шиповник – это дикий куст с полезными плодами. Как декоративное растение его выращивают очень редко.

У многих народов шиповник – любимое бытовое, ритуальное и священное растение: из его цветков плели гирлянды для невест, поэтов, героев и правителей, женщины и девушки украшали себя бусами из ярких плодов, был он участником общественных мероприятий, похоронных обрядов. Древние греки и римляне считали его символом нравственности и посвящали богине любви и красоты. С ним связаны легенды у многих народов.

Богиня любви Афродита, узнав о гибели на охоте своего возлюбленного Адониса, бросилась вслед за гонцом. Колючие кустарники царапали её кожу. Капельки крови падали на ветки и превращались в алые бутоны. Так появился шиповник, куст которого в период цветения похож на огромный букет роз.

Сатана, будучи свергнут Богом с неба, задумал вновь подняться туда. Для этого он избрал шиповник, чьи прямые стволы с шипами могли служить ему как бы лестницей. Но Господь угадал его мысли и согнул стволы шиповника. И вот с тех пор шипы стали не прямыми, а изогнуты книзу и цепляются за всё, что до них дотрагивается.

Жила в дальней кубанской станице бедная девушка-казачка. Единственным ее богатством была необычайная красота. Полюбила она молодого казака, к несчастью, тоже бедного. Поклялись молодые люди в верной любви друг другу, но нависла уже над ними беда. Приметил красивую девушку станичный атаман и стал преследовать ее, а молодому казаку пришла пора идти на военную службу. Ненавистью отвечала красавица на все домогательства атамана, но это не остановило злодея и в одну из темных ночей его слуги выкрали девушку из родительского дома. Долго держал он ее в темнице, но в день свадьбы удалось ей бежать в ближайший лес. Вспомнились ей счастливые встречи с любимым, не выдержала она сердечных мук и лишила себя жизни. А на месте ее гибели вырос пышный куст с нежно-розовыми душистыми цветами. Увидел однажды атаман красивый куст, хотел сломать цветущую ветку, но все они мгновенно покрылись колючими шипами. А осенью на этих ветках появились ярко-красные, похожие на капли крови плоды. Добрые люди собирают эти плоды, пьют из них чай, и этот чай возвращает им бодрость и здоровье.

В Германии бытует следующая легенда. Девы-богини валькирии переносили души умерших воинов в рай Вальхаллу, устроенный для героев битв при дворце бога Одина. Валькирии никогда не должны были вмешиваться в ход событий, но одна из них, Брунгильда, однажды помогла одержать победу одному из соперников в битве двух королей, как раз тому из них, кто по велению бога войны Вотана должен был погибнуть. Разгневанный бог в наказание положил под голову спящей валькирии ветку дикой розы, шипы которой были ядовиты. Дева погрузилась в вечный сон, и разбудить ее мог только полюбивший ее принц.

Посмотрев на английский королевский герб, сохранившейся со времен средневековой войны Белой и Алой роз, можно увидеть не садовую розу, а цветок шиповника.

У славянских народов шиповник – символ красоты, молодости, любви. Одновременно он символизирует и крепкую мужскую стать.

6 июня – день шиповника, северной розы. «Шиповник цветет – румянец года ведет», – говорили в этот день. Ровно месяц после 6 июня, верили наши предки, куст шиповника обладает особенной силой, и старались они использовать их себе и близким во благо.

В старину у цветущего куста шиповника совершали сокровеннейшие обряды, молились, чтобы избыть горечь и успокоить свою душу. На Руси существовал обычай собирать детей, усаживать их возле цветущего куста шиповника в кружок и рассказывать им сказки, страшные байки. Считалось, что в этот день они не только не испугают, но даже успокоят, умиротворят, «усмирят переполохи». В народе запах шиповника считался целительным, успокаивающим. Девушки верили, что если касаться лепестками шиповника лица, то оно просветлеет, делается чище и нежнее. От разных болезней, особенно если одолевает худоба, дышали ароматным теплым воздухом у цветущего шиповника.

В России по указанию Ивана Грозного за казенный счет содержались специальные сборщики шиповника. Собранные ягоды наказывалось хранить для воинов, дабы те были здоровы и боеспособны. Отвар из плодов шиповника называли тогда «патокой» и платили за такой отвар соболями, парчой и бархатом. В Тверской губернии в старину шиповник величали – сердобольником.

В средневековой России плоды шиповника выдавались по особому разрешению только знатым лицам. Русские лекари первыми стали употреблять пасту из шиповника для лечения ран. Крестьяне и обитатели монастырей несли трудовую повинность, собирая и отдавая в казну цветы и плоды.

С шиповником связывают некоторые магические явления.

Лепестки шиповника, разбросанные в доме, успокаивают человека и ограждают от домашних неурядиц.

Шиповник стимулирует проявления нежных чувств, отвечает за эмоциональную сторону любви, поддерживает в людях нежность, страсть, душевную гармонию. Плоды шиповника нанизывают на нитку и носят как бусы для привлечения любви. Розовая вода, полученная из лепестков роз, добавляется в ванну для привлечения любви.

Лепестки и плоды используются в магических действиях и смесях, приготовленных с целью исцеления, а ткань, смоченная в этой воде и приложенная к вискам, облегчает головную боль.

Чай из шиповника, выпитый перед сном, вызывает вещие сны. Если во сне вы видите сад с цветущими розами или любое другое место, в котором распустившиеся розы источают свой изысканный аромат, такое сновидение означают скорое известие о некоем радостном для вас событии. В частности такой сон может свидетельствовать о верности любимого человека, в случае если в ваше сердце закралась тень сомнения. Для девушки сон, в котором она собирает букет роз в саду, в реальной жизни предвещает скорое получение предложения выйти замуж. Особенно благоприятен сон, в котором вы собираете большие букеты из роз, такое сновидение пророчит вам долгую, безбедную совместную жизнь с любимым. Напротив, сон, в котором вы видите засохший букет из роз, просто засохшие розы или засохший розовый сад – означает, что вы никак не можете найти свою вторую половинку, а так же сон предвещает, что свою любовь вы отыщите еще не скоро.

Медитируйте возле куста в любой вегетационный период 10–30 минут. Уже через 3–5 месяцев появятся первые результаты в ясновидении. Также шиповник помогает при апатии. Восстанавливает ваш интерес к жизни и ощущение цели. Это также поможет просто принимать вещи, какие они есть, не надеясь улучшить ситуацию.

Для поддержания нежной привязанности, для того, чтобы не скучать в длительном семейном союзе, что, к сожалению, все-таки случается даже с любящими, почаще заваривайте чай из лепестков шиповника, делайте настой из ягод. Все это поможет вам сохранить надолго свое душевное тепло. Только важно соблюсти одно условие – рвать цветы или ягоды

нужно собственными руками. Готовый чай из яркой коробочки или сушеные ягоды, купленные на рынке, не принесут желаемого результата.

Шиповник отвечает за эмоциональную сторону любви. Нежность, душевная страсть, единство душ – вот что всегда находит отклик у шиповника. Правда, шиповник не считает, что любовь должна быть безоблачной – утешение в размолвке у него не найти. Он рассматривает страдание как совершенно естественную и гармоничную составляющую любви. Ведь и его цветы распускаются на ветках с довольно острыми шипами. Страдание в любви от контакта с шиповником может только усилиться, поскольку в нем этот куст усмотрит совершенно необходимое для очищения и возвышения души состояние.

Сорвите для любимого человека ветку цветущего шиповника, вы не представляете, сколько любви вы подарите таким образом. Кроме того, этот подарок поможет вам проверить искренность чувств любимого (или любимой). Если подаренный шиповник оставит его равнодушным – значит, его чувства не так глубоки и сильны, как вам казалось. Может даже оказаться, что вашего партнера привлекает к вам не букет ваших достоинств, а что-то более практическое – например, ваш кошелек или положение в обществе.

Шиповники служат подвоем для роз. Розы украшают сады и парки, садовые участки. Некоторые сорта роз выращивают в комнатных условиях в горшках. Впервые розы стали разводить ради их красоты в Персии (Иране). Персия у поэтов называлась Гюлистан – «Страна роз». Оттуда садовые розы попали сначала в Древнюю Грецию, а затем и в Рим. (Другие источники сообщают, что, кроме Востока, садово-парковое искусство (а значит и розы) было заимствовано греками, а затем римлянами из Древнего Египта благодаря завоеваниям Александра Македонского.) В трудах Аристотеля дается наставление по возделыванию роз. В античные времена розы были посвящены богам. С расцветом Римской империи произошёл взлёт культа розы. Разведением роз увлекалось немало известных людей.

Описание

Где растёт в природе

Шиповник представляет собой дикорастущий кустарник семейства Розовые. В народе часто употребляют название – дикая роза. С давних пор его использовали в пищу, добывали из него лекарства и краски, красивые цветки и плоды служили украшением, его колючки использовали в качестве защиты.

В естественных условиях произрастают в теплом и умеренном климате Северного полушария. Отдельные виды шиповника проникают на север вплоть до полярного круга, а на юг до Эфиопии, Аравии, Северной Индии и Филиппинских островов, в Северной Америке до Мексики. Особенно благоприятные условия для его произрастания находятся в области от Средиземноморья до Гималаев и далее в Восточной Азии, где образует обширные заросли. Самые большие заросли данного растения можно встретить в регионах, где преобладает степная местность. При этом в самой степи его будет гораздо меньше, чем в небольших лесах и посадках произрастающих на данной территории. Кроме того, заросли шиповника можно часто встретить в оврагах.

Растёт одиночно или группами по опушкам и в подлеске хвойных, лиственных и смешанных лесов, в редколесьях, пойменных и байрачных лесах, вдоль рек, у родников, на сырых лугах, на скалистых и глинистых обрывах, на равнинах и в горах на высоте до 2200 м над уровнем моря. Шиповник в основном приурочен к лесной зоне, но образует кустарниковый ярус в лиственных лесах по долинам рек сибирской континентальной тундры, в умеренных лесах зауральских степей, например, в северной части долин рек Урала и Эмбы. Отдельные виды шиповника образуют кустарниковые участки степей и даже пустынь. Некоторые виды встречается в горах до субальпийского пояса, до высоты 2000–3500, а в тропических странах и до 4000 м над уровнем моря.

Дикорастущие шиповники морозоустойчивы, засухоустойчивы и нетребовательны к почве. Наиболее продуктивные кусты шиповника встречаются на суглинистых, умеренной влажности почвах. На сухих и чересчур влажных почвах шиповник не растёт.

В ходе эволюции шиповник выработал шипы и щетинки в качестве механической защиты от поедания его травоядными животными. Но это не помешало некоторым видам животных приспособиться к этой защите и иметь таким образом преимущество перед другими видами. Известно, что верблюды, овцы и козы легко справляются с самыми колючими растениями. Сочные, яркие, выделяющиеся на фоне зелёной листвы плоды шиповника служат пищей для птиц, млекопитающих, грызунов и рептилий. Животные оставляют на земле вместе с экскрементами неперевариваемые семена шиповника, часто на значительном расстоянии от самого растения и способствуют его распространению. Плоды шиповника служат пищей тетеревам, рябчикам, серой куропатке, серой вороне, галке, кедровкам, скворцам, синице-московке, дрозду-дерябе. Едят плоды шиповника заяц-русак, желтогорлая мышь, рыжая полёвка, лисица. У таких хищников, как лисица, сочные плоды составляют постоянную примесь к животной пище. Рыжая полёвка растаскивает семена и сочные плоды растений и делает небольшие их запасы.

Большая часть видов шиповника умеренной и холодной зоны цветет недолгое время – с мая по июль. У субтропических диких роз цветение непрерывное. Плоды зреют в августе, постепенно приобретая желтую, красную окраску и на ветках остаются до зимы.

Виды шиповника

Шиповник объединяет около 400 видов, распространенных, главным образом, в Северном полушарии. Особенно много его на севере европейской части нашей страны, в Среднем Поволжье, Западной и Восточной Сибири, на Дальнем Востоке. Наиболее ярко выражены лечебные свойства у коричневого шиповника (майского) и морщинистого.

Другие сорта для здоровья также применяют, но для того, чтобы получить целебное средство, понадобится большее количество сырья.

Роза коричная. Растет в виде кустарника высотой до 2 м с тонкими коричнево-красными побегами. Шипы беловатые, изогнутые, чаще располагаются попарно, шиповатость побегов от сильной до слабой.

Листья сложные, непарноперистые, с 3—11 листочками эллиптической или яйцевидной формы.

Цветки розовые, одиночные или по 2—3 в соцветии. Плоды оранжево-красные, разной формы.

Роза коричная светолюбива, хорошо растет на опушках лесов, лесных полянах, поймах рек и по их берегам. Продолжительность жизни кустов – 20–25 лет с периодической заменой отдельных ветвей, которые стареют и отмирают к 4—5-летнему возрасту. В естественных условиях роза коричная дает 1–3 кг плодов с куста. Растение зимостойкое.

Роза морщинистая. Распространена повсеместно. Образует хорошо развитые кусты высотой до 1,5 м. Ветви извилистые, покрыты мелкими, расположенными в виде щетки шипами.

Листья темно-зеленые, кожистые и морщинистые, к листопаду они приобретают красивую лимонно-желтую окраску.

Цветки темно-пурпурные, красные, розовые, белые, до 8 см в диаметре, очень ароматные, распускаются в мае. Цветение продолжается до осени.

Роза морщинистая – ремонтантное растение. Плоды у нее созревают постепенно, до осенних заморозков в октябре, однако основная их часть созревает в течение 20–30 дней. Плоды красно-оранжевые, мясистые, диаметром 2–4 см, сдавленные с полюсов.

Это растение более урожайное, чем роза коричная. С одного куста можно собрать до 3–4 кг плодов.

При размножении семенами сеянцы могут сильно отличаться по урожайности и давать малоурожайные формы, поэтому следует использовать отобранные формы или сорта. Продолжительность жизни растений до 20–25 лет, с периодической заменой отдельных ветвей через 6–7 лет.

Роза собачья. Имеет широкое распространение в Черноземье. Растет в виде мощного раскидистого кустарника с дугообразными зеленоватыми или красно-бурыми побегами, высотой до 1,5–3 м. Шипы у него расположены редко, крючковидной формы. Листочки зеленые, эллиптической формы, остропильчатые, по 5–7 в листу.

Цветки, с бледно-розовыми лепестками, довольно крупные, до 8 см в диаметре. Зацветает в конце мая начале июня.

Плоды этой розы овально-яйцевидные, красного цвета. Являются лекарственным сырьем для производства холосаса. Они очень много содержат семян и не богаты витамином С.

Кусты этого шиповника очень хорошо использовать для подвоя при размножения садовых роз.

Это растение неприхотливо, зимостойчиво, меньше всего поражается болезнями и вредителями.

Роза Узбба. Родина этого шиповника – Средняя Азия. Представлен кустом с высотой роста 1–2 м. Побеги его покрыты прямыми, утолщенными у основания, шипами. Листья состоят из 7–9 листочков округлой формы, с зубчатыми краями. Плоды шаровидной формы, красного цвета, мясистые, богатые витамином С. Вид зимостойчив и неприхотлив.

Роза прелестная. Вид представлен кустом с высотой роста до 2 м. Цветы его розового цвета, одиночны или в виде зонтиков, среднего размера, до 5 см в диаметре. Является хорошим медоносом и имеет отличные декоративные качества, поэтому его рекомендуют для посадок на альпийских горках.

Роза иглистая. Куст с высотой роста до 2,5 м, побеги которого очень густо покрывают тонкие игольчатые шипы. Цветы мелкие и средние, розового, бледно-розового, фиолетово-розового, иногда белого цвета. Плоды этого вида красно-вишневого цвета разнообразной формы: эллиптической, грушевидной, продолговатой и яйцевидной, шарообразной.

Роза ржаво-красная. Вид представлен кустом, молодые побеги которого очень густо покрыты шипами разной величины, они могут быть прямыми и изогнутыми. Цветы этого растения ярко-розового цвета, собраны в густые щитки. Плоды оранжево-красные. Отличительной особенностью этого шиповника является сильный аромат свежих яблок, которых исходит от листьев, на железистых волосках последних находятся капли ароматной смолы.

Роза яблочная. Вид представлен довольно высоким кустарником, с высотой роста до 3 м. Листья состоят из продолговато-овальных листочков. Цветы с розовым венчиком. Плоды довольно крупные, размером почти с дикое яблочко, от этого вид и получил свое название. Когда плоды созревают, они желтого цвета с подрумяненными боками. Содержание витамина С в плодах до 1600 мг на 100 г.

Роза Даурская. Вид широко распространен на Дальнем Востоке. Представлен низкорослым, сильноветвящимся кустарником с высотой роста до 1,5 м. Побеги его покрыты оттопыренными, слегка изогнутыми шипами. Цветы средней величины, до 4 см в диаметре, одиночны или в соцветиях, розового или темно-розового цвета. Плоды темно-красные, шаровидно-яйцевидной формы.

Роза альпийская. Вид представлен низкорослым кустом с высотой роста не более 1 м. Его отличительная черта в том, что побеги его не имеют каких-либо шипов, так что зря гласит поговорка, что нет розы без шипов. Растет этот шиповник в горах Центральной Европы. Плоды его удлиненной веретеновидной формы, темно-красного цвета, выглядят на побегах как сережки.

Роза французская. Вид распространен в южной Европе, на юге Украины и европейской части России. Представлен низкорослым кустом с высотой роста менее 1 м, маловетвист, часто образует целые заросли. Является основоположником многих сортов садовых роз. Побеги густо усеяны мелкими шипиками и шипами. Цветы крупные, ярко-красные.

Посадка и уход

Обязательно посадите в саду шиповник. Это одно из самых полезных, лечебных и витаминных растений.

Разные виды и сорта шиповника имеют очень красивые цветки – разного цвета, есть простые и махровые, они цветут в разное время и могут украшать сад на протяжении всего сезона.

Цветы шиповника не только красивы, но и душисты – и можно наслаждаться их ароматом вместе с цветками сирени и чубушника.

В саду шиповник может иметь самое разное применение – это может красивый сольный куст на газоне, его можно посадить около старых строений, и он замаскирует их, и конечно из него можно создать превосходную живую изгородь – любого размера и формы.

Шиповник является отличным подвоем для розы, и его можно использовать в этих целях.

Шиповник имеет мощную корневую систему, он быстро растет и может использоваться для укрепления почвы и борьбы с явлениями эрозии почв (если возникнет такая необходимость).

Шиповник прекрасный медонос, его красивые и душистые цветки привлекают в сад множество пчел.

Осенью шиповник также украсит участок яркими плодами и листвой, кроме того, его ягоды привлекают птиц, которые в свою очередь помогут вам в борьбе с вредителями сада и огорода.

Шиповник любит освещенные участки, где много солнечного света. Лучше всего он будет расти на возвышенных местах с плодородной почвой, в которой нет застоя грунтовых вод. Корни шиповника уходят в землю очень глубоко, поэтому не сажайте его на заболоченной и низиной почве – он быстро зачахнет и умрет. По росту корневой системы шиповник схож с малиной: через несколько лет жизни растения его корни разрастаются в верхних слоях почвы и начинают занимать обширные участки. Чтобы он не расползлся, нужно огородить кусты небольшим рвом глубиной 20–30 см или вкопать куски шифера на такую же глубину.

Высаживать шиповник можно по границе приусадебного участка (для его защиты) или отдельными кустами в самых неудобных местах: у компостной кучи или рядом с хозяйственной постройкой.

Размножение семенами. Семена для посадки желательно собрать в августе, с недозревших плодов бурого цвета. В это время оболочка семян еще не успела затвердеть, поэтому они будут лучше прорасти. Сами семена можно высаживать как весной, так и осенью, но лучше в осенний период. Ряды с посаженными семенами присыпать перегноем и опилками. Ранней весной, чтобы семена лучше прорастали, нужно установить каркас с натянутой на него полиэтиленовой пленкой. При появлении на саженцах первых двух листочков их можно рассаживать.

Размножение саженцами. Саженцы шиповника лучше всего приживутся при осенней посадке. Высаживать их желательно в октябре – ноябре. Яму для посадки сделать глубиной 20–22 см. Если на участке посадки почва кислая, дополнительно внести известковые удобрения, еще добавить компост и перепревший навоз. Саженцы перед посадкой коротко обрезать, чтобы толстые ветки были длиной не больше 8–10 см. Для лучшей приживаемости можно сделать корневые срезы. Для этого укоротить корешки до 15–20 см. Затем погрузить корни саженца в глиняную болтушку и высадить, предварительно распрямив корни, в подготовленную яму. Шейка корневища саженца должна быть на 5–8 см ниже уровня поверх-

ности почвы. После посадки полить саженец водой и присыпать поверхность опилками или торфом.

Размножение корневыми отпрысками. Если нужно сохранить признаки материнского куста, пригодится еще один способ размножения – корневыми отпрысками. Заготавливать их необходимо от самых здоровых и урожайных кустов, поздней осенью или в ранний весенний период. Обычно это делают двумя способами. При первом варианте выбирают отпрыск высотой 25–40 см и отделяют его лопатой от материнского куста. Сделать это можно и осенью, и весной. Используя второй способ, придаточный куст не отделяют, а периодически окучивают и поливают. Из-за такой обработки у куста-отпрыска начинают образовываться придаточные корни. На следующий год, осенью, куст отделяют от материнского растения, но не пересаживают, а оставляют на месте до весны. Весной его пересаживают на новое место, стараясь при этом не повредить корневища саженца.

Обрезка шиповника. Прореживать куст шиповника надо через 2–3 года после его посадки. При этом для лучшей урожайности надо сформировать куст из 15–20 ветвей. Обрезку старых и слабых ветвей нужно делать в весенний период. Нужно не превращать обрезку в укорачивание куста – на следующий год будет большое количество молодой поросли, которая не принесет урожая.

Полив шиповника. Шиповник засухоустойчив, постоянного полива не требует. Если погода очень жаркая или наступил засушливый период, можно полить растение, используя 2–3 ведра воды на молодой куст и около 5 ведер на плодоносящий. Обычно за весь сезон кусты поливаются 3–4 раза.

Подкормка шиповника. Подкормка важна для молодых растений. Для нормального роста шиповника (со второго года после его посадки) делается подкормка кустов азотными удобрениями. Первая подкормка проводится ранней весной, вторая в период быстрого роста побегов (обычно это в июне – июле), третья – в сентябре. В дальнейшем раз в 3 года вносится не меньше 3 кг компоста или перегноя для каждого куста. После каждой подкормки почву рыхлить и поливать, обильно посыпать сверху опилками или перегноем.

Хранение заготовленного шиповника

Заготовка плодов

Самая главная и полезная часть шиповника – мякоть ягод. Именно в ней накапливаются ценные вещества и органические кислоты. К тому же плоды шиповника – целый кладезь макро- и микроэлементов: магния, фосфора, железа, калия, кремния, меди, марганца и многих других. Например, витамина С в этих ягодах содержится в 50 раз больше, чем в лимонах, в 10 раз больше, чем в смородине, и в 100 раз больше, чем в яблоках.

Собирать шиповник необходимо только в сухую погоду, чтобы ягоды не были напитаны влагой. Срывать их рекомендуют вместе с плодоножкой и чашечкой, от которых после просушки с легкостью избавляются. Свой выбор желательно остановить на окончательно созревших либо несколько переспелых плодах. Они отличаются ярко-оранжевой, красно-оранжевой либо красной окраской. Созревание различных сортов этого растения происходит в конце лета – начале осени. Верно выбрав время, когда собирать шиповник, можно ожидать стопроцентного успеха при его высушивании. Именно в зрелых ягодах накапливается наибольшее количество целебных веществ, а в сухом виде они приобретают особый аромат и сладкий вкус.

После того как урожай шиповника собран, его готовят к сушке. Для этого ягоды перебирают и избавляются от испорченных, гнилых или пораженных насекомыми. Цветоложе и плодоножки обязательно оставляют, ведь без них из-за надлома при сушке будет потеряна немалая доля сока.

Плоды шиповника тщательно перебирают и моют проточной водой в дуршлаге. Это желательно делать даже в тех случаях, когда урожай собирался за пределами городской территории: множество вредных неорганических веществ, находящихся в дождевой воде, а также пыль оседают на ягоды повсеместно. Чтобы сушка плодов заняла меньше времени, их предварительно заливают горячей водой на двадцать минут. Многие любители шиповника даже добавляют при этом немного сахара. В результате такого замачивания по окончании сушки ягоды становятся намного слаще. Вымытый и очищенный шиповник просушивают от влаги в хорошо проветриваемом помещении около часа. Для ускорения процесса высушивания влажные ягоды протирают бумажными салфетками. Иногда ягодки разрезают пополам, чтобы они скорее подсыхали в духовке. А если имеется время и желание, еще до того, как сушат шиповник, его можно очистить от всех семян. В таких случаях после сушки ягоды можно использовать не только для приготовления лечебного чая, но и как начинку для пирожков.

Очень важный момент: во время сушки ягоды не должны попадать под действие прямых солнечных лучей, так как в этом случае уничтожается большинство витаминов.

Можно сушить ягоды в духовке. Подготовленные плоды в один слой раскладывают на противень либо специальную решетку. Хорошо, если они между собой не соприкасаются. Противень с плодами ставят в духовку, которая изначально обязательно должна быть холодной. Ведь в противном случае ягоды шиповника могут потерять большое количество сока и покроются слишком твердой оболочкой, которая в процессе сушки не позволит выходить влаге. В результате этого плоды будут сырыми внутри и могут гнить при хранении. Важно также знать, что температура в духовом шкафу должна увеличиваться постепенно – начиная от комнатной и доходя до шестидесяти градусов. От этого зависит сохранность полезных свойств в ягодах, а от резкого изменения температурного режима они уничтожаются. Общее время сушки плодов в духовке длится около восьми часов, в зависимости от величины плодов и толщины оболочки: мелкие дойдут до кондиции быстрее. Так как сушат шиповник достаточно долго, его постоянно надо перемешивать для равномерного просушивания. В

духовом шкафу обязательно должны быть циркуляция воздуха, чтобы уходила влага. Для этого необходимо приоткрывать дверцу духовки. Лучше всего, когда духовой шкаф уже оснащен функцией конвекции. Но если она отсутствует, возле дверцы духовки можно поставить вентилятор.

Заготовка листьев

Собранные листья высушивают под навесом, на несильном сквозняке. Затем нарезают на чайники и слегка обжаривают на противне, чтобы получался более темный настой.

Заготовка цветов

Цветы собирают незадолго до того, как они начнут опадать. Высушить в затененном проветриваемом месте, часто переворачивая.

Заготовка корней

Корни шиповника выкапывают осенью. Обязательно их нужно промыть холодной водой, порезать и высушить в тени под навесом. Высушенный урожай шиповника хорошо сохраняется в темном прохладном месте, но не в холодильнике. В качестве тары можно использовать бумажные пакеты, мешки из ткани, деревянные или картонные коробки.

Химический состав разных частей шиповника

При создании лекарств используют корни, плоды и даже цветы шиповника. Полученные из этих ягод средства, используют для лечения артрита, малокровия, заболеваний мочеполовой системы и других. Из шиповника делают мази, наружное применение которых помогает лечить дерматиты, экземы, трофические язвы, ожоги, обморожения и псориаз. Яркие ягоды, обильно усыпанные его ветки по осени – это ложные плоды (гипантий), являющиеся всего лишь разбухшим цветоложем некогда ароматного цветка. Истинные плоды шиповника – односемянные орешки – расположены внутри гипантия. В шиповнике полезны корешки, веточки, лепестки, ягоды, листья и семена. Лечебные свойства корня шиповника в народной медицине используются гораздо реже.

Плоды

Шиповник – очень богатый витаминный и минеральный комплекс. Польза шиповника, его лечебные свойства и противопоказания зависят от химического состава мякоти гипантия. Там содержится:

- пектинов – 3,5—14 %;
- сахара – 24 % (18 % инверторного);
- солей калия – 23 мг;
- магния – 8 мг;
- молибдена – 9000 мкг;
- марганца – 54 мг;
- фосфора – 8 мг;
- натрия – 5 мг;
- железа – 11 мг;
- кальция – 26 мг;
- флавоноидов – 2–4 %;
- дубильных веществ – 4,5 %;
- витамина Е – 3,8 мг;
- витамина А – 815 мкг;
- витамина В₂ – 0,3 мг;
- каротина – 4,9 мг;
- аскорбиновой кислоты – 1200–1500 мг.

В плодах шиповника аскорбиновой кислоты примерно в 10 раз больше, чем в ягодах чёрной смородины, и в 50 раз больше, чем в лимоне, в 60–70 раз больше, чем в хвое сосны, ели, пихты или можжевельника. Наиболее ценны в этом отношении белоцветковые и красноцветковые виды. В гипантиях розовоцветковых видов витамина С содержится значительно меньше, а в гипантиях жёлтоцветковых видов его совсем мало, зато много таннинов и таннидов. В зависимости от места произрастания химический состав плодов у разных видов шиповника меняется.

Калорийность 100 г свежих ягод – 109 ккал. Белки дают 7 ккал, жиры – 7 ккал, углеводы – 95 ккал.

Суточная доза витамина С содержится в 7—10 ягодах неизмельченного шиповника.

Энергетическая ценность сушеных ягод – 284 ккал. На белки приходится 16 ккал, на жиры – 16 ккал, на углеводы – 250 ккал.

В составе плодов шиповника есть водорастворимая клетчатка. Она способствует более быстрому выведению вредных веществ из кишечника. Этот ценный компонент благотворно

влияет на работу всей пищеварительной системы. В состав шиповника входят органические кислоты – лимонная и яблочная.

Полезные свойства плодов шиповника кроются и в содержащихся в его составе дубильных веществах и танинах. У этих компонентов есть замечательное свойство вызывать процесс свертывания белков. В результате на коже и слизистой происходит образование защитной пленки. Именно поэтому снадобья из шиповника применяют для лечения ожогов, патологий полости рта и кожных болезней. Много дубильных веществ и танинов в корнях растения, а также в его цветках и плодах.

Семена

Определенную пользу, а также противопоказания имеют семена шиповника. В семенах шиповника обнаружены триглицериды (жирное масло), содержащие следующие кислоты:

- аскорбиновую – 1,5 %;
- пальмитиновую – 5,3 %;
- линолевую – 58 %;
- миристиновую – 1,2 %;
- линоленовую – 14 %;
- стеариновую – 0,3 %.

Лепестки

В лепестках содержатся:

- эфирное масло;
- жирные масла;
- органические кислоты;
- сахара;
- гликозиды: горечи, сапонины;
- флавоноиды: астрагалин, гиперозид, кемпферол, кверцитрин, кверцетин;
- дубильные вещества;
- антоцианы: пеонин, пеонидин, цианидин;
- воск;
- витамин С.

Высокое содержание эфирного масла отмечено в лепестках шиповника морщинистого – 0,25—0,38 %.

Воск содержит альдегиды, высшие алифатические углеводороды, высшие алифатические спирты, высшие жирные кислоты: лауриновая, миристиновая, пальмитиновая, стеариновая, олеиновая, арахидиновая, бегеновая, лигноцериновая, церотиновая; тритерпеновые кислоты; стероиды.

Эфирное масло из лепестков эфирномасличных роз содержит фенилэтиловый спирт (около 2 % и 20–30 % от общего количества спиртов в масле), цитранеллол (22,6 %), гераниол (50–60 %), нерол (до 10 %), нонадекан, высшие алифатические углеводороды (9 %). Все они обеспечивают приятный запах розовых лепестков, а фенилэтиловый спирт – основной носитель запаха розовой воды. Кроме того, эфирное масло содержит эвгенол, цитраль, альдегиды: нониловый, коричный и другие; каротиноид рубиксантин. Эфирные масла оказывают вяжущее, бактерицидное и противовоспалительное действие.

Листья

В листьях содержатся:

- витамин С (до 1,5 %);
- дубильные вещества (до 4,5 %);
- катехины;
- флавоноиды: астрагалин;

– фенолкарбоновые кислоты и их производные: галловая, гентизиновая, кофейная, протокатеховая, сиреневая, ванилиновая, феруловая, салициловая и другие;

– у некоторых видов сапонины.

В листьях шиповника майского обнаружены полисахариды, каротиноиды. Листья шиповника ржаво-красного содержат до 55 % эфирного масла.

Ветви и корни

Ветви содержат:

– катехины (до 18,28 %);

– сапонины;

– витамин Р;

– флавоноиды.

Кора содержит сорбит. Галлы содержат дубильные вещества.

Корни содержат дубильные вещества, флавоноиды, катехины (8,24–18,28 %), тритерпеноиды (5,2 %).

Содержание дубильных веществ в ветвях и корнях – до 4,5 %, в галлах их ещё больше.

Корни и галлы (галлами принято называть наросты на участках листьев, образовавшиеся в результате укусов насекомых; при поражении целых органов, например, листовых почек, образуются тератоморфы (уродства); в некоторых случаях значительная часть цикла развития насекомого проходит внутри галла и тератоморфы; вследствие нарушения обмена веществ галлы обогащаются дубильными веществами) на шиповнике некогда использовали для окраски тканей в коричневый цвет.

Лекарственные формы из шиповника

Отвар из плодов

Полезные свойства отвара шиповника заключаются в следующем:

- Отвар радикально снижает артериальное давление, значительно улучшает работу сердечной мышцы.
- Укрепляет иммунную систему.
- Отвар из плодов шиповника является профилактикой авитаминоза.
- Стимулируя появление эритроцитов, косвенно участвует в процессе кроветворения.
- Обладает желчегонным действием.

Приготовление. *Для первого способа* понадобятся две горсти целых плодов растения. Сырье помещают в термос, заливают 500 мл горячей воды и оставляют на 7–8 часов. Далее готовый настой пропускают через марлю или ситечко и добавляют 1 чайную ложку сахара. *Второй способ* несколько сложнее. Он предполагает предварительное измельчение ягод, очищенных от волосков. Для этого можно воспользоваться мясорубкой. Подготовленные таким образом плоды нужно залить 300 мл воды, проварить в течение 15 минут, а затем процедить. Данный напиток намного эффективнее по своему воздействию на организм, чем отвар, приготовленный по первому рецепту. Дело в том, что при измельчении плодов наружу выходят семена, в составе которых находится большое количество витаминов.

Проведенные опыты показали, что измельченные плоды (100 г), помещенные в термос (1 л), дают наибольшее извлечение витамина С через 6–9 часов (475–492 мг). После этого идет резкое разрушение витамина С и через 28–30 часов его в термосе остается 159 мг/л. Если же в термос помещают цельные сушеные плоды, то максимальное извлечение (457 мг) достигается через 35 часов и держится на этом уровне до 42 часов. После этого начинается разрушение витамина С, и к 60 часам настаивания в термосе его остается только 174 мг/л.

При настаивании в термосе с металлической колбой (из нержавеющей стали) разрушение витамина С было больше и максимума достигало также через 42 часа, но этот максимум был 332 мг/л вместо 475 мг/л, полученных в термосе со стеклянной колбой.

Настой из плодов

Полезные свойства настоя из шиповника заключаются в следующем:

- Настой способствует прекращению кровотечений, поскольку благодаря его воздействию стенки капилляров становятся толще и прочнее.
- Нормализует деятельность половых желез.
- Способствует заживлению ран при ожогах и обморожениях, ускоряет регенерирующие процессы в костных и мягких тканях при травмах и переломах.
- Обладает легким слабительным эффектом.
- Улучшает циркуляцию крови в сосудах головного мозга.

Противопоказания настоя шиповника:

- Кислота, содержащаяся в настое, может спровоцировать обострение гастрита или язвенной болезни.
- Не рекомендуется употреблять настой людям, имеющим проблемы с образованием тромбов и предрасположенность к тромбофлебиту.
- При длительном приеме настоя эмаль зубов может сильно пострадать, поэтому пить его лучше всего через трубочку, а после этого тщательно прополоскать рот теплой водой.

Приготовление. Взять 1 ст. ложку высушенных ягод шиповника и залить двумя стаканами кипятка. После чего все это настаивается в течение 10–15 часов. Принимать такой настой рекомендуется до приема пищи, 3 раза в день по полстакана.

Кроме сухих ягод можно использовать как добавку – листья и корни шиповника.

Масло

Полезные свойства масла шиповника:

- Используется в производстве косметической продукции благодаря своим тонизирующим, восстановительным и антибактериальным свойствам. Повышает тонус кожи, помогает устранить отеки, придать ей гладкость и свежесть.
- Применяется для исцеления колитов, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.
- Используется при лечении заболеваний печени, почек, анемии, мочевого (и желчного) пузыря.
- Помогает бороться с проблемами респираторной системы, болезнями легких, с туберкулезом.
- Применяется в терапии синдрома хронической усталости.
- Широко используется для облегчения состояния пациентов с ожогами, пролежнями, трещинами на кожных покровах, дерматитами и трофическими язвами.
- Применяется для профилактики атеросклероза.

Приготовление. Чтобы приготовить масло шиповника, необходимо иметь лепестки и плоды этого растения, а также подсолнечное или оливковое масло. Используйте исключительно свежие плоды, чтобы приготовить масло шиповника, ведь в свежих плодах содержится наибольшее количество витамина С и прочих полезных веществ. Наилучшее время для сбора урожая шиповника – конец августа и начало сентября. Зрелость плодов определяется по их кожице. Если кожица мягкая и красная, можно приступать к сбору. Избегайте использования перезрелых ягод. Собранные плоды вымойте и просушите в духовке или на солнце. Если вы будете сушить плоды на солнце, вам понадобится несколько суток, в то время как, используя духовку, можно справиться за 8—10 часов. Высушенные ягоды нужно измельчить в кофемолке до образования порошка. Можно использовать и целые ягоды, но концентрация полезных веществ в таком случае будет куда ниже. Полученный порошок смешайте с подсолнечным или оливковым маслом, соблюдая пропорцию 1 к 3. Крышкой накройте посудину с содержимым и поставьте в прохладное темное место на 10–14 суток. По истечении этого времени настоявшееся масло вскипятите на небольшом огне. Остудите его, затем процедите и перелейте в емкость. Желательно, чтобы это была посуда из темного стекла. Масло можно хранить в прохладном и темном месте на протяжении нескольких месяцев.

Таким же образом можно приготовить и масло из лепестков шиповника. Эффективность этого масла ни капли не ниже, чем из его плодов, к тому же масло из цветов шиповника обладает прекрасным ароматом. Это масло будет готовиться быстрее, так как лепестки не нуждаются в длительной сушке.

Сок из плодов

- Разбавленный сок из шиповника хорошо утоляет жажду.
- Является тонизирующим средством, способствующим повышению работоспособности, стимулирующим умственную деятельность.
- Благоприятно сказывается на состоянии кровеносных сосудов, укрепляя их стенки и стимулируя эластичность.
- Улучшает работу органов ЖКТ.
- Является незаменимым средством для выведения вредных веществ после интоксикации организма.
- Способствует укреплению костей после перенесенного перелома.
- Применяется как очиститель организма от шлаков и токсинов. – Нормализует деятельность почек, улучшает кровообращение.
- Сок также способен восстановить и улучшить память, снять головную боль и в некоторых случаях снижает риск заболевания раком.

Приготовление. Сок нужно давить самостоятельно из свежих ягод. Не покупайте так называемый сок шиповника в магазинах. Он бесполезен. Пользу даёт только свежавыжатый сок.

Приготовить его можно так: свежие плоды шиповника помыть в холодной воде, затем обсушить и вынуть семена. Бланшировать плоды 2 минуты в кипящей воде, чтобы размякли, затем растереть пестиком или протереть через сито. В отвар плодов добавить мед или сахар (на 1 л воды 200 г мёда или сахара). Полученный сироп смешать с протертыми плодами, довести до кипения и разлить в горячие банки, немедленно их закатать.

Из сушеных очищенных плодов также можно приготовить сок, особенно ценный тем, что он будет с мякотью. Надо лишь варить плоды минут десять, затем растереть их, смешать с отваром, добавить сахар по вкусу.

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.