

МЕДИЦИНА  ЗДОРОВЬЕ

О.И. Ручьева

Целебные ягоды



Ягоды — самое
безопасное и доступное
средство лечения

Оксана Ивановна Ручьева
Целебные ягоды
Серия «Во саду ли, в огороде...»

Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=167747
Целебные ягоды:

Аннотация

Ягоды обладают не только прекрасными пищевыми качествами, но и целебными свойствами. В книге представлены способы лечения различных заболеваний с помощью ягод, даны рецепты их приготовления и использования

Содержание

Введение	4
Ягоды	5
Актинидия	6
Аралия маньчжурская	9
Арбуз	11
Арония (рябина черноплодная)	14
Барбарис	16
Боярышник	19
Брусника	22
Бузина черная	24
Виноград	26
Вишня (черешня)	29
Голубика	32
Гранат (гранатник)	34
Ежевика	36
Жимолость	38
Земляника	40
Ирга	43
Калина	45
Кизил	48
Клубника	49
Клюква	51
Княженика	54
Конец ознакомительного фрагмента.	55

Оксана Ивановна Ручьева

Целебные ягоды

Введение

Ягоды с давних пор употребляют в пищу. Они являются ценным продуктом, богатым полезными веществами – витаминами, минеральными веществами и микроэлементами. Ягоды широко используются в качестве народного средства для лечения простудных заболеваний. Однако существует множество других путей использования ягод. Ими лечат хронические заболевания пищеварительного тракта, печени, сердечно-сосудистой системы, дыхательных путей и др.

Являясь натуральными продуктами, ягоды весьма эффективны при лечении заболеваний. Они практически не вызывают побочных эффектов и хорошо переносятся всеми людьми, кроме страдающих индивидуальной непереносимостью. В ягодах зачастую присутствует такое сочетание биологически активных веществ, которое трудно создать искусственным путем. Редко какие ягоды имеют противопоказания. Они не оказывают негативного воздействия на внутренние системы организма, а наоборот, укрепляют его защитные силы, не нарушая текущих процессов.

Ягоды рекомендуется применять как в лечебных, так и в профилактических целях. Особенно важно использование ягод при лечении хронических заболеваний, когда требуется длительная терапия.

В книге дана информация о ягодах, а также заболеваниях и способах их лечения. Приведенные рецепты и способы применения ягод в домашней медицине являются общедоступными и безопасными.

На Руси с давних пор использовали целебные ягоды для лечения различных заболеваний. В древние времена этим занимались ведуны, волхвы и знахари, которые хорошо разбирались в местной флоре.

Свой опыт они передавали из поколения в поколение.

С XI в. до XV в. в России лечением болезней занимались монахи, которые собирали лекарственные ягоды и травы.

В Древней Руси сведения о лекарственных свойствах ягод и других растений распространялись странниками и сборщиками трав.

В прошлом на базарах существовали так называемые «зеленые ряды» – травяные лавки, на которых людям предлагалось приобрести народные лекарственные средства, приготовленные на целебных травах и ягодах.

Ягоды

Ягодные растения обладают многочисленными целебными свойствами, так как содержат в себе множество биологически активных веществ: витамины, минералы, микроэлементы, химические вещества, белки, аминокислоты, жиры, сахара, углеводы и т. д. Лечебно-профилактическое действие ягод обуславливается воздействием на организм биологически активных веществ, их комбинацией и процентным соотношением. Некоторые вещества (витамины, микроэлементы, белки, жиры, углеводы, аминокислоты и т. п.) принимают активное участие в обмене веществ, другие (фитонциды, тритерпеноиды, алкалоиды и т. п.) оказывают фармакологическое действие.

Целебные свойства растений широко применяются в медицине. Их преимущество перед медикаментами состоит в том, что растения, особенно ягоды, редко вызывают побочные реакции организма, редко бывают токсичными и хорошо переносятся больными независимо от возраста.

Ягоды применяют как для лечения, так и для профилактики многих заболеваний. Особенно ценным является такое лечение при хронических заболеваниях, требующих длительного применения лекарств, а также при вялотекущих и плохо поддающихся лечению заболеваниях. Такими заболеваниями являются хронические заболевания пищеварительной системы, печени, сердечнососудистой системы, дыхательных путей и т. п.

Ягодные растения занимают особое место среди лекарственных растений. Они могут входить в ежедневный рацион человека, предупреждая многие заболевания. Многие полезные сочетания биологически активных веществ, содержащихся в ягодах, очень трудно воссоздать искусственно.

Покупать ягоды с рук на рынках или вдоль дорог не безопасно, так как неизвестно, где были собраны эти растения (в черте города, вблизи промышленных предприятий, загрязняющих окружающую среду и т. п.), использовались ли при их выращивании пестициды и нитриты и т. д.

Актинидия

Это вьющееся растение, лиана, которая произрастает в лесах Дальнего Востока и Юго-Восточной Азии. Актинидия может достигать в длину 25 м.

Обвиваясь вокруг деревьев или других опор, оно достигает самой верхушки и там начинает ветвиться, образуя пышную крону из молодых длинных побегов с крупными ярко-зелеными листьями.

На открытых местах (лесных опушках или прогалинах) актинидия стелется по земле, образуя густые кусты, которые могут достигать в высоту человеческого роста. Заросли растения могут создавать непроходимые чащи.

Плодами актинидии являются многогнездные ягоды, округлые и немного продолговатые – 2–3 см в длину и 1,5 см в ширину. Они зеленые с продольными полосами более темного оттенка. Ягоды имеют нежную сочную мякоть, очень ароматную. По вкусу актинидия напоминает ананас или крыжовник. С одного куста можно собрать до 20 кг ягод.

Различают множество сортов актинидий: «аргута», «коломикта», «полигама», «клара цеткин», «ананасная», «мичурина», «урожайная», «ранняя», «поздняя», «матовая», «достойная», «граненая», «сентябрьская», «ВИР-1», «победа» и др. Самыми известными из них являются: «аргута», «коломикта» и «полигама». Ягоды актинидии «полигама» отличаются от других актинидий резко-жгучим вкусом. Это растение на Дальнем Востоке называют перчиком.

Актинидия «аргута» является светолюбивым и влаголюбивым растением. Актинидия «коломикта» теневынослива, вполне может расти и плодоносить в полутени. Актинидия «полигама» очень требовательна к теплу. Она не так сильно ветвится. Сердцевина веток белая, очень плотная, в то время как у других видов актинидий сердцевина бурая, рыхлая, со множеством пустот.

Актинидия имеет очень прочный ствол.

Это растение издавна использовали в странах Восточной Азии в качестве канатов для строительства висячих мостов.

Согласно старинной японской легенде, целебные свойства актинидии «полигамы» были случайно обнаружены одиноким путешественником. У него в пути заболел желудок. Но стоило человеку съесть несколько ягод этого растения, как боль тут же прошла, и он смог продолжить свой путь.

Чтобы удовлетворить суточную потребность в аскорбиновой кислоте, человеку требуется съесть 240 г вишни, либо 200 г яблок, либо 150 г малины, либо 20 г черной смородины и всего лишь 3–5 г актинидии. 1 куст актинидии на целый год обеспечит аскорбиновой кислотой семью из 3–4 человек.



Химический состав

Актинидия отличается высоким содержанием витаминов. В ее ягодах содержится 0,9–1,4 % аскорбиновой кислоты (больше количество только в шиповнике), 4,2–9,8 % сахара, 0,8–2,55 % органических кислот, а также пектины, красящие и дубильные вещества.

Целебные свойства

Ягоды актинидии обладают общеукрепляющим, слабительным и противоглистным действием, а также производят успокаивающее действие, подобно валериане.

Употребление в пищу

Ягоды актинидии, употребляемые в сыром виде, хорошо утоляют жажду. Их также едят в сушеном виде, варят из ягод компоты, кисели, делают вкусную начинку для пирогов. Актинидия является прекрасным диетическим, насыщенным витаминами продуктом, очень полезным для питания, особенно детям.

Рецепты

Компот из актинидии

Для его приготовления ягоды актинидии укладывают в банки, затем заливают сиропом, приготовленным из 300 г сахара и 1 л воды. Полулитровые банки прогревают в течение 10 мин при 80 °С.

Варенье из актинидии

Его лучше всего готовить из актинидии «коломикта». На 1 кг ягод берут 1 кг сахара и 1 стакан воды.

Готовят сироп, после чего в него опускают ягоды и оставляют на 5–6 ч. Затем ягоды в сиропе варят 2–3 раза по 5 мин и закрывают в приготовленные банки.

Применение в медицине

В медицине ягоды актинидии назначают при лечении заболеваний пищеварительной системы, приводящих к хроническим и спастическим запорам, а также при функциональных неврозах желудка, нарушениях обменных процессов в организме, заболеваниях легких и анемии.

В народной медицине актинидию используют при лечении таких заболеваний, как туберкулез, коклюш, бронхит и кариес. Кроме того, ягоды актинидии применяют для лечения глистных заболеваний.

В народной медицине актинидию используют при лечении таких заболеваний, как туберкулез, коклюш, бронхит и кариес.

Аралия маньчжурская

Это быстрорастущее дерево. Оно может достигать в высоту от 1,5 до 6 м. При очень благоприятных условиях вырастает до 12 м. Ствол аралии покрыт шипами, ветвей немного. Листья располагаются сближенно на концах побегов. На верхушке растения образуются крупные густые соцветия из белых цветков.

Ягоды аралии маньчжурской иссиня-черного цвета, круглой формы, 3–5 мм в диаметре, очень сочные с 5 мелкими косточками. На одном дереве созревает около 12 тыс. ягод.

Аралия маньчжурская произрастает на Дальнем Востоке, в Приморском крае, а также Корею и Северном Китае. Растение может расти одиночными деревьями или зарослями в виде подлеска в смешанных лесах.

В народной медицине, помимо аралии маньчжурской, используются также другие ее виды: высокая, континентальная, Шмидта и т. д.

Растение живет не дольше 25 лет. Оно отличается высокой морозостойчивостью и практически не подвержено грибковым заболеваниям, а также его не поражают никакие вредители, кроме слизней.

Для того чтобы сохранить заросли аралии, надо оставить в почве один корень, который радиально отходит от ствола и имеет много придаточных корней.

Благодаря ему заросли растения восстановятся.

Несмотря на свои целебные свойства, в народе это растение нередко называют чертовым деревом.

Причина заключается в его длинных колючках.

Высушенные корни аралии маньчжурской тоже используют в качестве лекарственного средства, а также для получения настойки и сапарала.

Противопоказания. Препараты ягод аралии маньчжурской противопоказаны при эпилепсии, гиперкинезах, гипертонии, бессоннице и повышенной возбудимости.

В народной и научной медицине аралию стали использовать сравнительно недавно. Ее лечебные свойства были обнаружены в результате поиска заменителя женьшеня среди растений семейства аралиевых.



Химический состав

Аралия маньчжурская содержит от 6 до 11,5 % гликозидов.

Целебные свойства

Аралия маньчжурская имеет те же лечебные свойства, что и женьшень, так как оба растения относятся к одному семейству. Препараты, приготовленные из этого растения, оказывают тонизирующее действие на нервную систему и сердце, повышают рефлекторную возбудимость и двигательную активность, снимают усталость, улучшают сон, повышают работоспособность, ускоряют выздоровление больных после гриппа и других инфекционных заболеваний, повышают потенцию и способствуют снижению содержания сахара в крови.

Употребление в пищу

Из растения готовят тонизирующий безалкогольный напиток «Аралман», подобный кока-коле или напитку «Саяны».

Применение в медицине

Препараты, приготовленные на основе аралии маньчжурской, применяют при физическом и умственном переутомлении, неврастении, импотенции и гипотонии.

Настойку аралии маньчжурской назначают при головных болях, слабости, боли в области сердца.

Кроме того, настойка благоприятно действует на больных с астеническим синдромом, возникающим после гриппа. При этом эффект достигается в 2–3 раза быстрее, чем при использовании медикаментозного лечения.

Арбуз

Это однолетнее травянистое растение. Плодами являются крупные ягоды с сочной мякотью розового или красного цвета и семенами. Отдельные плоды достигают 65 см в диаметре и весят 20 кг.

Форма арбуза может быть шарообразной, вытянутой, сплюснутой и грушевидной. Окраска арбуза может быть однотонной или пестрой, от белых и бледно-зеленых оттенков до черно-зеленых.

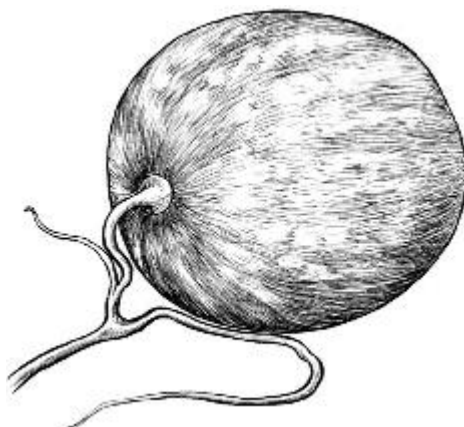
Арбузы широко распространены на территории России – в районах европейской части и Центрально-Черноземных областях. Их родиной является Южная Африка.

Арбузный сок обеспечивает печеночную ткань легкоусвояемыми сахарами, витаминами, аминокислотами, микроэлементами и минеральными веществами.

Фолиевая кислота (витамин В₆) участвует в синтезе ферментов в организме, обмене жирных кислот и железа, регулирует деятельность нервной системы, предупреждает жировую инфильтрацию печени. Суточная потребность в этом витамине – 2–3 мг.

Важно! Рибофлавин (витамин В₂) играет важную роль во внутренних обменных процессах организма. Недостаток витамина приводит к возникновению конъюнктивита, светобоязни, анемии, нарушению восстановительных процессов тканей, потрескиванию губ, воспалению слизистых (стоматиты, глосситы), отставанию в росте у детей, изменениям в нервной системе и печени.

Из сухой корки арбуза приготавливают порошок, который используют для лечения острого и хронического воспаления толстой кишки, особенно у детей.



Химический состав

Мякоть арбуза содержит 80 % воды, 5,5–13 % сахаров (1,4–4,6 % фруктозы, 1,1–2,8 % глюкозы и 0,5–5,4 % сахарозы), 0,68 % пектина, 0,54 % клетчатки, 0,004–0,008 % аскорбиновой кислоты, 0,072–0,0132 % биофлавоноидов, а также тиамин, рибофлавин, никотиновую кислоту, фолиевую кислоту и каротин.

Помимо перечисленных веществ, в арбузе содержатся аминокислоты (валин, изолейцин, фенилаланин, треонин, оксилизин, цитруллин), соли калия, железа, магния и кальция. Ядра арбузных семян содержат до 50 % жирного масла.

Целебные свойства

Мякоть арбуза благотворно влияет на пищеварение и жизнедеятельность полезной кишечной микрофлоры и способствует выведению из организма холестерина.

Арбуз обладает мочегонным действием, что увеличивает выведение из организма солей, повышается щелочность мочи. Он обладает также желчегонным действием. Арбуз обеспечивает печеночную ткань легкоусвояемыми сахарами, витаминами, микроэлементами и минеральными веществами и аминокислотами.

Водные извлечения из оболочек и ядер семян арбуза, как и жирное масло из семян, производят парализующее действие на ленточных червей и глистов, паразитирующих на кошках.

Употребление в пищу

Арбузы используют в основном в сыром виде в качестве диетического и десертного продукта. Из них готовят так называемый арбузный мед путем выпаривания сока из мякоти. Арбузный мед содержит от 60 до 80 % сахаров. Из арбузов также готовят повидло и варенье. Их можно солить и мариновать.

Рецепты

Арбузные цукаты

Для того чтобы приготовить цукаты, с толстой арбузной корки срезают верхнюю зеленую жесткую часть, после чего корку нарезают кусочками с помощью ножа или формочек для печенья. Арбузные кусочки заливают водой и кипятят в течение 10–15 мин, затем охлаждают в холодной воде.

Вареные корки откидывают на дуршлаг, дают воде стечь и опускают в кипящий сахарный сироп, который готовят из расчета 1,2 кг сахара и 2 стакана воды на 1 кг арбузных корок. Корки варят в 4–5 приемов по 5–7 мин с выстаиванием по 10–12 ч. Когда варка будет подходить к концу, в сироп добавляют лимонную кислоту. Готовые цукаты откидывают на дуршлаг, дают стечь с них сиропу и раскладывают на тарелки или блюдо, где оставляют для подсушки.

Для длительного хранения цукаты укладывают в банки или оставляют в сахарном сиропе, а перед подачей подсушивают.

Арбузный мед

Его готовят только из созревших арбузов, имеющих сладкую мякоть. Арбуз промывают и нарезают на части. Затем ложкой выбирают из него мякоть, измельчают ее и протирают через сито или дуршлаг. После этого мякоть процеживают через 2 слоя марли и ставят на огонь.

Когда арбузный сок закипит, с него снимают красноватую пену, а сок снова процеживают через сито или марлю и ставят на медленный огонь для выпаривания. При этом арбузную жидкость постоянно помешивают, чтобы она не пригорела. Объем арбузного сока должен уменьшиться в 5–6 раз. Тогда готовый продукт проверяют на каплю.

Арбузный мед расфасовывают в стеклянные банки и закатывают. Его можно хранить и не в герметичной посуде.

Применение в медицине

Арбуз рекомендуют употреблять при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и почек для снятия возникающих отеков. Арбузный сок также полезен при нарушениях водно-солевого обмена, при которых происходит выведение с мочой солей кальция, уратов, оксалатов и мочевой кислоты.

Арбузы употребляют при почечно-каменной болезни.

Арбузный сок употребляют при заболеваниях печени и желчного пузыря, а также в качестве освежающего средства при лихорадке. Из арбузного сока делают тонизирующие маски, предупреждающие старение сухой и жирной кожи.

В народной медицине, помимо арбузной мякоти и сока, применяют также арбузное «молоко», которое готовят из растертых в воде семян в пропорции 1: 10. В напиток для улучшения вкуса добавляют мед, фруктовый сироп, фруктозу или сахар. Его применяют в качестве противоглистного и мочегонного средства, а также при лихорадках.

Не рекомендуется употреблять в пищу арбузы, которые были обработаны 40 %-ным фосфамидом и срок с момента обработки до снятия урожая составляет менее 15 дней.

Показания. Арбузный сок рекомендуется употреблять в качестве диетического продукта при заболеваниях почек и печени, атеросклерозе, гипертонии, ревматизме и подагре.

Противопоказания. Арбуз противопоказан при камнях в почках, образованных из фосфатов и трипельфосфатов.

Важно! Аскорбиновая кислота (витамин С) играет важную роль во всех внутренних процессах. Его недостаток приводит к слабости, апатии, быстрой утомляемости, снижению работоспособности, нарушению сердечной деятельности.

В качестве мочегонного средства используют также сухие и свежие корки арбуза. Из сухих корок готовят порошок, который применяют при остром и хроническом воспалении толстой кишки, особенно у детей.

Арония (рябина черноплодная)

Это кустарниковое растение, достигающее в высоту 1,5–2,5 м. В 3-4-летнем возрасте арония начинает плодоносить. Плоды – яблокообразные ягоды, диаметром до 1 см, черного цвета с сизоватым налетом.

Кожица у плодов довольно плотная, спелая мякоть имеет почти черный цвет. Ягоды аронии сочные, кисло-сладкие и терпкие на вкус, немного вяжущие.

Черноплодная рябина была привезена из Северной Америки. В России она была выведена как культура Мичуриным, который рекомендовал ее для северного плодоводства. В настоящее время черноплодная рябина широко распространена на территории России. Большие промышленные массивы аронии находятся в Алтайском крае.

Важно! По содержанию органических кислот черноплодная рябина превосходит мандарины, землянику, малину и красную смородину.



Химический состав

В ягодах аронии содержится 3 % сахаров, витаминов и органических кислот, 1,5–5% Р-витаминных биофлавоноидов – катехинов (особенно много эпикатехина – наиболее физиологически активного компонента катехинов чая), флавонолов и антоцианов.

В состав ягод также входят каротин, никотиновая и аскорбиновая кислоты, филохинон, фолиевая кислота, рибофлавин, амигдалин, разнообразные микроэлементы и минеральные вещества – фосфор, железо, медь, марганец, кобальт, йод.

Целебные свойства

Ягоды аронии оказывают благотворное действие на функционирование сердечно-сосудистой системы. Лечебные свойства сохраняют даже сушеные плоды.

Употребление в пищу

Плоды черноплодной рябины употребляют в пищу в свежем виде. Они могут долго храниться при температуре до 10 °С. Если при этом они будут в подвешенном состоянии и расфасованы в полиэтиленовые пакеты по 5–6 кг, срок хранения увеличится вдвое.

Ягоды аронии также перетирают с сахарным песком в соотношении 1: 1,5. Плоды можно заморозить. Из черноплодной рябины делают варенье, повидло, желе, мармелад, сок и др. Выжимки из плодов используются в качестве пищевого красителя.

Применение в медицине

Арония используется в качестве витаминного средства. Для этого плоды черноплодной рябины собирают в конце августа – начале сентября, когда содержание витамина С в них максимальное.

Плоды аронии и свежий сок из них являются эффективным средством при лечении гипертонии и профилактике атеросклероза. Из сухих ягодных выжимок готовят таблетки, которые назначают при лечении сосудистых заболеваний и гипертонической болезни.

Важно! Йода в аронии содержится в 2–3 раза больше, чем в других ягодах. Такое же количество йода есть только в хурме и красной смородине – 0,005-1,01 мг/100 г.

Показания Витамин Р, получаемый из аронии черноплодной, сок аронии и настой из сухих плодов применяют для профилактики и лечения гипо-и авитаминоза Р, а также при заболеваниях, сопровождающихся нарушением проницаемости капилляров.

Барбарис

Это многолетний колючий кустарник. Он может достигать в высоту 3 м. Имеет веерообразную крону, образуемую многочисленными тонкими стволиками. Ягоды барбариса имеют продолговатую эллиптическую форму и темно-красный цвет. Они кислые с характерным привкусом. Масса ягод составляет не более 0,4 г. Барбарис растет в европейской части России, а также на Кавказе и в Крыму.

Чтобы сохранить заросли барбариса, необходимо оставлять нетронутым хотя бы один куст на каждые 10 м², при этом важно строго соблюдать очередность заготовок на одних и тех же массивах – не чаще 1 раз в 10 лет.

Важно! Корни барбариса являются хорошим кровоостанавливающим и желчегонным средством. Из них в научной медицине приготавливают препарат «Берберина бисульфат», назначаемый при хроническом гепатите, гепатохолецистите, холецистите и желчнокаменной болезни в качестве желчегонного средства.



Химический состав

Ягоды барбариса содержат 6–7% сахаров, 2,6–6,6 % кислот, 0,6 % пектина и 0,172 % аскорбиновой кислоты. В коре растения содержится 0,46–0,53 % алкалоидов, 1,48 % дубильных веществ и 1,12 % смолистых веществ. В состав листьев входит 0,08–0,18 мг/100 г алкалоидов, 2,1–2,9 % дубильных веществ, 5,2 % смолистых веществ и 0,6 мг/100 г филохинона.

Целебные свойства

Алкалоид берберин, содержащийся в растении, стимулирует желчеотделение, понижает тонус желчного пузыря, артериальное давление, вызывает учащенный ритм и увели-

чивает амплитуду сердечных сокращений. Кроме того, берберин обладает кровоостанавливающим и антимикробным действием, стимулирует сокращение мускулатуры матки.

Еще один алкалоид, содержащийся в барбарисе, серотонин, оказывает благотворное воздействие на нервную систему, улучшая эмоциональное состояние человека. Кроме того, это вещество участвует в регулировке температуры тела, обладает высокой радиозащитной активностью и противоопухолевым действием.

Употребление в пищу

Плоды барбариса употребляют в пищу как в свежем, так и в сухом виде. Ягоды также добавляют в супы, что придает пище кисловатый вкус. Из плодов варят варенье и компоты. Хорошим освежающим напитком с приятным, чуть кисловатым вкусом является водный настой ягод барбариса.

Рецепты

Морс из барбариса

1 стакан барбарисового пюре заливают 1 стаканом воды и кипятят в течение 5–6 мин. Затем добавляют 2–3 ст. л. сахара или меда. Напиток охлаждается и подается к столу.

Барбарис соленый

Ягоды на небольших ветках укладывают в баки и заливают соленой охлажденной кипяченой водой так, чтобы ягоды были полностью покрыты.

На 1 л воды используют 200 г соли.

Варенье из пюре барбариса

1 л протертого через сито пюре засыпают 1 кг сахара и оставляют до полного его растворения на 3–4 ч в эмалированной емкости. Затем его ставят на огонь и варят до готовности.

Применение в медицине

Варенье из ягод барбариса полезно употреблять при заболеваниях желчного пузыря и печени. Препараты, приготовленные на основе барбариса, благотворно влияют на отток желчи, уменьшают боль и воспалительные явления. Ягоды и плоды барбариса применяют при лечении сахарного диабета.

Листья растения применяют при гипотонии матки в послеродовой период, а также при послеродовом эндометрите и субинволюции матки.

В медицине используются также вяжущие и кровоостанавливающие свойства растения. Барбарис применяют в стоматологии при лечении катарального стоматита.

О целебных свойствах барбариса известно очень давно. Это растение использовали в качестве лекарственного средства древние вавилоняне и индусы.

В библиотеке царя Ассурбанипала были найдены глиняные дощечки, датируемые 650 г. до н. э., на которых описывается применение ягод барбариса в качестве средства, очищающего кровь. Растение широко использовалось также врачами арабского халифата.

В Европе о лечебных свойствах барбариса заговорили в XI в. после описания этого растения ученым-медиком Константином Африканусом. Его книги были переведены на многие языки, и советы, данные в них, использовались во всей Европе.

С XVI в. барбарис начали выращивать в Англии, а в XVII в. это растение уже разводили во всех странах Европы, затем и в Америке. Барбарис применяли при лечении цинги, желтухи и лихорадки. Его назначали при заболеваниях печени, кишечника, почек, малярии и

родовых кровотечениях. Настойка барбариса использовалась в качестве желчегонного средства.

Боярышник

Это растение относится к семейству розовых. Оно представляет собой высокий кустарник или небольшое деревце, которое в высоту достигает 4 м и имеет большие колючки длиной 2,5–4 см. Боярышник живет очень долго. Его возраст может достигать 300–400 лет. Он отличается очень крепкой древесиной.

Плоды – кроваво-красные ягоды, яблокообразные, почти шаровидные. Вверху ягоды имеют кольцевую оторочку и 5 зубчиков чашелистиков. Сама ягода очень мясистая, с мучнистой мякотью, съедобная. Внутри ягод находятся семена. Плоды начинают появляться с 10-14-летнего возраста.

Боярышник в основном встречается в качестве садовой культуры. Он очень распространен в средней полосе европейской части России, а также на Украине, в Прибалтике и на Кавказе. Родиной растения считается Западная Европа.

Боярышник также выращивают в Сибири и на востоке европейской части России.

Листья растения используют в приготовлении диетического салата, а также добавляют в зеленый борщ вместо щавеля.

Использование спиртового экстракта растения увеличивает толерантность организма к углеводам.

Плоды боярышника сушат на солнце или в сушилках при температуре до 70 °С. Для сушки на солнце ягоды рассыпают по 4–5 кг на 1 м². Сушка длится 7–8 дней.

Из высушенных соцветий или отдельных цветков с цветоножками также готовят целебные настойки. При этом длина цветоножки должна быть не более 3,5 см.



Химический состав

В плодах боярышника содержится до 10 % сахаров, органические кислоты, 0,5 мг/100 г каротина, до 30 мг/100 г аскорбиновой кислоты, 0,75 % эфирного масла, а в ягодах – 15 флавоноидов, основным из которых является гиперозид. Плоды боярышника также содер-

жат тритерпеновые кислоты (кратеговую, олеаноловую, урсоловую), дубильные вещества, фитостериноподобные вещества, холин, жирное масло и др.

Цветки боярышника содержат до 12 биофлавоноидов, фенолкарбоновые кислоты и тритерпены.

Целебные свойства

Экстракт плодов боярышника оказывает стимулирующее воздействие на сердце и уменьшает возбудимость сердечной мышцы. Применение препарата в больших количествах приводит к расширению периферических сосудов и сосудов внутренних органов.

Плоды боярышника обладают спазмолитическим действием, благотворно влияют на уровень венозного давления и эластичность стенок мелких сосудов, усиливают кровообращение.

Боярышник оказывает положительно влияние на состояние кожи, слизистой носоглотки, дыхательных путей и желудочно-кишечного тракта.

Тритерпеновые кислоты (урсоловая, олеаноловая, кратеговая) усиливают кровообращение в сосудах сердца и мозга, понижают артериальное давление, повышают чувствительность сердца к действию гликозидов.

Спиртовой экстракт боярышника обладает сильным желчегонным и мочегонным действием. Он способен повышать желчеотделение на 62-140 % и мочеотделение – на 80-100 %.

Употребление в пищу

Плоды боярышника употребляют в пищу в свежем или переработанном виде. Из боярышника варят варенье, желе, кисели, ягоды засахаривают, из них приготавливают суррогаты кофе и чая. Муку из сушеных плодов боярышника добавляют в тесто, что придает хлебобулочным изделиям фруктовый привкус. Из мякоти плодов готовят пастилу.

Применение в медицине

В качестве лекарства применяют ягоды и цветки боярышника. Их назначают как средства, стимулирующие функцию сердечной мышцы, а также как успокоительные и гипотензивные препараты при гипертонической болезни, атеросклерозе, особенно в климактерический период.

Препараты боярышника назначают также при функциональных расстройствах сердечной деятельности, сердечной слабости, после перенесенных заболеваний, при ангионеврозах, бессоннице, гипертиреозе с тахикардией. Боярышник применяют также при лечении легких форм мерцательной аритмии и тахикардии. Цветки боярышника тоже используют для укрепления сердечной мышцы, замедления пульса у людей, страдающих стенокардией и для ослабления приступов этой болезни.

Внимание! Большие дозы настойки боярышника могут вызвать замедление пульса, угнетение нервной системы, головокружение, тошноту, озноб, расстройство пищеварения. Поэтому употребление боярышника в качестве лекарственного средства необходимо проводить только под наблюдением врача.

Противопоказания. Напиток из плодов или чай из листьев боярышника не рекомендуется употреблять людям, страдающим нарушением сердечной деятельности.

В тибетской медицине препараты из плодов боярышника используют в качестве средства, стимулирующего обмен веществ.

В древнегреческой медицине ягоды боярышника употребляли при расстройствах пищеварительной системы и обильных менструациях в качестве кровоостанавливающего средства, а также при ожирении и камнях в почках.

В средние века королевский лейб-медик Генриха IV Кверцетамус готовил для своего господина «старческий сироп» из боярышника. В настоящее время это растение также считается очень полезным для людей пожилого возраста.

Боярышник очень сильно влияет на сосудистую систему. Настой растения уменьшает возбудимость нервной системы, расширяет сосуды при сосудистых спазмах.

Препараты боярышника используют в качестве потогонного и жаропонижающего средства. Они улучшают сон, особенно если используются в сочетании с валерианой.

Боярышник широко применяется в народной медицине для лечения сердечно-сосудистых заболеваний, а также в качестве средства от колик при камнях в почках. Препараты боярышника также применяют при дизентерии и обильных менструациях.

Чай, заваренный из сухих плодов боярышника, пьют при болезнях мочевых органов, кашле, заболеваниях легких. Боярышник используют даже для лечения эпилепсии.

Брусника

Это многолетний вечнозеленый небольшой кустарник. Он достигает в высоту 15–30 см. Плоды ярко-красного цвета, шаровидные, блестящие, многосемянные. Размер ягод достигает 0,8 см в диаметре. Они очень сочные, сладко-кислого вкуса с горьковатым привкусом.

Брусника широко распространена на Урале, Дальнем Востоке, Кавказе, в Сибири и многих районах европейской части России. Это растение является одним из самых распространенных среди дикорастущих ягод. Брусника растет в хвойных и смешанных лесах, а также по краям торфяных болот. Растение отличается высокой морозоустойчивостью. Более морозоустойчивой ягодой является только морошка.



Химический состав

В ягодах брусники содержится 84–88 % воды, 2,4–3,8 % глюкозы, 2,8–5,1 % фруктозы, 0,4 % сахарозы, 2,5 % органических кислот, 0,13–0,44 % растворимых пектинов, 0,16–0,52 % протопектинов, 1–2,2 % антоцианов, 0,23–0,51 % катехинов, 11–22 мг/100 г аскорбиновой кислоты. Помимо этого, в ягодах брусники имеется 9 % арбутина, 5 % дубильных веществ, флавоноиды, органические кислоты. Кожица ягод содержит 0,75 % урсоловой кислоты. Бензойная кислота, содержащаяся в спелых ягодах, находится в свободном и связанном состоянии в форме гликозида вакинина.

Листья брусники содержат 9 % гликозида арбутина, 3 % метиларбутина, 4–6% фенольного гликозида мелампсорина, салидрозид, 5–7% производных гидрохинона, винно-каменную, урсоловую, галловую и эллаговую кислоты, 10 % дубильных веществ.

В семенах брусники содержится до 32 % жиров, в состав которых входит 52 % линолевой кислоты и 26 % линоленовой кислоты.

Целебные свойства

Толченые ягоды и листья брусники обладают антимикробным свойством. Свежий сок брусники (даже разведенный в 64 раза) подавляет рост грибов рода *Candida* и некоторых бактерий.

Употребление в пищу

Ягоды брусники употребляют в пищу свежими, а также мочеными и маринованными. Из ягод готовят компоты, соки, морсы, варят варенья, джемы. Брусничное варенье и сок можно использовать в качестве приправы к мясным блюдам и жареной дичи.

Из листьев брусники заваривают брусничный чай.

По-латыни брусника называется *vaccinium vitis*, что в переводе означает «коровья трава».

Важно! Отвары ягод и листьев брусники обладают антимикробным и противовоспалительным действием благодаря содержанию в них арбутина, гидрохинона и дубильных веществ. Эти препараты применяют для лечения заболеваний мочевыводящей системы.

Опыты, проводившиеся на белых мышах, показали, что сок таких ягод, как брусника, калина, клюква, красная и черная смородина, полностью устраняют заражение трихомонадами.

И только сок брусники уничтожает инвазию лямблий у этих животных.

Внимание! При передозировке препаратов брусники или в случае длительного их приема может появиться тошнота и другие симптомы интоксикации.

Важно! В состав брусники входит гликозид арбутин, который, попав в организм, расщепляется с образованием гидрохинона. Это вещество обладает бактерицидным действием, но в то же время является токсичным веществом.

Рецепты

Брусника моченая

1 кг ягод брусники заливают 1 л сахарного сиропа: 1 ст. л. сахара, 5 г соли, 1 г корицы, 0,5 г гвоздики на 1 л воды. Сироп доводят до кипения, после чего охлаждают и заливают подготовленные ягоды брусники. На стол подают в качестве приправы к мясным и овощным блюдам, а также в виде десерта.

Применение в медицине

Ягоды брусники используют в качестве хорошего витаминного средства. Свежие ягоды и сок, а также отвары сухих ягод назначают при повышенном артериальном давлении, простуде, ревматизме и подагре.

Листья брусники входят в состав мочегонных сборов. Препараты листьев брусники применяют при камнях в почках, мочевом и желчном пузыре. Их используют при заболеваниях желудка и сахарном диабете.

В народной медицине используются свежие, вареные и моченые ягоды брусники для лечения гастритов с пониженной кислотностью желудочного сока, а также при поносе, ревматизме, подагре. Брусничный сок рекомендуют при повышенном артериальном давлении.

Бузина черная

Это кустарник из семейства жимолостных, который достигает в высоту 2–5 м. Плоды – мелкие черные ягоды с продолговатыми косточками. Они кисловатые на вкус и не имеют запаха.

Бузина растет как подлесок в широколиственных лесах и между кустарниками. Встречается в южной полосе европейской части России, на Украине и Кавказе. Насчитывается более 20 видов бузины, но лекарственной ценностью обладает только бузина черная.



Химический состав

Ягоды бузины содержат алкалоиды, гликозиды, антоциановые соединения, красящее вещество самбуцин, дубильные вещества, сахара, белковые вещества, слизь, камедь, воск, клетчатку, эфирные масла, органические кислоты (яблочную, винную и др.), следы летучих кислот, аскорбиновую кислоту, минеральные соли, а также жировые и слизистые вещества.

В цветках содержится гликозид, обладающий потогонным действием, флавоноидный гликозид рутин, следы эфирного масла, валериановая, уксусная, кофейная, хлорогеновая и другие кислоты.

Целебные свойства

Эфирное масло бузины черной, разведенное даже в соотношении 1: 1500 подавляет рост золотистого стафилококка, а разведенное в соотношении 1: 480 инактивирует актериофаг кишечной палочки.

Ягоды бузины обладают хорошим слабительным действием, а цветки – потогонным.

Употребление в пищу

Высушенные ветки с ягодами и цветками бузины добавляют в чай, что придает ему вкус и аромат лучших сортов чая. Для этого надо смешать 1 часть ягод или цветков бузины черной с 3 частями напитка.

Из ягод бузины черной делают повидло и кисели, которые используются в качестве диетического средства при заболеваниях желудка и кишечника. Кроме того, из ягод готовят уксус, вина, безалкогольные напитки, компоты, муссы, начинки для конфет, джем и варе-

ные. Ягоды бузины также используют в качестве природного красителя темно-фиолетового цвета.

Рецепты

Напиток «Лето»

Смешивают по 1 части сушеных ягод бузины, шиповника, листьев земляники и листьев черной смородины. 2 ч. л. смеси засыпают в небольшой заварочный чайник и заливают кипятком. Напиток настаивают в течение 5 мин, после чего разливают в чайные чашки, добавляют сахар и сливки по вкусу. Напиток можно подавать как в горячем, так и в охлажденном виде.

В Европе в средние века бузину черную считали священным деревом, а ее плодам приписывались необыкновенные целебные силы, о чем говорят книги по естествознанию XVII в.

Показания. Настои из плодов и цветков бузины черной применяют наружно в виде примочек, ванночек и припарок при геморрое, миозитах, болях в суставах, фурункулах, ожогах и ранах.

Ягоды бузины черной обладают противовоспалительным действием благодаря содержащимся в них флавоноидам.

В быту цветки бузины в прошлом использовали для отпугивания тараканов, насекомых и грызунов.

Настой цветков бузины черной в старину давали при сухом кашле, бронхите, гриппе, ларингите, болезнях почек, отеках, ревматизме, подагре, артрите, а также в качестве укрепляющего и повышающего сопротивляемость организма средства при заболеваниях кожи и подкожной клетчатки (угри, фурункулы, сыпь и др.).

В народной медицине настой из ягод и молодые листья растения, отваренные в меду, применяли при атонии кишечника, а сок ягод – при ревматизме и нервных болезнях.

Бузиновая вода

Свежесобранные цветки бузины заливают горячей водой, добавляют 2 ст. л. сахара и 1 г лимонной кислоты на 1 л воды.

Напиток долгожителей

1 ст. л. сушеных ягод бузины черной заливают 0,5 л воды и готовят отвар. Затем его процеживают, добавляют 2 ст. л. меда и подают в горячем виде.

Применение в медицине

Ягоды бузины черной являются прекрасным слабительным. Настой ягод и цветков включают в лекарственные сборы для лечения сахарного диабета, а также для наружного использования (припарки при ревматизме, полоскания горла при ревматизме и т. п.). Настой сушеных ягод и сок из свежих ягод являются легким слабительным.

Настой цветков бузины черной используют как потогонное средство. В народной медицине его применяют при заболеваниях дыхательных органов, туберкулезе, бронхите и простуде.

Все части растения являются в некоторой степени ядовитыми. Корни бузины являются хорошим мочегонным средством. Его применяют при заболеваниях мочевого пузыря, диабете и водянке.

Виноград

Это довольно крупная лиана, которая достигает в длину 30–40 м. Плодами являются ягоды различной формы, величины и плотности, собранные в гроздья и покрытые восковым налетом. Длина их варьирует от 6 до 22 мм. Окраска и вкус ягод зависят от сорта винограда.

Ягода винограда имеет очень сочную мякоть и косточки. Чем меньше косточек в ягоде, чем они мельче, тем качество столового винограда считается выше.

Виноград широко распространен в Европе и Азии.

Это одно из самых древних культурных растений.

На территории России культивируется в южных районах, а также Молдавии и на Кавказе.



Химический состав

В ягодах винограда содержится:

- от 12 до 32 % сахаров (глюкоза, фруктоза, сахароза);
- 2,5–6% свободных и связанных органических кислот (яблочная, винная, глюконовая, лимонная, янтарная, щавелевая и др.);
- минеральные соли и микроэлементы (калий, марганец, магний, кальций, медь, титан, никель, кобальт, алюминий, кремний, цинк, бор, хром и др.);
- витамины (аскорбиновая кислота, каротин, токоферол, рибофлавин, эргокальциферол, следы тиамин);
- дубильные и красящие вещества с Р-витаминной активностью;
- 0,2–1,5 % пектинов;
- незаменимые аминокислоты (гистидин, аргинин, метионин, лейцин);
- заменимые аминокислоты (цистин, глицин).

В косточках ягод содержится до 20 % твердого жирного масла, дубильные вещества, лецитин, ванилин, флорафены. В листьях винограда имеются аскорбиновая кислота, инозит, кверцетин, холин, бетаин, винная, яблочная и протокатеховые кислоты, а также до 2 % сахара.

Целебные свойства

Ягоды винограда имеют лечебно-диетическое значение. Кроме того, они улучшают обмен веществ и пищеварение, нормализуя состав желудочного сока, что способствует усвоению пищи.

Важно! Ягоды винограда очень богаты калием, его содержание достигает 250 мг / 100 г.

Калий благоприятно влияет на работу сердца, тонус сердечно-сосудистой системы, функцию почек, а также регулирует содержание воды в тканях, выводя избыточное ее содержание из организма при отеках.

Марганец оказывает положительное влияние на рост, размножение, кроветворение и обмен веществ. При недостатке марганца в пище могут нарушиться развитие костного скелета и замедлиться рост.

Виноград усиливает разрушение кариозных зубов. В связи с этим после каждого употребления в пищу винограда необходимо тщательно полоскать рот раствором пищевой соды.

Внимание! Отрицательные побочные явления и интоксикацию организма может вызвать употребление в пищу большого количества винограда, на котором присутствуют остатки ядохимикатов.

Листья винограда являются одним из самых богатых растительных источников аскорбиновой кислоты. Их очень полезно использовать в приготовлении салатов. В Закавказье листья винограда консервируют и употребляют всю зиму.

Виноград обладает антимикробным действием.

Особенно сильное антимикробное и противогрибковое действие у наиболее ароматных сортов винограда.

Виноград благотворно влияет на деятельность сердечной мышцы, усиливает обмен веществ в ней, выводит из организма вредные продукты обмена, повышает выделительную функцию почек.

Действие виноградного сока подобно действию щелочных вод с преобладанием в нем солей калия, железа, фосфорной и кремниевой кислот. Виноградный сок выводит из организма мочевую кислоту и препятствует образованию камней.

Употребление в пищу

Ягоды винограда употребляются в пищу в свежем и переработанном виде. Из них получают винную кислоту, уксус, вино. Путем сушки из винограда получают изюм и кишмиш.

Питательные вещества, содержащиеся в 1 кг винограда, дают 25–30 % дневной потребности человека в энергии.

Применение в медицине

Употреблять виноград рекомендуют при упадке сил, расстройстве нервной системы, анемии, нарушении обмена веществ (подагре, диатезе), заболеваниях пищеварительной системы (гастритах, колитах), сердечной недостаточности (при наличии застойных явлений в печени и отеках), болезнях почек (остром и хроническом нефрите, нефрозе, почечно-каменной болезни), острым и хроническим гепатите, туберкулезе легких, плеврите, пневмоплеврите, бронхите, легочно-сердечной недостаточности.

Виноград нельзя употреблять при следующих заболеваниях:

- стоматит, гингивит, глоссит;
- сахарный диабет, острый и хронический энтероколит и колит (вызывает бродильную диспепсию, вздутие живота и понос);
- острые формы туберкулеза легких, острый пневмоплеврит, обострение хронического туберкулеза, идиосинкразия и непереносимость винограда;
- ожирении.

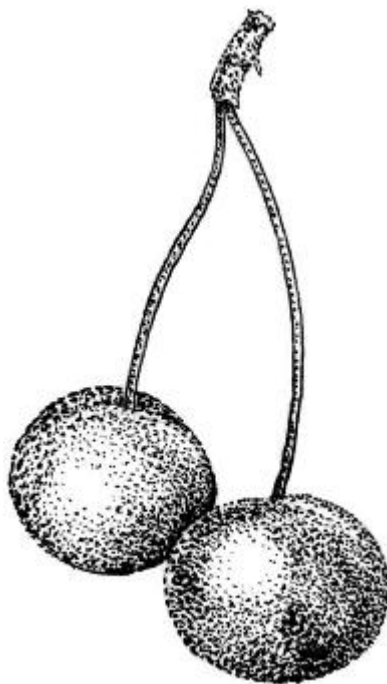
Виноград полезен для людей, склонных к мочекиислому диатезу. Настой листьев винограда назначают при нарушении обмена щавелевой кислоты.

В народной медицине препараты винограда используют в качестве кровоостанавливающего и мочегонного средства, а также при кашле и охриплости.

Вишня (черешня)

Это дерево с широкой кроной, достигающее в высоту от 3 до 7 м или кустарник высотой 3–4 м. Вишня имеет ярко-красные или темно-красные ягоды, очень сочные, шаровидные, немного сплюснутые, кисло-сладкие на вкус.

Вишня широко распространена на территории России, особенно в южной части. Она встречается в диком виде на лесных опушках, склонах оврагов, в долинах и на полянах. Культивируется повсеместно.



Химический состав

Плоды вишни содержат 8,8-12,7 % сахаров, 2,1 % органических кислот (яблочная, молочная и лимонная), а также витамины (каротин, тиамин, аскорбиновая кислота, никотиновая кислота), азотистые, дубильные и красящие вещества. В ягодах вишни много меди и золы. В плодоножках содержится много железа и магния.

Вишневый сок богат аминокислотами: незаменимыми (лизин, аргинин, валин, лейцин и др.) и заменимыми (серин, пролин, аспарагиновая, глутаминовая кислоты).

В вишневой коре содержатся дубильные и красящие вещества, лимонная кислота. В состав листьев вишни входят лимонная кислота, дубильные вещества, рудит, амигдалин, кверцетин, камедин и кумарин.

Косточки вишни содержат до 2-35 % жирного масла, а также амигдалин и эфирное масло.

Внимание! Употребление в пищу большого количества ядер из вишневых косточек может привести к тяжелому отравлению, поскольку в них содержится 0,85 % гликозида амигдалина, который в кишечнике разлагается под влиянием гнилостных бактерий и образует синильную кислоту. Поэтому весьма опасно принимать в пищу настойки и наливки из вишни с косточками более чем годичной давности.

В современной медицине используется вишневый клей, который по целебным свойствам равноценен и может заменить арабийскую камедь.

Целебные свойства

Вишневый сок уничтожает кишечную и дизентерийную палочки. Эффект проявляется в течение 1 ч. Однако подщелачивание сока резко снижает его бактерицидное действие.

Ягоды вишни улучшают аппетит, благотворно влияют на функцию кишечника, способствуют перевариванию жиров, белков, мясных, молочных и рыбных продуктов, оказывают закрепляющее действие.

Вишня улучшает кроветворение, оказывают благоприятное воздействие при малокровии. Она хорошо влияет на кишечник и способствуют выведению из организма азотистых шлаков.

Употребление в пищу

Ягоды вишни употребляют в пищу в свежем и консервированном виде. Из плодов делают варенье, джемы, компоты, морсы, освежающие напитки.

Рецепты

Рецепт 1

Подготовленные банки наполняют вишнями до плечиков, затем заливают холодным сиропом, приготовленным в соотношении 200–400 г сахара на 1 л воды (в зависимости от сорта вишни).

Банки помещают в кастрюлю с холодной водой и ставят на огонь. Вода должна равномерно прогреться. Для этого ее медленно нагревают до 85 °С и выдерживают 10 мин (полулитровые банки) или 15 мин (литровые банки). Такое нагревание позволит сохранить ягоды в компоте целыми, а не лопнувшими.

Рецепт 2

Из вишни удаляют косточки и укладывают в банки до плечиков, затем заливают горячим сиропом, приготовленным в соотношении 300–400 г сахара на 1 л воды. Банки пастеризуют при температуре 85 °С в течение 10–12 мин (полулитровые банки) или 15 мин (литровые банки). Можно поместить банки в кипящую воду и выдерживать 3 и 5 мин соответственно.

Рецепт 3

Промытую вишню укладывают в подготовленные банки, заливают любым ягодным соком, можно вишневым.

Затем банки пастеризуют вышеуказанным способом.

Рецепт 4

Из вишни удаляют косточки и помещают в эмалированную емкость, а затем добавляют 300–400 г сахара на 1 кг ягод. Смесь накрывают крышкой и ставят на огонь. Помешивая, нагревают до температуры 85 °С, после чего выдерживают в течение 5 мин, заполняют вишней горячие банки под самую крышку и тут же закатывают.

Рецепт 5

Из вишни удаляют косточки и очень плотно укладывают в банки. При этом их послойно пересыпают сахаром, используя 200 г сахара на литровую банку. Заполненные банки закрывают крышками и прогревают при температуре 85 °С в течение 20 мин (полулитровые банки) или 25 мин (литровые банки).

Рецепт 6

Готовят маринад, смешав 500 мл воды и 400 г сахара, добавив по 5 горошин душистого перца, гвоздики и немного корицы по вкусу. Все это кипятят, охлаждают и процеживают, после чего добавляют 100 мл 9%-ного уксуса.

Банки заполняют до плечиков крупными ягодами и заливают холодным маринадом. Затем их помещают в кастрюлю с холодной водой, медленно доводят до кипения и прогревают в течение 3 мин.

Из плодов вишни готовят корректирующее средство в микстурах вишневого сиропа – *Sirupus Cerasi*. В состав этого сиропа входит 4 г вишневого пищевого экстракта высшего качества.

Показания. Отвары вишневых веток применяют в качестве противопоносного средства при лечении атонии кишечника.

Показания. Отвар плодоножек вишни используют как мочегонное средство при лечении мочекишечного диатеза и заболеваний суставов.

Рецепт 7

Готовят маринадную заливку. Для этого смешивают 250 г соды, 500 г сахара, 200 мл сока вишни и специи – по 5 горошин душистого перца, гвоздики, немного корицы. Все этого кипятят в течение 5 мин, охлаждают, добавляют 40 мл 9%-ного уксуса. В банки укладывают вишню кислых сортов и заливают маринадной заливкой, после чего ставят в кастрюлю с водой, доводят до кипения и прогревают 3 мин.

Применение в медицине

Мякоть вишни используется в качестве освежающего и жаропонижающего средства при простудных заболеваниях, а также для улучшения аппетита и уменьшения процессов брожения в кишечнике.

Водные настои ягод вишни обладают успокаивающим и противосудорожным действием. Вишневый сок рекомендуют при заболеваниях печени и сахарном диабете для улучшения обмена веществ.

Голубика

Это растение относится к семейству брусничных. Она представляет собой ветвистый кустарник высотой от 0,25 до 1,4 м. Плоды голубики – голубовато-сизые ягоды, напоминающие чернику, однако в 1–3 раза больше них, покрыты восковым налетом. Сок ягод голубики светлый, в отличие от черничного. Мякоть сочная, зеленоватая, с мелкими семенами. Вкус слабо-сладкий, пресноватый. Форма ягод может быть овальной, шаровидной, грушевидной и др.

Голубика растет в северной и средней полосе России. Ее не культивируют. Для заготовки ягод используют дикорастущие растения.



Химический состав

В ягодах голубики содержится 6–8,5 % сахаров, 0,3–0,5 % пектинов, 0,15–0,33 % протопектинов, 0,18–0,21 % растворимых пектинов, 1–1,7 % органических кислот, 1,2–1,4 % клетчатки, а также аскорбиновая кислота, антоцианы, катехины, каротин, никотиновая кислота, тиамин, калий, натрий, кальций, магний, фосфор, железо, азотистые вещества и зола.

Помимо России, голубика произрастает также в Скандинавии, Гренландии, Северной Монголии, Корее, Японии, Северной Америке. В Альпах, на Кавказе и Алтае голубика растет на высоте 3000 м над уровнем моря.

Целебные свойства

Благодаря высокому содержанию аскорбиновой кислоты ягоды голубики обладают выраженным противогинготным действием. Сухие ягоды обладают вяжущим действием. Молодые ветви и листья оказывают слабительный эффект. Считается также, что голубика обладает противоглистным действием.

Употребление в пищу

Голубику употребляют как в свежем, так и в переработанном виде. Ее используют в приготовлении высокопитательных диетических блюд. Из ягод делают варенье, джемы, повидло, компоты, соки, квас и различные напитки.

Применение в медицине

Ягоды голубики используют для лечения цинги.

Отвар из сухих ягод голубики назначают при поносе, энтерите и гастрите. В качестве слабительного средства используют отвар молодых побегов и листьев растения. В народной медицине ягоды голубики используют в качестве жаропонижающего средства при лихорадке, а также как общеукрепляющее средство при дизентерии. Отвар веток с листьями употребляется при болезнях сердца.

Настой и отвар листьев назначают при диабете.

Внимание! При сборе в ягоды голубики могут случайно попасть веточки ядовитого багульника. В этом случае ягоды приобретут характерный для багульника запах.

Если эти растения произрастают рядом, голубика может тоже стать ядовитой.

На Дальнем Востоке голубика так широко распространена, что можно заготавливать сотни тонн ягод голубики каждый год.

В Западной Сибири ежегодный урожай голубики составляет 300 тыс. т.

Гранат (гранатник)

Кустарник, достигающий в высоту от 1 до 5 м или дерево высотой до 10 м. Относится к семейству миртовых. Имеет мощную корневую систему. Плоды граната – ягоды с очень твердой внешней кожурой. Они достигают 15 см в диаметре и имеют массу до 0,7 кг.

Внимание! Плоды граната в слишком большом количестве могут вызывать отравление, основными симптомами которого являются общая слабость, головокружение, расстройство зрения, тошнота, рвота и т. д.

Внимание! Гранат содержит в себе некоторые токсичные алкалоиды, которые приводят к повышению рефлекторной возбудимости, что может вызвать судороги, особенно икроножных мышц.

Внимание! Чтобы предотвратить интоксикацию, препараты из гранатника назначают в сочетании с вяжущими средствами, которые препятствуют всасыванию в организм алкалоидов.

Кожура может иметь различный цвет от розового до темно-пурпурного и от бледно-желтого до оливкового. Внутри плода граната находится от 6 до 12 гнезд, которые разделены перепончатыми перегородками. В гнездах плотно располагаются многочисленные зерна с семенем и сочной мякотью. Количество семян может достигать 400–700 шт. Плоды граната бывают кислыми и сладкими на вкус. Гранатник растет на Кавказе, в Средней Азии, Крыму и других тропических областях.



Химический состав

Кожура плодов содержит от 22 до 39 % дубильных веществ. В плодах граната содержится до 1,6 % алкалоидов, 0,6 % урсоловой кислоты, тогда как в плодах дикого граната – 4–9% лимонной кислоты.

Гранатовый сок содержит 12–20 % сахаров, 0,5–85 кислот, 4–9% лимонной кислоты, 0,3–0,5 % дубильных веществ.

Целебные свойства

Гранат обладает противомикробным действием.

Водные отвары и спиртовые экстракты растения задерживают рост стафилококка и дизентерийных палочек. Сахарный гранатовый сироп обладает кровеотворным эффектом.

Употребление в пищу

Плоды граната употребляют в пищу в свежем виде.

Кроме того, делают гранатовый сок, который тоже обладает целебными свойствами.

Применение в медицине

Гранатовый сок назначают при заболеваниях почек, камнях в почках и желчном пузыре, гипертонической болезни и заболеваниях сердца.

Водный отвар кожуры граната используется для полоскания горла, а также как вяжущее и антисептическое средство. Настой цельных плодов применяют в качестве кровоостанавливающего средства.

Водно-глицериновый раствор спиртового экстракта кожуры используется для заживления ран.

В народной медицине плоды гранатового дерева применялись в качестве лекарственного средства при цинге, малярии, расстройствах пищеварения, дизентерии, заболеваниях почек и печени, а также для изгнания глистов и заживления ран.

В Средней Азии свежие плоды граната используют при простуде и кашле.

Ежевика

Кустарник высотой 1–3 м. Относится к семейству розоцветных. Побеги имеют небольшие шипы.

Плоды – сборные костянки, похожие на малину, однако меньшего количества. Окраска ягод – от темно-синей до черной (дикая), а также черная, красная, желтая (культивируемая).

Ежевика растет на сырых и заливных лугах, среди кустарников, по берегам рек и ручьев. Растение широко распространено на территории европейской части России, на Кавказе, в Западной Сибири и Средней Азии.



Химический состав

В ягодах ежевики содержится 2,9–3,6 % глюкозы, 3,1–3,3 % фруктозы, 0,4–0,6 % сахарозы, а также каротин, тиамин, аскорбиновая кислота, 0,56–0,8 % пектинов, 1,1–2,3 % органических кислот (яблочная, лимонная, винная, салициловая), биофлавоноиды, никотиновая кислота, филохинон, минеральные вещества (калий, магний, фосфор и др.).

Семена ежевики содержат до 12 % жирного масла.

Целебные свойства

Ежевика обладает вяжущим свойством.

Глюкоза является основным источником энергии, а для нервной ткани – единственным. Фруктоза легко превращается в организме в глюкозу без участия инсулина, в результате чего это вещество применяют для профилактики диабета.

Важно! Биофлавоноиды (витамин Р) быстро устраняют повышенную проницаемость и хрупкость капилляров при цинге. Они намного эффективнее аскорбиновой кислоты.

Важно! Каротин является провитамином А. Он легко превращается в организме в витамин А, который обеспечивает нормальную жизнедеятельность и оптимальные условия для внутренних процессов. В результате организм человека приобретает устойчивость к неблагоприятным

факторам внешней среды, улучшается работоспособность и общее состояние.

Употребление в пищу

Ягоды ежевики употребляют в пищу. Они хорошо утоляют жажду и легко усваиваются организмом, даже у больных с хроническим поносом. Свежие и сушеные ягоды используют в качестве начинки для пирогов, из них приготавливают варенье, настойки, сиропы, различные напитки, желе, пастилу, компоты. Ежевику также добавляют в чай.

Для приготовления ежевичного варенья готовят сахарный сироп. Для этого используют 1 кг сахара на 1 кг ягод и 1 стакан воды. Ягоды опускают в кипящий сироп и варят в 1 прием до готовности.

В конце варки в варенье добавляют 3–4 г лимонной кислоты.

Рецепты

Рецепт 1

Готовят сироп из расчета 300 г сахара на 1 л воды с добавлением 3–4 г лимонной кислоты. Ягоды ежевики засыпают в банки и заливают сахарным сиропом. Вместо сиропа можно использовать сок малины с сахаром (400 г сахара на 1 л сока), тогда компот получится более вкусным и ароматным.

Затем банки пастеризуют при температуре 80 °С в течение 10 мин (полулитровые банки) или 15 мин (литровые банки). В кипящей воде компот выдерживают соответственно 3 и 4 мин.

Рецепт 2

Ягоды ежевики помещают в эмалированную кастрюлю, послойно пересыпая их сахаром из расчета 300–400 г сахара на 1 кг ягод. Кастрюлю ставят на 12 ч в прохладное место, после чего ягоды перекалывают в банки, заполняя их до плечиков, затем добавляют лимонную кислоту (4 г на 1 литровую банку). Ежевичный сок нагревают до 90 °С и заливают им ягоды в банках, которые затем ставят в кастрюлю с водой и прогревают до 80 °С в течение 10 мин (полулитровые банки) или 15 мин (литровые банки). В кипящей воде банки держат 5 и 8 мин соответственно.

Рецепт 3

В Болгарии из листьев ежевики готовят чай. Для этого их подвергают ферментации, как и листья чая, затем помещают в эмалированную кастрюлю, закрывают и оставляют на 2–3 дня, пока они полностью не увянут. Листья ежевики чернеют, начинают бродить и выделять приятный запах, похожий на аромат розы. Затем листья быстро высушивают на открытом воздухе. Полученный чай по вкусу и цвету напоминает натуральный китайский.

Применение в медицине

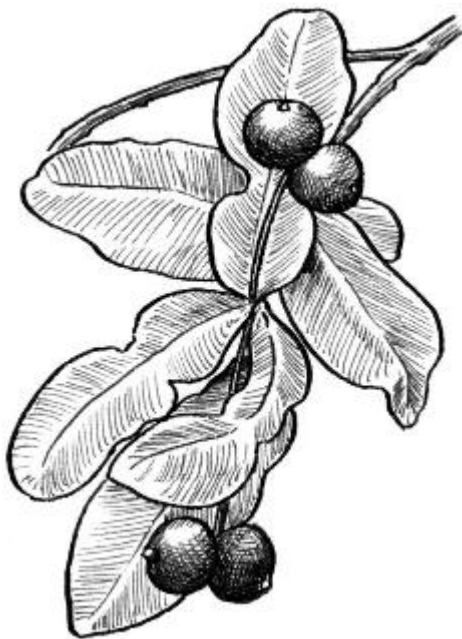
С помощью ежевичного чая лечат понос и дизентерию.

Плоды и листья ежевики входят в состав лечебных сборов, используемых при пищевых токсикоинфекциях и дизентерии. Ежевика также полезна при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Жимолость

Кустарник, достигающий в высоту 1,5–2 м. Имеет прямостоячие, немного изогнутые побеги красно-бурого цвета. Крона густая, компактная. Плоды жимолости – крупные ягоды длиной 2 см и диаметром 1 см. Они черного цвета, имеют сизый налет. По вкусу ягоды напоминают голубику. Созревают очень рано, к середине июля, когда другие ягоды еще зеленые.

Жимолость растет в Сибири, на Дальнем Востоке, Украине, Белоруссии и др. Растение имеет много видов и сортов (более 200). Из них съедобными являются только 4 вида: алтайская, съедобная, камчатская и жимолость Максимовича. Их и культивируют. Растение очень неприхотливо и не требует много света.



Химический состав

В состав ягод жимолости входит от 3 до 13,2 % сахаров, 1–3,1 % органических кислот, 30–77 мг/100 г аскорбиновой кислоты, 200 мг/100 г антоцианов, 0,98–124 % пектинов, 0,1–0,12 % дубильных веществ.

Во время первой мировой войны листья ежевики использовали для приготовления чая, с помощью которого лечили понос и дизентерию.

Авиценна использовал листья ежевики для лечения чешуйчатого лишая, или псориаза.

Важно! Ягоды жимолости богаты витаминами С и В, что позволяет использовать их в качестве диетического питания для профилактики атеросклероза и гипертонии, желудочно-кишечных заболеваний и др.

Показания. Отвар ветвей жимолости обладает сильным мочегонным эффектом. Это средство является одним из лучших лекарств от водянки.

Измельченными листьями жимолости присыпают раны.

Целебные свойства

Ягоды жимолости возбуждают аппетит, а также обладают общеукрепляющим, слабительным и мочегонным действием.

Употребление в пищу

Ягоды жимолости употребляют в пищу в свежем и консервированном виде. Ягоды сушат, из них делают начинки для пирогов, варят варенье, заваривают чай.

Применение в медицине

Плоды жимолости используются в разгрузочные дни при лечении ожирения, нарушении обмена веществ, избыточной массе тела. Кроме того, ягоды назначают при поносах и болезнях печени, авитаминозах, в частности цинге, атеросклерозе, гастрите, язве двенадцатиперстной кишки.

В народной тибетской медицине ягоды жимолости рекомендуются в качестве болеутоляющего средства при суставном ревматизме и головной боли.

Соком жимолости можно лечить язвы и лишай. Отвары ягод применяют для полоскания горла и рта при стоматитах, фарингитах, ангинах, а также для промывания глаз при конъюнктивитах. С помощью плодов жимолости лечат водянку.

При болезнях глаз, горла и кожи используют также отвары из листьев и цветков жимолости.

Земляника

Многолетнее травянистое растение. Относится к семейству розоцветных. Плоды – небольшие круглые ярко-красные ягоды с мелкими зернышками, которые покрывают мякоть снаружи. Земляника имеет приятный запах и нежный вкус. Растение широко распространено на территории России, Европы и Азии.



Химический состав

В состав ягод земляники входит 80–90 % воды, 6–9% сахаров, 1–1,8 % пектинов, 1–1,5 % органических кислот (лимонная, хинная и др.), витамины (аскорбиновая кислота, каротин, тиамин, рибофлавин, никотиновая кислота, фолиевая кислота), 0,9–1,2 % азотистых веществ, 1–1,6 % клетчатки, 0,16–0,25 % дубильных веществ, 0,4–0,5 % золы. Кроме того, в ягодах содержится много кальция – 873 мг/100 г сухого вещества, а в семенах – много железа. Корневище богато дубильными веществами.

Свежие листья содержат 250–400 мг/100 г аскорбиновой кислоты.

Целебные свойства

Земляника обладает бактерицидными свойствами.

Настой земляники понижает артериальное давление, замедляет и усиливает сокращения сердечных мышц. Растение обладает общеукрепляющим и мочегонным эффектом. Земляника препятствует поглощению йода щитовидной железой.

Употребление в пищу

Ягоды земляники обладают вкусовой и пищевой ценностью. Они употребляются в свежем виде, с сахаром, с вареньем, со сметаной или сливками. Иногда землянику используют для производства безалкогольных напитков, варенья, джема, компотов. Полезным и ароматным является чай из земляничных листьев.

Рецепты

Земляничный чай

Чтобы приготовить хорошую заварку, можно использовать свежие, наскоро высушенные листья.

Однако наиболее качественный и ароматный чай получают путем ферментации. Листья для этого должны быть здоровые, неповрежденные, без черешков. Их сначала завяливают в течение 3–5 ч, в результате чего листья теряют часть влаги и становятся мягкими.

Затем завяленные листья скручивают в ладонях и закатывают на столе или рифленой доске. Это продолжают делать до тех пор, пока листья не станут сырыми и липкими. Целостность клеток нарушается, о чем свидетельствует появившийся зеленый сок, и открывается доступ воздуху. В результате в клетках начнется окислительный процесс.

Скрученные листья помещают в картонный ящик, который сверху закрывают влажной тканью и оставляют так на 7–9 ч для брожения. Затем листья рассыпают на противень и сушат в печи или на солнце. Листья, подвергшиеся ферментации, придадут напитку более насыщенный вкус и аромат, а также интенсивную окраску, при этом совершенно устраняя неприятный травянистый запах. Листья для земляничного чая следует собирать осенью, когда они стареют и теряют часть дубильных веществ.

В старинных русских лечебниках написано: «Вода из ягод земляничных всякую мокрость вредительную потом из тела истребит, и немощь печеночную и желтость с тела сгонит, и жилы дыхательные отворит, и сердце укрепит и силу подает, и камень изнутри истребит, и пораженным вельми пользу творит».

Важно! Настои земляники сорта Фестивальная, разведенные в пропорциях от 1:40 до 1:160, обладают сильным антистафилококковым эффектом.

Важно! Настои, приготовленные из листьев земляники, собранных в период цветения, обладают большой антистафилококковой активностью.

Показания. Ягоды земляники применяют в виде компрессов при геморрое и мокнущих ранах. Свежие земляничные листья прикладывают к гнойным, долго незаживающим ранам и язвам.

Применение в медицине

Землянику используют в качестве диетического средства при заболеваниях почек, сердца, печени. Она также выступает в качестве источника аскорбиновой кислоты и других витаминов. Землянику рекомендуют употреблять в большом количестве людям, страдающим расстройством кишечника и пищеварительного канала, а также желчевыводящих путей.

Настой из ягод земляники используют как мочегонное средство при лечении подагры. Препараты из ягод и листьев земляники, благодаря содержащимся в них танинам и флавоноидам, назначают при диарее, воспалительных заболеваниях пищеварительного канала и обильных ночных потах.

Свежая земляника растворяет зубной камень. Ее также рекомендуется употреблять при анемии, гипертонической болезни, атеросклерозе.

Землянику используют и наружно в косметической практике. Из мякоти ягод делают маски для лица против старения кожи. Свежий сок и водный настой ягод используют в качестве косметического средства для удаления пигментных пятен на лице и угрей.

Земляника относится к аллергенам растительного происхождения. Поэтому при ее употреблении могут возникнуть характерные признаки аллергии: крапивница, кожный зуд и др. При появлении этих симптомов употребление препаратов земляники следует немедленно прекратить.

Организм некоторых людей может плохо переносить землянику, если она была съедена натощак.

В этом случае может появиться боль в животе, тошнота. Чтобы этого избежать, нужно употреблять ягоды земляники со свежими сливками, сметаной, сахаром и лучше всего после еды.

Людам, страдающим аллергией, лучше избегать употребления в пищу ягод земляники.

Помимо перечисленного, ягоды земляники применяют при упадке сил, малокровии, а также для быстрого восстановления крови у женщин после менструаций.

Отвар листьев является прекрасным витаминным препаратом, который полезен при подагре, желчно-каменной болезни, бронхиальной астме, бессоннице. Такой отвар считается хорошим успокоительным средством. Его назначают также при неприятном запахе изо рта и различных нагноениях.

В народной медицине свежим соком ягод земляники лечат экзему и мелкие раны на коже.

Ирга

Кустарник или дерево, которое может достигать в высоту 3,5 м. Оно имеет прямые, тонкие и мало-ветвящиеся стволы. Ягоды черные, с восковым налетом, округлые, диаметром 10–14 мм. Кожица нежная, ароматная. Мякоть очень сочная, кисловато-сладкая.

Ирга растет на Кавказе и в Крыму. Культивируется в европейской части России и Сибири. Ирга, выращенная в северных районах страны, называется «северным изюмом». Она морозоустойчива и неприхотлива.



Химический состав

В состав ягод ирги входит 6–12 % сахаров, 1 % органических кислот, 0,8 % дубильных и красящих веществ, 10–40 мг/100 г аскорбиновой кислоты.

Целебные свойства

Считается, что ягоды ирги обладают свойством предупреждать болезни печени, почек, сердца и желудка, а также воспалительные процессы горла. Употребление ягод в пищу делает человека более спокойным, уравновешенным, улучшает его сон и общее самочувствие. Содержащиеся в ягодах ирги фитостерины и кумарины понижают свертываемость крови. Витамин Р укрепляет стенки сосудов и повышает их эластичность.

Употребление в пищу

Ягоды ирги употребляют в пищу в свежем виде, а также с сахаром, в виде компотов, киселей и различных напитков. Ирга является хорошим пищевым красителем. Ее часто добавляют в смеси с другими ягодами, из которых готовят компоты и варенье.

Рецепты

Сок из ирги

Ягоды ирги промывают и бланшируют в кипящей воде, после чего отжимают сок через 2 слоя марли или с помощью соковыжималки. Сок из ирги можно закрыть на зиму в банки и использовать для приготовления морса, мармелада, желе, киселей.

Морс из ирги

Ягоды ирги моют, разминают и отжимают из них сок. Выжимки заливают 1 л кипящей воды и оставляют на 10 мин. Настой смешивают с полученным ранее соком, добавляют сахар (1 стакан на 2 стакана сока на 1 л воды). Напиток выдерживают 10–12 ч и подают в холодном виде.

Применение в медицине

Ягоды ирги используют при лечении сердечнососудистых и желудочно-кишечных заболеваний.

Настои ягод стимулируют работу мышцы сердца, понижают артериальное давление.

Ягоды применяют также в качестве профилактического средства для предупреждения развития тромбозов и склероза, инфаркта миокарда и варикозного расширения вен. Также их употребляют для нормализации сна и укрепления организма.

Ягоды ирги обладают высокой морозоустойчивостью и неприхотливостью к почве, что дает ей преимущество перед многими плодово-ягодными кустарниками.

Важно! Благодаря высокому содержанию в ягодах ирги витамина Р растение оказывает укрепляющее действие на стенки сосудов, повышая их эластичность, что предупреждает инфаркт и варикозное расширение вен.

Важно! Плоды ирги лучше сушить в тени, так как при этом хорошо сохраняются купарины, которые понижают свертывание крови и предупреждают развитие тромбозов.

Калина

Кустарник, иногда деревце, высотой не более 3–4 м.

Плоды – ярко-красные ягоды шаровидной формы, со сплюснутой косточкой, которая занимает большую часть плода. Калина имеет специфический вкус – терпко-кислый, немного с горечью. Ягоды очень холодостойкие, сохраняются до поздней осени и даже до зимы. Калина широко распространена в Европе, Азии, Средней Америке. Во всем мире существует более 100 видов калины. Она растет в сырых местах – в смешанных и лиственных лесах, на опушках, полянах, вырубках, среди зарослей кустарников, в долинах рек, озер и болот. Калину часто культивируют в садах и парках в качестве декоративного растения.



Химический состав

Ягоды калины содержат 32 % инвертного сахара, 3 % органических кислот (уксусная, муравьиная, изовалериановая, каприловая и др.), 3 % дубильных веществ, 78–86 мг/100 г аскорбиновой кислоты, 0,44 мг/100 г филохинона, 0,2 мг/100 г марганца и 0,6 мг/100 г цинка.

Целебные свойства

Сок плодов калины 7 %-ной концентрации уничтожает брюшнотифозную и дизентерийные палочки, а также возбудителя сибирской язвы. Настои ягод и цветков калины обладают антимикробным действием. Ягоды калины обладают тонизирующим и общеукрепляющим эффектом.

Плоды калины собирают в августе-сентябре, после полного созревания.

Кору калины заготавливают в апреле-мае – в период сокодвижения. Кору следует обдирать только с боковых ветвей, не трогая главный ствол.

Напитки из ягод калины оказывают бодрящее и освежающее действие. Для повышения работоспособности рекомендуется выпивать в день не менее 1 стакана морса из калины.

Народные целители рекомендуют употреблять настой коры калины для предупреждения выкидышей, а также вместо хины в качестве противохородачного средства.

Употребление в пищу

В пищу годятся прибитые морозом и потерявшие горечь плоды. Ягоды калины становятся менее горькими также после варки и сушки.

Из ягод варят варенье, кисели, компоты, готовят соки, делают начинку для пирогов. Ягоды калины заваривают как чай. Для этого берут 1 ст. л. плодов и заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 5–7 мин.

Калиновый чай пьют в качестве мочегонного и потогонного средства по 0,5 стакана 2–4 раза в день.

Рецепты

Калиновый сок

Ягоды калины перебирают и промывают, затем отжимают сок с помощью соковыжималки. Сок разливают в чистые бутылки и хранят в холодильнике. Калиновый сок обычно сохраняется очень долго и без пастеризации или добавления сахара. Калиновый сок используют для приготовления киселей и морсов. При этом его следует разводить в несколько раз.

Морс из калины с медом

100 г меда растворяют в 1 л воды, добавляют в него 0,5 стакана сока калины, хорошо перемешивают и подают в холодном виде.

Применение в медицине

Ягоды калины широко используются для лечения и предупреждения различных заболеваний. Они благотворно влияют на работу сердца, увеличивают выделение мочи. При простудных заболеваниях в качестве жаропонижающего и потогонного средства полезно принимать чай из ягод и настоек калины.

Настой ягод и цветков калины используют для полоскания горла при ангинах, а также для промывания ран. Сок применяют для выведения угрей на лице.

В медицине используются также отвары и жидкие экстракты растения. Эти препараты используют как кровоостанавливающее средство при маточных и носовых кровотечениях.

Препараты из калины используют в стоматологии в качестве сосудосуживающего, антисептического и гемостатического средства.

В народной медицине ягоды и цветки калины используют для приготовления отвара, которым лечат кашель, простуду, одышку, склероз, заболевания желудка. Этот отвар также дают пить детям при диатезах, экземах и туберкулезе кожи. Отвар можно применять и наружно, добавляя его в ванны.

Ягоды вместе с косточками рекомендуют употреблять при заболеваниях сердца и гипертонической болезни, а также при заболеваниях почек, желудка и в качестве потогонного средства.

При простуде употребляют ягоды калины, заваренные с медом. Особенно это средство полезно при кашле, болезнях дыхательных путей. Кроме того, калину используют как обезболивающее средство во время менструаций.

Водный настой калины используют в качестве профилактического средства и для лечения карбункулов, экзем, различных высыпаний на теле.

В народной медицине используют отвар из сушеных цветков и коры калины для лечения золотухи, сыпи, удушья и простуды.

Из косточек калины делают отвар, который является хорошим потогонным и вяжущим средством, используется при диспепсии.

Кизил

Кустарник или деревце, достигающее в высоту 2–6 м.

Плоды – красные, мясистые, сочные ягоды, овальной формы, с приятным вяжущим вкусом, имеют 1 бороздчатую косточку продолговатой формы.

Кизил растет в Крыму, на Черноморском побережье Кавказа, Средней Азии, Молдавии и южных областях Украины. Встречается также в Южной Канаде, Северной Америке и Юго-Западной Европе. Его разводят в садах и парках в качестве декоративного растения. Кизил морозоустойчив, неприхотлив.



Химический состав

В ягодах кизила содержится 9-15 % сахаров, 2–3,5 % органических кислот, немного дубильных и ароматических веществ, а также 50-105 мг/100 г аскорбиновой кислоты, 4 мг/100 г железа, 363 мг/100 г калия.

Целебные свойства

Кизиловый сок обладает антимикробными свойствами. Он губительно действует на дизентерийные палочки.

Употребление в пищу

Ягоды кизила употребляют в пищу в свежем виде.

Из них делают кисель, экстракт, джем, варенье. Сушеные плоды являются отличной приправой к горячим блюдам, плову. Недозрелые плоды кизила, приготовленные особым образом, имеют вкус маслин. В пищевой промышленности используются как добавка к детскому питанию.

Применение в медицине

Свежий кизиловый сок используют для лечения кератоконъюнктивита. Ягоды кизила обладают вяжущим и противогрибковым эффектом.

В народной медицине ягоды кизила рекомендуют употреблять при нарушении обмена веществ, подагре и боли в суставах, а также при заболеваниях кожи, анемии и общем упадке сил.

В Тибетской медицине кору и листья кизила применяют для лечения плевритов и болезней почек.

Клубника

Травянистое растение, достигающее в высоту не более 15–20 см. Имеет круглые или клиновидные ягоды с мелкими зернышками, покрывающими мякоть снаружи. Цвет может быть зеленовато-красным, желто-красным и ярко-красным. Для ягод клубники характерен приятный нежный вкус и аромат.

Клубника широко распространена по всей Европе, Азии и Северной Америке. Клубника является отдельным видом в роду земляник. Современная культурная земляника, имеющая крупные ягоды, является результатом скрещивания чилийской и европейской клубники. Клубника выращивается садоводами-любителями. Она не дает больших урожаев, поэтому ее не выращивают для промышленного использования.



Химический состав

В состав клубники входит около 83 % воды, 0,8 % белков, 0,6 % жиров, 6,7 % глюкозы, 6,1 % фруктозы, 2 % сахарозы, 0,7–1,4 % пектинов и пектиноподобных веществ, витамины (тиамин, рибофлавин, никотиновая кислота, аскорбиновая кислота, филохинон), минеральные вещества (калий, кальций, фосфор, магний, сера, железо, медь), органические кислоты (лимонная, яблочная, щавелевая).

Целебные свойства

Клубника обладает мочегонным свойством, выводит из организма большое количество солей. Благодаря содержанию в клубнике соединений брома она оказывает успокаивающее действие на нервную систему.

Применение в пищу

В пищу употребляют свежие ягоды клубники, а также сок и приготовленные из ягод варенье, компоты, джемы, желе.

Применение в медицине

Клубнику рекомендуют употреблять при анемии, упадке сил, истощении из-за содержащихся в ней железа и кальция. Аскорбиновая кислота и другие витамины, содержащиеся в растении, позволяют предотвращать и лечить гиповитаминозы, особенно в весенне-летний период. Клубнику полезно употреблять при лечении ревматизма и артрита.

Кроме того, ягоды используются при лечении заболеваний пищеварительного канала, диареи, кожной сыпи, болезней печени, ревматизма.

Важно! Клубника богата железом, содержание которого больше, чем в сливах, кислых яблоках и ананасах.

В народной медицине отвар листьев, корней и цветков используется при воспалении мочевого пузыря и почек, а также при заболеваниях печени, подагре, ожирении и других нарушениях обмена веществ в организме.

Внимание! Клубника может вызвать крапивницу, а также интоксикацию легкой или средней тяжести. Это может быть следствием наличия в ней остаточных количеств ядохимикатов, применяемых для удобрения.

Клубничный сок используют в косметических целях для выведения веснушек и против морщин.

Народная медицина рекомендует употреблять свежую клубнику при поносе.

Клюква

Вечнозеленый полукустарник. Имеет тонкие стелющиеся стебли, которые в узлах пускают корни. Достигает в длину 0,6–0,8 м. Плоды – сочные, темно-красные, кислые ягоды, шаровидные и многосемянные. Клюква растет в основном в районах Северо-Западной и Восточной Сибири, на Дальнем Востоке, Камчатке, Сахалине. Встречается также в Белоруссии. Растет на моховых и торфяных почвах, на переходных болотах.

Научное название рода клюквы – *oxycoccus* – происходит от латинских слов *oxys* – «кислый» и *coccus* – «шарообразный».



Химический состав

Ягоды клюквы содержат 2,16 % глюкозы, 1,12 % фруктозы, 0,29 % сахарозы, 3,27 % органических кислот (лимонная, хинная, бензойная), пектины, витамины, минеральные вещества (фосфор, калий, кальций, марганец, железо, кобальт, цинк, медь, серебро, хром).

Целебные свойства

Клюква обладает тонизирующим и освежающим эффектом, повышает умственные и физические способности человека. Она также является хорошим бактерицидным средством. Сок клюквы задерживает рост и развитие золотистого стафилококка, палочки сибирской язвы, протей и кишечной палочки.

Клюква содержит большое количество урсоловой кислоты, которая генетически и по структуре близка к физиологически важным гормонам. Она обладает способностью задерживать развитие асептического воспаления.

Употребление клюквенного сока вместе с антибиотиками повышает их активность, усиливая всасывание лекарственных препаратов. Прием клюквенного сока также увеличивает кислотность мочи, оказывает противомикробное действие на патогенную флору, возникающую при инфицировании мочевых путей.

Употребление в пищу

Клюкву употребляют в пищу в свежем виде, а также готовят на ее основе освежающие напитки – морсы и компоты. Варят варенье и кисели.

Клюква долго хранится в свежем виде (2–4 мес).

Пищевая промышленность выпускает клюквенный сок, а также яблочно-клюквенные и березово-клюквенные компоты с клюквой и яблоками.

Свежую клюкву употребляют протертой с сахаром.

Рецепты

Клюквенный морс

1 стакан клюквы промывают и заливают 1 л воды, ставят на огонь, доводят до кипения и варят в течение 10 мин. Отвар процеживают, добавляют 0,5 стакана сахара, доводят до кипения и охлаждают. Напиток подают в охлажденном виде.

В процессе приготовления морса можно использовать не целые, а бланшированные ягоды.

Витаминный напиток

Из 1 кг ягод клюквы отжимают сок. 2 кг моркови натирают на терке и отжимают из нее сок через марлю. Клюквенный и морковный сок смешивают, добавляют 5 ст. л. сахара, тщательно перемешивают, разливают в стаканы с кубиками льда и разбавляют охлажденной кипяченой водой.

Применение в медицине

Экстракты из ягод клюквы применяют при лечении хронического пиелонефрита, когда антибиотики и сульфаниламидные препараты неэффективны.

Клюквенный сок используется при лечении инфекционных заболеваний мочевыводящих путей, а также в качестве профилактического средства, предупреждающего образование камней в почках.

Железо, содержащееся в клюкве, прекрасно усваивается организмом и участвует в кроветворении и образовании гемоглобина, а также дыхательного фермента.

Важно! Клюквенный сок задерживает рост и развитие золотистого стафилококка, сибирязвенной палочки, протей и кишечной палочки.

Важно! Введение в рацион больных клюквенного сока повышает активность антибиотиков, что объясняется наличием в ягодах большого количества лимонной кислоты, которая усиливает всасывание антибиотиков.

Клюквенные напитки дают тяжелобольным людям для повышения жизненного тонуса и возбуждения аппетита.

Противопоказания. Ягоды клюквы и напитки из них не рекомендованы к употреблению людям, страдающим острыми воспалительными процессами в желудке и кишечнике.

Клюквенный сок назначают одновременно с антибиотиками при гинекологических воспалительных заболеваниях и послеродовых осложнениях.

Сок также используют для приготовления мази для лечения кожных заболеваний. Клюквенный сок применяют в гнойной хирургии, а также в педиатрии в качестве витаминного средства.

В народной медицине ягоды клюквы используют для лечения артериального давления. Сок ягод полезен при лихорадке, а также при пониженной кислотности желудочного сока. Клюкву назначают при ревматических заболеваниях, анемии, воспалении мочевых путей. Детям также очень полезны соки и кисели из ягод клюквы, особенно при заболеваниях

пищеварительного канала и мочевых путей. Для лечения ангины и кашля используют клюквенный сок с медом.

Княженика

Многолетнее травянистое растение, маленький кустарник. В высоту достигает не более 30 см. Плоды – темно-красные с сизоватым налетом ягоды, похожие на малину. Они имеют приятный сладкий вкус, очень ароматные.

Сладкие и ароматные ягоды княженики относятся к одним из самых вкусных из всех дикорастущих ягод.

Княженика растет в сырых лесах, на окраинах болот, полянах, в тундре. Она очень распространена в северных районах России – на побережье Охотского моря, в северном Приморье, на Сахалине, Курильских островах, Приамурье. В этих местах можно собрать урожай ягод в несколько тонн. Иногда встречается на Камчатке. Растет также в Северной Америке и Скандинавских странах.

Существует около 40 видов княженики.



Химический состав

В ягодах княженики содержится 7 % сахаров, 2 % лимонной кислоты, аскорбиновая и яблочная кислоты, дубильные, красящие и ароматические вещества.

Целебные свойства

Ягоды княженики обладают мочегонным и вяжущим действием.

Употребление в пищу

В пищу употребляют свежие ягоды княженики.

Они обладают очень высокими вкусовыми качествами. Среди всех дикорастущих эти ягоды считаются самыми вкусными. Из княженики готовят варенье, соки, сиропы, засыпают сахаром. Листья княженики засушивают и заваривают как чай.

Применение в медицине

Ягоды княженики успешно используют для профилактики и лечения авитаминозов, особенно цинги. Их также назначают при почечно-каменной болезни, подагре и других заболеваниях, связанных с нарушением водно-солевого обмена. Ягоды очень эффективны при поносе, гастрите, колите.

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.