

Татьяна Литвинова

ВИНОГРАД



РЕЦЕПТЫ
КРАСОТЫ, ЗДОРОВЬЯ

и ДОЛГОЛЕТИЯ

Татьяна Александровна Литвинова Виноград. Рецепты красоты, здоровья и долголетия

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4953456

Татьяна Литвинова. Виноград. Рецепты красоты, здоровья и долголетия: Астрель; Москва;
2012

ISBN 978-5-271-43686-4

Аннотация

По многообразию полезных воздействий на наш организм виноград является самой удивительной ягодой. Кто ест виноград, тот программирует хорошее здоровье, молодость, долголетие и активность на многие годы, ведь наши болезни можно предупредить или значительно смягчить их течение.

Виноград и его производные – сок, вино, изюм – лечат простуду и бронхит, желудочно-кишечные воспаления и геморрой, заболевания сердца и сосудов, подагру и нервное истощение, устраняют сбои в обмене веществ и минеральный дисбаланс, чистят организм от шлаков и токсинов, регулируют работу иммунной системы, омолаживают все органы человеческого тела, являясь источником антиоксидантов. Виноград уберет одышку и наладит сон, нормализует ритм сердечных сокращений и артериальное давление, улучшит состав крови и повысит уровень гемоглобина, отрегулирует работу печени и поможет восстановлению организма после стрессов. Виноград обладает общеукрепляющим и кроветворным, желчегонным и мочегонным, камнерастворяющим и бактерицидным свойствами. Маленькая ягода – на самом деле великий продукт для здоровья и красоты.

Содержание

Предисловие	5
Глава 1	8
Химические секреты ягоды, равной которой нет в природе	10
Таблица содержания витаминов в 100 г винограда	10
Таблица содержания макроэлементов в 100 г винограда (в миллиграммах)	11
Таблица содержания микроэлементов в 100 г винограда (в микрограммах)	11
В виноградной аптеке есть все и от всех болезней	14
Глюкоза и фруктоза – главная ценность винограда	14
Виноград – сокровищница витаминов	15
Виноград – кладезь макро– и микроэлементов	16
Виноградная ягода – поставщик органических кислот	18
Виноградное масло	19
Так в чем же нам поможет виноград	19
Противопоказания при виноградождении	21
Глава 2	22
Стимулирование иммунной системы	22
Изюм и шиповник	22
Изюмно-крапивный отвар	23
Восточный вариант 1	23
Восточный вариант 2	23
Винный уксус с чесноком и лимоном	23
Листья винограда и розовое масло	24
Изюмовый чай	25
Виноградно-травяная настойка	25
Виноградный сок	25
Пасока	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Татьяна Литвинова

Виноград

Рецепты красоты, здоровья и долголетия

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

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

Предисловие

Ягоды солнца – это «аптечный гипермаркет» и отличное настроение!

Виноград – самая удивительная ягода на планете как по количеству, так и по качеству своих полезных свойств. Практически, это аптечный гипермаркет, поскольку ягоды солнца – так называли виноград древние эллины – лечат от множества болезней благодаря комплексу веществ, необходимых для здоровья человека. Кроме того, это и тренажер для всех систем и органов нашего организма: употребляя виноград, мы регулируем и улучшаем их работу.

Двенадцатый год я выращиваю на своем дачном участке в Смоленской области виноград. И не только для того, чтобы есть свежие и сушеные ягоды, пить сок и домашнее вино, но и для лечебных и косметических целей. За эти годы я собрала множество рецептов употребления прекрасных ягод при разных болезнях, а также для профилактики распространенных недугов. Моя маленькая виноградо-лечебная энциклопедия охватывает только часть тех целебных возможностей, которые присущи винограду. Каждый год я пополняю ее новыми сведениями, улучшаю при помощи винограда свое здоровье и здоровье своих родных и близких. Надеюсь, мои познания об изумительном воздействии ягод солнца на абсолютно весь человеческий организм – от суставов до психики, от горла до желудка – помогут и всем тем, кто сейчас читает эту книгу.

Виноград – не только природа, виноград – громадная область общечеловеческой культуры. В каждой древней цивилизации виноградная ягода была божественной. В Древнем Египте виноградная лоза – это растение бога Озириса. Библия утверждает, что после потопа Ной посадил сначала именно виноград. А Иисус Христос образно говорил о себе так: «Аз есмь виноградная лоза». Шесть тысяч лет назад виноград выращивали в Вавилоне и Месопотамии, потом в Египте, Древней Греции и Риме. В XVII веке виноград пришел в Россию – сначала Петр Первый привез виноградные лозы из Франции для придонских районов, а при Екатерине возлюбленной вотчиной винограда стал Крым. Янтарные и фиолетовые ягоды уже не были редкостью, Крым обильно снабжал российские губернии отборным виноградом и великолепным вином.

Виноград воспет поэтами всех стран и народов – от библейской «Песни Песней» царя Соломона до Омара Хайяма, от Александра Сергеевича Пушкина до Булата Окуджавы с его знаменитой строчкой «виноградную косточку в теплую землю зарю».

Но виноград – не только романтика, красота, легенда, поэзия, но и – медицина. Лечение виноградом называется, в переводе с древнегреческого, амелотерапией, а лечение вином – энотерапией.

Польза солнечных ягод неисчислима. В переводе с латинского «виноград» означает жизнь. Кто ест виноград, тот программирует свое хорошее здоровье и активность на долгие годы. Известный ученый-виноградарь В. Таиров говорил о народах, живущих в виноградных краях, так: «... На холмах, щедро облитых солнцем, пышно расцветают искусство, поэзия, красноречие; народы, которые выращивают виноград, чаще всего оказывались пионерами прогресса, передовыми носителями цивилизации».

Виноград давно завоевал мировое пространство как лечебное средство. Древние целители снижали соком незрелых виноградин высокую температуру, лечили им ангину. Уже в незапамятные времена было известно, что виноград – отличное общеукрепляющее, крове-

творное, мочегонное, слабительное средство, что он лечит болезни легких, почек, печени. Листьями винограда заживляли раны, оздоравливали кожу.

Еще древние греки и римляне занимались виноградолечением. Для ампелотерапии использовали красный виноград, так как белый уступает ему по полезным качествам.

А Гиппократ считал, что своими целебными свойствами виноград сравним с медом и грудным молоком, и подчеркивал, что эта ягода уникальным образом соотносима с самой природой человека и именно поэтому полезна и здоровому, и больному.

Основной ценностью винограда является то, что вместо обычного сахара в нем находятся глюкоза, фруктоза и другие виноградные сахара – непревзойденные природные источники энергии для организма. Эти сахара не нуждаются в переработке ферментами, они поступают непосредственно в кровь и целиком и сразу усваиваются.

Очень многие болезни можно предупредить или значительно смягчить их течение, коль они уже возникли, если грамотно употреблять виноград. Почти невозможно найти заболевание, не поддающееся лечению виноградом.

Простуда и бронхит, желудочно-кишечные воспаления и геморрой, заболевания сердца и сосудов, подагра и нервное истощение – для всех этих диагнозов, как и для многих других, хорош виноград. Виноград устраняет сбои в обмене веществ, чистит организм от шлаков и токсинов, устраняет минеральный дисбаланс, регулирует работу иммунной системы, омолаживает все органы человеческого тела, являясь источником антиоксидантов. Эта целебная ягода уберет одышку и наладит ваш сон, нормализует ритм сердечных сокращений и артериальное давление, улучшит состав крови и повысит уровень гемоглобина, отрегулирует работу печени и поможет восстановлению организма после стрессов или больших нагрузок, уменьшит отеки и выведет из организма мочевую кислоту, избыток которой ведет к ряду хронических недугов.

Издавна в народной медицине целители использовали виноград, причем не только ягоды, но и листья, как общеукрепляющее и кроветворное, желчегонное и мочегонное, камнерастворяющее и бактерицидное средство.

Масло, полученное из виноградных косточек, содержит в большом количестве полиненасыщенные кислоты, которые растворяют холестериновые бляшки, возникающие на стенках сосудов, и являются незаменимыми в профилактике болезней сердца и сосудов. И для здоровья кожи виноград никогда не был лишним. При умелом применении масок из винограда, сока и вина кожа долго остается молодой и свежей. Маленькая ягода – это великий продукт для здоровья и красоты. В ней содержатся полифенолы-антиоксиданты, в которых много витамина Е. Именно этот витамин борется со свободными радикалами, во многом отвечающими за процесс старения. Не зря французы называют виноградную ягоду плод-король, ведь кроме виноградного сахара в ней находятся витамины С, А, В₁, В₂, В₅, В₆, В₉, Е, РР, Р, минеральные соли, фруктовые кислоты, минералы – фосфор, калий, кальций, магний, сера, хлор, кремний, марганец, железо, йод, цинк и медь. Ягода солнца – продукт, самый энергетичный из возможных в природе.

Прочитав эту книгу, вы с помощью винограда научитесь:

1. Регулировать обмен веществ.
2. Производить очистку организма.
3. Лечить и предупреждать заболевания сердечнососудистой системы и желудочно-кишечного тракта, дыхательных путей и суставов, а также нервной системы.
4. Держать свой иммунитет в тонусе.

5. Иметь здоровую и молодую кожу.

6. Правильно готовить и употреблять для оздоровления сушеный виноград, виноградный сок и вино.

Книг о пользе винограда немало. Чем же хороша эта? Я постаралась собрать в ней лучшие рецепты и советы по виноградолечению и виноградопрофилактике заболеваний, поддержанию организма в тонусе и красоте, по контролю за собственным весом. Все способы целительства и профилактики опробованы мной на собственном опыте и опыте родных, близких и многочисленных знакомых. Ешьте виноград и будьте здоровы!

Глава 1

Виноград – мир солнца для здоровых и больных

Виноград появился на земле очень давно. Как установили палеонтологи по отпечаткам виноградного листа, семян и побегов, семейство ампелидных – виноградных – существовало уже в третичный период, который имеет своим началом эпоху вымирания динозавров, то есть 65 миллионов лет назад. Причем рос дикий виноград и в Европе, и в Азии, и на теперешних арктических территориях, откуда ему пришлось отступать в ледниковый период.

Дикие лианы винограда превратились в обработанные виноградники примерно девять тысяч лет назад. Шумеры, вавилоняне, ассирийцы, египтяне, евреи, финикийцы, греки, римляне окультурили виноградную лозу. А на территории современной Грузии были обнаружены осколки кувшинов возрастом в восемь тысяч лет – на них изображен виноград.

В Древнем Египте шесть тысяч лет назад существовало понятие виноградника: реликвии фараоновых гробниц, египетская настенная живопись убедительно показывают нам, что виноград уже тогда выращивали на вертикальных шпалерах или же в виде дуговых формовок. Египтяне знали много сортов винограда, как и вина из них.

Эстафету виноградной лозы они передали финикийцам, которые создали множество колоний на Средиземном море, и там возделывали виноград. Это было примерно пять тысяч лет назад. Еще две тысячи лет спустя эстафету виноградарства и виноделия успешно подхватили греки, которые подняли культуру выращивания винограда на приличную высоту: получение новых сортов, внесение удобрений, чеканка, прививки – все это греки умели и делали с душой. Как и знаменитые греческие вина.

И в других точках планеты – на Черном море, в Средней Азии и в Китае – виноград возделывался столь же давно, три-четыре тысячи лет назад.

На рубеже эр виноградом занялись древние римляне. Плиний Старший утверждает, что в Риме выращивалась сотня сортов винограда.

Возделывали виноград и галлы – это нынешний север Франции, царицы виноградников и виноделия.

Но обратим свой взор на Россию. Во времена варягов и позже здесь пили привозное вино – его везли из греческих колоний. И так было вплоть до XVII века. Но уже в 1613 году появился и российский виноградник, и появился он в Астрахани. Петр I чуть позже приказал купить венгерские сорта винограда и привезти виноградаря из Франции. В результате царских усилий к концу XVIII века вокруг Астрахани возникло более 330 десятин виноградников. Кроме того, энергичный царь привез виноградные лозы из Франции для придонских районов. И в Подмосковье строили огромные виноградные оранжереи. Очень известными были в XVIII веке оранжереи купца Демидова. Он построил их на берегу Москва-реки. А при Екатерине из Крыма в российские губернии стали привозить прекрасные сорта винограда и чудесное вино.

На исторических гербах ряда городов Российской империи был изображен виноград: на гербах Аккермана, Изюма, Кизляра, Чугуева, Телави и некоторых других.

Во многие страны виноград пришел из Средиземноморья. В Средние века благодаря французам европейская виноградная лоза попала в Южную Африку, в XVII веке в Северную Америку, в XIX – в Австралию и Японию.

Вот так прежняя дикая лиана, окультуренная человеком, совершила тихое завоевание мира.

За долгие тысячелетия было скрещено множество виноградных сортов, что дало на сегодняшний день более чем 20 000 видов винограда. Сейчас виноград выращивается промышленным способом, а это означает существование ряда требований, ограничений, определенных правил игры в мировой виноградной промышленности. Поэтому ныне в европейской зоне выращивается из всего обилия сортов всего 300, но зато самых замечательных.

Химические секреты ягоды, равной которой нет в природе

Чем же так уникален состав виноградной ягоды, что методы лечения заболеваний виноградом и виноградо-профилактика выделены в отдельную самостоятельную область медицины – ампелотерапию? Ведь ни одну ягоду, кроме винограда, не удостоили такой медицинской чести!

В первую очередь, виноград важен тем, что дает нам **виноградные сахара**, поступающие незамедлительно прямо в кровь и так же незамедлительно усваивающиеся и стремительно дающие нам энергию. Это – **глюкоза и фруктоза**, а еще – **лактоза, сахароза, мальтоза** и другие сахара, которых в винограде на порядок меньше, чем глюкозы и фруктозы.

Виноградная ягода – это белки, углеводы, жиры, а также прекрасный витаминный комплекс: почти все витамины наличествуют в винограде: **витамины группы В и группы Р (биофлавоноиды), витамин С, РР, А, Е, К, Н, β-каротин.**

Таблица содержания витаминов в 100 г винограда

В ₁ (тиамин)	0,03–0,05 мг
В ₂ (рибофлавин)	0,02–0,05 мг
В ₃ (РР, ниацин, никотиновая кислота)	0,05–0,3 мг
В ₅ (пантотеновая кислота)	0,06–0,18 мг
В ₆ (пиридоксин)	0,09–0,6 мг
В ₉ (фолиевая кислота)	2–10 мг
В ₁₂ (цианокобаламин)	0,05–0,1 мг
С (аскорбиновая кислота)	4–48 мг
А (ретинол)	5 мкг
Е (токоферолы, токотриенолы)	0,4 мг
Р (биофлавоноиды)	40–450 мкг
Н (биотин)	1,5–4 мкг
К (филлохинон)	0,5–2 мг
β-каротин	0,03–0,1 мг

Примечание к таблице: 1 мг (миллиграмм) равен 1000 мкг (микрограммов).

И комплекс макро- и микроэлементов – не меньшее богатство винограда, чем витаминный комплекс. Недостаток этих веществ ведет к суровым болезням. А виноград нам их поставляет, и эти поставки абсолютно просты. **Калий, кальций, натрий, магний, фосфор и некоторые другие макроэлементы находятся в винограде, а также такие микроэлементы как кремний, железо, марганец, цинк, медь, фтор, никель, йод и ряд других.**

Все химические элементы, которые есть в нашем организме, делятся на две группы по количественному признаку. Суточная норма потребления макроэлементов – больше 200 мг, микроэлементов – меньше 200 мг.

Таблица содержания макроэлементов в 100 г винограда (в миллиграммах)

Калий	225–800 мг
Кальций	30–45 мг
Натрий	26 мг
Магний	17 мг
Фосфор	22 мг

Таблица содержания микроэлементов в 100 г винограда (в микрограммах)

Кремний	12 000 мкг
Железо	600–4100 мкг
Марганец	90–280 мкг
Цинк	90–110 мкг
Медь	76–80 мкг
Фтор	12–26 мкг
Никель	8–16 мкг
Йод	8 мкг

А еще солнечная ягода – источник **антиоксидантов и флавоноидов**.

Антиоксиданты – это вещества, которые препятствуют процессам окисления в организме, а именно вследствие этих процессов мы стареем. Антиоксиданты нейтрализуют свободные радикалы, отвечающие за процесс старения. Система антиоксидантной защиты подразделяется на первичную (антиоксиданты-ферменты) и вторичную (антиоксиданты-витамины). Участвуя в химических реакциях, антиоксиданты сами окисляются, поэтому нуждаются в постоянном пополнении. Виноград – прекрасный источник такого пополнения.

Флавоноидов на сегодня известно до пяти тысяч. Самое важное их свойство – укреплять капиллярные стенки. Это свойство называется Р-витаминной активностью. Кроме того, им присущи антиоксидантные, антибактериальные, противовирусные, противовоспалительные, желчегонные

и антиаллергические свойства. Они налаживают артериальное давление и работу сердца, улучшают состав крови и повышают уровень гемоглобина, нормализуют функции печени и пищеварительного тракта, содействуют очистке организма от токсинов и вредных веществ, повышают общий тонус организма. Флавоноиды помогают быстрому восстановлению после стрессовых нагрузок. Ряд ученых полагает, что флавоноиды содействуют удалению из организма радиоактивных веществ и отличаются противоопухолевой активностью. Еще от флавоноидов зависят аромат и цвет плодов и цветов растений.

Виноград – прекрасный поставщик **органических кислот и пектинов, клетчатки (пищевых волокон), ферментов, дубильных веществ.**

Органические кислоты нужны нам, главным образом, для нормализации работы органов пищеварения. **Пектины** обладают замечательными энтеросорбирующими (связывающими и очищающими от вредных веществ) свойствами, к тому же снижают уровень холестерина в крови, являются лекарством при нарушениях обмена веществ, при неполадках в работе желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы. Если пектинов в организме нормальное количество, вредные вещества не будут накапливаться. Без **клетчатки (пищевых волокон)** желудочно-кишечный тракт вообще не сможет нормально работать. **Ферменты** – это вещества, без участия которых не могут происходить жизненно важные процессы в организме. Ферменты нужны не только для работы органов пищеварения, но и для хорошей работы центральной нервной системы, и для роста новых клеток, а также для того, чтобы высвобождались витамины, минералы, аминокислоты. Кроме того, ферменты – это катализаторы, то есть они вызывают и регулируют совместную работу самых разных веществ в организме. **Дубильные вещества** увеличивают нашу сопротивляемость ионизирующему излучению.

Кожица винограда содержит **воск, эфирное масло, дубильные и красящие вещества, флавоноид ресвератрол.**

Ресвератрол содержится в красном (черном, темно-синем) винограде. Многие ученые уверены, что он может подавлять рост раковых клеток. Также именно присутствием этого флавоноида ученые объясняют известный «французский парадокс»: невысокий уровень сердечно-сосудистых и онкологических болезней при употреблении недietetической пищи и большом употреблении вина, главным образом, красного.

Красный виноград вообще уникален по своему воздействию на сердце и кровь – в огромной степени благодаря ресвератролу!

В винограде имеются и **аминокислоты.**

Аминокислоты необходимы для синтеза белка.

В винограде их 16, и 7 из них – незаменимые: так называются те аминокислоты, которые в организме не синтезируются, а поступают в него с пищей.

Ароматические вещества, которые есть в каждой виноградной ягоде, отличаются антибиотическим воздействием на организм.

Косточки винограда богаты твердым жирным **виноградным маслом**, беспрецедентный химический состав которого наделяет его великолепными лечебными и профилактиче-

скими свойствами. Кроме того, в косточках находятся **дубильные вещества** и ряд других целебных веществ.

В листьях имеются **сахара, дубильные вещества, органические кислоты** и множество иных полезных для здоровья составляющих.

В виноградной аптеке есть все и от всех болезней

Когда я начала выращивать виноград и постепенно погружаться в удивительный мир этого растения, я не уставала удивляться и восхищаться. Мы обычно знаем что-то совершенно общее и расплывчатое о полезности винограда, но конкретика этой полезности поражает! Виноград представляет собой такую уникальную композицию из 150 биологически активных веществ, что ряд врачей приравнивает домашнее виноградоление к поездке в санаторий. Не зря Гиппократ сравнивал виноград с молоком! Виноград и молоко, действительно, сопоставимы по составу целебных веществ. Не только свежий виноград может похвастаться великолепным лечебным и профилактическим набором, но и сушеный виноград, и виноградный сок, и вино! Виноград улучшает обмен веществ, чистит организм, повышает иммунитет, борется со многими болезнями различных систем и органов нашего организма.

Древние греки применяли сладкие ягоды винограда как шлаковыводящее средство, зелеными ягодами лечили воспаления горла, виноградным соком снижали высокую температуру, смесью сладкого изюма с лепестками розы, плодами миндаля и медом лечили кашель, а просто изюмом – различные кровотечения, болезни желудка, простуду. Также изюм употреблялся в качестве мочегонного и слабительного.

О виноградолении много говорится у древнеримских ученых Гиппократа, Цельсия, Плиния Старшего, Галена, Авиценны. В Древнем Риме кожицей ягод винограда, перетертой с солью, лечили воспаление легких и печень, кишмишом – мочевой пузырь и почки, изюмом – дизентерию, молодыми листьями – различные воспаления, болезни суставов, высокое давление, соком весенних побегов, смешанным с разными смолами, – экзему. Растворами, в состав которых входила зола виноградных лоз, лечили ожоги, укусы скорпионов. А масло виноградных косточек – ольфациум – применялось при болезнях глаз, полости рта, горла.

Глюкоза и фруктоза – главная ценность винограда

В винограде нет обычного в нашем понимании сахара. Виноградные сахара – это глюкоза, фруктоза, лактоза, сахароза, мальтоза и другие – это главное, что есть в ягоде винограда. Их обычно содержится от 12 до 32 %, в зависимости от сорта, сахаристости и т. д. Поскольку сахаров в винограде много, он противопоказан при сахарном диабете и ожирении. Подробнее о противопоказаниях при лечении виноградом пойдет речь **в четвертой главе**. Все виноградные сахара непосредственно в готовом виде поступают в кровь и легко усваиваются, без переработки пищеварительными ферментами. При этом они дают много энергии нашему организму. В этом состоит великая ценность виноградных ягод.

Если сахаристость винограда составляет от 16 до 18 г на 100 мл, то, съев один килограмм солнечного продукта, мы получим примерно 900 ккал энергии, а это треть нашей суточной потребности. Интересно, что килограмм винограда по калорийности равен: 227 г хлеба, 387 г мяса, 1 кг 100 г картофеля, 1 кг 105 г молока.

Степень сладости у всех сахаров разная. Например, сладость фруктозы в 2.2 раза больше сладости глюкозы.

Глюкозы и фруктозы в винограде больше всего – на них приходится 98 % всех сахаров. Количество глюкозы и фруктозы примерно одинаковое, содержатся они в мякоти ягод. В ягодах, которые перезрели, фруктозы больше, чем глюкозы, вот почему изюм такой сладкий.

Глюкоза наиболее ценна по своему целебному воздействию, она основной поставщик энергии, она участвует во всех обменных процессах. Именно в глюкозу превращаются абсолютно все сахара, прежде чем попасть в кровь.

Виноград – сокровищница витаминов

Существует образное выражение, что витаминов в винограде не меньше, чем ягод в грозди. Это, конечно, преувеличение, но в винограде – в его мякоти, кожице, косточках – содержатся почти все витамины, известные в природе: **витамины группы В и группы Р (биофлавоноиды), витамин С, РР, А, Е, К, Н, β-каротин.**

Больше всего витаминов в свежем винограде, особенно в темном (красном, черном, фиолетовом и т. д.).

Чрезвычайно важны три группы виноградных витаминов, которые воздействуют на кровеносную систему: витамины группы Р нормализуют артериальное давление, укрепляют стенки сосудов, повышают проходимость капилляров, витамины группы В улучшают кроветворение и синтез гемоглобина, витамин К регулирует свертываемость крови.

Что касается витамина С, то при суточной потребности в 65-125 мг значительную часть этой потребности можно удовлетворить виноградом, хотя бы в виноградный сезон – ведь винограда (тем, кому он не противопоказан) можно съесть много – пусть не килограмм, но половину точно! К тому же витамин Р поможет витамину С великолепно усвоиться!

Круг воздействия **витаминов группы В** бесконечно обширен.

Витамин В₁ (тиамин) способствует нормальной работе нервной системы, печени, сердца, мышц, улучшает работу кишечника, улучшает кожу.

Витамин В₂ (рибофлавин) содействует синтезу белка, способствует росту и восстановлению тканей, улучшает кожу, защищает от ультрафиолета.

Витамин В₃ или РР (ниацин, никотиновая кислота) нормализует белковый и углеводный обмен и работу желудочно-кишечного тракта, снижает уровень холестерина, способствует выработке крови и синтезу гемоглобина, защищает от сахарного диабета, борется с различными воспалениями желудочно-кишечного тракта, регулирует сбои в работе печени и поджелудочной железы, важен для нормальной работы суставов, положительно воздействует на нервную систему – успокаивает, снимает тревогу и депрессию. В отличие от других витаминов, он принимает большое участие в формировании гормонального баланса.

Витамин В₅ (пантотеновая кислота) нормализует обмен веществ, необходим для образования жирных кислот и холестерина, великолепный антидепрессант, обладает ранозаживляющим действием.

Витамин В₆ (пиридоксин) содействует обмену белков и жиров, важен для синтеза гемоглобина, препятствует атеросклерозу, улучшает иммунитет.

Витамин В₉ (фолиевая кислота) необходим для синтеза нуклеиновых кислот, участвует в кроветворении.

Витамин В₁₂ (цианокобаламин) способствует возникновению новых клеток крови, кожи и слизистой кишечника, снижает холестерин. Только в нем содержится кобальт, необходимый для нашего здоровья.

Выпив один стакан виноградного сока, мы получаем суточную норму витаминов этой группы!

Витамин С (аскорбиновая кислота), который мы привыкли называть аскорбинкой, укрепляет сосуды, препятствует атеросклерозу, повышает иммунитет, предупреждает старение, защищает от инфекций, нормализует деятельность эндокринной системы, обеспечивает эластичность кожи, укрепляет слизистые оболочки. У тех, кто ввел виноград в свой рацион, витамин С, из каких бы продуктов он ни поступал в организм, усваивается особенно хорошо, ведь в солнечной ягоде есть витамины группы Р – в больших количествах. А этот витамин как раз первый помощник в усвоении и накоплении организмом аскорбинки.

У витаминов группы Р (флавоноидов) есть и другие прекрасные свойства: они способствуют нормализации проницаемости капилляров и укрепляют сосудистую стенку, предупреждая склеротическую болезнь сосудов, а также обладают противоотечным и небольшим спазмолитическим действием.

β-каротин, который тоже имеется в ягоде, защищает от рака, нормализует работу сердца и препятствует старению.

Витамин А (ретинол) – это антиоксидант, замедляющий старение организма; полезен для зрения и здоровья кожи.

Витамин Е (токоферолы и токотриенолы) важен для усвоения белков и жиров, для здоровья кожи, борется с процессами окисления в организме, старением и гибелью клеток, хорошо воздействует на половые железы, усиливает влияние витамина А, защищает от канцерогенов, обладает антистрессовым действием.

Токоферол является номером первым из антиоксидантов в пище. Еще к антиоксидантам относятся витамин С и β-каротин.

Витамин Н (биотин) ускоряет образование жирных кислот, нужен для нормального здоровья кожи и слизистых оболочек.

Витамин К (филлохинон) важен для нормальной свертываемости крови.

Виноград – кладезь макро– и микроэлементов

Виноград – великолепный природный запасник минералов. В ягодах винограда находится более двадцати макро– и микроэлементов. Больше всего в ягоде калия – до 60 % от всех содержащихся в винограде элементов. В столовых сортах его содержится больше, чем в технических. **Калий** – мощная виноградная фишка! Великолепный лечебный эффект! Калия в винограде очень много. В 100 г – до трети суточной дозы. То есть триста граммов нам дадут суточную! Это и в свежих ягодах, и в сушеных! Ешьте зимой изюм, а летом – свежий виноград. И тогда не будет проблем с сердцем. Кроме того, благотворно влияет калий на нервную систему, участвует в синтезе белков, АТФ (эта кислота – аккумулятор энергии в клетке) и гликогена (это вещество – запасник углеводов в клетках печени и мышц). Калий также способствует выведению воды и натрия из организма, замедляет частоту сердечных сокращений, помогая в ряде случаев устранению аритмии, участвует в передаче сигналов от нервных окончаний.

Натрий активно включен в поддержание гормонального баланса. Это важнейшая составляющая межклеточной жидкости. Баланс ионов натрия и калия – важнейшее условие жизни клетки. Кроме того, эти два элемента нужны для регуляции водного обмена. В общем, они всегда работают вместе в нашем организме.

В винограде очень много микроэлемента **кремния**. Это кардинально важный минерал!

Не так давно человечество и не предполагало, насколько необходим кремний организму. Дело в том, что кремний содействует биосинтезу коллагена. Коллаген – это основное вещество в соединительной ткани хрящей. Кроме того, кремний и его соединения оказывают противовоспалительным и регенеративным действием, улучшают работу иммунной системы и сопротивляемость организма любым отрицательным воздействиям. Нерастворимые соединения кремния концентрируются у оснований корней волос и ногтей и улучшают их рост. Степень эластичности кожи тоже зависит от кремния. Кремний в винограде куда эффективнее, чем кремний, который получен синтетическим путем – то есть тот, например, который мы принимаем в составе обычных поливитаминов с минералами. Эффективность виноградного кремния повышают флавоноиды и дубильные вещества, содержащиеся в винограде.

И **железа** много в винограде – в два с половиной раза больше, чем в яблоках. Хотите повысить гемоглобин – лучше съешьте не ежедневное привычное яблоко, а ежедневную гроздь винограда. Железо – составная часть гемоглобина, железо воздействует на процесс кроветворения и необходимо для переноса кислорода красными кровяными тельцами, налаживает функции мышечной и нервной систем, помогает при ослабленности организма и быстрой утомляемости.

Кальций, который так нужен нам для нормальной работы суставов, сердца и нервной системы, для прочности зубов и костей, упругости мышц и внутренних органов, для регулирования свертываемости крови, тоже в большом количестве есть в винограде. В килограмме ягод винограда содержится половина суточной нормы кальция!

Магний, играющий важную роль в углеводном и фосфорном обмене, успешно расширяющий сосуды, активизирующий внутриклеточные реакции, нормализующий нервную возбудимость, защищающий от злокачественных опухолей, занимает не последнее место в макроэлементном виноградном составе. Он необходим для любой биохимической реакции в организме.

Марганец входит в состав ферментативной системы антиоксидантов. Важен для правильного развития клеток, усвоения витамина В₁, железа и меди, смягчает токсическое воздействие ряда соединений.

А **цинк** содержится в винограде без косточек. И содержится его в килограмме такого винограда ровно столько, сколько нужно нам в сутки. Цинк входит в состав более чем ста ферментов, то есть является антиоксидантным компонентом. Необходим для хорошей работы репродуктивной и иммунной систем, улучшает заживление ран у больных сахарным диабетом. Витамин А работает только в присутствии цинка. Витамин С и цинк – замечательное средство против катаров и вирусных инфекций. Цинк помогает в выработке инсулина, принимает участие в обмене жиров, белков и витаминов, в синтезе некоторых гормонов, повышает мужскую потенцию, увеличивает сопротивляемость инфекциям. Цинк крайне необходим для роста детей! А у взрослых без нормы цинка начинаются дерматиты, облысение, снижение иммунитета, депрессия.

Медь нужна нам в малом количестве (суточная норма – 2 мг), но без нее – никуда: принимает участие в построении ряда ферментов, белков, является составляющей гемоглобина, способствует синтезу красных кровяных телец, участвует в обновлении клеток кожи, способствует усвоению железа. Этот минерал необходим для регуляции обмена углеводов и является компонентом антиоксидантной ферментной системы.

Фосфор нужен для создания белков и клеток, для нормальной работы нервной системы, для усвоения глюкозы и трансформирования ее в энергию. Фосфор поддерживает кислотно-щелочной баланс в норме, укрепляет кости, ногти, зубы.

Фтор принимает участие в формировании зубов, укрепляет кости.

Никель важен в роли стимулятора процессов кроветворения и усилителя окислительных процессов в тканях, а также имеет большое значение для работы печени, поджелудочной железы, гипофиза.

Йод регулирует работу щитовидной железы и эндокринной системы, обладает противомикробным действием, положительно влияет на нервную систему.

Виноградная ягода – поставщик органических кислот

Виноград богат органическими кислотами. В его ягодах присутствуют яблочная, винная, гликолевая, лимонная, кремниевая, янтарная, щавелевая и ряд других кислот в очень небольших количествах.

Что вообще делают кислоты, зачем они нам нужны? Кислоты – в целом – оказывают важное положительное воздействие на обмен жиров, снижают уровень холестерина и общих липидов в крови (в крови, кроме холестерина, содержатся и другие липиды). Кислоты позволяют использовать виноград как диетическое средство. Они легко трансформируются в нашем организме, выделяя при этом тепло, но не вызывая окисления крови. Кислоты способствуют улучшению пищеварения, воздействуя на желудочный сок, а также снижают риск возникновения камней в почках.

Основная виноградная кислота – **яблочная** – до 57 %. Она характеризуется противовоспалительными, увлажняющими и окислительными свойствами и нужна нам для налаженного обмена веществ, хорошего пищеварения и нормальной работы выделительной системы.

На втором месте – **винная** (до 37 %). Она участвует в обмене веществ, в дыхательных процессах, препятствует развитию ряда микроорганизмов, помогает усвоению железа, улучшает работу органов пищеварения.

Винная и яблочная кислоты – это примерно 90 % всего кислотного потенциала винограда.

Именно винная и яблочная кислоты и их калийные соли вместе с виноградными сахарами отвечают за неповторимый гармоничный вкус виноградных ягод.

На остальные кислоты приходится не так много, но даже в малых количествах ряд виноградных кислот делает немалое целебное дело.

Лимонная кислота выводит из организма канцерогены и тяжелые металлы.

Янтарная кислота регулирует защитные свойства организма, улучшает работу сердца и почти всех органов, усиливает иммунитет, стимулирует производство энергии клетками, усиливает клеточное дыхание, тормозит воспалительные процессы, активирует ряд ферментов. Эта кислота – мощный антиоксидант и антидепрессант. Янтарная кислота продлевает жизнь и замедляет старение. В сутки наш организм вырабатывает 200 г янтарной кислоты, но этого маловато, поэтому виноград очень важен как ее дополнительный источник.

Щавелевая и гликолевая кислоты нужны для обменных процессов. Кроме того, в них находится салициловая кислота, которая обладает профилактическим действием против опухолей, а также улучшает работу сердца.

Присутствие в винограде щавелевой кислоты формирует травянистый вкус ягоды.

Гликолевая кислота участвует в формировании костной ткани, в процессах свертывания крови и передачи нервных импульсов, улучшает сократительную деятельность сердца, укрепляет стенки сосудов.

Виноградное масло

Масло, содержащееся в виноградных косточках, называют гормоном молодости. Оно обладает совершенно уникальным биохимическим составом и бесчисленным множеством полезных свойств. В нем очень много флавоноидов, а значит, виноградное масло – великолепный антиоксидант, нужный нам для долголетия и нестарения. Кроме того, оно отличается противовоспалительными и бактерицидными, вяжущими и ранозаживляющими свойствами, помогает рассасыванию тромбов, стимулирует иммунитет. Виноградное масло укрепляет стенки сосудов, регулирует артериальное давление, борется с «плохим» холестерином. Показано это средство и для заболеваний пищеварительной системы, желчекаменной болезни, холецистита, гепатита, часто применяется в противоопухолевой терапии.

Ряд флавоноидов виноградного масла похожи по структуре на главные женские гормоны – эстрогены. Поэтому для женщин элегантного возраста виноградная косточка – залог уменьшения риска сердечнососудистых и онкологических заболеваний, тромбоза вен. Это не означает, что нужно в больших количествах есть виноградные косточки. Лучше приобрести экстракт косточек в аптеке, но непременно после визита к врачу.

Хорошо воздействует виноградное масло не только на женский, но и на мужской организм.

Масло виноградных косточек лечит больную кожу и широко применяется в косметологии для здоровья кожи и ее красоты.

Так в чем же нам поможет виноград

Подробнее о винограде как мощном средстве для здоровья и красоты будет рассказано в следующих главах.

Но хотелось бы еще раз концентрированно обозначить, в чем нам поможет чудесная ягода. Это не только лечебное, но и общеукрепляющее средство.

- Виноград хорошо помогает при сердечных заболеваниях, даже при пороках сердца. Целебная ягода борется с сердечной аритмией, снимает одышку, уменьшает повышенное артериальное давление.

- Рекомендуются ампелотерапия при хронических болезнях печени, желчного пузыря и желчных путей различной этиологии, в частности, при гепатитах, дискинезии желчных путей и желчного пузыря; виноград успешно используется при хронических заболеваниях почек.

- Врачи рекомендуют есть виноград тем, у кого больны бронхи. Виноград облегчает отделение мокроты и смягчает кашель, поможет при ангине, фарингите, ларингите. Сок незрелого винограда снимает жар при простуде. Его можно пить, а можно полоскать горло.

- Употребление винограда наладит наш обмен веществ, повысит иммунитет, очистит наш организм от токсинов и шлаков, аллергенов и радионуклидов, а также поможет похудеть.

- Свежий виноград способствует удалению из организма мочевой кислоты, а это – профилактика подагры. Но при этом заболевании рекомендуются белые сорта винограда.

- Виноград – отличное слабительное и мочегонное.

- Виноградный сок выводит из организма избыток холестерина и препятствует закупорке сосудов. Это профилактика атеросклероза и ухудшения памяти.

- Стакан виноградного сока ежедневно – отличное противомикробное, антистрессовое и антидепрессивное средство. Кроме того, прекрасно омолаживает кожу.
- Виноград – замечательное средство при истощениях нервной системы, хронической усталости, астеническом синдроме. Поможет виноград и при анемии.
- Амелотерапия регулирует минеральный баланс организма.
- Темный виноград – сильнейший антиоксидант благодаря наличию в нем флавоноида ресвератрола. Действует куда сильнее витамина Е: омолаживает, замедляет старение, налаживает обменные процессы.
- Темный виноград – благодаря органическим кислотам – прекрасно влияет на пищеварение, обладает противовоспалительным, а также мягким мочегонным и желчегонным эффектом, борется с тромбозом, убивает болезнетворные вирусы и бактерии.

Не удивительно, что во многих странах виноград – это символ изобилия, здоровья и благополучия семьи. В Испании и Португалии есть прекрасный ритуал: в новогоднюю ночь с каждым ударом часов все члены семьи должны съесть по ягодке винограда и загадать 12 желаний.

Виноград – прекрасный помощник в борьбе со многими болезнями и мощное профилактическое средство. **Но следует помнить, что для лечения виноградом и для профилактики болезней с помощью винограда существует ряд противопоказаний.**

Противопоказания при виноградолечении

Перед началом даже маленького курса лечения с помощью винограда необходимо проконсультироваться с врачом.

Для лечения виноградом, виноградным соком, вином, винным уксусом, изюмом существуют строгие противопоказания.

Нельзя лечиться виноградом и его производными при таких заболеваниях:

- сахарный диабет;
- ожирение (виноград обладает высокой калорийностью из-за большого содержания в нем сахаров);
- острый и хронический колит;
- энтероколит;
- усиление процессов брожения в кишечнике;
- хронический фарингит и хронические воспалительные процессы в легких;
- острые формы туберкулеза, обострение хронического туберкулеза;
- острый пневмоплеврит;
- хронический запор;
- дискинезия желчевыводящих путей;
- эмпиема желчного пузыря;
- язва желудка и двенадцатиперстной кишки в период обострения (в период ремиссии можно есть нежные, сочные сорта, в которых очень мало клетчатки, такие как шасла и рислинг);
- осложнения после операции на желудке;
- эхинококк печени и других органов;
- циррозы печени с асцитом или желтухой;
- острая сердечная недостаточность, которая сопровождается отеками и повышением артериального давления;
- хронические болезни почек;
- стоматит, гингивит, глоссит;
- виноград ускоряет разрушение зубов при кариесе, поэтому перед началом лечения виноградом зубы необходимо полностью вылечить.

Глава 2

Ягоды солнца для омоложения

Стимулирование иммунной системы

Ягоды винограда в свежем и сушеном виде, а также виноградный сок и вино – великолепное средство для повышения иммунитета, для общего укрепления и оздоровления организма. Годятся в любое время года. А когда наступает сезон простудных инфекций – виноград всегда должен быть под рукой: в виде изюма, сока или вина. Также солнечные ягоды рекомендуются медиками после лечения антибиотиками и в послеоперационный период как общеоздоровительное средство, как замечательный стимулятор иммунной системы.

Древние римляне термин «иммунный» применяли к человеку, который был свободен от уплаты налогов и обладал личной неприкосновенностью. А термин «иммунитет», возникший в XIX веке, стал означать свободу от заразных болезней. Потом это понятие расширилось, и сегодня иммунитет обозначает особенную способность организма бороться и защищать нас от внешних и внутренних вредных агентов, которые называются антигенами.

Народная медицина в частности и медицина вообще имеют в своем арсенале множество способов повышения иммунитета с помощью винограда. Я использовала многие рецепты из приведенных здесь. Есть рецепты посложнее, есть попроще, но все они – работают на укрепление иммунной системы.

Изюм и шиповник

Питье этого отвара – очень простой способ поднять иммунитет. Кроме того, отвар обладает противовоспалительным и кровоочистительным действием. Последнее свойство немало важно для кожи – она будет молодеть. Этот отвар можно пить всю осень, зиму и весну. Его компоненты всегда доступны для нас. Их нетрудно заготовить с лета. Важно знать, какой изюм покупать. Пробуйте! Самый лучший – из темного винограда, мясистый, сладкий, с мелкими косточками.

Изюм – не только иммуностимулятор, но и укрепляющее средство для сердца и сосудов, для нервной системы; полезен при анемиях, общей слабости, расстройствах в работе желудочно-кишечного тракта, почек. В изюме – по сравнению со свежим виноградом – в 8 раз больше основных виноградных сахаров – глюкозы и фруктозы. Кроме того, в изюме есть все, что есть в свежем винограде – витамины (80 % от содержания их в свежем винограде), минералы (100 %), клетчатка, органические кислоты. В изюме содержится множество антиоксидантов. В изюме есть бор, употребление которого является профилактикой остеопороза. Темный изюм более эффективен в качестве лечебного и профилактического средства, чем светлый.

3 ст. ложки измельченных сухих плодов шиповника; 1 ст. ложка изюма;
3 ст. ложки измельченных сухих листьев винограда; 2,5 стакана кипятка

Приготовленную смесь залить кипятком, варить на слабом огне в течение 10 минут, затем настаивать в темном теплом месте 4 часа. Процедить и пить по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

Для заваривания или настаивания изюма или листьев винограда (как и любых частей любого лекарственного растения) нам понадобится стеклянная, эмалированная или сделанная из нержавеющей металла посуда с плотно прилегающей крышкой. Процеживать отвары или настои следует через чайное – фаянсовое или серебряное – ситечко. Если нет такого ситечка, можно процеживать любые отвары и настои через 2-4 слоя марли.

Изюмно-крапивный отвар

Крапиву я сушу летом, шиповник – тоже заготавливаю летом. Изюм делаю из своего винограда. Но можно и купить.

Все вышеперечисленные компоненты, сведенные вместе, оздоравливают организм и повышают иммунитет. А крапива еще и кровь очистит.

3 ст. ложки измельченных сушеных плодов шиповника; 1 ст. ложка изюма; 3 ст. ложки сушеных измельченных листьев крапивы; 500 мл кипятка

1 ст. ложку смеси я заливаю 500 мл кипятка, кипячу на слабом огне 10 минут, затем настаиваю в темном теплом месте 4 часа. Процеживаю и пью по 1/2 стакана 3-4 раза в день за полчаса до еды.

Восточный вариант 1

Очень изысканное, пикантное и питательное лекарство. Его можно не только есть ложками, но и намазывать на хлеб.

1 стакан грецких орехов; 1 стакан изюма; 1 стакан чернослива; 1 стакан кураги; 2 лимона; 1 стакан меда; 1 стакан измельченных листьев алоэ

Сначала приготовим алоэ: с 3-4-летнего растения алоэ, которое неделю не поливали, снимем нижние листья, положим их в холодильник на неделю, затем мелко изрубим их ножом на досочке и смешаем алоэ с мелко нарубленными орехами. Теперь приготовим сухофрукты: промоем в горячей воде, зальем кипятком и выдержим под крышкой 2 часа. Теперь можно и их порубить.

Ко всему измельченному прибавляем мед, перемешиваем и отправляем в холодильник. Принимать нужно по 1 ч. ложке утром за 30 минут до еды.

Восточный вариант 2

В этом варианте несколько другие компоненты, но оздоровление от него такое же.

100г инжира; 200 г кураги; 100 г чернослива; 100 г сока алоэ; 100 г меда

Сухофрукты смолоть на мясорубке, добавить сок алоэ и мед, перемешать. Съедать вечером перед сном по 1-2 ст. ложки смеси.

Винный уксус с чесноком и лимоном

Очень оригинальный рецепт для повышения иммунитета и профилактики простудных инфекций.

800 мл винного уксуса; 3-4 зубчика чеснока; 1 лимон; 2-3 зонтика укропа

Залить винный уксус в литровую бутылку, бросить туда очищенные зубчики чеснока, нарезанный ломтиками прямо с кожурой лимон и зонтики укропа. Бутылку плотно закрыть и поставить в темное прохладное место на 14 дней (в кладовку холодную, в холодильник на нижнюю полку). Затем уксус нужно процедить и хранить в прохладном месте. Пить по чайной ложке два раза в день до еды. Вкус такой замечательный, что этот уксус в салатах можно использовать как приправу.

Винный уксус – один из ценнейших уксусов. Самый целебный делается из темного (черного) винограда. Винный уксус не только укрепляет иммунитет, но и используется для лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта, дыхательных путей, ряда кожных болезней.

ВОПРОС-ОТВЕТ

Как самому сделать винный уксус?

Винный уксус бывает красным или белым – в зависимости от цвета вина. Очень хорош красный винный уксус из сорта «Каберне». Но можем сделать и из привычной для наших дачных участков «Изабеллы».

Шаг 1. Нужна закваска. Из любого винограда технического сорта – той же «Изабеллы» – отжимаем сок и оставляем его бродить в теплом помещении, плотно не закрываем, чтобы мог выходить углекислый газ. Первой стадией брожения будет вино, а второй – винный уксус для закваски. Сделать такую закваску можно один раз, а потом перейти к Шагу 2.

Шаг 2. Нужен дубовый бочонок. Если его нет, добавим в банку или в бутылку (стеклянные!) кусочек дубовой древесины. Заливаем туда купленное вино. И добавляем в вино закваску. Можно бросить палочку корицы для аромата и вкуса. В тепле в течение месяца происходит таинственный химический процесс, а через месяц наш уксус готов. Пользуемся им для наших лечебных целей или кулинарных, а бочонок и бутылку после использования некоторого количества уксуса снова доливаем вином. Получается, что мы всегда с уксусом!

Листья винограда и розовое масло

Этот рецепт – восточный. Мне поведала его подруга, живущая в Ереване. Она лечится от простуд и поднимает иммунитет исключительно нижеописанным способом.

350 г свежих листьев винограда; 5-6 ст. ложек сахара; 5-6 капель розового масла; 3 л холодной кипяченой воды

Листья нужно промыть, обсушить, мелко нарезать и сложить в бутылку. Залить водой и настаивать в темном прохладном месте (на нижней полке холодильника) 3 суток. Затем процедить, отжать листья, добавить в напиток сахар и несколько капель розового масла. Этот настой нужно хранить в холодильнике не более 3-4 суток. Пить по 1 стакану 3 раза в день за полчаса до еды.

Изюмовый чай

750 г кипяченой воды; 250 г изюма; 1 ч. ложка патоки

В горячую воду добавить изюм и патоку, перемешать, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1 стакану каждый день. Настой хранить в холодильнике.

Патока

Несколько слов о патоке – не все знают, что это такое.

Патока – это натуральный сахарозаменитель. Можно купить в супермаркетах или у пчеловодов.

В патоке есть все полезные вещества, которые исчезают при производстве сахара.

Кстати, калорийность патоки меньше, чем сахара!

Виноградно-травяная настойка

Моя тетя сама собирает травы – она живет в деревне. Виноград привожу ей я. На основе трав и винограда она делает для себя уже много лет подряд настойку. И считает, что именно она помогает ей не хворать ни зимой, ни летом, несмотря на преклонный возраст.

2 кг темного винограда; 50 г травы котовника лимонного; 50 г травы золототысячника зонтичного; 50 г травы и цветов настурции; 50 г травы тысячелистника обыкновенного; 0,5 кг сахара; 0,5 л водки

В трехлитровую стеклянную банку нужно положить слой за слоем виноград, смесь сушеных измельченных трав, сахар. Банку, закрытую капроновой крышкой, нужно поставить в светлое место, например, на подоконник, месяца на три. Потом нужно процедить содержимое, жмых хорошо отжать. Настой трав и винограда помещаем в холодильник, а жмых заливаем водкой на две недели, потом процеживаем. И соединяем водочную настойку с виноградно-травяной. Бальзам держим в холодильнике. Тетя принимает его по 2 ч. ложки в день – просто добавляет в чай.

Виноградный сок

Можно пить сок из винограда – рекомендуются соки из темных сортов – и взрослым, и детям. Курсы сокопрофилактики делаются обычно осенью и весной.

Схема простая: в первую неделю 3 раза в день по 0,5 стакана, во вторую – 2 раза в день по 0,5 стакана, в третью – по 0,5 стакана между основными приемами пищи. Потом делается десятидневный перерыв, и курс повторяется еще один раз. Я провожу такие курсы для своей семьи уже десять лет.

Специалисты утверждают: **виноградный сок – самый лучший** из всех фруктовых! Его действие – общеукрепляющее и тонизирующее, бактерицидное и мочегонное, слабительное и потогонное, снижающее высокое давление и уменьшающее количество холестерина в крови. Незаменим при нервном истощении, улучшает мышечный тонус вообще и

сердечной мышцы – в особенности. Глюкоза и фруктоза, содержащиеся в виноградном соке, усваиваются организмом непосредственно. В соке очень много биологически активных веществ и витаминов. Еще одно прекрасное свойство виноградного сока – кожицы в нем уже нет, поэтому газы в кишечнике не образуются. Красный виноградный сок содержит много калия и витамина С. 200 г этого сока содержат суточную дозу витамина В, а этот витамин повышает нашу стрессоустойчивость. Сок из белого винограда хорош при разгрузочных диетах. Диетологи рекомендуют пить сок за час до еды 3 раза в день. Готовить и белый, и красный сок можно из любых сортов винограда. Самые лучшие соки, утверждают специалисты, содержат 15-20 % сахара, а кислотность их – 7-10 г/л

Виноградный сок можно купить в магазине, но если у вас на участке растет виноград, то лучше сделать его самому – вы будете уверены в его качестве, в отсутствии в нем консервантов.

ВОПРОС-ОТВЕТ

Как сделать виноградный сок?

1. Помыть грозди, просушить. Ягоды отделить от гребней, раздавить виноград руками, поместить в пакетик из двух слоев марли и закручивать его с обеих сторон, потом выжать сок в эмалированную емкость и нагреть до 80-85 °С. Разлить по банкам и простерилизовать при 85 °С примерно 20 минут. Закатать банки. Можно не стерилизовать, а нагреть сок в кастрюле до 95 °С и разлить в горячие стерилизованные банки. Банки заполнить по максимуму и перевернуть на два часа горлом вниз. Хранить в прохладном месте.

2. Ягоды поместить в кастрюлю и раздавить (например, пестиком). Прессовать в сыром виде 3 раза. Сок после всех прессований слить вместе, процедить через ткань или два слоя марли, подогреть до 95 °С и горячим разлить в бутылки или в банки, затем укупорить или закатать. Выдержать 20 минут в воде при температуре 85 °С для пастеризации.

*3. В виноградном соке во время его хранения выпадает осадок. Его называют **винный камень** – это мелкие кристаллики, которые хрустят на зубах. Осадок безвреден, его образование не снижает качество сока. Можно перед употреблением слить сок с осадка, а можно и не сливать.*

Пасока

Есть еще лечение пасокой – соком виноградной лозы. Я пробовала несколько сезонов делать такой сок и пить. И немножко консервировала. Правда, считается, что лечебный эффект при консервации пасоки значительно теряется. Рано весной, при пробуждении лозы, я надрезала побеги и фиксировала побег над банкой. Сок течет сильно: нетолстый побег может дать за день до 3 л пасоки.

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.