

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ВХОДЯЩИХ КОМПОНЕНТОВ

Расторопша

Расторопша усиливает образование и выделение желчи, стимулирует секреторную и двигательную функции желудочно-кишечного тракта; повышает защитные свойства печени при инфекциях и различного рода отравлениях (в том числе хлоркой, алкоголем, радиацией, медикаментами и другими токсическими веществами, эффективна при отравлении опаснейшими из грибов - бледной поганкой и мухомором); высокоэффективна также в случае жировой дистрофии печени.

Экспериментальные и клинические исследования показали, что **расторопша** повышает образование желчи, ускоряет ее выведение и защищает паренхиму печени от токсических, повреждающих факторов, профилактически защищает неповрежденные клетки печени и повышает активность и жизнеспособность клеток, ослабленных токсинами. На этом основании **расторопшу** используют при остром и хроническом гепатите, циррозе печени, холангите, холецистите, дискинезии желчевыводящих путей, а также при нарушениях функции печени вследствие отравления химическими соединениями, в том числе алкоголем, при сахарном диабете, хронических желудочно-кишечных заболеваниях, панкреатите.

Расторопша является природным гепатопротектором, т.е. она абсорбирует яды и токсины, которые должна перерабатывать и выводить из организма печень, тем самым, давая возможность печени отдохнуть и восстановить клетки. Это чудесное растение помогает обезвреживать и выводить из печени яды, шлаки, радионуклиды и свободные радикалы, провоцирующие возникновение различных заболеваний, в т.ч. онкологических.

В сочетании с растительной клетчаткой **расторопша** очищает кишечник от шлаков, нормализует пищеварение, облегчает аллергические реакции организма и снижает уровень холестерина в крови. Употребление в пищу растительной клетчатки с расторопшей способствует общему укреплению иммунитета, снижает риск возникновения сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, улучшает работу печени и кишечника. Очень важное свойство расторопши - отсутствие противопоказаний и побочных действий.

Спирулина

Спирулина (спиралевидная сине-зеленая водоросль) - наиболее древняя и устойчивая растительная форма из всех существующих на земле, является единственным источником фикоцианина - особого белка, повышающего иммунитет и улучшающего кроветворение.

Оздоровительные эффекты **спирулины**: улучшение состояния сердечнососудистой системы, снижение холестерина, регулировка артериального давления, улучшение пищеварения, борьба с запорами, повышение иммунитета, борьба с вирусами, противораковый эффект, снижение веса и очистка организма, повышение энергии и уменьшение усталости, устранение головной боли, ликвидация предменструального синдрома, ликвидация последствий облучения, улучшение зрения, противоартритное действие (GLA), улучшение состояния кожи, ликвидация экзем, укрепление волос, улучшение кроветворения, компенсация недостаточности железа, повышение гемоглобина, восстановление жизненных сил после хронических болезней, замедление старения.

Спирулина содержит 18 видов аминокислот, восемь из которых незаменимы (т.е. не синтезируются в организме человека). Кроме того, в ней содержится множество необходимых минералов и микроэлементов: *железо, кальций, натрий, калий, медь, магний, марганец, цинк, фосфор, селен; различные виды витаминов, каротин, нуклеиновая кислота, нуклеин, V-линоленовая кислота* и другие активные вещества.

Спирулина необходима для людей, нуждающихся в усиленном питании, часто болеющих простудными заболеваниями; является хорошим профилактическим средством железодефицитной и злокачественной анемии, атеросклероза сосудов ишемической болезни сердца; способствует очищению организма, снижению массы тела, способствует переходу тяжелой формы заболевания в более легкую у диабетиков.

Ламинария

Ламинария - океанская водоросль, насыщенная пропорционально сбалансированными биологически активными веществами, витаминами, микро- и макроэлементами (всего 59).

Пищевая и диетическая ценность морской капусты определяется ее химическим составом. В ней велико содержание *органического йода* (160 мг/ 1 грамм), влияющего на функционирование щитовидной железы. При этом она содержит еще и биологически активные вещества, помогающие этот йод усвоить, поэтому никакой искусственно созданный продукт с высоким содержанием йода не может конкурировать с **ламинарией**.

Помимо йода и йодсодержащих азотистых веществ в **морской капусте** содержится некоторое количество неактивных гормональных веществ, входящих в ткани щитовидной железы, поэтому она является профилактическим средством борьбы против зоба, базедовой болезни, атеросклероза, а также заболеваний, связанных с нарушениями функций щитовидной железы. Выводит шлаки, радиоактивные соли (радиоактивный йод-131 до 40%, цезий-137 до 60%, радиоактивный стронций до 85%), токсины, яды.

Обеспечивает организм всеми необходимыми микро- и макроэлементами, витаминами, жирами и углеводами; активизирует иммунобиологическую защиту организма; обладает стимулирующим действием при лечении онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний. Морская капуста является поливитаминоносителем, содержит *витамины групп А, В, С, D, К, РР* и других. Прекрасный источник витамина С, **ламинария** богата *калием, кальцием, магнием, железом, йодом, кобальтом, медью, марганцем*.

Особенно благоприятно действие **морской капусты** на функции желудочно-кишечного тракта при запорах. В морской капусте содержатся практически все минеральные вещества, макро- и микроэлементы, необходимые нашему организму, в том числе незаменимые, благодаря чему регулярное ее употребление компенсирует практически любую минеральную недостаточность.

Гречиха

Культура **гречихи** возникла на западных склонах Гималаев и отсюда проникла в Восточную Азию и на Запад. Есть версия, что в Россию гречиха была завезена в XIII веке из Азии татарами, и поэтому у западных славян и прибалтийских народов ее называют татаркой.

Гречневая каша всегда была особо любима на Руси. В народе недаром говорили: «Гречневая каша - матушка наша, а хлебец ржаной - отец наш родной». Называлась она тогда не гречкой, а более нежно и ласково - «**гречей**».

О полезных свойствах **гречки** известно давно. Благодаря внедренному в ядро гречихи крупному зародышу (10-15%), по содержанию витаминов *B2, РР и E* она превосходит все крупяные культуры, а также содержит белки, по биологической ценности приближающиеся к белкам куриного яйца и сухого молока, что делает гречку незаменимой для постящихся.

В **гречке** в биологически доступных формах присутствует большое количество соединений фосфора, железа, кальция и марганца - микроэлементов, которые способствуют кроветворному процессу. Она является источником аргинина - аминокислоты, необходимой для нормального функционирования гипофиза, стимулирующей секрецию инсулина и глюкагона. *Аргинин* оказывает иммуностимулирующее действие, замедляет рост опухолей, улучшает состояние кожи, снижает риск возникновения инфарктов и инсультов.

Гречка рекомендуется болеющим сахарным диабетом, при аллергических заболеваниях и атеросклерозе, ишемической болезни сердца, гипертонии, заболеваниях поджелудочной железы. Знаете ли вы, что и по сию пору Россия занимает первое место в мире по посевам гречки. Гречиха - единственная культура, содержащая рутин, повышающая прочность стенок кровеносных капилляров и обладающая противорадиационным действием.

Крупка **гречневая** содержит *лецитин*, который предотвращает жировое перерождение печени, улучшает состояние нервной системы, повышает умственную работоспособность, оказывает защитный эффект на слизистые желудка. Крупка богата растворимыми белками (альбумины - 58%, глобулины - 28%, лизин - 8%). Кроме того, гречка содержит различные витамины группы В, Е и РР, в частности:

- **В2 (рибофлавин)**. Поддерживает и нормализует функции нервной, пищеварительной, сердечно-сосудистой систем. Предотвращает или замедляет развитие катаракты.
- **В5 (пантотеновая кислота)**. Участвует в биосинтезе адреналина, антител, кортикостероидов и других соединений. Известна как «антистрессовый» витамин.

• **Е (токоферол)**, что в переводе на русский язык означает «делающий детей»). Является природным антиоксидантом. Снижает артериальное давление, растворяет кровяные тромбы, предупреждает их появление. Оказывает регулирующее действие на репродуктивную функцию. Обладает противораковым, иммуностимулирующим, омолаживающим действием. Широко применяется в качестве компонента функционального питания спортсменов.

Топинамбур

Топинамбур отличается уникальным углеводным комплексом на основе фруктозы и ее полимеров: фруктоолигосахаридов и *инулина*.

Во-первых, *инулин* выполняет функцию на редкость активного сорбента, способного связать и вывести из организма большое количество токсических и балластных веществ, попадающих внутрь с пищей или образующихся в кишечнике в процессе пищеварения.

Во-вторых, тот же *инулин* заметно стимулирует двигательную активность желудочно-кишечного тракта (моторику и перистальтику).

В-третьих, *инулин* и короткие фруктозные цепочки (фрагменты инулина) обладают выраженным желчегонным действием, которое усиливается в связи с облегчением оттока желчи из печени и желчного пузыря в двенадцатиперстную кишку, обусловленным улучшением опорожнения кишечника.

В-четвёртых, содержащиеся в составе топинамбура органические полиоксикислоты нейтрализуют болезнетворное влияние агрессивных свободных радикалов и недоокисленных продуктов обмена. При этом в просвете кишечника устанавливается физиологическая щелочная реакция, необходимая для нормального ферментативного переваривания пищи.

В-пятых, топинамбур обеспечивает повышение устойчивости к бактериальной и вирусной инфекциям органов пищеварения, а также к внедрению различных паразитов (лямблий, описторхисов и т.д.). Создает оптимальные условия жизни для нормальной микрофлоры кишечника (бифидум- и коли-бактерии). Последним объясняется позитивный эффект топинамбура при дисбактериозе.

В-шестых, описана уникальная способность топинамбура значительно увеличивать эффективность специфического противопаразитарного лечения (описторхоза, лямблиоза) и даже вызывать массовую гибель паразитов без использования фармпрепаратов.

В-седьмых, топинамбур, обладая антисклеротическим действием и улучшая свойства сосудистой стенки и реологические показатели крови, усиливает кровоснабжение слизистой оболочки всех отделов желудочно-кишечного тракта, а также поджелудочной железы, вырабатывающей большое количество пищеварительных ферментов и гормонов.

Указанные сосудистые эффекты заметно стимулируют процессы регенерации (восстановления) пораженных болезнью тканей и, следовательно, играют важную роль в лечебном действии **топинамбура** при таких хронических воспалительных заболеваниях, как гастрит, дуоденит, энтерит, колит, панкреатит и др., а также при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки.

Чрезвычайно важным является и то, что под влиянием **земляной груши** понижается вязкость крови за счет уменьшения концентрации в плазме фибриногена, улучшается текучесть крови и эластичность сосудистой стенки, пластические свойства эритроцитов, тромбоцитов, лейкоцитов. Клетки крови становятся более гибкими, легче изменяют свою форму в зависимости от диаметра сосуда, по которому они должны проходить. Все эти изменения благотворно отражаются на основных показателях микроциркуляции: повышается скорость кровотока, облегчается доставка питательных веществ и кислорода к тканям организма и освобождение их от продуктов жизнедеятельности клеток, мешающих нормальному функционированию всех органов.

Лён

Благодаря уникальному составу **льняное семя** можно считать нутрицевтиком, то есть продуктом, оздоравливающим организм человека. К такому выводу пришли российские ученые, обобщившие результаты исследования льняного семени в лабораториях мира.

Лен - одно из древнейших культурных растений. Его семена употребляли в пищу еще в каменном веке. Даже в Библии есть упоминание о том, что израильтяне использовали льняное семя для

выпечки хлеба и получения масла. К сожалению, в России, стране, традиционно возделывающей **лен**, изучение свойств его семян находится в зачаточном состоянии. Сотрудники Всероссийского научно-исследовательского и проектно-технологического института механизации льноводства обобщили зарубежный опыт и пришли к выводу, что россиянам необходимо включить льняное семя в свою диету.

Использование **льна** в питании благотворно влияет на сосудистую систему. В состав **льна** входит альфа-линоленовая кислота, способная предупреждать или снижать риск возникновения некоторых видов раковых заболеваний и нормализующая работу иммунной системы.

Очень высока пищевая ценность белка **льняных семян**. Его аминокислотный состав аналогичен составу соевых белков, которые считают наиболее питательными растительными протеинами. **Льняное семя** - один из богатейших источников лигнанов. Эти соединения, широко распространенные в растительном мире, способны защищать организм от некоторых видов гормонально зависимых онкологических заболеваний, в частности, рака молочной и предстательной желез. Проще всего принимать **льняное семя** в его естественном виде. В исследованиях, проведенных зарубежными диетологами, испытуемым давали булочки с семенами. Пятьдесят граммов льняного семени ежедневно в течение нескольких недель нормализуют работу кишечника даже у пожилых людей, благотворно действуют на иммунную систему, защищают человека от инфарктов, снижают уровень холестерина в крови.

Овёс

Многие помнят, как в детстве наши мамы утверждали, что **овес** полезен для красоты и здоровья! Но в чем его полезность никто толком не понимал, поэтому и не мог убедительно объяснить. В овсе в удачных пропорциях сочетаются белки, жиры и углеводы. В нем также присутствуют витамины, микроэлементы, антиоксиданты, стиролы и прочие полезные биологически активные соединения. Современная наука постоянно открывает и исследует новые полезные свойства овса. На сегодняшний день точно установлено, что овес необходим для укрепления нервной системы, сердца, легких, улучшения состава крови и обмена веществ.

Овес - это ценный подарок природы человеку. Латинское название этого растения -avena - буквально означает «быть здоровым». **Овес** оказывает общеукрепляющее, тонизирующее, обволакивающее, желчегонное, противовоспалительное, мочегонное, кроветворное действие. Кроме того, благодаря своим питательным свойствам и высокому содержанию витаминов и микроэлементов овес - один из самых полезных продуктов питания.

Именно в **овсе** найден фермент, помогающий усвоению жира в кишечнике. Этот злак содержит биоактивные компоненты, т.е. биологически активные соединения, благоприятно влияющие на поджелудочную железу, а также усиливающие сокращение мышц.

Секрет **овса** заключается в том, что бета-глюкан образует на стенках кишечника вязкую защитную пленку. Важно и то, что клетчатка обладает низкой энергетической ценностью и понижает калорийность продуктов, в состав которых она входит.

Еще одно преимущество **овса** - крахмал этого злака медленно переваривается и также медленно усваивается. Поэтому, съев овсяной каши, человек надолго остается сытым и полученной энергии хватает на несколько часов.

Пшено

Пшено - чистейшее средоточие силы, будто специально созданное для людей со слабыми тканями. В нем много *кремния* - микроэлемента, из которого все живые существа строят свои кости, панцири и скорлупу, а также кожу, волосы и ногти. Высокое содержание меди придает тканям дополнительную эластичность. Богатое содержание клетчатки, мягко и щадяще очищающей кишечник от шлаков.

Прочие положительные свойства: очень много *железа*, которое связывает кислород в крови и хорошо усваивается в комбинации с витамином С. Кроме того, пшено поставляет организму *фтор* (зубы!), магний (нервы!) и марганец (энзимы и гормоны).

Пшено обладает липотропным действием (препятствует отложению жира) и оказывает положительное влияние на работу сердечно-сосудистой системы, печени и кроветворения.

Пшено в народной медицине ценится как продукт, дающий силу, "укрепляющий тело". Очень

вкусными и питательными получаются блюда из пшена, приготовленные с молоком, творогом, печенкой, тыквой и другими продуктами.

Пшениная каша наполняет организм энергией, а также выводит лишние минеральные соли из организма. **Пшено** наиболее богато витамином А. В пшене содержатся незаменимые аминокислоты, которые являются основным строительным материалом для мышц и клеток кожи.

Пшениная каша источник витаминов группы В, особенно витамином В1 - основным недругом усталости, раздражительности и депрессией, В2, активно борющимся с перхотью и прыщами, а также делающим волосы густыми и сильными и В5, который избавляет от проблем с осанкой и стабилизирует кровяное давление. В **пшене** содержится почти вся таблица Менделеева: *железо* (для хорошего кровообращения и здорового цвета лица), *фтор* (для крепких зубов), *магний*, *марганец*, *кремний*, *медь*.

Пшениная каша выводит из организма антибиотики и токсины. От **пшениной каши** не толстеют, пшено не только не способствует отложению жира, но даже выводит его из организма. **Пшениная каша** полезна людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, так как при нарушении сердечной деятельности необходим калий, а его ценным источником как раз и является пшено.

Рис и кремний

Если в земле мало *кремния* - растения болеют. Если в воде мало *кремния* - водоросли перестают размножаться. Если в организме человека мало *кремния* - у него заболевают глаза, портится кожа, стирается эмаль зубов, может начаться облысение. Присутствие *кремния* необходимо для усвоения *кальция* и целого ряда важнейших микроэлементов, таких как *сера*, *цинк*, *кобальт*, *молибден* и др.

Известно, что недостаток *кремния* в тканях напрямую связан с проблемой общего старения организма, а, следовательно, увядания красоты. Нарушение *кремниевого обмена* у детей ведет к анемии, остеомалации (размягчению костей), выпадению волос, болезням суставов, туберкулезу, диабету, рожистым воспалениям кожи, камням в печени и почках - и все это на фоне дисбактериозов.

С дефицитом в крови *кремния* ухудшается эластичность сосудов. Они становятся жесткими, не воспринимающими команды мозга к расширению или сужению. Нехватка *кремния* в пище и воде приводит к болезни сосудов, атеросклерозу, остеохондрозу, полиартриту, кальцинированию клапанов сердца.

То, что в **рисовой шелухе** содержится много *кремния*, известно давно. С давних времен ходят по Земле страшные легенды о болезни «бери-бери», которая, как чума, уносит семьи, роды, сословия. И выбирает эта самая «бери-бери» состоятельных людей. Причину возникновения этой болезни окутывает тайна, ей приписывают даже кармическую природу. А все дело в том, что состоятельные люди Востока однажды смогли себе позволить есть белый рис, очищенный от оболочки. Он стал их основной пищей. Счищая же оболочку со злаков, люди сбрасывают *кремний*, так необходимый каждому человеку для здоровья.

Проходит время, и потери *кремния*, не восполненные питанием, дают знать о себе. Возникает полная разбалансировка организма в связи с огромным дефицитом *кремния*. Это и есть грозная болезнь «бери-бери». Не было ее у бедных людей: бедняк ел **рис неотшелушенный**, с верхней оболочкой, и получал с каждым зернышком спасительный пьезоэлемент - *кремний*, который, даже находясь в коже, мог взять дневной свет и превратить его в энергию человека. Хватало сил на то, чтобы и работать, и жить, и сопротивляться инфекциям.

Рис неотшелушенный - естественный прекрасный продукт, содержащий *кремний*. Только неотшелушенный рис носит название «Здоровье», а каша с его содержанием - «Здоровяк».

Шиповник

Плоды шиповника используют с лечебной и профилактической целью при малокровии, острых и хронических инфекциях, при дифтерии, коклюше, пневмонии, скарлатине, острых и хронических заболеваниях кишечника, геморрагических диатезах, гемофилии, кровотечениях (носовых, легочных, маточных, геморроидальных), при лучевой болезни, при передозировке антикоагулянтов, гипертиреозе и недостаточности надпочечников, травматическом шоке. Рекомендуют больным, перенесшим хирургическую операцию, при камнях в печени и почках, язве

желудка и двенадцатиперстной кишки, пониженной секреции желудка, при длительно не заживающих ранах, при переломах костей, интоксикациях промышленными ядами, а также с целью повышения общей сопротивляемости организма при различных заболеваниях.

Большие дозы *аскорбиновой кислоты* применяют в комплексном лечении больных злокачественными новообразованиями, исходя из предположения, что пусковым механизмом злокачественного роста является повышенная активность гиалуронидазы, а аскорбиновая кислота блокирует ее.

Последние годы **препараты шиповника** рекомендуют применять как антисклеротическое средство при повышенном содержании холестерина в крови, гипертонической болезни. Как дополнительный источник железа плоды шиповника применяют при железодефицитных и других анемиях, а также при хронических и острых инфекциях, нефритах, больным в предоперационный период и после операции, при травмах, хронических и острых пневмониях, при сосудистых заболеваниях головного мозга, при заболеваниях глаз, сопровождающихся мелкими кровоизлияниями.

В тибетской медицине **шиповник** употребляется при атеросклерозе, туберкулезе легких, неврастении.

Тыква

Мякоть **тыквы** содержит большое количество клетчатки и различных растительных Сахаров, солей кальция, калия, магния и железа, витаминов С, В, Е и А.

Препараты тыквы обладают противоглистным действием, улучшают работу ЖКТ, нормализуют желчеотделение, повышают водный и солевой обмен организма, нормализуют сон.

Мякоть тыквы показана при воспалениях толстой кишки. Хороший эффект наблюдается при колитах, сопровождающихся тяжелыми запорами, и при заболеваниях сердечно-сосудистой системы с отеками. Совокупность веществ, содержащихся в мякоти тыквы, способствует выведению холестерина.

Тыква - низкокалорийный продукт, поэтому ее рекомендуют употреблять в пищу при ожирении. Наличие в ней большого количества железа делает ее полезной при малокровии. Показана она при пиелонефритах, острых и хронических циститах и некоторых формах уретритов.

Цветочная пыльца

Цветочная пыльца - совокупность пыльцевых зерен (мужских элементов - гаметофитов) цветка. Этим и обусловлено необычайное богатство ее состава (более 50 биологически активных веществ), которому природой назначено обеспечить начало жизни нового поколения растения (наиболее ответственный и сложный период развития).

Стремительный рост интереса к продуктам пчеловодства в развитых странах объясняется тем, что и **цветочная пыльца**, и **мед** оказывают благотворное влияние на организм при физическом, нервном, психическом переутомлении, расстройствах в росте и развитии, беременности, а также целом ряде заболеваний: анемиях, функциональных и органических поражениях сердечно-сосудистой, пищеварительной системы, печени, желчного пузыря, состояниях общего истощения, старческих заболеваниях, возрастных поражениях простаты, импотенции, заболеваниях нервной системы, бессоннице, психологических расстройствах, ослаблении памяти и внимания, эндокринных заболеваниях, вялой коже, выпадении волос.

По содержанию питательных веществ **цветочная пыльца** значительно богаче меда. В ней содержится от 7% до 30% протеинов (значительно больше, чем в зернах злаков). Аминокислоты в **цветочной пыльце** составляют до 13 % (в 5-7 раз больше, чем самые богатые ими пищевые продукты). Десять из них не вырабатывается в организме и должны ежедневно поступать с пищей.

Цветочная пыльца - это природный концентрат аминокислот, который позволяет восполнить погрешности современного питания (когда продукты при рафинировании и тепловой обработке теряют важнейшие питательные вещества, в т.ч. и некоторые аминокислоты) и обеспечить высокий уровень восстановления тканевых белков при снижении в рационе белков животного происхождения. Это особенно важно для людей старшего возраста.

Цветочная пыльца содержит разнообразные природные углеводы (25-48 % веса), которые в

сочетании с богатейшим набором минеральных веществ, в т.ч. микроэлементов, являются идеальными продуктами, способными дать организму энергетический материал без того вреда, который вызывает употребление чистого сахара.

Только **пыльца цветочная** содержит витамины группы Р (рутин) которые укрепляют стенки капилляров, способствует повышению стойкости к инфекциям. Мировое светило пчеловодства и апитерапии М.П. Иойриш подчеркивал, что 41 грамм цветочной пыльцы содержит столько суточных доз рутина, что может предохранить несколько человек от кровоизлияний в мозг, сетчатку глаз и сердца.

Цветочная пыльца является тем продуктом, в котором миллионы лет эволюции сбалансировали все активные компоненты между собой в самой благоприятной для организма форме. Добавление их в рацион особенно важно при возрастных изменениях, когда в силу целого ряда причин наблюдается нарушение минерального обмена в организме.

Большинство авторов утверждает, что **цветочная пыльца** - мощное природное укрепляющее средство, особенно помогающее выздоравливающим после тяжелых болезней, операций, ослабленным и старикам. Есть мнение о том, что цветочная пыльца усиливает лечебный эффект многих лекарственных веществ.

Несомненно, влияние **цветочной пыльцы** на производительность людей умственного труда за счет ее богатого аминокислотного состава и всего комплекса питательных веществ, которые оказывают полезное влияние на мозг, значительно раздвигая его возможности, повышая остроту и силу его восприятия.

Удивительно то, что **цветочная пыльца** - растительный продукт - содержит целый ряд гормонов. Это делает ее особенно ценной при возрастных гормональных спадах, связанных со старением организма и патологическими нарушениями работы желез внутренней секреции.

В **цветочной пыльце** обнаружены стимуляторы роста и антибиотик, который задерживает развитие опухоли (в эксперименте). Экстрагенные вещества цветочной пыльцы обладают выраженным противовоспалительным действием при патологических изменениях предстательной железы.

Кедровый орех

Кедровый орех – поистине уникальный природный продукт. Он содержит **17% белков**, состоящих из **19 аминокислот**, 70% из которых – незаменимые и условно незаменимые. Эти цифры говорят об очень высокой биологической ценности белков кедрового ореха. Белок кедровых орехов, в отличие от белков других продуктов, содержит повышенное содержание лизина (до 12,4 г/100г белка), метионина (до 5,6г/100г белка) и триптофана (3,4г/100г белка) – наиболее дефицитных аминокислот. В состав ядер орешков входят белки, относящиеся к альбуминам, глобулинам, глютелинам и проламинам.

Содержащиеся в кедровых орехах витамины способствуют росту человеческого организма. Орехи в своем составе содержат **витамин А** – витамин роста и развития. Кедровые орешки – ценные носители жирорасщепляющих витаминов Е, Г. В белке ядра преобладает аминокислота, очень важная для развития растущего организма – аргинин (до 21г/100г белка), которая хоть и относится к заменимым в питании взрослого человека, но входит в категорию незаменимых в детском питании. По содержанию фосфатидного фосфора – того самого фосфора, без которого не будут нормально функционировать мышцы и развиваться кости - кедровые орехи превосходят все иные орехи, а так же семена масляничных культур.

Кедровый орех – богатый источник йода, что немаловажно, особенно для населения Сибири и Севера. Кедровый орех, как и все в кедре, обладает высокой фитонцидностью. За сутки гектар кедрового леса выделяет более 30 кг летучих органических веществ, которые имеют огромную бактерицидную силу. По мнению исследователей, этого количества фитонцидов достаточно, чтобы в большом городе обезвредить все болезнетворные микробы.

Если съесть 100 г **кедровых орешков**, то этого будет достаточно для удовлетворения суточной потребности взрослого человека в аминокислотах и важных микроэлементах, таких как **медь** (активатор синтеза белков, тонизирует печень, селезенку и лимфатическую систему, снижает ожирение), **кобальт** (принимает участие в процессах кроветворения, в расщеплении жира и углеводном обмене), **марганец** (необходим для нормальной деятельности половых желез и

мышечного аппарата), **цинк** (участвует в построении белков и синтезе гормонов, регулирует концентрацию витаминов в плазме). Поэтому спортсменам и физически активным людям рекомендуется употреблять ежедневно не менее горсти (50 гр) ядер кедровых орехов.

Если орешки употреблять по горсти ежедневно, то можно значительно повысить иммунитет организма, увеличить долголетие организма, избежать склероза сосудов и повышенного давления, а так же восстановить и сохранить до глубокой старости мужскую силу и потенцию. Ядра **кедрового ореха** можно растолочь в ступке, залить небольшим количеством воды и получить очень вкусное кедровое молочко, которое можно выпить после тренировки.

О том, что **кедровый орех** очень вкусен - это знают все. Но кедровый орех не только вкусен, но и исключительно полезен для человека. Кедровый орех не содержит холестерина, и отличается повышенным содержанием белка - до 44%, т.е. в 12 раз больше чем в курином мясе. Поэтому употребление в пищу кедрового ореха позволяет компенсировать "белковый голод" тем, кто перешёл на вегетарианское питание. Растительный белок кедрового ореха идеально сбалансирован и по составу близок к белкам ткани человека и усваивается организмом на 99%. Другим фактором, определяющим высокую питательную ценность кедрового ореха является то, что кедровый орех содержит практически все незаменимые аминокислоты, полиненасыщенные жирные кислоты, витамины: *A, B1, B2, B3, C, D, E, P*, а также *калий, кальций, магний, фосфор* и другие минеральные элементы. Кедровый орех отличается высоким содержанием веществ, являющихся антиоксидантами, т.е. веществами, предотвращающими старение организма в т.ч. токоферола.

медь (антиоксидант). Участвует в деятельности мозга. Необходима для образования красных кровяных телец. Недостаток меди приводит к нарушению всасываемости железа.

магний. Имеет большое значение для деятельности многих важнейших ферментов. Требуется для правильной структуры костей. Важный компонент мягких тканей.

марганец (антиоксидант). Необходим для хрящей и гормонов. Помогает организму усваивать глюкозу. Играет существенную роль в деятельности ферментов в процессе репродукции, роста и жирового обмена.

кремний. Способствует формированию и эластичности соединительных тканей организма. Участвует в кальцификации костей.

ванадий. Тормозит образование холестерина в кровеносных сосудах. Считается, что он участвует в деятельности ферментов, в обмене глюкозы и жиров, в развитии костей и зубов.

калий. Регулирует водный баланс организма. Необходим для нормального роста и сокращения мышц. Помогает нормализации сердечных сокращений и питания мышечной системы.

фосфор. Участвует в формировании и сохранении зубов и костей. Играет важную роль в деятельности мышц, нервных клеток и в быстром освобождении энергии.

кальций. Главный компонент костей и зубов. Необходим для свертывания крови, целостности клеток и сердечной деятельности. Важен для нормального сокращения мышц и функционирования нервной системы.

молибден. Помогает в углеводном и жировом обмене. Важная часть фермента, отвечающего за усвоение железа. Способствует таким образом предотвращению анемии.

никель. Недостаток может повлиять на кровообразование и вызвать замедление роста, изменения в содержании железа, меди и цинка в печени.

йод. Составляет часть гормонов щитовидной железы, которая помогает регулировать обмен веществ. Недостаток ведет к развитию зоба.

олово. Считается, что недостаточный уровень в организме может привести к замедлению роста.

бор. Принадлежит к группе микроэлементов, очень важных для питания человека. Недостаток может ослабить живость ума и оказать отрицательное влияние на способность переносить физические нагрузки.

цинк (антиоксидант). Играет существенную роль в восстановлении тканей, в нормальном росте скелета и в сокращении мышц. Помогает заживлению ран и репродуктивному развитию. Способствует нормальному функционированию предстательной железы.

железо. Важнейший компонент гемоглобина, протеина, который дает возможность красным кровяным тельцам переносить кислород по всему организму.

Являясь естественным пищевым продуктом кедровый орех не имеет противопоказаний к употреблению как в пищевых, так и в лечебно-профилактических целях. Особенно полезен кедровый орех при:

- иммунодефицитных состояниях;
- аллергических заболеваниях;
- атеросклерозе, ишемической болезни сердца;
- заболеваниях желудочно-кишечного тракта в т.ч. язвенной и желчекаменной болезни.

Ядро **кедрового ореха** используется в пищу и служит сырьём для получения кедрового (орехового) масла. Шрот (жмых), который остаётся после выжимания кедрового масла из ядра перемалывается и используется в качестве вкусовой добавки и обогатителя микроэлементами и витаминами при приготовлении кондитерских изделий и кулинарных блюд. Скорлупа кедрового ореха является компонентом для некоторых бальзамов и настоек.

Виноградная косточка

Экстракт из **виноградных косточек** поможет контролировать кровяное давление. К такому выводу пришли ученые из университета Калифорнии. Они исследовали пациентов, страдающих повышенным давлением и это исследование не новое.

Европейскими медиками уже изучалось влияние проантоцианидинов, содержащихся в косточках винограда. Было обнаружено, что экстракт из виноградных косточек восстанавливает активность сосудов и укрепляет их.

Необходимо употреблять как профилактическое средство при *варикозе* и *куперозе* (расширенных капиллярах), *целлюлите*, *замедляет старение кожи*.

Косточки винограда благотворно сказываются на состоянии пациентов, страдающих *метаболическим синдромом*, представляющим собой комбинацию факторов риска развития заболеваний сердца, в том числе высокое кровяное давление, избыток массы тела в области живота, высокий уровень сахара и холестерина в крови.

Хорошо известны антиокислительные свойства экстракта **виноградных косточек**, которые проявляются благодаря действию входящих в него полифенольных составляющих.

Виноградная косточка содержит более 100 активных компонентов, микро- и макроэлементы, протеин, витамины А, В, С и РР.

Природный биофлавоноидный антиоксидантный комплекс. Его активные биофлавоноиды-проантоцианидины обезвреживают широкий спектр свободных радикалов. Экстракт **виноградных косточек** предоставляет питательную поддержку для биосинтеза коллагена и эластина (белков соединительных тканей и стенок сосудов), помогая восстанавливать поврежденные ткани и возвращая им упругие свойства.

Оздоровливает кровеносную и дыхательную системы, придает коже гладкость и эластичность. Оказывает противовоспалительное и противоаллергическое действие, уменьшая продукцию гистамина. Исследователи полагают, что экстракт **виноградных косточек** помогает проникновению витамина С в клетку, защищая от свободных радикалов ее мембраны. Эллагиновая кислота — фенольное соединение экстракта виноградных косточек — еще один важнейший антиоксидант. Доказаны ее антиканцерогенные и антимуtagenные свойства и способность инициировать противораковый процесс, который осуществляется путем связывания канцерогенов, приводя к их инактивации.

Перга

Перга - это цветочная пыльца, собранная пчелами, уложенная и утрамбованная в ячейки сотов. В анаэробных условиях под действием ферментов, бактерий и дрожжевых грибов возрастает содержание молочной кислоты, которая консервирует смесь.

Перга оказывает хороший лечебный эффект при злокачественном малокровии, анемии, заболеваниях нервной и эндокринной систем, желудочно-кишечного тракта (язве желудка и двенадцатиперстной кишки, колите, энтерите), увеличивает содержание гемоглобина и

эритроцитов в крови, повышает устойчивость организма против инфекции, способствует усилению иммунитета.

Перга - лучший биостимулятор при лечении преждевременного одряхления организма, мощное противосклеротическое средство, стимулирует мужскую потенцию на очень высоком уровне до глубокой старости. Она является наилучшей добавкой в питание детей, начиная с грудного вскармливания, а также для беременных.

Перга является самым совершенным продуктом питания, уступая лишь маточному молочку, которое, впрочем, пчелы производят из перги. Целебные свойства перги превосходят многие травы, поскольку самые полезные вещества у трав чаще концентрируются в цветах, не зря настойчиво рекомендуется заготавливать лекарственные травы в пору их цветения.

Мед, воск, прополис, пчелиный яд - аллергены. Только **перга не аллергена** ни для кого, ее может принимать любой человек - здоровый, больной, грудной ребенок, дряхлый старец. **Перга** содержит все известные витамины: все десять незаменимых аминокислот (т.е. тех, которые животным организмом не синтезируются и должны употребляться в готовом виде) и десятка два заменимых; почти полсотни ферментов; десятки углеводов; десятки микроэлементов; различные гормоны, в том числе «вещество роста» - гетероауксин.

Еще один интересный аргумент в пользу **перги**. Таежные пасечники, промышляющие зимой охотой, используют для привады соты с пергой. Скажите, где соболев или выдра встречались с пергой? Тем не менее, они чаще всего попадают в капкан.

Рожь

Рожь снабжает наш организм пищевыми волокнами, которые помогают преобразовывать пищу в необходимую для жизни энергию. Да и набрать лишние килограммы можно не бояться. Потому что **ржаной злак** - самый низкокалорийный из всех зерновых собратьев и при этом содержит наибольшее число аминокислот. Именно поэтому ржаной хлеб ученые считают самым полезным для организма человека. В нем намного больше микроэлементов, витаминов, белков, чем в пшеничном хлебе.

- **Одни** утверждают: рожь способна выводить из организма шлаки, соли, токсины и таким образом устранять причины многих заболеваний.
- **Другие:** рожь может победить более шестидесяти болезней.
- **Третьи:** ржаной хлеб улучшает работу сердца, так как в ржаной муке - достаточное количество ненасыщенных жирных кислот.
- **Четвертые** доказывают, что ржаной хлеб может предотвратить онкологические заболевания, потому что в нем много белка.

И каждый **прав:** ржаной хлеб способен творить чудеса. А какому хлебу отдать предпочтение, в конце концов, личное дело каждого. Известный историк российской кулинарии В.В. Похлебкин писал, что в 1736 году русская армия, вступив в Крым, вынуждена была питаться местным пшеничным хлебом. И непривычные к белому пресному хлебу солдаты стали повально болеть. В армии обнаружилось резкое снижение боеспособности. Только после того, как местная лепешка была заменена на ржаной хлеб, солдаты снова начали одерживать блистательные победы.

В последнее время в Италии увеличилось число онкологических больных. А во Франции - нет. Исследователи этого факта называют главную причину феномена, которая сокрыта в системе питания: итальянцы любят пшеничные изделия из муки высшего сорта, а французы отдают предпочтение ржаному и ржано-пшеничному хлебу из муки грубого помола. Употреблению этого хлеба французская армия научилась в России еще в 1812 году, с этой «победой» и вернулась домой.

«**Ржаной хлеб** чрезвычайно полезен для здоровья нации», - считает представитель финского общества производителей хлеба «Лейпатиедотус» Улла Лейно. Жители Суоми получают до 40 процентов дневной нормы необходимых питательных веществ, потребляя только этот сорт хлеба.

Как показывают последние исследования, потребление ржаного хлеба не только полезно для пищеварения, но и предотвращает риск таких заболеваний как рак и диабет.

Арбузная косточка

В **семечках арбуза**, помимо концентрированных компонентов мякоти (пектина и гемицеллюлозы), из витаминов: высоко содержание фолиевой кислоты, в меньшем количестве аскорбиновой кислоты и каротина; из минералов - калия, магния, железа и марганца; содержатся также каротиноиды, токоферолы, витамины группы В (тиамин, рибофлавин, никотиновая кислота), широкий набор макро- и микроэлементов, в т.ч. цинка и селена, и полиненасыщенных жирных кислот.

Оптимальное содержание в **арбузных косточках цинка и селена нормализует** деятельность предстательной железы, препятствуя воспалению простаты (простатит), **влияет** на нормальное сексуальное состояние организма, улучшая сперматогенез; **способствует** быстрому заживлению ссадин, ран, ожогов, ускорению роста и восстановлению здорового вида волос, ногтей, мышц; в сочетании с высокой концентрацией олеиновой кислоты **стимулирует** выработку простагландинов, улучшая обмен веществ и уменьшая угревую сыпь.

Кукуруза

Кукуруза - это одно из древнейших культурных растений Земли, не способное к самосеву и одичанию. Впервые введена в культуру на территории Мексики древними майя и ацтеками (около 5 200 лет до н.э.). Вероятным предком культурной кукурузы считают распространенное в Мексике сорное растение теосинте, внешне похожее на кукурузу. В Европу завезена в конце 15 века, в России возделывается с 17 века.

В зерне **кукурузы** находятся важные для организма человека минеральные вещества: *соли калия, кальция, магния, железа, фосфора*. Ее белок содержит незаменимые аминокислоты лизин и типтофан. Кукуруза сахарная богата витаминами Е, В, РР и аскорбиновой кислотой. Зародыш кукурузного зерна, который занимает почти его треть зерна, содержит 35% жира.

Ученые доказали, что **кукуруза** обладает множеством полезных свойств: *выводит токсины, радионуклиды, очищает организм от вредных веществ, накопившихся в клетках шлаков, початки кукурузы способны защитить нас от рака, болезней сердца и старения*.

Особенно полезна детям: растущему организму кукуруза помогает набирать массу тела и снабжает его витаминами и микроэлементами.

Кукурузу можно назвать химическим комбинатом в миниатюре. Наличие в кукурузе витаминов *В1, В2, РР, кальция, магния, фосфора и железа*, а также микроэлементов (*меди и никеля*) позволяет рекомендовать изделия из кукурузы людям, страдающим аллергией, сахарным диабетом, ожирением и другими формами нарушения обмена веществ, патологиями желудочно-кишечного тракта.

По свидетельствам российских ученых, уникальные жиры, находящиеся в составе кукурузных хлопьев, содержат до 80 % жирных ненасыщенных кислот, которые относят к числу веществ, регулирующих уровень холестерина. Они образуют с ним растворимые соединения, препятствуя его отложению на стенках сосудов.

Гранат

Гранат (Гранатовое дерево, Гранатник, лат. Punica) — род кустарников и небольших деревьев семейства Дербенниковые. Плоды растений из этого рода называют гранатами. Среди богатств земли обетованной наряду с яблоками, виноградом, инжиром и оливками всегда называют гранат. Родиной этого изумительного плода принято считать Среднюю Азию. В местах, где разводят гранат, знают истинную цену этим плодам.

Гранат - это *высоковитаминный продукт*. **Гранат** рекомендуют при истощении, малокровии, атеросклерозе и респираторных инфекциях. Он может быть как сладким, так и кислым. Сок сладких плодов отлично зарекомендовал себя как восстанавливающее средство при перенесенных тяжелых заболеваниях, операций и желудочно-кишечных расстройств. С помощью граната можно "гнать" камни и песок в почках, понижать жар при простудных заболеваниях, лечить ожоги, утолять жажду и просто наслаждаться темно-красными зернышками.

Ученые из Хайфы добавили к этому списку еще одно свойство: **гранат** можно использовать для профилактики сердечно-сосудистых и раковых заболеваний. Дело в том, что в мякоти и косточках фаната содержится большое количество биофлавоноидов - активных антиоксидантов, защищающих клетки от повреждения.

Арахис

Арахис, или, как его еще называют, **земляной или китайский орех** - близкий родственник фасоли и гороха - однолетнее, травянистое ветвящееся растение семейства бобовых. Плод **арахиса** напоминает по форме шелковичный кокон, под скорлупой которого находится от одного до пяти ядер (бобов). Эти бобы содержат до 50 % жира, поэтому арахис причислен к весьма ценным маслянистым культурам.

Из него вырабатывают очень вкусную арахисовую халву. **Ядра арахиса** едят сырыми и поджаренными, во всех видах они являются приятным и вкусным питательным продуктом. Говорят, что арахис - любимая пища вегетарианцев и топ-моделей. В нем много клетчатки, поэтому он быстро утоляет голод.

В **арахисе** есть вещества, которые повышают свертываемость крови, поэтому он может быть полезен при некоторых ее болезнях. Смесь арахисовой муки с водой используют при язве желудка и двенадцатиперстной кишки. А вот от целых орехов в этом случае лучше воздержаться: клетчатка может раздражать слизистую желудочно-кишечного тракта. Американские исследователи обнаружили, что в арахисе содержится резвератрол - вещество, придающее благодаря красному вину целебные свойства.

Пчелиный воск

Пчелиный воск - это продукт, секретиремый восковыми железами пчелы-работницы. Химический состав его достаточно сложен и представляет собой смесь из более чем 300 различных соединений и минеральных веществ. Основной составной частью **пчелиного воска** являются сложные эфиры, образованные при взаимодействии карбоновых (жирных) кислот со спиртами.

Кроме того, в **воске** содержатся минеральные вещества, смолы, прополис, некоторая примесь цветочной пыльцы, бета-каротин, витамин А, ароматические и красящие вещества. **Пчелиный воск** издавна употребляли в лечебных целях.

О противовоспалительных, ранозаживляющих и смягчительных его свойствах знали еще в глубокой древности. Его высоко ценил народный целитель и ученый XI века Авиценна, который считал полезным применение воска в качестве средства, усиливающего образование молока у кормящих матерей, смягчающего кашель и оказывающего отхаркивающее действие. В народной медицине **пчелиный воск** применяется и для лечения таких болезней, как воспаление гайморовых полостей, астмы, сенной лихорадки, аллергического насморка. Воск обладает антибиотическим действием, сдерживая рост и развитие ряда болезнетворных микроорганизмов.

В **воске** содержится существенное количество провитамина А (каротиноидов) - 12,8 мг в 100 г воска. Этот витамин нужен для поддержания нормального состояния кожи и слизистых оболочек. Под его влиянием кожа восстанавливает свою эластичность, приобретает гладкость и свежесть.

Пчелиный воск используют в дерматологии для лечения кожных воспалений, ран, как природное бактерицидное средство и медицинский препарат, стимулирующий рост тканей.

Почти двести шестьдесят лет назад (1707) Д. Мор писал: "Натуральный воск при перегоне превращается в масло чудодейственной силы. Это лекарство скорее божеское, чем человеческое, так как при ранах или внутренних болезнях оно делает чудеса".

Грецкий орех

Грецкие орехи по праву занимают верхнюю строчку среди самых популярных и любимых. Они не только очень вкусные, но и очень полезные. Благодаря содержанию вяжущих веществ, орех является хорошим противовоспалительным средством. Вытяжки и ореховые препараты действуют антитоксично, выводя различные яды из организма, как говорят в народе, чистят кровь. Понижают уровень сахара в крови (потому используются при лечении преддиабетических состояний). Уменьшают лактацию, потому и применяются для лечения гипергалактии у кормящих женщин. И это неполный список всех полезных свойств грецкого ореха...

В народе применяют **сухие орехи** с вином при аскаридозе, **ореховое масло** - при мочекаменной болезни, а **ядра ореха** (по 100 г с медом в течение 45 дней) - при гипертонической болезни. Они снижают артериальное давление благодаря высокому содержанию магния, который обладает сосудорасширяющим и мочегонным действием.

В **ядрах** много *калия*, способного выводить натрий из организма и увеличивать мочеотделение. Орехи бедны натрием, участвующим в повышении артериального давления. Они полезны при атеросклерозе. В состав ядер входит витамин С, нормализующий проницаемость сосудов.

По 25-30 г ядер **грецких орехов** в день принимают при повышенной кислотности желудочного сока. Они обладают желчегонным действием и рекомендуются внутрь по 75-100 г в день при лечении заболеваний желчевыводящих путей. Желчегонный эффект ядер грецкого ореха вызван богатым содержанием в них жира и солей магния. Более продолжительный желчегонный эффект наблюдается при приеме 100 г ядер грецкого ореха в день с хлебом.

Грецкие орехи полезны при железодефицитной анемии, так как в их ядрах содержатся: *железо, медь, кобальт, цинк, фолацин, витамин В6*, участвующие в процессе образования кровяных шариков. Орехи можно рекомендовать при сахарном диабете, поскольку в их составе присутствуют марганец, цинк, обладающие сахароснижающим действием и, кроме того, орехи бедны углеводами и богаты различными веществами, способными задерживать ожирение печени.

Ядра грецких орехов, благодаря высокому содержанию в них *витаминов группы В, солей кальция, фосфора*, оказывают благоприятное влияние на развитие детей, подростков. Орехи богаты также витамином Е и другими биологически активными веществами, поэтому их можно рекомендовать беременным женщинам. **Грецкие орехи** должны входить в пищевой рацион кормящих матерей, пожилых людей, спортсменов, туристов, космонавтов как высококалорийный продукт питания с хорошими вкусовыми качествами.

Стевия

Стевия (*Stevia rebaudiana*) - это медовая трава, многолетнее растение, культивируемое главным образом ради листьев. Извлекаемый из них экстракт в 300 раз слаще сахарозы, но в отличие от неё не содержит калорий, не влияет на уровень глюкозы в крови и обладает рядом полезных для организма свойств.

Стевия — это род растений семейства Астровые, или Сложноцветные, включающий около 150 видов трав и кустарников, произрастающих в Южной и Центральной Америке, на север вплоть до Мексики. В диком виде встречается на ползасушливых территориях от равнин до горных районов. **Стевия** даёт семена, но лишь малый процент из них прорастает. При культивировании гораздо более эффективным является вегетативный метод размножения.

В **листьях стевии** накапливается целый комплекс дитерпеновых гликозидов, таких как стевиозид, ребаудиозид А, В, С, D и Е, дулькозид А и стевиолбиозид с высоким уровнем сладости (в 150-450 раз слаще сахара. Кроме того, стевия содержит белки, минералы: *фосфор, кальций, железо, натрий, магний, хром, кобальт, селен, кремний, эфирные масла, флавоноиды (рутин), танины, а также витамины: аскорбиновую кислоту (витамин С), бета-каротин (провитамин А), тиамин (витамин В), рибофлавин (витамин В2)*).

Стевия известна не только как натуральный низкокалорийный подсластитель. По результатам исследований российских и зарубежных ученых-медиков стевия имеет лечебно-профилактическое действие при сахарном диабете, нарушениях желудочно-кишечного тракта, ожирении, атеросклерозе. Употребление стевиозида препятствует развитию гипогликемических и гипергликемических состояний. Стевия, таким образом, нормализует работу ферментных систем организма, которые, в свою очередь, приводят к нормализации обмена веществ и снижению уровня сахара в крови.

Стевия имеет антибактериальное действие. В народной медицине Бразилии стевию используют для лечения ран, язв, а также при заболеваниях десен, кариесе зубов и гингивитах. Используют стевию также для лечения заболеваний кожи (экзема, дерматиты, мелкие порезы и др.). В отличие от сахара, все продукты, изготовленные из стевии, убивают кандидов. Используя стевию на фоне очищения организма и дегельминтизации, можно избавиться от паразитов, и в том числе — кандидов.

Стевия - идеальная пищевая добавка для тех, кто хочет, похудеть. Она не имеет калорий и потому удовлетворяет потребность в сладком, не увеличивая веса тела. Употребление **стевии** уменьшает «тягу» к жирной пище, а также снижает ощущение голода. Исследования показали нетоксичность **стевии**: не было обнаружено никаких аномалий клеток, ферментов, генных и хромосомных мутаций, что свидетельствует об отсутствии мутагенной активности **стевии** и

стевиозида.

Стевия — замечательный антиоксидант, связывает свободные радикалы, нейтрализуя их действие, снижает кровяное давление и уровень холестерина в крови, укрепляет сосуды и чистит их от «холестериновых бляшек», восстанавливая их эластичность. С помощью **стеви** можно лечить аллергические диатезы у детей. Выявлено положительное влияние стевиозида на деятельность печени и поджелудочной железы. **Стевия** нормализует работу желудочно-кишечного тракта, улучшает пищеварение и предотвращает образование язв, повышает стойкость организма к инфекционным заболеваниям, улучшает сон и умственную деятельность.

Сладость без калорий является далеко не основным достоинством **стеви**. Она также нормализует повышенное кровяное давление, улучшает пищеварение, предотвращает кариес (по этой причине многие производители включают стевию в состав зубных паст и других продуктов для гигиены полости рта). **Стевия** также обладает мягким тонизирующим эффектом, в связи с чем показана людям с однообразным или урезанным рационом.

Экстракт **стеви** выдерживает температуры до 190-200°C, поэтому незаменим при выпечке сладких некалорийных блюд. Япония использует 90% мирового урожая **стеви**. В 1997 году употребление **стеви** в Японии достигло 1700 тонн, при этом у потребителей не было зафиксировано никаких побочных эффектов. **Стевия** положительно влияет на организм при болезнях щитовидной железы, повышает иммунитет и выводит из организма токсины и радионуклиды.

Каменное масло

Каменное масло – это удивительное и очень ценное природное вещество. **Каменное масло** представляет собой минерал, образующийся преимущественно в расщелинах и трещинах сланцев. Оно широко распространено в Восточных и Западных Саянах и других горных районах Восточной Сибири, Монголии и Китая. Его целебные свойства настолько обширны, что его можно применять практически при всех заболеваниях, т.к. в первую очередь оно действует на иммунную систему, т.е. повышает защитные силы организма.

Каменное масло применяется внутрь, наружно и в комбинации, в зависимости от заболевания. Имеет огромный спектр действия. Параллельное применение каменного масла внутрь и в наружных компрессах позволяет лечить такие заболевания как онкологию желудка, кишечника и пищевода, легких, печени, молочной железы и другие виды рака, мастопатию, бронхиальную астму, невралгию, женские гинекологические заболевания (миома, эрозия, кисты, полипы). Также оно используется при головной боли, хондрозе, заболеваниях суставов и тромбозе.

Лечит отравления, обморожения, все заболевания желудочно-кишечного тракта, стрептодермию, гипертонию, простатит, улучшает зрение, эффективно для восстановления сил после операций. Помогает при инсультах и эпилепсии.

Каменное масло широко применяется в народной медицине Восточной Сибири, Монголии, Китая, Тибета, Бирмы для лечения воспалительных процессов, при кровотечениях, ожогах, расстройствах ЖКТ, переломах костей, как сильнейшее ранозаживляющее средство.

Каменное масло растворимо в воде, умеренно и мало растворимо в других жидкостях. Анализ каменного масла, проведенный на базе Института химических наук, показал, что в нем 49 микроэлементов, т.е. почти вся таблица Менделеева, включая золото, серебро и платину.

Каменное масло - эффективное средство при лечении туберкулеза, колита, геморроя, при воспалении различных органов, в том числе предстательной железы, придатков, повышает потенцию и лечит от бесплодия. Имеется множество достоверных случаев излечения при помощи каменного масла онкологических заболеваний (мочевого пузыря, желудка, кишечника). Эффективно при диабете (в сочетании с володушкой, либо топинамбуром).

Каменное масло благотворно влияет на сердце, помогает при воспалительных процессах, язве желудка и 12-перстной кишки. Это не только лечебное средство, но и мощный профилактический препарат с выраженными адаптогенными свойствами и общим благотворным влиянием на организм. Установлена высокая бактерицидная активность каменного масла, которая превышает активность известных антибиотиков.

Каменное масло не оказывает вредного побочного воздействия на организм, а наоборот, лечит все сразу! И оно еще до конца не раскрыло своих возможностей...К сожалению, **каменное масло**

– очень дорогое и дефицитное средство, но тем, кому посчастливилось приобрести его – нашли настоящее чудо, подаренное самой природой!

Использование каменного масла в лечебных целях

Каменным маслом лечат: *переломы, порезы, ушибы, гаймориты, кровотечения, гастриты, энтероколиты, кровавые поносы, воспалительные процессы в мочевом пузыре, камни в почках, поджелудочную железу, сахарный диабет, радикулит, пародонтоз, кровоточивость десен, отложение солей (в основном артрита), кожные заболевания, ожоги, крапивницу, воспаление придатков, фибриому, эрозии, гнойное воспаление легких, опухоли.*

До начала лечения и в процессе лечения (примерно через каждые 10 дней) необходимо делать общий анализ крови (особое внимание на свертываемость крови) и мочи. В начале лечения и в конце его исследовать кислотность желудка.

Для лечения **каменное масло** растворяется в кипяченой воде комнатной температуры. Через 2-3 дня сливается. Осадок может быть использован для компрессов и примочек. Раствор делают из расчета: 3 г на 1 л воды, смотря по заболеванию и самочувствию больного. До лечения необходимо узнать реакцию организма на **каменное масло** (при любых заболеваниях), для чего в начале лечения лучше применять его в малых дозах (стакан в течение дня) и слабой концентрации (1г на 3 л воды) несколько дней после еды. Потом пить до еды, постоянно увеличивая дозу и концентрацию раствора.

1. Воспалительные процессы в почках, мочевом пузыре, при камнях в почках, при гастритах, женских заболеваниях, при отложении солей, крапивнице, поносах: 3г на 2л воды, лечатся 10-12 дней, а затем 3г на 1л воды — 12 дней, перерыв 1 месяц, курс лечения повторить 2-3 раза.
2. Язвенная болезнь: 3г на 600 мл воды. Лечение эффективно, если кислотность нормальная или пониженная. Одновременно производится лечение клизмами: 1-2 раза в неделю (после очистительной клизмы), желательно клизмы из раствора каменного масла чередовать с клизмами из трав. 3г на 1л воды — 50мл на клизму. Курс лечения — 1 месяц.
3. При порезах: 3г на 300мл воды, использовать как йод. При свежем порезе можно посыпать кровоточащую рану мелким порошком каменного масла.
4. При ожогах: прикладывать бинт, смоченный раствором (3г на 300мл воды), некоторое время орошая рану, не снимая бинта.

Показания к применению каменного масла

Ожоги

3 г каменного масла растворить в 300мл кипяченой воды. Смочить марлевый тампон и орошать обожженное место.

Отложение солей

3 г каменного масла растворить в 2л кипяченой воды. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды за 20-30мин., если повышенная кислотность, то за 1 час. Курс лечения от 3 месяцев до 1 года.

Гайморит

Сделать теплую ванночку. После ванночки 3 г каменного масла растворить в 300 мл кипяченой воды, смочить тряпку или марлю и наложить на переносицу на 2-3 часа. Делать так через день. Курс лечения 12 обработок.

Катаракта

3 г каменного масла растворить в 1л кипяченой воды. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20-30мин. до еды, при повышенной кислотности — за 1 час. Закапывать в глаза: 3г каменного масла на 150мл воды.

Простатит

Микроклизмы: 3г КМ растворить в кипяченой воде — 500мл. Предварительно очистить кишечник, после чего сделать микроклизму 30-40 мл, желательно теплую.

Миома, Эрозия

3 г каменного масла растворить в 1л кипяченой воды. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20-30 мин. до еды, при повышенной кислотности за 1 час. Тампонирование: 3г каменного масла растворить в кипяченой воде — 500мл. Смочить тампоны и ввести во влагалище, желательно на

ночь.

Воспаление легких

3 г каменного масла на 1л кипяченой остывшей воды. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20-30 мин. до еды, если повышенная кислотность, то за 1 час.

Язва желудка

3г каменного масла растворить в 600мл. кипяченой воды. Пить по 1 ст. лож. 3 раза в день за 20-30 мин. до еды.

Трещины прямой кишки

3г каменного масла на 1л кипяченой воды. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20-30мин. до еды. Желательно делать компрессы.

Рак желудка

3 г каменного масла растворить в 600 мл кипяченой воды остывшей. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20-30 мин. до еды. Курс лечения от 3 месяцев до 1 года.

Рак легких

3 г каменного масла растворить в 600мл воды. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день, при начале за 30 мин. до еды, при повторе — за 1 час. Компрессы: 3 г каменного масла на 200мл с добавлением 1 ложки меда, смочить марлю, отжать, накладывать на область легких, грудь, спину, чередуя. Срок лечения 5 месяцев.

Рак печени и почек

3 г каменного масла на 1л воды. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Принимать настой володушки 15 столовых ложек на 300г кипятка, кипятить 1-2 мин, пить по 100г 3 раза в день до еды, при мочекаменной болезни с добавлением марены красильной.

Рак горла

3 г каменного масла на 600мл воды. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды, пить надо маленькими глотками. Дополнительно делать компрессы. 3 г каменного масла на 200 мл воды, добавить 1 ложку меда.

Геморрой

3 г каменного масла на 600мл теплой кипяченой воды. На микроклизму 30-40 мл. Курс лечения от 2-х недель до 1 месяца.

Рак прямой кишки

3 г каменного масла растворить в кипяченой воде — 500мл. Пить по 1 стакану 3 раза в день за 20-30 мин. до еды, при повышенной кислотности за 1 час. В сутки надо выпивать не менее 4,5г в течение 3-4 месяцев и делать микроклизмы, строго по схеме: 3 г каменного масла растворить в кипячен, воде 600мл, добавить 2 столовые ложки меда.

Наружно: смазывать больные места на ночь перед сном. После этого вымыть руки с мылом. Компресс: 50% каменного масла, 50% настойки иссык-кульского корня на 30-40 мл раствора каменного масла.

Внимание! противопоказания при использовании каменного масла: При лечении **каменным маслом** нельзя употреблять: алкоголь и антибиотики. Свинину, баранину, утку, гуся, крепкий чай, кофе, какао, шоколад, редис, редьку можно употреблять только через полчаса после приема каменного масла.

Горох

Горох ценится, в основном, за большое содержание белков. Среди овощных культур горох является самым богатым источником белковых веществ. В молодом горохе больше углеводов, но по мере созревания увеличивается количество белков и крахмала.

Белка в горохе почти столько же, сколько в говядине. Но в отличие от мясного белка, он намного легче усваивается. Богат **горох** углеводами и микроэлементами. В сухом горохе белка столько, сколько в говядине средней упитанности. Калорийность его в 1,5 - 2 раза выше других видов овощей и картофеля.

Помимо белка, которого содержится в горохе до 5 - 8 %, он имеет ряд жизненно необходимых для

человека аминокислот (*цистин, лизин, аргинин, триптофан* и т.д.) и витаминов (*PP, B1, B2, C, провитамин А*). В состав гороха входят соли *калия, марганца, железа и фосфора*. **Горох** является источником одной из дефицитных аминокислот – лизина. **Горох** присутствует в любом лечебном питании. Он обязательно должен присутствовать в рационе сердечнососудистых больных. Горох содержит *пиридоксин*, участвующий в расщеплении и синтезе аминокислот. Недостаток этого витамина вызывает дерматит и судороги. За большое содержание *селена* горох рассматривают, как антиканцерогенное средство.

Плоды **гороха** содержат высокий процент антиоксидантов (веществ, задерживающих окисление), белка и таких важных для организма минеральных веществ, как *кальций и железо*. Горох снижает вероятность онкологических заболеваний, инфаркта, гипертонии и тормозит процессы старения кожи и всего организма, в целом. Китайцам о полезных свойствах **гороха** было известно еще несколько тысяч лет назад. В соответствии с теорией китайской традиционной медицины горох закрывает отверстия сосудов, удаляет слизь, останавливает понос, помогает при болезнях крови, желчи и ожирения.

Горох, стручки и все остальное считался самым главным весенним лекарством в средневековой Европе. Первоначально он выращивался исключительно ради его сухих семян, и в наши дни некоторые сорта активно возделываются ради лущеного гороха на суп.

Целебные свойства гороха:

- Этот щелочной овощ выдающийся источник витаминов А, В и С. В стручках очень много хлорофилла, железа и веществ, контролирующих содержание в организме кальция. Шелушенный горох лишается витаминов и важных микроэлементов.
- Свежий садовый горох обладает легким мочегонным свойством. Он дает облегчение при язвенных болях желудка, потому что помогает избавляться от кислот в желудке. Но при язве горох нужно есть в виде пюре.
- Отвар растений и семян обладает сильным мочегонным действием, гороховая мука характеризуется рассасывающим действием.
- Народная медицина использует горох при диабете как сахаропонижающее средство, как мочегонное — при почечнокаменной болезни и рассасывающее средство — при твердом инфильтрате (фурункул, карбункул).
- Гороховую муку используют в качестве припарок для размягчения фурункулов и карбункулов.
- Отвар всего растения выводит камни из почек и мочевого пузыря. Гороховая каша из гороха, с маслом, как продукт богатый белковыми веществами, очень полезен при язве желудка и двенадцатиперстной кишки.
- Жёлтые пятна на лице женщины лечат, съедая ежедневно по 1 ч. л. сожжённого или смолотого в порошок гороха.
- Гороховая каша улучшает питание клеток головного мозга, нормализует обмен веществ, лечит атеросклероз.
- Зеленый горошек блокирует поступление в организм радиоактивных металлов.
- Белок гороха содержит незаменимые, для нашего организма, аминокислоты: лизин, метионин, триптофан, цистин и др.

Из истории гороха

Горох является одной из древнейших овощных культур. Его выращивали еще самые первые садоводы. Горох издавна выращивали для личного пользования, в своем домашнем хозяйстве. Массово возделывать горох, как полевую культуру, стали в начале XVIII века.

На Руси **горох** настолько пришелся по вкусу, что о нем появилось огромное количество пословиц и поговорок. Например: «Завидны: девка в доме, да горох в поле – кто не пройдет, всяк ущипнет». Горох мало было вырастить, нужно было, еще и урожай собрать. А желающих полакомиться горохом, всегда было, хоть отбавляй.

Горох на Руси культивируют с VI века. Его возделывали в глубокой древности вместе с пшеницей, ячменем и просом. Соответственно, к гороху наш организм адаптирован наилучшим образом.

Способы употребления гороха

Горох едят везде и, практически, все. Что только из него не делают. Из гороха варят супы и каши, пекут пирожки, делают лапшу, пекут блины, варят гороховый кисель и, даже, делают гороховый сыр. Не зря его называли на Руси «царем Горохом». В странах Юго-Восточной Азии **горох** жарят, солят, посыпают специями и едят как закуску. Арабы готовят из **нута** (горошины песочно-желтого цвета с заостренной верхушкой) популярную закуску «хумуса». Из **нута** делают традиционную еврейскую горячую закуску «фалафель».

Зеленый **горошек** «мозговых» сортов консервируют и замораживают. Если размять зеленый горошек с мятой, лимонным соком и оливковым маслом, добавить туда йогурт, то получится очень нежная и полезная закуска.

Гороховые «лопатки» в Европе называют «манжту» (от франц. mang tout – ешь все) или «спаржевая фасоль». Из них варят супы, рагу, используют в салатах. В Китае и Таиланде эти ярко-зеленые тонкие стручки с приятным свежим запахом обязательно добавляют в блюда из жареных овощей. Блюда из гороха очень разнообразны и полезны. Они всегда украсят и разнообразят ваш стол.

Чечевица

Чечевица относится к семейству бобовых. Блюда из **чечевицы** питательны, поскольку содержат растительный белок и большое количество сложных углеводов, но при этом в них практически не содержится жира.

Чечевица содержит большое количество растительного белка, который легко усваивается организмом, при этом содержание серных аминокислот и триптофана в чечевице ниже, чем в других бобовых.

Чечевица содержит меньше жира, чем горох и является превосходным источником *железа*. В чечевице содержится *фолиевой кислоты* больше, чем в каком-либо другом продукте. В одной порции приготовленной чечевицы содержится 90% рекомендуемой дневной нормы фолиевой кислоты.

Чечевица содержит растворимую клетчатку, которая улучшает пищеварение и отодвигает перспективу рака прямой кишки. Чечевичная каша стимулирует обмен веществ, повышает иммунитет и нормализует работу мочеполовой системы. Чечевица содержит *исофлавоны (Isoflavones)*, которые могут подавлять рак груди. Исофлавоны сохраняются после термообработки.

Некоторые сорта **чечевицы**, в частности чечевица тарельчатая, понижают уровень сахара в крови больных диабетом. Рекомендуется с этой целью включать кашу “Здоровяк” с чечевицей в рацион по крайней мере 2 раза в неделю. Каша с чечевицей полезна при колитах, язвах желудка и двенадцатиперстной кишки.

Чечевица известна человеку с незапамятных времен. Она из семейства бобовых, но намного старше своих сородичей — гороха и фасоли и упоминалась еще в Ветхом Завете: за чечевичную похлебку Исав, первый сын Исаака, уступил право первородства брату Иакову.

Родиной **чечевицы** является Юго-Западная Азия. Эта культура чрезвычайно популярна в Индии, Пакистане и Бирме, однако в настоящее время распространена повсеместно. **Чечевица** — зернобобовая культура, которую еще с древних времен выращивали в Египте. В настоящее время самый крупный мировой производитель чечевицы — Индия, а до революции лидером по производству чечевицы была Россия.

Чечевица очень полезна для здоровья, благодаря чему в последние годы она стала необычайно популярной. Это важный компонент здорового питания, содержание жира в ней минимально, а белок содержит жизненно важные аминокислоты и легко усваивается организмом. **Зерно чечевицы** отличается высоким содержанием микроэлементов — *кальция, калия, железа*, имеет в своем составе *марганец, медь, молибден, бор, йод, кобальт, цинк*, а также является хорошим источником витаминов группы В, содержит витамины РР, А, а прорастающие зерна — витамин С.

Укроп

Укроп — растение-универсал. Если говорить кратко, это и чудесная зелень (для салатов, соусов,

к мясным, рыбным, овощным блюдам, супам, на засолку овощей), и сырье для ликероводочной промышленности, кондитерского, хлебопекарного, парфюмерного и мыловаренного производства, и незаменимое средство для отдушки различных продуктов - чая, уксуса, маринадов.

Из **плодов** (семян) **укропа** производят хорошо известный сердечникам *анетин*. Как показала практика, он помогает не только при хронической коронарной недостаточности, но и при спазмах органов брюшной полости. **Противопоказан** при выраженных явлениях недостаточности кровообращения.

Плоды укропа применяют как легкое снотворное средство, для стимуляции отделения молока у кормящих женщин, при судорогах, а листья и плоды — при воспалении мочевого пузыря и заболеваниях печени, при почечно-каменной болезни, стенокардии, как отхаркивающее, мочегонное и ветрогонное средства. Желательно использовать зелень укропа в диетическом питании при ожирении, заболеваниях печени, желчного пузыря, почек, при гипоацидных гастритах, метеоризме.

Настой **семян** и эфирное масло используют внутрь как противогеморроидное, седативное и спазмолитическое средство. Значительно шире использует укроп народная медицина. Его назначают как *послабляющее, отхаркивающее, противосудорожное, успокаивающее и слабое снотворное*. Настой травы — традиционное мочегонное средство, пьют его и при болях в мочевом пузыре, а примочками лечат заболевания глаз, гнойничковые поражения кожи. Настоем семян пользуются для повышения аппетита, он улучшает пищеварение, увеличивает количество молока у кормящих женщин.

Во всех частях растения содержится пахучее эфирное масло, особенно богаты им семена (до 5%). В зеленых листьях и стеблях большое количество витамина С, высок процент и других витаминов В1, В2, РР, Р, каротина, много солей калия, кальция, фосфора, железа.

Петрушка

Петрушка очень необходимый продукт. Ее лечебные и полезные свойства не ограничены. **Петрушка** часто применяется в народной и традиционной медицине, и помогает избавиться от многих недугов. **Петрушка** чрезвычайно богата полезными веществами и минералами. По содержанию аскорбиновой кислоты (витамина С) она превосходит многие фрукты и овощи. В 100 г молодых зеленых побегов петрушки содержится примерно две суточные нормы витамина С. Это почти в 4 раза больше, чем в лимонах.

Петрушка содержит большое количество каротина, и по этому показателю не уступает моркови. Немало важно, что в 100 г петрушки содержится две суточные нормы провитамина А. **Петрушка** богата витамины В1, В2, фолиевая кислота, а также солями калия, магния, железа, ферментные вещества. **Петрушка** содержит также инулин, который регулирует обмен глюкозы в крови.

Петрушка полезна при заболеваниях почек, гастрите и язвенной болезни, а также любых воспалительных процессах и ослабленном зрении. Кроме того, зелень петрушки обладает еще одним полезным свойством — она великолепно отбеливает зубы и укрепляет десны.

Облепиха

Облепиха с давних пор известна как лекарственное растение. Еще в Древней Греции ее листья и молодые веточки применялись для лечения воинов и лошадей. Но потом о ней постепенно забыли. И лишь в последние три-четыре десятка лет облепиха снова получила широкое распространение. Трудно найти другие плоды, которые содержат такое же количество природных витаминов, как **облепиха**. Это растение применяется в народной медицине, где существует множество рецептов приготовления облепихи от самых разных болезней. Врачи также ценят и часто назначают препараты из облепихи - порой они бывают полезнее витаминно-минеральных комплексов.

Облепиха - это кустарник или небольшое дерево, достигающее в высоту трёх-четырёх метров с ветвями, покрытыми небольшими колючками и зелеными слегка вытянутыми листьями. Опыляется облепиха ветром, цветет в конце весны. Плоды небольшие (до 8-10 мм), оранжево-жёлтые или красно-оранжевые, овальной формы. Растение встречается в России на территории Европы и южной Сибири возле водоёмов, чаще всего на песчаных почвах.

Лекарственным сырьем являются плоды, листья и семена растения. Плоды заготавливают в

период достижения ими технической спелости. Сбор производят общипыванием с ветвей или срезкой ветвей сразу же после созревания ягод. Околачивание плодов можно производить в зимний период в местах с устойчивыми морозами, без оттепелей. Лучшее время для сбора ягод - утренние или вечерние часы при температуре воздуха не ниже -15°C. В солнечную погоду ягоды лучше не собирать, поскольку при оттаивании оболочка легко отделяется от мякоти. В замороженном виде плоды можно сохранять до полугода.

Облепиха обладает высокой пищевой ценностью. Из ее плодов готовят варенье, компоты, желе, кисели, мармелад, используют в пищевой промышленности. В этих продуктах переработки хорошо сохраняются витамины и другие биологически активные вещества.

В 100 граммах плодов облепихи содержится витаминов:

- С (аскорбиновая кислота) 54—316 мг;
- Р (биофлавоноиды) 75—100 мг;
- В1 (тиамин) 0,016—0,085 мг;
- В2 (рибофлавин) 0,030—0,056 мг;
- В9 (фолиевая кислота) 0,79 мг;
- провитамин А (каротин) 0,9—10,9 мг;
- Е (токоферол) 8—18 мг;
- группа витамина К (филлохиноны) 0,9—1,5 мг;
- группа витамина Р (ненасыщенные жирные кислоты) в масле до 77 %.

В плодах облепихи обнаружено 15 микроэлементов, в том числе *железо, магний, марганец, бор, сера, алюминий, кремний, титан*. Благодаря отсутствию в плодах аскорбиноквидазы, витамин С хорошо сохраняется и после переработки плодов. В них присутствуют яблочная кислота, каротин, жирное масло, микроэлементы, железо, другие вещества.

В медицине для лечения авитаминоза используется **облепиховый сок**, реже - различные настойки и водные настои, сиропы и масло. В народной медицине применяют и другие части растения. Припарками из листьев лечат ревматизм.

Особую ценность имеет **облепиховое масло**, содержание которого в мякоти плодов достигает 8-9 процентов. В официальной фармакопее оно применяется для лечения ожогов, пролежней, обмороживания, старческой катаракты, гастритов, диабета, малокровия, гипертонии, различных язв, атеросклероза.

В домашних условиях **плоды облепихи** после отжима сока, измельчения и высушивания настаивают в подсолнечном масле в теплом месте в течение двух недель, процеживают. В этом случае получается маслянистая жидкость с большим содержанием подсолнечного масла и меньшим содержанием биологически активных веществ.

Облепиха обладает целебными свойствами. Она способна укреплять стенки кровеносных сосудов и делать их менее проницаемыми, улучшать тканевой обмен веществ, обладает антиоксидантным действием (предупреждает окисление тканей, а значит и старение).

Облепиха снимает воспаление тканей и способствует заживлению ран, она способна улучшить течение любого хронического заболевания за счет большого количества витаминов, содержащихся в ней. Кора облепихи обладает противоопухолевыми свойствами.

Внутри **облепиху** применяют и для лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы, при хронических заболеваниях, при заболеваниях крови, гастритах, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, недостатке витаминов. Прием **облепихового масла противопоказан** больным с острым холециститом, расстройством желудочно-кишечного тракта и с нарушениями функции поджелудочной железы.

Наружно плоды **облепихи** в виде *масла и водных настоев* применяют при кожных заболеваниях, долго незаживающих язвах и ранах, ожогах, в гинекологической практике, при лучевом поражении кожи и слизистых оболочек, при травмах и дефектах роговицы глаза, при воспалительных и лучевых поражениях, ожогах глаз. Компрессы из листьев облепихи применяют при ревматоидном артрите – они уменьшают боли в суставах, настои из плодов - при облысении (пьют и втирают в кожу головы).

В ЛОР-практике **облепиховое масло** применяют для лечения гайморитов (его вводят в гайморову пазуху), ларингитов, фарингитов (ингаляции, смазывание слизистой оболочки). Ингаляции **облепихового масла** применяются для профилактики профессиональных заболеваний дыхательных путей работающим на вредных производствах.

Хитозан

Основным источником **хитозана** является *хитин*. В естественном состоянии он находится в панцирях морских крабов, креветок, криля, омаров, langoustes, раков, а также в наружном скелете зоопланктона, включая кораллы и медуз. У таких насекомых, как бабочки и божьи коровки, хитин содержится в крылышках. Клеточные стенки дрожжей, грибов и разнообразных грибов также содержат это природное вещество.

Известно, что панцири ракообразных – дорогостоящи. Поэтому, не смотря на то, что есть 15 способов получения из них хитина, был поставлен вопрос о получении хитина и **хитозана** из других источников, среди которых рассматривались *мелкие ракообразные и насекомые*.

Одомашненные и поддающиеся разведению насекомые в силу своего быстрого воспроизводства могут обеспечить большую биомассу, содержащую хитин. Исследования **хитозана** из подмора пчёл в России (Хисматуллин, 2001 г., Немцев и соавт., 2001 г. - компания ООО "Тенториум") привели к созданию нового продукта с уникальными свойствами, названного апизаном (пчелозаном).

Хитозан обладает многими свойствами, которые дают возможность применять его в большом количестве отраслей. Так его применяют в качестве корма для животных, для изготовления продуктов питания и косметики, применяют в продуктах биомедицины, в сельском хозяйстве и при защите окружающей среды (в Чернобыле реактор замуровали в том числе и в хитозановую оболочку, поскольку он нейтрализует излучение).

Водорастворимое производное хитина, используется большей частью в производстве средств для похудения. **Хитозан** способен в определённой мере связываться с молекулами жира в пищеварительном тракте. Жир, связанный с **хитозаном**, не усваивается и выводится из организма. **Хитозан** применяется как средство, способствующее снижению веса, а также для улучшения холестеринового обмена и перистальтики кишечника.

Хитозан обладает антибактериальными, противогрибковыми и противовирусными свойствами. Для хитозана также характерны мукоадгезивные свойства, т.е. способность к прилипанию к слизистым оболочкам. В аптечках военных часто есть таблетка на основе **хитозана**. Они принимают её, если есть опасность попадания под вредное излучение. Хитозан связывает свободные радионуклиды и выводит их из организма человека.

Одним из свойств **хитина** и его производных является его способность к сорбированию (очистке организма). В природе (насекомые, раки и т.д.) хитиновое покрытие носит защитную функцию, предохраняя внутренние органы от проникновения всякого рода токсинов. При применении **хитозана** в качестве энтеросорбента продукты на его основе проявляют интересные свойства.

Применение осины при описторхозе

В народной медицине отвары **коры и почек осины** применяются при опухолях суставов, ревматизме, артрите, болезнях почек, отложении солей, цистите, гастрите, геморрое, простатите, сифилисе, раке. Сочетание антимикробных и противовоспалительных свойств **коры осины** используется при хронических воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Настой **коры осины** применяют в качестве общеукрепляющего средства, при лишаях и туберкулезе кожи, при цинге, зубной боли, воспалении легких, подагре, дизентерии, панкреатите, диабете, эндометриозе, дисбактериозе, как средство, возбуждающее аппетит.

Описторхоз - это заражение глистами - описторхами. Трематоды печени (или сосальщики, двуустки, к которым относятся и описторхиды) относятся к семейству Opisthorchiidae. Заражение происходит при употреблении в пищу зараженной рыбы.

Осина на протяжении многих веков используется как исцеляющее растение в лечении многих недугов. В коре найдены ароматические кислоты, фенолгликозиды, дубильные вещества, высшие жирные кислоты, глюкоза, сахароза, фруктоза.

Губительная для некоторых паразитов (описторхи и другие описторхиды-клонорхи, меторхи;

острицы, аскариды) **кора молодой майской осины** в то же время очень полезна для организма человека – она стимулирует иммунитет, способствует оттоку желчи, повышает аппетит, улучшает пищеварение, снимает боли в суставах, имеет противоопухолевые и ранозаживляющие свойства.

Фармакологические эффекты экстракта **коры осины** определяются комплексом биологически активных веществ. Противоописторхозное действие экстракта **коры осины** детально изучено. Некоторые опыты показывают, что экстракт проникает через кожно-мышечный мешок паразита, нарушает структуру его органов и вызывает гибель.

Исследования действия **экстракта коры осины** на организм человека проведены в клиниках Сибирского государственного медицинского университета г. Томска. В 1999г в клинике инфекционных болезней экстракт назначали 106 больным хроническим описторхозом с длительностью заболевания от 1 до 25 лет. Токсикологическое изучение экстракта коры осины показало, что он малотоксичен в условиях острого и хронического (двухмесячного) эксперимента, лишен аллергизирующих свойств. Более того, экстракт способствует снижению проявлений реакции гиперчувствительности немедленного типа.

В детской клинике Сибирского государственного медицинского университета отмечены хорошая переносимость детьми экстракта коры осины, *отсутствии побочных реакций, желчегонный и противовоспалительный* эффекты. У большинства больных констатирована положительная динамика биохимических показателей желчи. Динамическое эхо-сканирование также выявило улучшение функционального состояния желчевыводящей системы, исчезновение или уменьшение признаков воспаления со стороны желчного пузыря; антигельминтная активность оценивалась через 6 месяцев и составила 72,8%.