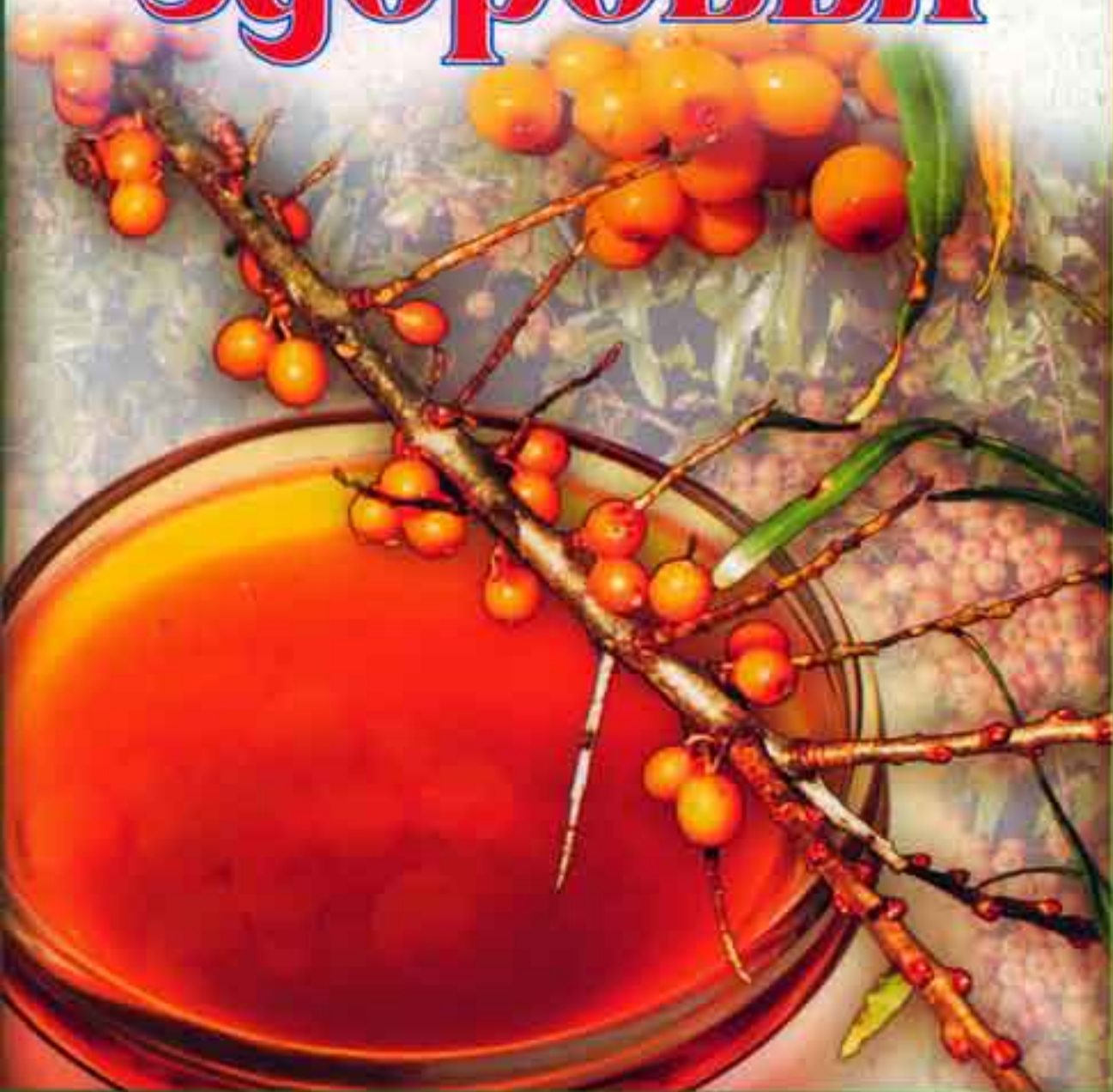




облепиха для вашего здоровья



здоровье и жизнь



Борис Покровский

**облепиха
для вашего
здоровья**

аст
ИЗДАТЕЛЬСТВО
МОСКВА
2006

УДК 615.89
ББК 53.59
П48

Серия «Здоровье и жизнь» основана в 2006 году

Подписано в печать 22.02.06. Формат 84x108^{1/32}
Усл. печ. л. 3,36. Тираж 15 000 экз. Заказ № 3147.

Оригинал-макет подготовлен ООО «ИКТЦ «ЛАДА»

Покровский, Б.

П48 Облепиха для вашего здоровья / Борис Покровский. — М.: АСТ, 2006. — 61, [3] с. — (Здоровье и жизнь).

ISBN 5-17-037143-8

Облепиха крушиновидная — настоящая кладовая витаминов, обладающая большим набором уникальных целительных и заживляющих свойств. Облепиховое масло, настои из облепиховой коры, отвар из семян просто незаменимы при лечении ожогов, пролежней, лучевых поражений и других повреждений кожи, эрозии шейки матки, а также при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. В книге собраны лучшие рецепты народной медицины для укрепления здоровья и лечения различных заболеваний при помощи этого удивительного растения.

УДК 615.89
ББК 53.59

Предупреждение: настоящее издание не является пособием по самолечению.

© Оформление.
ООО «Издательство АСТ», 2006

Введение

В долинах и поймах рек на юге страны и в южной части Сибири встречается колючий ветвистый кустарник с темно-серой корой и узкими, покрытыми серебристыми чешуйками, листьями. Кустарник кажется седым, запыленным. По виду растение напоминает иву, но отличается тем, что ветви растут беспорядочно, образуя густые заросли.

Это облепиха. Другие названия растения — луговой колючник, дюнный колючник, фазановая ягода, лагунный колючник, красный терновник, песчаная ягода. В диком виде она встречается не только у нас, но и в Китае. Особенно большие заросли облепихи в Забайкалье и на Алтае. Кисловато-сладкие оранжевые ягоды, густо облепляющие ветки (отсюда и название «облепиха»), нравятся многим представителям птичьего царства. Золотистое украшение садов, природный исцелитель, кладовая витаминов, источник бодрости, нежное лакомство — это все непритязательная скромная облепиха. В Сибири из-за высоких вкусовых и пищевых



качеств облепиха получила название «сибирский ананас». Облепиха — уникальное по своим лечебным свойствам растение, плоды которого содержат почти весь комплекс витаминов. Сочетание витаминов и микроэлементов настолько удачно, что трудно найти другой природный продукт с такой же силой целебного воздействия на человека. Главное ее преимущество перед другими культурами — способность накапливать в плодах, семенах, коре лечебное природное масло, что и принесло ей всемирную известность.

Облепиха относится к семейству лоховых. У нее имеется несколько разновидностей — тибетская, иволистная и другие, всего известно 45 видов. Однако наибольшее признание завоевала облепиха крушиновидная (*Hippophae rhamnoides*), дающая наибольшее количество витаминных плодов.

Облепиха крушиновидная представляет собой ветвистый колючий кустарник или невысокое деревце, побеги которого покрыты серебристыми, чешуйчатыми волосками. Цветет облепиха в апреле-мае. Растение двудомное, т. е. мужские и женские цветки находятся на разных растениях. Китайцы обозначают облепиху двумя иероглифами, символизирующими пару из мужского и женского растения. И не случайно. «Она» плодоносит только тогда, если поблизости растет дерево противоположного пола.

До вступления растений в фазу плодоношения трудно определить их пол, но как только растения начинают плодоносить, они легко различаются: у мужских растений почки крупные, имеют много почечных чешуй и расположены часто, побеги толстые, цветки собраны в колоски бурого цвета; у женских — почки мельче, покрыты только двумя почечными чешуйками, расположены реже, цвет-

ки мелкие, малозаметные, желтые. Пчелы цветки облепихи не посещают и потому, если кто-либо предложит облепиховый мед, следует знать, что такого не существует. Цветки не образуют запаха и не вырабатывают нектара. Так как растение двудомное, цветки опыляются только с помощью ветра пылью с растений с мужскими цветками.

Плоды облепихи издавна считаются кладовой витаминов, обладают рядом ценных лечебных свойств. Целебные свойства этого растения были оценены человеком еще в Древнем Египте, древнеримские воины залечивали ею свои раны, Авиценна рекомендовал применять облепиховое масло при ожогах, а мореплаватели обязательно брали его с собой в длительные плавания, используя как источник витаминов. Наиболее широко плоды и листья облепихи употреблялись и используются до сих пор в тибетской и древнемонгольской медицине. Сибирские целители использовали облепиху веками при различных кожных заболеваниях.

Со временем область применения облепихи значительно расширилась, и теперь облепихой и препаратами на ее основе лечат кожные поражения, заболевания желудочно-кишечного тракта, респираторные и гинекологические заболевания. А в косметологии облепиха просто незаменима: с ее помощью можно ухаживать не только за кожей и волосами, но даже за ногтями.

Плоды облепихи содержат целый комплекс витаминов и других биологически активных веществ, играющих важную роль в питании, здоровье и долголетию современного человека. Количество аскорбиновой кислоты (витамина С) почти достигает результаты таких рекордсменов, как черная смородина, актинидия и шиповник. Витамин С (аскорбиновая кислота) — это биоактивное вещество

наряду с витаминами А, Е и селеном принадлежит к четырем самым важным антиокислителям в борьбе со свободными радикалами и служит омоложению организма и поддержанию здоровья всех клеток. Аскорбиновая кислота принимает участие в постоянно и повсеместно идущем окислительно-восстановительном процессе, в углеводном обмене, организмом она не синтезируется. Витамин С придает стенкам малых и крупных кровеносных сосудов эластичность и вместе с филлохиноном (витамин К) предупреждает внутренние и поверхностные (подкожные) кровоизлияния, отодвигая порой даже инфаркты миокарда. Витамин С обеспечивает иммунную защиту от возбудителей болезней и стабилизирует психику, помогает усвоению белков, поддерживает нормальное состояние соединительной ткани, а также принимает участие в восстановлении тканей и потому ускоряет заживление ран. Он обладает антисептическими (обеззараживающими) свойствами. Витамин С также принимает участие в превращении жира в усвояемую форму, разносит по клеткам организма соли серной кислоты. Если этих солей не хватает, в соединительных тканях возникают микроскопические разрывы, что чаще всего проявляется в кровоточивости десен и плохо заживающих ранах.

Снижение необходимого уровня витамина С в организме ведет к уменьшению количества лейкоцитов, а, следовательно, к снижению защитных свойств организма, физической и умственной работоспособности. При недостатке витамина С увеличивается проницаемость стенок кровеносных сосудов, нарушается структура костной и хрящевой ткани, развивается цинга. Применяют этот витамин при лечении заболеваний сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, почек, печени, нервной системы.

В облепихе содержатся также витамины В₁, В₂, Р, Е, К, провитамин А.

Витамин В₁ (тиамин) играет очень важную роль в стабилизации внутренней среды организма, он улучшает умственные способности, способствует росту, улучшает пищеварение, участвуя в обмене углеводов: чем выше уровень их потребления, тем больше требуется тиамин. Тиамин нормализует работу нервной системы, мышц и сердца. Помогает при морской болезни и укачивании в полете. Помогает при лечении опоясывающего лишая. Он быстро усваивается в 12-перстной и тонких кишках и с потоком крови поступает в печень, где вместе с микроэлементом марганцем и особыми протеинами (белками) образует ферменты, расщепляющие содержащиеся в пище углеводы на глюкозу, питающую клетки мозга и нервов. Заболевание этих органов снижает всасывание тиамин. Недостаточность этого витамина ослабляет перистальтику кишечника, вызывает запоры, мышечную слабость, подавляет физическую и психическую деятельность. Первыми признаками недостаточного содержания в организме тиамин являются: плохая концентрация внимания, раздражительность, утомляемость, отсутствие аппетита, нарушение сердечного ритма, одышка, депрессия, плохой сон, покалывание в руках и ногах. Отсутствие или значительный дефицит тиамин приводит к развитию полиневрита, а также тяжелого заболевания нервной системы — болезни бери-бери. Пожилым людям, а также тем, кто постоянно испытывает стресс, психические напряжения, пьет много кофе или чая, часто страдает от поноса или от повышенной температуры, требуются повышенные дозы тиамин.

Витамин В₂ (рибофлавин) участвует в процессах роста, в обмене белков, жиров и углеводов. Он регулирует рабо-

ту центральной нервной системы, процессы обмена в роговице, хрусталике и сетчатке глаза, обеспечивает световое и цветовое зрение. В отличие от тиамина рибофлавин устойчив к нагреванию и воздействию кислот. Этот витамин играет важную роль и в анаболических процессах, когда из белка создаются упругие мышцы. Первыми признаками недостаточного содержания витамина В2 в организме являются: воспаленный язык, мелкие трещины в уголках рта, потрескавшиеся губы, ощущение рези в глазах, расширенные зрачки, повышенная светочувствительность, жирная кожа и шелушение ее на лице, выпадение волос, дрожание конечностей, головокружение, недостаточная концентрация внимания, плохой сон, депрессия, затрудненное мочеиспускание, зуд в паховой области.

Синтез ферментов рибофлавина и их поступление в клетки регулируется щитовидной железой. Гормон щитовидной железы тироксин сжигает молекулы глюкозы и жиров, а полученную при этом энергию рибофлавин помогает превращать в мышечную активность.

Витамин Р (цитрин) по составу относится к флавоноидам. Предохраняет витамин С от разрушения окислением, способствует повышению устойчивости к инфекциям, предупреждает и лечит кровоточивость десен. Помогает в лечении отеков и головокружения, вызываемых болезнями внутреннего уха. Цитрин укрепляет стенки кровеносных сосудов, назначается при геморрагическом диатезе, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, гипертонии, ревматизме и других заболеваниях.

Витамин Е (токоферол) стимулирует мышечную деятельность и функции половых желез, способствует накоплению во внутренних органах всех жирорастворимых

витаминов, особенно ретинола. Токоферол способствует омоложению организма, замедляя старение клеток, вызванное окислением. Увеличивает снабжение организма кислородом, способствует увеличению выносливости. Защищает легкие от загрязненного воздуха, действуя совместно с витамином А. Предупреждает появление и растворяет тромбы крови. Предохраняет от выкидышей. Токоферол называют витамином репродукции или воспроизводства потомства, поскольку он положительно влияет на образование половых гормонов и способствует оплодотворению яйцеклетки, а также развитию эмбриона и плода. Витамин Е в синергетическом действии с витамином А являются стимуляторами устойчивости иммунной (защитной) системы организма. Они также тормозят развитие атеросклероза у пожилых.

Токоферол нормализующе действует на функцию щитовидной железы, помогает превращению β -каротина в витамин А, не позволяет дряхлеть, атрофироваться мышцам.

При попадании и накоплении ядов в организме потребность в витамине Е резко возрастает. При недостатке этого витамина нарушается устойчивость эритроцитов (красных телец крови). Е-гиповитаминоз ведет к гемолизу (разрушению) крови.

Отсутствие или недостаток витамина Е в организме вызывает нарушение обмена веществ. Токоферол применяют при лечении атеросклероза, экземы, ослабления половой функции, тромбозов и гипертонии. Витамин Е способствует усвоению жиров, выведению из организма холестерина, влияет на процесс лактации.

Облепиха по содержанию витамина Е уступает лишь проросшим зернам пшеницы и северной ягоде морошке.

Ежедневный прием 20—30 г (4—5 чайных ложек) облепихового масла — полная суточная норма токоферола.

Витамин А (ретинол) образуется главным образом из β-каротина в тонком кишечнике и печени обязательно в присутствии жира. Витамин А и каротины усиливают иммунную систему, уничтожая вирусы, бактерии и другие возбудители болезней, поддерживают молодость и здоровье клеток организма, участвуют в образовании зрительных пигментов, улучшают остроту зрения, обеспечивают нормальный рост организма. Витамин А повышает сопротивляемость инфекциям органов дыхания. Сокращает длительность заболеваний, сохраняет наружные кожные покровы здоровыми. Способствует росту и укреплению костей, здоровью кожи, волос, зубов и десен. Способствует удалению возрастных пятен, помогает при лечении прыщей, фурункулов, карбункулов и язв.

Являясь антиокислителем, витамин А уничтожает свободные радикалы, несущие болезни и смерть. Недостаток витамина А вызывает ряд кожных болезней, нарушение нормального состояния эпителия кожных покровов, бледность, сухость кожи и появление на ней сыпи и угрей, развитие гнойничковых заболеваний. Кожа становится сухой, дряблой, на ней появляется ряд дефектов. Возникает возможность проникновения бактерий непосредственно через кожу. Признаками недостаточного содержания в организме витамина А являются: ломкость и медленный рост ногтей, сухость и ломкость волос, отсутствие аппетита, частые инфекции, нарушения процесса роста, бесплодие. Известно, что А-гиповитаминоз — причина светобоязни, сумеречной («куриной») слепоты, он же снижает остроту и поле зрения, вызывает ряд других глазных болезней: ослабление зрения, конъюнкти-

вит, блефарит. Нарушается также нормальное состояние слизистой дыхательных путей и кишечника. Дефицит ретинола — одна из причин язвенной болезни желудочно-кишечного тракта и энтероколита, а также различных болезней печени и сердечно-сосудистой системы.

В большом количестве витамин А содержится в печени животных и рыб, сливочном масле, цельном молоке, сыре, яйцах, в рыбьем жире, а в виде провитамина А (каротина) — в растениях. В облепихе бета-каротина гораздо больше, чем в плодах других растений, даже моркови, давшей название этому витамину.

Витамин К (филлохинон). Главное физиологическое значение этого биологически активного вещества — участие в процессе свертываемости крови, в превращении протромбина в тромбин. Он также участвует в образовании АТФ (аденозинтрифосфорной кислоты) как средства для поднятия сил, деятельности важнейших органов, а также при сердечных заболеваниях.

Витамин К играет значительную роль в обмене веществ в костях, соединительной ткани и в здоровой работе почек. Он участвует в усвоении кальция. Витамин К, как и витамины А, D и Е, растворяется в жире, поэтому здоровый жировой обмен необходим для полноценного действия этого витамина. Первыми признаками нехватки витамина К являются: нарушения работы кишечника, кровотечения, плохо заживающие раны, кровотечения из носа, повышенная утомляемость, болезненные менструации. В качестве лечебного препарата филлохинон применяется при различных геморрагических явлениях (образовании гематом, геморрагическом диатезе), при язвенных кровотечениях, а также при ряде заболеваний печени, например, при остром гепатите, при лучевой болезни, появлении крови в моче, на последнем месяце бе-

ременности, при маточных кровотечениях и подготовке больного к хирургическим операциям.

В облепихе филлохинона значительно больше, чем в других плодовых и ягодных растениях. В масле облепихи содержание витамина К доходит до 200 мг/100 г.

Кроме того, в плодах облепихи обнаружено 15 различных микроэлементов, в том числе железо, марганец, бор, алюминий, кремний, титан, магний. Спелые плоды содержат также яблочную кислоту, кверцетин (флавоновый гликозид), ксантофилл, жирное масло. Это масло представляет особую ценность, т. к. богато непредельными жирными кислотами, сахаром и органическими кислотами. В плодовой мякоти его содержится до 9%, в семенах — до 12%. Облепиховое масло применяют для лечения незаживающих ран, химических ожогов, язв, воспалительных процессов (желудочно-кишечного тракта, воспалении десен и т. д.), атеросклероза. В коре дерева содержится серотонин, имеющий некоторую радиозащитную и противоопухолевую активность.

Выращивание облепихи на садовом участке

Уже более ста лет облепиху выращивают в садах. За это время было выведено огромное количество культурных сортов этого растения. Основные задачи, которые решались селекционерами, это:

- ☉ уменьшить размеры растения для удобства сбора урожая и ухода за ним;
- ☉ увеличить урожайность;
- ☉ снизить или совсем убрать околюченность растений;
- ☉ увеличить длину плодоножки для обеспечения сухого отрыва;
- ☉ увеличить размеры плодов;
- ☉ сохранить высокое содержание биологически активных веществ.

Интерес к облепихе с годами не уменьшается, т. к. плоды ее очень полезны, растение холодоустойчиво, каждый год дает большие урожаи и сами кустарники необыкновенно красивы. В настоящее время имеется много высокоурожайных культурных сортов облепихи. На территории России районировано около 50 сортов. Несмотря на такое разнообразие, для посадки выберите те сорта, которые приспособлены для выращивания и плодоношения в вашей области.

Сорта различаются по срокам созревания плодов, по их окраске, химическому составу, вкусу, размеру, что и определяет их назначение — техническое, столовое или универсальное.

Облепиха Ломоносовская. Куст среднерослый (до 2,5 м), со слабораскидистой зонтиковидной кроной, средними, прямыми, темно-коричневыми побегами. Околюченность слабая. Узколанцетные листья, с нижней стороны сильно оржавлены по средней жилке. В почке 4—6 цветков. Плоды овальные, оранжевые, с красным основанием, сильно оржавлены, блестящие. Мякоть плодов нежная, прозрачная, с ароматом, кисло-сладкая. Транспортабельность плодов хорошая, назначение десертное. Урожайность с куста до 25 кг. Основные достоинства: высокая урожайность, слабая околюченность, относительно высокое содержание биологически активных веществ.

Облепиха Обильная. Ранняя. Урожай с куста составляет 12—15 кг. Высота куста достигает до 3 м, имеет среднераскидистую крону. Плоды мелкие, длина плодоножки — 2—4 мм. Произрастает на увлажненных песчаных почвах. Зимостойкость высокая.

Облепиха Отрадная. Среднего (25—30 августа) срока созревания. Морозоустойчивый, устойчив к вредителям и болезням. Универсальное назначение. Сильнорослый куст. Плоды крупные (0,63 г). Вкус очень хороший со слабым ароматом.

Облепиха Чуйская. Позднелетнего (вторая половина августа) срока созревания. Зимостойкий, устойчивый к вредителям и болезням. В плодоношение вступает на 3 год. Урожайность с куста составляет 10—17 кг. Куст достигает высоты 3 м, с относительно компактной кроной из ветвей со слабой околюченностью. Плоды очень крупные

(0,9 г) овально-цилиндрической формы, обладают оранжевой окраской, сладко-кислым вкусом (приятные и десертные при употреблении в свежем виде) и длинной плодоножкой (до 2—3 мм).

Облепиха Сибирский румянец. Ультраскороспелый сорт. Плоды созревают в середине августа, ярко-красной окраски с блеском, содержат до 36 мг% каротиноидов, имеют отличный товарный вид. Пригоден для универсального использования, так как содержит в плодах много каротиноидов и из них получается отличный сок.

Облепиха Каротинная. Сорт среднепозднего срока созревания, с высоким качеством плодов. Устойчив к усыханию побегов. Урожай 7—8 кг с куста, масса плодов 0,7—1 г, вкус — 4,5 балла.

Облепиха Костер. Среднего срока созревания, крупноплодный, с ягодами десертного вкуса. Устойчив к болезням. Урожай до 11,8 кг с куста, масса плодов 0,7—0,9 г, вкус — 5 баллов. Плоды пригодны для потребления в свежем виде и для переработки. Они удлиненно-цилиндрической формы, красно-оранжевой окраски, с длинной плодоножкой (0,5 см).

Облепиха Лисичка. Среднего срока созревания, крупноплодный, с ягодами десертного вкуса. Устойчив к усыханию побегов, эндомикозу. Урожай до 10 кг с куста, масса плодов 0,7—0,9 г, вкус — 5 баллов. Плоды универсального назначения. Форма их удлиненная, окраска красновато-оранжевая, яркая, плодоножка длинная (0,5—0,6 см).

Облепиха Рыжик. Среднего срока созревания, высокоурожайный, крупноплодный, со сниженным ростом куста, десертным вкусом плодов, высоким содержанием каротина. Устойчив к усыханию и эндомикозу. Урожай до 19 кг с куста, масса плодов 0,7—0,9 г, вкус — 4,7 балла.

Плоды пригодны для потребления в свежем виде и для переработки, форма плодов удлинено-овальная, окраска красная, плодоножка длинная.

Облепиха Солнышко. Среднего срока созревания, крупноплодный, с плодами десертного вкуса, устойчив к усыханию побегов и эндомикозу. Урожайность 11,3 кг с куста, масса плодов 0,9–1,6 г, вкус — 5 баллов, сладкий, нежный, приятный. Пригоден для потребления в свежем виде и для переработки. Форма удлинено-цилиндрическая, окраска красно-оранжевая, плодоножка длинная (0,5–0,6 см).

Облепиха Янтарное ожерелье. Сорт позднего срока созревания, с очень крупными плодами (1,7 на 1,4 см). Устойчив к усыханию побегов и эндомикозу. Урожайность до 14 кг с куста, масса плодов 1,4–2 г, вкус — 4 балла. Плоды овальной формы, оранжевые, с длинной плодоножкой (0,4–0,5 см).

Облепиха Дамские пальчики. Куст среднерослый, слабораскидистый. Ягоды крупные, цилиндрической формы, оранжевые, на длинной плодоножке, хорошего сладкого, кисло-сладкого вкуса. Урожай 5,7 кг с дерева, масса ягод 0,95–1,3 г, вкус — 5 баллов. Плоды пригодны для потребления в свежем виде и для переработки. Рекомендуемая схема размещения растения — 3,5 на 2 м.

Проще и быстрее всего снимаются крупные ягоды на длинных плодоножках, которые отрываются без повреждения кожицы (так называемый «сухой отрыв»). Еще лучше, если в вас при этом не будут вонзаться колючки. Всеми этими качествами могут похвастаться, например, московские сорта Базельская, Москвичка, Подарок саду. Если вы готовы собирать ягоды среднего размера, можно посадить сорта Московская красавица или Надежда. А

вот старый алтайский сорт Масличная обобрать будет не так-то легко.

Безусловно, сбор плодов намного упростится, если в нашем распоряжении окажется компактный, невысокий куст высотой не более 2,5 м. Это Базельская, Золотой шар, Москвичка, Московская красавица, Надежда, Перчик, Подарок саду.

Любителям кисленького, которые с удовольствием лакомятся свежей облепихой, можно поискать сорта Галерит, Желтую раннюю, Московскую красавицу. Помните: сорта алтайского происхождения (в том числе Витаминная, Оранжевая, Чуйская) в центральных областях подвержены микозному усыханию. У растений без видимых причин увядают, желтеют и опадают листья, затем засыхают сначала отдельные ветви, затем весь куст. Сорта, выведенные в Москве (Ботаническая любительская, Дар Казакову, Красноплодная, Базельская, Москвичка, Московская красавица, Отрадная, Перчик, Подарок саду, Галерит, Трофимовская и др.) в Центральном регионе оказались устойчивыми к этому опасному заболеванию.

Несколько лет назад на европейскую часть России проник крайне неприятный вредитель — облепиховая муха. Увы, сортов, не восприимчивых к данной напасти, пока нет.

Чтобы растение хорошо развивалось, для посадки необходимо выбрать здоровый, хорошо сформированный саженец. Верхняя часть саженца должна иметь 2–3 побега длиной не менее 50 см, а его корневая система должна состоять из 4–5 ответвлений длиной не менее 20 см. Для выращивания облепихи можно взять саженец как однолетнего, так и двухлетнего возраста.

Приобретая саженцы облепихи, учтите, что обзаводитесь загадкой, которая разрешится не раньше чем через

три-четыре года. Потому что по молодым растениям никак нельзя определить, кто из них девочка, а кто — мальчик. Это выясняется, когда они достигнут зрелого возраста и зацветут. На женских растениях появляются пестичные цветы, на мужских — соцветия с тычинками. Женские цветочные почки мелкие, прижаты к ветке и покрыты двумя-тремя крупными чешуйками, в месте их соединения видна бороздка. Мужские почки в два-три раза крупнее, расположены под большим углом к побегу, а число чешуек колеблется от трех до десяти.

И что же делать, если окажется, что на вашем участке выросла облепиха только одного пола? Снова привезти саженцы и ждать, что в этот раз, возможно, вам повезет больше? Можно поступить проще: привить два-три мужских побега на экземпляр «прекрасного пола». А чтобы получить урожай в первый же год, как только обозначатся цветки на женских растениях, можно принять экстренные меры: найти мужскую ветку с цветками, поставить в бутылочку с водой и привязать в кроне. Опыление гарантировано.

Облепиха предпочитает солнечные, хорошо увлажненные, рыхлые почвы богатые органикой. При таких условиях мирится с повышенной кислотностью почвы. На сухих почвах хорошего урожая не получить. Корневая система облепихи поверхностная, поэтому для облепихи подходят и даже предпочтительны почвы с неглубоким уровнем грунтовых вод. Очень хорошие результаты получают на окультуренных торфяниках. На корнях облепихи имеются клубеньки, позволяющие усваивать азот воздуха. Обязательным условием является внесение песка для лучшей проницаемости почвы.

При выделении участка под облепиху следует учитывать, что ее корни могут распространяться на несколько

метров за пределы кроны. Так как облепиха является светолюбивым растением, выберите для ее посадки открытое, незатененное высокорослыми деревьями, место на расстоянии не ближе 3 м от строения.

На участке, где выращивают облепиху почву нельзя перекапывать, так как облепиха имеет поверхностные корни, и их легко повредить при перекопке. Но обязательно надо рыхлить верхний слой почвы на глубину 5–10 см, например, тяпкой, подрывая сорняки.

Если вы приобрели саженцы облепихи осенью, то лучше растения прикопать до весны будущего года в траншее глубиной 20–30 см, на дне которой насыпать слой песка. Саженцы в траншею укладывают поодиночке в ряд (под углом 45°) и засыпают землей. При наступлении похолодания их можно укрыть сухой листвой, торфом или лапником.

Лучшее время для посадки облепихи в условиях Нечерноземья — весна, с середины апреля до первой декады мая (в зависимости от погодных условий года), до распускания почек, в крайнем случае — до начала цветения облепихи, что способствует лучшему развитию растений.

Приобретая облепиху, помните, что надо приобретать женские и мужские растения в соотношении примерно 4:1 или 5:1. Весной растения высаживают на участке либо куртиной — в середине одно мужское, а вокруг женские, либо в ряды, где в первом ряду со стороны господствующих ветров посажены мужские (1–2 растения), а за ними — женские (4–5). При выкопке и перевозке корни быстро теряют влагу, поэтому перед посадкой саженцы надо подержать сутки в воде.

Сажают облепиху в ямы 65х65х65 см двулетними саженцами по схеме 2х4 м или 1,5х3 м в зависимости от сорта. Облепиху сажают на холмик в яме, корни аккуратно

расправляют по склонам холмика и затем засыпают яму смесью органики, песка (на суглинках) и почвы с участка в соотношении 1:1:1, из минеральных удобрений — двойной суперфосфат, в каждую яму по 200 г. Все это перемешивают с землей. Землю засыпать до корневой шейки. На супесчаных почвах корневую шейку можно чуть заглубить, а на суглинистых этого делать не рекомендуется.

Вокруг саженца необходимо сделать широкую лунку и полить (на каждое растение примерно по 2 ведра воды). И последующий уход за саженцами состоит в поливе.

В результате многолетних наблюдений (еще селекционером Т. Т. Трофимовым) в Ботаническом саду МГУ были рекомендованы 4 основных полива облепихи: 1-й — в мае, в период цветения облепихи; 2-й — в июне, чтобы не опадали завязи будущих плодов; 3-й — в конце июля — начале августа для усиления налива и созревания плодов; 4-й после сбора плодов, в сентябре-октябре для лучшей подготовки растений к перезимовке, а также для сохранения от вымерзания корневой системы растений и иссушения побегов.

Необходимо проводить и подкормку облепихи (с 3-го года после посадки ее на постоянное место). Весной, в апреле вокруг растения чуть шире приствольных кругов рассыпают аммиачную селитру из расчета 20 г на 1 кв. м. Фосфорные удобрения вносят из расчета 30 г на кв. м осенью в перекопанную почву, а на кислых почвах — фосфоритную муку из расчета 50 г на кв. м. Осенью вносят и калийную соль — 25 г на кв. м или древесную золу — 100 г на кв. м. Облепиха также отзывчива на подкормки куриным пометом слабой концентрации.

Начиная с трех лет, облепиху нужно обрезать, чтобы хорошо сформировать крону и снизить ее на нужную высоту. Однако помните, формирующую и омолаживаю-

щую обрезку можно проводить один раз в три года, чтобы не истощать растение.

В первые два года после посадки свободные междурядья облепихи можно засадить какими-либо ягодными культурами, чтобы они не зарастали сорняками, или засеять газонной травой, которую периодически необходимо скашивать.

Приствольные круги по мере зарастания сорняками выпалывают вручную и рыхлят на глубину 4—6 см, не повреждая поверхностной корневой системы растений.

Появившиеся на поверхности корни облепихи необходимо срочно мульчировать торфом с песком. Осенью после сбора урожая для лучшей зимовки нужно провести рыхление приствольных кругов и хорошо пролить растения.

Санитарную чистку облепихи проводят ежегодно весной. Вырезают все сухие ветки, крупные срезы замазывают садовым варом или масляной краской. Необработанные срезы являются входными воротами для инфекции, особенно грибковых возбудителей болезней. Пораженные грибковыми заболеваниями ветви вырезают и сжигают.

Если куст полностью пострадал от грибкового заболевания, его целиком выкорчевывают и яму обрабатывают 10-процентным раствором фундазола. Посадку в обработанную фундазолом яму можно производить только весной будущего года. На весь этот период яму оставляют открытой. Кроме грибковых заболеваний облепиху иногда (особенно при распускании листвы) атакует тля. Обычно при наличии в саду божьих коровок тля исчезает с растений недели через две. Облепиховая муха, поражающая посадки облепихи на Алтае, в Средней полосе встречается редко.

Сбор урожая

Сбор облепихи — очень кропотливая работа. Плоды прочно сидят на ветках, окруженных колючками. А урожаем каждый год таков, что ветки склоняются под тяжестью ягод. Некоторые садоводы советуют подождать до наступления морозов, а там подстелить брезент под дерево и как следует тряхнуть. Только вот витаминов в облепихе к тому времени останется мало, да и птицы соберут большую часть урожая.

Существует несколько хитростей, чтобы облегчить задачу сбора урожая. Облепиха безболезненно переносит обрезку. У растений сильно развиты боковые «слепые» побеги, не имеющие почек возобновления, т. е. на будущий год урожая на этих веточках не будет. Такие слепые побеги можно срезать вместе с ягодами секатором, а потом в домашних условиях обобрать. Можно срезать поникшие ветки: прирост текущего года на таких ветках очень мал, почки не развиты. На будущий год такие ветки засыхают, а вертикальные побеги прироста текущего года с хорошо развитыми почками будут обильно плодоносить. Ягоды, собранные со срезанных веток, составят 60—70% урожая.

Чтобы собрать оставшиеся ягоды, подвесьте на дереве перевернутый зонтик. Ягоды нужно собирать от основания ветки к ее макушке — так меньше риск уколаться. Согните пополам в виде пинцета старую велосипедную спицу, на концах сделайте насечки и на них закрепите толстую капроновую леску. Одной рукой придерживайте ветку, а съемник ведите от ее основания: леска скользит, прижимая ягоды около плодоножки. Они отрываются и падают в полог или зонтик.

Осыпающиеся при сборе плодов листья можно собирать и заготовить для заваривания витаминного чая, т.к. листья облепихи обладают теми же целебными свойствами, что и плоды.

Консервирование облепихи и изготовление лекарственных препаратов

Трудно найти какое-либо другое растение, которое бы имело столь разнообразные формы практического применения. Настои из облепиховой коры, отвар из семян, облепиховое масло с успехом применяют в лечении различных заболеваний. В лечебных целях чаще всего применяют облепиховое масло, сок, сок с мякотью. Особенно широко в медицине используется облепиховое масло: в гинекологии — для лечения эрозий шейки матки и цервицитов; в офтальмологии — для лечения язв роговицы. Облепиховое масло назначают для лечения ожогов кожи, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гайморитов, фарингитов, ларингитов.

Облепиховое масло эффективно при лечении лучевых поражений кожи и слизистых оболочек, при термических и химических ожогах, обморожениях, пролежнях, трофических язвах.

Масло облепихи входит в состав аэрозольного препарата «Олазоль», применяемого для лечения инфицированных ран, ожогов, трофических язв, экземы и зудящих дерматитов.

В дерматологии препараты облепихи применяют при облысении, витилиго, псориазе и в косметике. Облепиховое масло используют при изготовлении свечей, применяемых при ряде заболеваний прямой кишки.

Свежие плоды используют для лечения и профилактики гипо- и авитаминозов. Содержащиеся в плодах оксикумарины уменьшают свертываемость крови и предупреждают развитие тромбофлебитов и инфарктов, тритерпены стимулируют сердечную деятельность, стерины (бета-ситостерин) связывают холестерин пищи и препятствуют развитию атеросклероза.

Свежие ягоды, облепиху протертую и дробленую с сахаром рекомендуют для повышения тонуса нервной системы, повышения трудоспособности лицам, занятым тяжелым физическим и умственным трудом. Облепиха очень полезна после перенесенных операций. Она полезна и детям как общеукрепляющее средство.

Из листьев облепихи делают ванны и компрессы при ревматизме, отвар из ягод и ветвей пьют, моют голову при облысении. Употребление облепихи тормозит развитие атеросклероза, хорошо влияет на работу печени, помогает при авитаминозах, повышает иммунную защиту организма.

Прием облепихового масла внутрь противопоказан больным с острым холециститом, расстройствами желудочно-кишечного тракта и с заболеваниями поджелудочной железы, а также при склонности к поносам.

При изготовлении сока из облепихи следует иметь в виду, что большинство биологически активных веществ, содержащихся в ягодах, нерастворимы в воде и потому не переходят в сок. В натуральном облепиховом соке содержатся главным образом витамин С, органические кислоты, сахара, гликозиды флавоноидов и минеральные соли.

Приготовление сока

1 способ. Перебранные вымытые ягоды отжать. Выжимки, полученные при этом, залить теплой кипяченой

водой (1–2 стакана на 1 кг выжимок), тщательно перемешать, выдержать 2–3 часа, снова отжать и добавить сахар (0,5–0,6 кг на 1 л сока). Полученную смесь довести до кипения, отфильтровать и 30–40% полученной массы добавить к натуральному соку, перемешать, нагреть до 80–85 °С, разлить в подготовленную заранее посуду и герметически укупорить.

Полученные выжимки можно также использовать для приготовления облепихового масла.

2 способ. Промытые ягоды залить водой — на 1 кг ягод 2 стакана воды. Прогреть до температуры 80 °С в течение 1 часа и отжать сок. Для хранения сок разлить в бутылки или банки и пастеризовать. Для получения более концентрированного сока воду не добавляют.

Приготовление облепихового масла

1 способ. Оставшиеся выжимки высушить на промокающей бумаге и разделить на три равные части. Первую часть выжимок залить рафинированным подсолнечным или оливковым маслом (1:1), через неделю отжать и этим маслом залить вторую часть сухих выжимок. Через неделю опять отжать и этим же маслом залить третью часть выжимок. Настояв их так же неделю, отжать уже готовое облепиховое масло. Хранить в холодильнике.

2 способ. Из спелых плодов с помощью соковыжималки отжимаем сок. Оставшиеся оболочки и семена раскладываем тонким слоем и просушиваем в проветриваемом помещении, время от времени перемешивая. Сок с мякотью заливаем в стеклянный сосуд и отстаиваем два дня в холодильнике. Верхний оранжевый слой (мякоть) снимаем, добавляем к нему 1,2–1,5 объема рафинированного подсолнечного или оливкового масла. Доводим на водяной бане до 60 градусов и переливаем в прогретый термос

с широким горлом. Смесь выдерживаем в термосе сутки. После отстаивания в термосе собираем верхний слой. Это проще сделать с помощью резиновой груши. Высушенный жом перетираем в ступке, заливаем снятым облепиховым маслом. Снова проводим экстракцию в термосе. Насыщение масла с помощью новой порции жома можно проводить многократно, до 6–7 раз. Чем ярче становится окраска масла, тем больше перешло в него ценных веществ. Готовое масло процеживаем и стерилизуем на водяной бане в эмалированной посуде 15–20 минут. Переливаем в темную посуду с пробкой и храним в холодильнике. Сок, оставшийся после изготовления масла, можно использовать для приготовления напитков.

3 способ. Высушенную измельченную массу, как и в первом случае, засыпают в стеклянную банку и заливают из расчета: на один килограмм масла — один килограмм жома, ставят в духовой шкаф с температурой 60 градусов и выдерживают час-полтора (прогревание смеси можно вести и на водяной бане). После этого отжимают масло с помощью соковыжималки.

Затем отжатым и обогащенным маслом заливают свежую порцию жома, ставят в духовку на 1–1,5 часа при той же температуре, отжимают снова и заливают им свежий жом. Так делают от трех до шести раз. После первого отжима жом не выбрасывают, его еще раз заливают свежим маслом, прогревают и снова отжимают, получая вторую, не менее насыщенную порцию облепихового масла. И только тогда жом, в котором почти не осталось облепихового масла, выбрасывают (это прекрасная подкормка для птиц). Масло, приготовленное по горячей технологии, хранится не более 12 месяцев.

Этот способ позволяет получить облепиховое масло чрезвычайно высокой концентрации, густое, красно-

оранжевого цвета, с приятным ароматом облепихи. Теперь остается только процедить масло через капроновую ткань, разлить в бутылки из темного стекла с закручивающимися пробками и поставить на хранение.

Настой ягод облепихи

25 г ягод залить 0,25 л кипятка, настоять 4 ч, процедить. Делать примочки при кожных сыпях.

Настой плодов и листьев

По 20 г сырья настоять 6 ч в 0,25 л теплой кипяченой воды. Пить по 50 мл 3 раза при авитаминозах, цинге, подагре, ревматизме.

Облепиха — бесспорный чемпион по содержанию витамина Е, природного антиоксиданта, препятствующего старению организма. Поэтому очень полезно добавлять сок облепихи в творог, кефир, пить облепиховые морсы и т. д. Хорошо бы лакомиться этой удивительной ягодой каждый день, насыщая организм витаминами и биологически активными веществами. Расскажем, как можно облепиху консервировать.

Быстрозамороженная облепиха

Быстрозамороженная облепиха сохраняет все биологически активные вещества и вкус. Промытые и обсушенные свежие ягоды расфасовываются в полиэтиленовые пакеты и укладываются в морозильную камеру.

Облепиха, пересыпанная сахаром

Облепиха, пересыпанная сахаром, может храниться очень долго. Соотношение сахара и ягод — 1:1. Если пло-

ды засыпаются в стеклянную банку, ее следует обернуть тканью, так как от воздействия дневного света витамины разрушаются. Ягоды всегда должны быть присыпаны сахаром. После каждого употребления очередной порции плодов слой сахара нужно восстанавливать. Пропитавшийся облепиховым соком сахар используется для приготовления киселя и освежающего витаминного напитка.

Джем из свежих ягод

Джем из свежих ягод — самый полезный и распространенный вид переработки облепихи. Промытые и обсушенные свежие плоды тщательно перетираются с сахаром в соотношении 1:2. В темном прохладном месте такой джем с успехом хранится несколько лет. При необходимости соблюдения диеты количество сахара можно уменьшить вдвое, но тогда джем надо хранить в холодильнике.

Пюре из облепихи

Пюре из облепихи готовят из расчета на 1 кг ягод — 500 г сахара. Спелые ягоды надо протереть через сито и смешать с сахаром. Получившуюся массу переложить в подготовленные банки и стерилизовать в кипящей воде: пол-литровые — 20 минут, литровые — полчаса, а затем укупорить.

Сок из черноплодной рябины и облепихи

Смешать 5 стаканов сока черноплодной рябины, 2 стакана сока облепихи, 2 стакана 30% сахарного сиропа. Оставить на 1 сутки в прохладном месте. Затем разлить в прокипяченные бутылки, закрыть пробками и поставить на хранение.

Варенье из облепихи

Варенье классическое получается из 1 кг облепихи, 1,5 кг сахара и 0,8 л воды. Ягоды нужно вымыть, обсушить, переложить в тазик, засыпать сахаром и поставить в холодное место на 8 часов. Когда сок покроет ягоды, отделить его, довести до кипения и, помешивая, растворить в нем сахар. В кипящий сироп опустить ягоды и варить до готовности в один прием.

Варенье из облепихи с грецкими орехами

200 г измельченных грецких орехов проварить в течение 20 минут в сахарном сиропе (1,5 кг сахара на 2 стакана воды), остудить примерно до 80 °С. Высыпать в сироп 1 кг подготовленных ягод облепихи, довести до кипения на большом огне, а затем на слабом огне варить до готовности. Варенье хранить в стерилизованных банках.

Яблочно-облепиховый джем

На 1 кг облепихи берется 2 кг яблок. Яблоки режутся, облепиха прокручивается через мясорубку, все вместе тушится до мягкости. Перетирается через сито или дуршлаг. Добавляется 3 кг сахара и варится на сильном огне примерно в течение получаса, пока масса не будет падать с ложки кусками. Будьте осторожны: джем стреляется! Разложите в стерилизованные банки и закатайте их.

Облепиховый компот

Для сиропа взять на 1 л воды 400 г сахара. Ягоды облепихи надо уложить в банки по плечики и залить горячим сахарным сиропом. Стерилизуют банки в кипящей воде: пол-литровые — 12 минут, литровые — 15.

А теперь расскажем о приготовлении различных десертов из облепихи.

Сливочное масло, витаминизированное облепихой

К 1 кг свежего сливочного масла добавить 400 г сахара и 400 г облепихового сока с мякотью. Смесь взбить миксером. Хранить в холодильнике. Использовать для приготовления бутербродов и кондитерского крема.

Облепиховое мороженое

К 500 г подслащенного облепихового сока с мякотью добавить 500 г воды и 10 г предварительно замоченного в воде пищевого желатина. Хорошо размешать, подогреть, не доводя до кипения. Охладить и взбить в электроморозилке.

Облепиховое желе

К 1 л натурального облепихового сока добавить 1 кг сахара и 10–12 г желатина, предварительно замоченного в воде на 6 ч. Смесь варить около получаса до 1/3 первоначального объема (готовность определяется как при варке варенья), слегка остудить и разлить в формочки.

Облепиховое желе с соком калины

К 1 л сока облепихи с мякотью добавить 150 г сока калины и 20 г желатина, предварительно замоченного в воде на 6 часов. Смесь подогреть, добавить 0,7–1 кг сахара и варить до готовности, как указано в предыдущем рецепте.

Облепиховый мусс

2 стакана подслащенного сока облепихи с мякотью довести до кипения, всыпать тонкой струйкой 40 г манной

крупы (2 столовые ложки без верха), варить, помешивая, 10 минут. Остудить примерно до 40 °С, тщательно взбить, разлить в формочки и охладить.

Из облепихи можно приготовить большое количество безалкогольных напитков, которые смогут внести некоторую экзотику в меню праздничного застолья..

Облепиховый коктейль

Коктейль замечательного вкуса получится, если взять стакан облепихового сока или 200 г свежих ягод, пол-литра кефира, а также немного меда либо сахара. Ягоды или сок нужно взбить в миксере, добавив сахар или мед. Отдельно взбить кефир. Соединить, перемешать и разлить по бокалам, в которые можно положить по кубику льда.

Напиток «Муром»

Смешать в миксере 1 л молока, 1 стакан облепихового сока, 2 ст. ложки порошка какао, 1–2 пакетика ванильного сахара, 2 ст. ложки сахарной пудры. Охладить и подать к столу.

Облепиховый физ

Для приготовления четырех порций берут 0,5 стакана облепихового сока, 3–4 яичных белка, сок 2 лимонов, 4 кубика пищевого льда. Перемешивают до равномерного вспенивания, процеживают через ситечко в бокалы, доливают газированную воду и сразу же подают на стол.

Напиток «Солнечная долина»

Смешать 1 стакан сока облепихи, 2 ст. ложки меда и 3 стакана кипяченной воды. Охладить и подать с кубиками пищевого льда.

Сок из черной смородины и облепихи

Смешать 1 л сока черной смородины, 0,5 л сока облепихи, 0,5 л 30% сахарного сиропа. Охладить и подать с кубиками пищевого льда.

Морковно-облепиховый сок

Смешать 1 л морковного сока, 0,5 л сока облепихи, 0,5 л 30% сахарного сиропа. Охладить и подать с кубиками пищевого льда.

Яблочно-облепиховый сок

Смешать 0,5 л сока облепихи, 0,5 л сока яблок, 100 г сахара. Охладить и подать с кубиками пищевого льда.

Сок облепихи с медом и мятой

К 3 стаканам сока облепихи прибавить 50 г меда, растворенного в 1 стакане кипяченной воды, и полстакана настоя листьев мяты или мелисы лимонной в кипятке.

Напиток из листьев облепихи с медом

По горсти листьев облепихи и мяты залить 3 л кипящей воды, оставить для настаивания на 5–6 часов, затем процедить, добавить 0,5 стакана меда. После этого охладить. Подать с кубиками пищевого льда.

Облепиховый эг-ног

200 мл молока, 20 мл облепихового сиропа, 1 яйцо вместе с кубиками льда сильно встряхните в шейкере и процедите в стакан для лонгдринка.

Облепиховый флип

Смешайте в миксере один яичный белок, 30 мл сока спелой облепихи, 50 мл лимонного сока, 1 ч. ложку сахарного песка и колотый лед. Взбивайте эту смесь в течение 2 минут до образования пены. Напиток вылейте в бокал и добавьте газированную воду.

Яблочно-морковно-облепиховый напиток

Яблочно-морковно-облепиховый напиток рекомендуется школьникам и студентам после сдачи экзаменов для восстановления сил. Нарезать 5 яблок, опустить в закипевшую воду (4 стакана), настоять 2 ч., процедить. Отжать сок 2 морковей, смешать с яблочным настоем, добавить 2—3 столовые ложки сока облепихи (желательно с мякотью).

Напиток из шиповника с черникой, облепихой и медом

Напиток из шиповника с черникой, облепихой и медом особенно полезен людям, страдающим нарушением обмена веществ и сахарным диабетом. 3 столовые ложки измельченных сухих плодов шиповника и столовую ложку сушеной черники залить 5 стаканами кипящей воды. Настоять 20—30 минут, процедить, добавить 4 столовые ложки облепихового натурального сока без мякоти и сахара и 3 столовые ложки меда. Хорошо размешать и остудить.

Облепиховый сок со сливками

Взбить 2 яичных желтка с 8 столовыми ложками сахара, добавить стакан облепихового сока, перемешать, раз-

лить в фужеры и перед подачей на стол сверху украсить, не размешивая, охлажденными взбитыми сливками.

Молочный напиток с облепихой

К 500 г охлажденного молока добавить 4—5 столовых ложек подслащенного облепихового сока с мякотью. Смесь взбить миксером. Подавать в высоких фужерах.

Чихирь из облепихи

Это полезный витаминный напиток, он хорошо утоляет жажду и возбуждает аппетит. Но напиток этот слабоалкогольный, так что предназначен только для взрослых людей. Нужно взять по 1 кг ягод облепихи и сахара, 100 г листьев лимонника, 5 л воды. В чистую, желательно непрозрачную бутылку закладывают измельченные ягоды и листья и заливают кипяченой теплой водой с растворенным в ней сахаром. Бутылку закупоривают ватной или матерчатой пробкой и держат при комнатной температуре 10 дней. Затем содержимое процеживают, разливают по бутылкам, плотно закрывают пробками и хранят в холодном месте.

Вино из облепихи

Виноделие — один из лучших способов консервирования ягод и фруктов. Дело в том, что кислотность вина соответствует кислотности желудочного сока, поэтому оно помогает переваривать пищу, особенно белковую. В вине содержится более двух десятков микроэлементов, без которых не может обходиться организм человека. Так, калий и фосфор, содержащиеся в вине, играют огромную положительную роль в нервных процессах, минеральном обмене биоэнергетике. «Винный» рубидий вытесняет радиоактивный цезий, благотворно влияние йода, фтора,

марганца, цинка и ряда других микроэлементов. Полисахаридные пектиновые вещества способствуют выведению радиоактивного стронция, а дубильные вещества действуют как радиопротекторы, т. е. вещества, повышающие устойчивость организма к действию ионизирующих излучений.

Собранная по возможности вручную (без проволочки) немытая ягода в количестве 15 л разминается миксером в пластмассовой или эмалированной посуде и отжимается 2—3 раза через марлю, сложенную вдвое, каждый раз добавляя немного отстоянной воды. Полученные отжимки можно использовать для приготовления домашнего облепихового масла. Сок разлить в 4—5-литровые кастрюли, добавить в каждую емкость 3/4 стакана сахарного песка, покрыть сверху марлей и оставить в обычных комнатных условиях на 3 дня.

В течение этого времени необходимо периодически снимать образующуюся на поверхности оранжевую вспененную массу. Эту мякоть сложить в стеклянные банки, пересыпать сахаром в пропорции примерно 1:1 и поместить в морозилку. Ее можно использовать для начинки в сладких пирогах, для пропитки коржей и т. д. Спустя три дня сок слить в двадцатилитровую бутылку, добавить 2,5 кг сахара, предварительно растворенного в теплой воде, долить немного отстоявшейся от хлора воды и поставить на брожение.

Остальные 2,5 кг сахара внести за 3—4 приема, примерно равными долями на 4-й, 7-й, 10-й день после начала брожения. Воды доливать понемногу, в течение примерно 1,5 месяцев.

Многokратный долив воды необходим для систематического перекрытия верхней границы сусла в период бурного брожения, чтобы предотвратить зарождение и

развитие зоны уксусного брожения. С этой же целью надо ежедневно по 4—5 раз покачивать бутылку, оmyвая таким образом ее стенки.

Когда бурное брожение закончится, сверху образуется слой облепихового масла, который нужно аккуратно вычерпать и добавить воды до первоначального объема. После этого бутылку закрывается надувным шариком или резиновой медицинской перчаткой с двумя-тремя игольными проколами. Опадение перчатки или шарика говорит о том, что процесс брожения окончен.

Затем вино необходимо отфильтровать через плотную ткань три раза подряд без смены фильтра. После указанной операции вино ставится на дображивание. Этот период, называемый периодом тихого брожения, обычно продолжается 3—4 месяца. На бутылки снова шарик, но стоять бутылка должна в самом прохладном (10—12 градусов) месте. Через каждые 1,5—2 месяца вино желательно снова переливать, одновременно снимая осадок.

Завершение периода тихого брожения фиксируется по форме шарика: он не просто опал, но даже запал в горлышко бутылки. Если применяется водяной затвор, то об окончании брожения судят по полному прекращению выделения пузырьков углекислого газа через трубочку затвора.

Затем вино необходимо осветлить. Для этого нужно тщательно отделить белок от желтка и взбить его в пену, добавляя в несколько приемов полстакана кипяченой воды; затем размешать пену с одним литром вина, влить смесь тоненькой струйкой в бутылку, все тщательно перемешать и оставить в покое на 2—3 недели. После снятия с осадка вино подсластить, разлить в бутылки и поставить в обычных комнатных условиях на выдержку. Самое аро-

матное вино получится примерно через полгода, но можно пить его и раньше.

Лечение различных заболеваний препаратами из облепихи

Давайте познакомимся поближе с уникальным природным лекарем облепихой. Безусловно, ведущее место среди препаратов, приготовленных из облепихи, занимает облепиховое масло. Оно укрепляет кожные покровы, повышает иммунитет и защитные силы организма, способствует улучшению зрения, снижает уровень холестерина в крови, устраняет приступы стенокардии, нормализует артериальное давление. Но используются также отвары, настои из плодов, листьев и даже из коры. Спектр применения этих препаратов очень широк.

Лечение заболеваний желудочно-кишечного тракта

Желудочно-кишечный тракт осуществляет механическую и химическую переработку пищи, извлечение из нее питательных веществ и их всасывание. В процессе пищеварения вещества постепенно превращаются в соединения, растворимые в воде: белки расщепляются до аминокислот, углеводы — до моносахаридов, жиры — до глицерина и жирных кислот. Эти вещества всасываются в желудочно-кишечном тракте и поступают в кровь и лимфу, откуда извлекаются клетками и тканями организма. Все секреты желудочно-кишечного тракта — слюна, со-

ляная кислота, желчь, соки поджелудочной железы и кишечника — обладают антиферментативной способностью, позволяющей предотвращать микробное разложение пищи.

Изжога — ощущение жжения по ходу пищевода — может сопутствовать язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, холециститу, токсикозу беременных, встречается при диафрагмальной грыже, непереносимости некоторых пищевых веществ. Лечение от изжоги должно быть направлено на заболевание, вызвавшее ее. Чтобы снять изжогу можно пить уксусную воду. В 1 стакан воды влить 1 ст. л. 9%-го уксуса и выпить не менее 0,5 стакана. Изжога также проходит, если на язык положить 1–2 г соли.

Желудок — орган пищеварительной системы, граничащий в своей начальной части с пищеводом, а в нижней — с двенадцатиперстной кишкой. Желудок обеспечивает накопление пищи, первоначальное ее переваривание и частичное всасывание, доставку содержимого в двенадцатиперстную кишку. Расположен в верхней части брюшной полости. Форма и объем его непостоянны. Они изменяются в зависимости от мышечного тонуса желудка, его наполнения, фазы пищеварения, положения тела, конституционных особенностей, а также от состояния близлежащих органов. Емкость желудка составляет 1,5 до 2,5 л.

На внутренней слизистой оболочке желудка имеются мелкие железы, выделяющие соляную кислоту и ферменты (ренин и пепсин). Выделению желудочного сока способствуют холод, приправы, кофеин, никотин, белки и некоторые белковые продукты, а препятствуют тепло, масло, сахар, сметана.

Желудок лучше всего поддается лечению в периоды своей наибольшей активности, наблюдающейся с 7 до 9 утра. Симптомы заболеваний желудка: расстройство аппетита, боль в области желудка, головные боли, скачки температуры, нервное расстройство желудка.

Воспаление слизистой оболочки желудка приводит к гастриту. Острый гастрит обычно возникает из-за употребления недоброкачественной пищи, а также при раздражении слизистой оболочки желудка обильной, грубой, острой, слишком горячей или слишком холодной пищей. Хронический гастрит развивается вследствие систематического нарушения режима питания, употребления алкоголя и приема некоторых лекарственных средств (аспирина, бутадиона и т. д.) без назначения врача.

Пищевые токсикоинфекции, отравления, злоупотребление острой пищей в сочетании с приемом крепких алкогольных напитков приводят к дуодениту — острому воспалительному заболеванию 12-перстной кишки.

Когда причиной заболевания становится недоброкачественная пища, уже через несколько часов после еды повышается температура тела, появляются тошнота, рвота, обильное слюнотечение, головная боль, общая слабость, боли в подложечной области, неприятный вкус во рту, общий дискомфорт. У некоторых дуоденит протекает сходно с гастритом. При этом заболевании можно применять отвар зверобоя, а при нормальной и повышенной кислотности — сок подорожника с медом, отвар плодов облепихи. Если в желудке у больного усиленно выделяются газы, ему нельзя есть капусту, а следует питаться отварными овощами.

При нарушении целостности тканей, выстилающих стенки желудка изнутри, желудочный сок может разъесть

стенки желудка. Часто это приводит к образованию открытой раны, или язвы.

Причинами язвы желудка могут быть также длительное психоэмоциональное напряжение, прием кислоты или щелочи, ожог горячей пищей, прием сильных сосудосуживающих препаратов, закупорка кровеносных сосудов желудка тромбами, травмы позвоночника, большое количество выпитого алкоголя или чая и кофе, воздействие на слизистую поверхность инфекции и т. д.

Заболевания желудка возникают чаще всего при стрессовых явлениях. Действительно, представьте себе ситуацию, когда идет выброс желудочных соков, а человек в этот момент крайне напуган или взволнован. Обычно при строгой гармонизации кислые ферменты выбрасываются в желудок при появлении сигналов, стимулирующих их выброс, например, поступление пищи в желудок. Затем, когда концентрация желудочных соков ослабнет, открывается привратник луковицы 12-перстной кишки, и пища начинает перерабатываться уже в щелочных веществах (желчи и трипсинах). Во время же стресса клапан привратника луковицы 12-перстной кишки открывается от расслабления мышц луковицы (стрессовый упадок сил), и сильно концентрированные желудочные ферменты попадают в 12-перстную кишку и разъедают ее. Особенно сильно повреждается сама луковица 12-перстной кишки и после этого, как правило, не обеспечивает герметической коммутации желудочных соков, которые могут свободно перемещаться и в те моменты времени, когда это запрещено режимами работы желудочно-кишечного тракта. Точно так же свободно начинают перемещаться и трипсины из 12-перстной кишки в желудок. Это явление еще хуже, т. к. смесь желчи и трипсинов настолько сильно поражает стенки желудка, что в них образуются ниши, а

иногда просто прожоги с прорывом стенок желудка до дыр.

Естественно, качественное лечение язвы невозможно без выявления и устранения вызвавших ее причин. При язве в пищеводе боль ощущается сзади, между лопатками, и в шее до начала груди. Точное положение язвы определяют по прохождению пищи. Когда пища проходит мимо язвы, боль немного успокаивается. При язве в устье желудка боль ощущается в нижней части груди и верхней части живота и бывает сильнее. Если язва находится на дне желудка, ее чешуйки присутствуют в каловых массах. Язву желудка и кишечника различают по месту ощущения боли при поступлении пищи.

Начинать лечение язвы желудка и других его повреждений необходимо с очищения, например, с помощью подслащенной медом воды. Когда язва очистится, больного следует поить кислым коровьим молоком, с которого сняли сливки, с водой, напитком из айвы и граната, ячменным отваром с гранатом и сгущенными соками вяжущих плодов.

Зная о том, что стрессы могут привести организм к гибели, необходимо применять меры к защите желудочно-кишечного тракта от собственных ферментов желудка и 12-перстной кишки. Способов здесь может быть много, например, выпитый стакан кислого молока в момент стресса способен защитить желудочно-кишечный тракт. Даже стакан холодной воды положительно влияет на устранение стрессовых последствий. При появлении тошноты надо в стакан воды добавить 1–2 ст. л. 9%-го уксуса и выпить. Можно положить на язык около 1 г соли, а по мере ее растворения запивать водой.

Если последствия стрессов уже наступили, необходимо на некоторый период времени, т. е. на время лечения,

забирать из желудка желудочные соки и ферменты 12-перстной кишки. Другими словами, надо затормозить процесс поражения стенок желудочно-кишечного тракта на некоторое время, чтобы дать стенкам желудка восстановиться до первоначального состояния следующим образом: приготовить жмых из фруктов или овощей. Для этого из очищенных от грязи и кожуры овощей и фруктов отжимают сок с помощью соковыжималки. Жмыхи нужно скатывать в руках в виде шариков и проглатывать их, не пережевывая, перед едой. Если сделать шарики величиной с фасоль, то таких шариков за разовую процедуру следует проглотить около 2—3 ст. л. Процедуру глотания жмыхов можно повторять перед каждой едой, а соки можно пить подсоленными либо только после еды, либо перед сном.

Жмыхи имеют отрицательный потенциал, который сохраняется несколько недель, пока волнистые вещества жмыхов не втянут ионизированные элементы воздуха. Свежие жмыхи способны вытягивать из стенок желудка и луковицы 12-перстной кишки металлы (в том числе радионуклиды и тяжелые металлы). Они также способны вытягивать канцерогенные вещества и свободные радикалы.

Если желудок не очистится, какое-либо другое лечение или применение заживляющих лекарств пользы не дадут. При язве не всегда бывают частая рвота, жжение в желудке и т. п. Больные язвой не должны есть ничего острого, поменьше употреблять соли, перца, пряностей. Им желательно пить настой из полыни или шалфея или настоем смеси этих трав (поровну). Можно также взять на кончик ножа порошка алоэ, развести его в 1/4 стакана воды и пить через каждый час по 1 ст. л. Алоэ можно при-

нимать только в течение половины дня, делая после каждого такого цикла перерывы в 2—3 дня.

В рецептах против язвы желудка можно выделить два компонента. Во-первых, в сборах из 5—7 трав применяются общие противоязвенные лекарства, такие как календула, тысячелистник, сушеница топянная, жабник, ромашка и облепиховое масло. Облепиховое масло способствует расширению желчных протоков, заживляет слизистую оболочку желудка. Во-вторых, к общим противоязвенным лекарствам добавляются средства, способствующие понижению, либо повышению кислотности желудка.

Травы, снижающие кислотность и нормализующие ее: аир, бадан, вероника, иван-чай, облепиха.

Травы, повышающие кислотность: подорожник, полынь горькая, вахта трилистная, лапчатка, валериана, кровохлебка.

Ко всем сборам из 5—7 трав целесообразно добавлять плоды шиповника, корень солодки голой.

От несварения желудка, изжоги и прочих желудочных заболеваний можно излечиться, соблюдая определенные правила:

- воздерживаться от употребления спиртных напитков;
- не курить;
- не запивать пищу жидкостью;
- чай и кофе пить не крепкими и в ограниченном количестве;
- не есть свинину;
- не есть очень долго варившуюся пищу;
- не есть повторно разогретую пищу;
- не злоупотреблять острым и кислым;

— не есть селедку, горчицу и перец, пудинги, жареную и жирную пищу;

— ограничить употребление хлеба, потребление свежего исключить;

— не есть при сильном утомлении.

Скопление в организме гнилостных бактерий и шлаков приводит к самым различным недугам, вплоть до инфекционных заболеваний и даже до расстройств центральной нервной системы (например эпилепсии). При восстановлении нормальной работы желудочно-кишечного тракта часто исчезают болезни, не имеющие, казалось бы, никакого отношения к пищеварению. Йоги рекомендуют проводить очищение с помощью клизм по следующей схеме (вся процедура рассчитана на 1 неделю):

⊗ Первый день — 0,5 л теплой воды;

⊗ Второй день — 1 л;

⊗ Третий день — перерыв;

⊗ Четвертый день — 1,5 л;

⊗ Пятый день — перерыв;

⊗ Шестой день — перерыв;

⊗ Седьмой день — 2 л.

Клизмы при этом делают на ночь перед сном — нужно лечь на правый бок, поджав ноги, и сделать клизму.

Рекомендуется повторять эту процедуру сначала через месяц, затем через 2, потом через 3, через 5 и, наконец, через 6 месяцев, после чего выполнять ее 1 раз в месяц в течение полугода. Такая процедура очищения «басти» очень эффективна: она улучшает общее самочувствие, очищает кожу, улучшает цвет лица. Помогает при лечении многих хронических заболеваний толстого кишечника.

ка, при геморрое, при повышенной кислотности желудка и особенно полезна пожилым людям.

⊗ Для лечения язвы желудка и 12-перстной кишки принимать облепиховое масло сначала по 1 ч. ложке, затем постепенно увеличивать дозу, доведя ее примерно за 15 дней до 1 ст. л. натощак, за 30 мин. до обеда и через 4 ч. после легкого ужина на ночь. Масло противопоказано при болезнях поджелудочной железы, при поносе, остром холецистите и желчнокаменной болезни.

⊗ При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах облепиховое масло надо принимать по одной чайной ложке за 15–20 минут до еды три-четыре раза в день на протяжении месяца. И особенно в осенне-весенние периоды обострения заболевания. В первые три-четыре дня начала приема масла может быть обострение заболевания, сменяющееся затем быстрым улучшением.

⊗ При дуодените, протекающем на фоне нормальной или повышенной кислотности полезно принимать отвар плодов облепихи.

⊗ При запорах полезно пить отвар семян облепихи.

⊗ Облепиховое масло эффективно при заболеваниях печени, связанных с алкогольным и другими отравлениями.

Заболевания дыхательной системы

Дыхательная система состоит из путей, проводящих воздух (носовая полость, гортань, трахея и бронхи), и собственно дыхательной части — легких. В носовую полость открываются воздухоносные полости соседних костей — придаточные пазухи носа. Наибольшая из них — верхнечелюстная, или гайморова пазуха; менее

развиты, особенно у детей, лобная, клиновидная пазухи и ячейки решетчатой кости. Пройдя через носовую полость, воздух согревается, увлажняется, очищается и попадает сначала в носоглотку, затем в ротовую часть глотки и, наконец, в ее гортанную часть. Воздух сюда может попадать и при дыхании через рот. Однако в этом случае он не очищается и не согревается.

При дыхании воздух попадает в носовые полости, где согревается и очищается. Носовая полость влажная и теплая, внутри покрыта волосками, которые помогают очищать воздух от пылинок, поступающих в нос при вдохе. Особые клетки, расположенные между волосками-ресничками, вырабатывают густую клейкую слизь, улавливающую пылинки.

Реснички колеблются, продвигая содержащую пыль слизь из носовой полости в горло, где она проглатывается и поступает в желудок. Согретый воздух вместе со слизью попадает из носовой полости в горло и гортань. Попаданию пищи в дыхательное горло препятствует небольшой кожный лоскут — надгортанник.

Попав в желудок, слизь, содержащая микробы, подвергается воздействию сильной кислоты желудка, уничтожающей большую часть бактерий и других микробов. При простуде или гриппе у человека слизь выделяется в большом количестве.

Нос и придаточные пазухи выполняют дыхательную, защитную, обонятельную и резонаторную функции. Наиболее частым является острое и хроническое заболевание слизистой оболочки полости носа (насморк — ринит). Затруднение или отсутствие носового дыхания отрицательно сказывается на дыхательной функции, ткани организма получают меньше кислорода. Острые и хронические воспаления придаточных пазух носа

(синуситы) часто возникают как осложнение после насморка, гриппа, кори, скарлатины и других инфекционных заболеваний.

При хроническом воспалении придаточных пазух на слизистой оболочке носа могут образоваться своеобразные наросты — полипы. Одним из заболеваний верхних дыхательных путей являются аденоиды — избыточное разрастание носоглоточной миндалины, которому способствуют некоторые инфекционные болезни.

Гайморит. Различают воспаление слизистой оболочки гайморовой пазухи (гайморит), воспаление лобной пазухи (фронтит), воспаление в клетках решетчатой кости (этмоидит) воспаление основной пазухи (офенондит). Острое воспаление гайморовой пазухи часто возникает во время насморка, гриппа, кори, скарлатины и других инфекционных заболеваний. При гайморите ощущается напряжение или боль в пораженной пазухе, нарушается носовое дыхание и обоняние на пораженной стороне, нередко появляется сильная боль в области лба, а также при жевании. Иногда беспокоят зубы. Традиционно при остром и инфекционном гайморите применяют различные лекарственные растения. При хронических негнойных формах врачи советуют настой травы зверобоя из расчета 1 ч. л. сухой травы на 1 стакан воды. Зверобой оказывает противовоспалительное действие, усиливает защитную функцию лейкоцитов — белых кровяных телец, ускоряет восстановление тканей. Недаром это растение называют антибиотиком. Рекомендуются ингаляция из мать-и-мачехи.

Тонзиллит — воспаление миндалин, преимущественно небных. Различают острый тонзиллит (ангина) и хронический. Частые обострения тонзиллита могут привести к

нарушениям функций сердца, появлению болей в суставах.

Ангина — инфекционное заболевание, характеризующееся воспалением небных миндалин. Его вызывают различные микробы, главным образом стрептококки, попадающие в глотку чаще всего при непосредственном контакте с больным ангиной, при пользовании грязной посудой и невымытыми продуктами. Воспалительные процессы в организме возникают там, где нарушается капиллярное кровообращение и вследствие этого питание тканей организма необходимыми ему веществами. Для устранения этого недостатка нужно усилить движение крови по капиллярам, в данном случае в районе миндалин. Это достигается различными лечебными процедурами, в частности, компрессами или специальными упражнениями.

При охлаждении организма капилляры сужаются и кровь слабо проходит к тканям и плохо питает их.

- ☉ При рините, фарингите, ларингите, тонзиллите, ангине в течение недели ежедневно один-два раза в день ватным тампоном (ватой, накрученной на деревянную лучину), смоченным облепиховым маслом, смазывать слизистые оболочки полости носа и глотки.
- ☉ При ангине размешать в 0,5 л теплой воды 1 ч. л. облепихового масла до получения эмульсии и полоскать горло каждые 30 мин. до прекращения боли. Одновременно следует делать на горло компрессы из этого состава.
- ☉ При насморке тщательно смешать 30 г облепихового масла, 20 г сока свежей календулы, 15 г растопленного масла какао, 10 г меда и 5 г прополиса. Смоченную этим составом ватку вводить в нос на 20 мин.

Лечение суставных болезней

Причины системного поражения соединительной ткани в области суставов остаются во многом еще неясными. Артрит может быть следствием инфекционных заболеваний (туберкулеза, гонореи, бруцеллеза, дизентерии, ангины и др.) или травмы. Болезнь обычно начинается через 2–3 недели, к примеру, после перенесенной ангины. Повышается температура тела, припухают и краснеют суставы, воспалительные изменения в них сопровождаются болью. Если артрит поражает несколько суставов, говорят о полиартрите. Артроз же может быть следствием длительного травмирования суставов, например, постоянного ношения тесной обуви, эндокринных расстройств, избыточной массы тела при недостаточной силе мышц для его поддержания и т. п.

Суставным заболеваниям способствуют наследственная предрасположенность (хотя сами заболевания по наследству не передаются), хроническая очаговая инфекция (воспаление миндалин, придаточных пазух носа) и другие факторы, ослабляющие защитные функции организма, в том числе нервные и физические перегрузки, переохлаждение организма, что может вызвать, например, развитие ревматоидного артрита (неспецифического инфекционного полиартрита). Комбинированная форма ревматоидного артрита развивается на фоне уже существующих болезней, например, на фоне деформирующего поражения суставов. В начале своего развития ревматоидный артрит в 90% случаев поражает кисти рук. Поэтому и ранним его симптомом обычно становится длительная — до 2–3 месяцев боль в нескольких, причем, чаще симметричных, суставах обеих кистей, стойкая их припухлость. Ревматоидное воспаление развивается в

соединительной ткани суставно-связочного аппарата и в сухожилиях кисти. Вначале поражаются мягкие ткани, в частности синовиальная оболочка суставов, оболочки сухожилий.

Проникновение в организм микроскопических хламидий вызывает болезнь Рейтера. Артрозы могут поражать как крупные, так и мелкие суставы, в том числе позвоночник (болезнь Бехтерева).

Часто при артрозах образуются шипообразные костные разрастания. Обычно это происходит вследствие нарушения обмена веществ — образования излишка мочевой кислоты и ее солей вследствие неполного сгорания азотистых веществ. Эти соли отлагаются в тканях и суставах, травмируя их и вызывая острую боль. Если воспаление прогрессирует, постепенно разрушаются связки, хрящи, кости, — в результате происходят вывихи суставов, деформация кистей, наряду с прогрессированием воспалительного процесса в суставно-сухожильном аппарате кистей. Постепенно атрофируются и мышцы, они уменьшаются в размере, становятся слабыми, нарушается нормальный баланс между мышцами-антагонистами, например, между сгибателями и разгибателями, что еще более усугубляет деформацию кистей. На предплечьях и голених появляются подкожные плотные подвижные узелки величиной с фасоль или грецкий орех. Воспаление переходит и на внутренние органы: почки, сердце, легкие, — это бывает, в основном, у молодых людей. Больные худеют, страдают малокровием, иногда болезнь протекает с изнуряющими ознобами, проливным потом, высокой температурой. Перед тем как начинать лечить суставы, сначала нужно избавиться от причин, спровоцировавших болезнь.

☉ При суставных подагрических и мышечных болях обварить кипятком 2—3 ст. л. сухих или 3—4 ст. л. свежих листьев облепихи, завернуть их в марлю в виде горячей подушечки и прикладывать или привязывать на ночь к больным местам. Эту процедуру можно применять как самостоятельную или как вспомогательную после других процедур.

☉ При ревматизме ягоды облепихи заварить вместе с листьями и принимать 3 раза в день перед едой по полстакана.

Лечение кожных заболеваний

Кожа является наружным покровом тела человека и переходит в слизистую оболочку в местах естественных отверстий. Кожа защищает тело от повреждений, удерживает в нем жидкости и препятствует проникновению в организм вредных веществ и многих инфекций. Кожа богата нервными окончаниями и связана со всеми органами тела. Связь эта является двусторонней. С одной стороны, состояние всего организма и отдельных его органов непосредственно отражается на коже, что делает ее зеркалом здоровья. С другой стороны, определенные воздействия на кожу (физические упражнения, массаж, компрессы, акупунктура и т. д.) помогают излечить многие заболевания и укрепить организм.

Кожа состоит из трех основных слоев. Верхний слой кожи — эпидермис — предохраняет кожу от проникновения в нее воды и от значительного испарения через кожу жидкости тела. Клетки эпидермиса отмирают каждый день и постепенно отшелушиваются с поверхности кожи. Под эпидермисом находится дерма, или собственно кожа. Она образована слоями упругих эластичных волокон, придающих ей прочность, кроме того, в ней распо-

ложены кровеносные сосуды, нервные окончания, волосные фолликулы и потовые железы. Подкожная жировая клетчатка — самый глубокий слой кожи. Она состоит из рыхлой жировой ткани, и поэтому кожа хорошо сохраняет тепло. Проходящие через подкожную жировую клетчатку эластичные волокна связывают дерму с лежащими ниже мышцами. Каждая расположенная в коже потовая железа содержит извилистую трубочку, окруженную клетками, в которых образуется выделяемое жидкое вещество — пот. Пот поднимается по трубочке к поверхности кожи и выходит наружу через маленькие отверстия — поры. Испаряясь с поверхности кожи, пот уносит тепло, и мы ощущаем прохладу. При повышении температуры тела потоотделение усиливается. Потоотделение — один из путей сохранения постоянной температуры тела и удаления излишков тепла, образующихся в процессе жизнедеятельности организма, при интенсивных нагрузках и т. п.

Поддерживая сопротивляемость и молодость кожи, можно повысить устойчивость организма в борьбе с инфекциями.

Любая кожная болезнь — это выделение метаболитов наружу, каждая кожная сыпь — это напряженное стремление организма освободиться от ядовитых, вредных веществ.

Особенности строения кожи и большое число внешних и внутренних факторов, воздействующих на нее, обуславливают многообразие кожных болезней — дерматозов. Внешние факторы — физические и химические раздражители — вызывают воспалительные процессы в коже, дерматиты (потертость, опрелость, ознобы, ожоги). Многие заболевания — результат воздействия биологи-

ческих факторов: микроскопических грибов, животных паразитов, вирусов.

Лишай чешуйчатый (псориаз) — часто встречающееся хроническое незаразное заболевание кожи, трудно поддающееся лечению. Этиология его пока не выяснена, но в большинстве случаев заболевание наследственное, связанное с генетическими нарушениями обмена веществ, деятельности нервной и эндокринной систем. Для начала перед лечением нужно очистить кишечник, затем — обязательное оздоровление кожи стоп. После чего заняться устранением факторов, провоцирующих течение псориаза (санация полости рта, носоглотки, лечение кариесных зубов, печени, желудочно-кишечного тракта). Можно применить лечебное голодание, отказ от острой и жирной пищи, раздельное питание. Из лекарственных растений при псориазе наиболее эффективны очиток едкий, алоэ, облепиха, ромашка аптечная, левзея, шалфей, софора, череда и другие.

- ☉ При негнойных ранах делать повязки один раз в день, накладывая на рану марлевую салфетку, слегка пропитанную облепиховым маслом.
- ☉ Очень хороший лечебный результат получают, используя облепиховое масло при таких заболеваниях, как чешуйчатый, отрубевидный лишай, нейродермиты, для лечения и профилактики возникающих локальных лучевых ожогов при лучевой терапии некоторых онкозаболеваний.
- ☉ При обморожениях, ожогах первой-второй степени (не глубоких) облепиховым маслом смазывают пораженные участки кожи два раза в день, начинать это делать лучше сразу же в день травмы. Учтите только, что облепиховое масло обладает стойким красящим эффектом в течение нескольких дней, сильно окрашивает и белье. При глубоких термических ожогах облепихо-

вое масло способствует подготовке условий для пересадки кожи. Облепиховое масло при лечении ожогов по своим свойствам стоит на равных со спермацетовым жиром, добывавшимся из туш кашалотов.

Лечение трофических язв

Чаще всего трофические язвы возникают при варикозной болезни вен ног. Их появлению предшествует изменение окраски кожи над расширенными и извитыми венами — кожа сначала становится коричневатой, потом краснеет, воспаляется, начинает шелушиться. Затем верхние слои отторгаются, образуется дефект кожи с влажной воспаленной поверхностью. Прогрессирование процесса приводит к появлению более глубоко дефекта — язвы. Если в рану попадают патогенные микроорганизмы, то воспаление становится гнойным.

- ☉ При трофических язвах вне обострений: смазывать их 5%-м раствором мумие на соке алоэ (а еще лучше на мази алоэ), т. е. взять 5 г мумие на 100 г сока или мази алоэ. А прикрыть эту смазку в теплое время лучше листом подорожника, в холодное — срезом листа алоэ или кусочком пергаментной бумаги и слегка все это прибинтовать на сутки. Через сутки компресс из мумие сменить на масло зверобоя, цветы которого лучше настоять 15 дней на подсолнечном, а лучше касторовом масле (1 ст. л. цветов на полстакана масла. Но и зверобойное масло после 15 процедур лучше бы сменить на 5%-ную мазь из облепихового масла (5 г масла на 100 г мази алоэ), что тоже способствует быстрой эпителизации и рассасыванию инфильтрации. Если нет ни зверобоя, ни облепихи и даже при их наличии — в третью очередь, через месяц — использует 25%-ю мазь картолина. Ее можно приготовить из мякоти шиповника, размельчив сухие ягоды, на мази алоэ или раститель-

ном масле в соотношении 1:4. Еще лучше использовать масло семян шиповника.

- ☉ Делать лекарственные повязки на язвы из водного настоя плодов или масла облепихи.
- ☉ При язвах голени: весьма эффективно втирать в больное место на ночь шиповниковое, зверобойное и облепиховое масло (в качестве болеутоляющего средства и для заживления ран). Пить настой из кровохлебки: залить 2 ст. л. измельченного корня 0,5 л холодной кипяченой воды, настаивать 8–10 ч. и принимать по 1 ст. л. 3 раза в день после еды. Продолжительность курса лечения до одного месяца.

Лечение эрозии шейки матки

Эрозия шейки матки — нарушение целостности или изменение эпителиального покрова влагалищной части шейки матки. Чаще всего это связано с воспалительными процессами в шейке матки.

- ☉ При эрозиях шейки матки, эндоцервитах, кольпитах используют тампоны с облепиховым маслом. Лечение непродолжительное, эпителизация наступает через 8–12 дней. Масло может быть использовано также при лечении эрозии у беременных женщин.

Лечение конъюнктивита

Конъюнктивит — воспаление слизистой оболочки век и глазного яблока. Его возникновению способствуют загрязненный воздух, пыль, задымленное, плохо проветриваемое помещение, напряженная зрительная работа при плохом освещении, неисправленные очками оптические недостатки глаза, заболевания носа и горла, нарушения обмена веществ, алкоголизм и др.

Конъюнктивит — инфекционное заболевание, которое может перейти от больного к здоровому при пользовании общими полотенцами, посудой и т. д.

- ⊗ Развести пчелиный мед теплой (не выше 45 °С) кипяченой водой в соотношении 1:2 и использовать в качестве глазных капель и примочек при конъюнктивитах, кератитах и язвах роговицы. Одновременно с местным применением можно применять мед и внутрь (оказывает общеукрепляющее действие и многообразное положительное влияние на органы зрения. При этом улучшаются адаптация глаз к темноте, острота зрения, цветовое зрение и расширяется поле зрения). Эффективность лечения повышается, если использовать чернику и рябину красную с медом, морковный коктейль с медом, лимонник китайский с медом, облепиховый сок с медом, а также салат из сырой моркови с грецкими орехами и медом.

Лечение пародонтоза

Пародонтоз (альвеолярная пиорея) — деструктивные изменения в связочном аппарате зуба, альвеоле и цементе корня, причиной которых являются нервно-дистрофические процессы, часто сопровождающиеся реактивным воспалением десен (гингивит) с возникновением зубодесенных карманов, гноетечением, расшатыванием зубов, атрофией альвеолярного отростка. Процесс хронический, развивается медленно.

- ⊗ Людям, страдающим воспалительными заболеваниями десен, пародонтозом, очень хорошо провести курс облепиховых аппликаций на пораженные участки. Смоченный маслом скрученный из ваты валик прикладывается плотно к пораженному месту на 10–15 минут. Эту процедуру можно проделывать один-два раза в день в течение недели-двух.

Применение облепихи в косметике

Лосьоны

- ⊗ Измельченные листья облепихи (один стакан) залить стаканом водки, настоять 10 дней в темном месте, затем процедить и добавить 2 чайные ложки кипяченой или дистиллированной воды. Полученным лосьоном протирать кожу для ее освежения.
- ⊗ Нормальную, чувствительную, легко раздражающуюся кожу рекомендуется вместо умывания протирать следующим лосьоном: 2 ст. ложки натурального облепихового сока добавить чайную ложку облепихового масла и четверть стакана воды. Все тщательно перемешать.
- ⊗ Стакан свежих сливок, взбитое яйцо, 1/2 стакана водки, чайную ложку облепихового масла тщательно перемешать. Полученным составом протирать лицо и шею перед сном. Рекомендуется для сухой кожи: освежает и питает ее.
- ⊗ Растереть один желток куриного яйца со столовой ложкой облепихового масла и таким же количеством лимонного сока, добавить 3/4 стакана водки и 1/4 стакана камфорного спирта. Лосьон рекомендуется для сухой, чувствительной кожи. Обладает тонизирующим, смягчающим и очищающим свойством.
- ⊗ При жирной коже можно протирать лицо отваром листьев облепихи.

- ☉ Настойку ягод облепихи на водке разбавить равным количеством воды и заморозить кубиками в холодильнике. Протирать ими 2–3 раза в день жирную, пористую кожу лица.

Маски

- ☉ Ягоды облепихи измельчить, в полученную массу добавить немного муки и хорошо перемешать. Маску наложить на лицо на 10–15 минут, предварительно вымыв его и смазав жирным кремом. Снять ватным тампоном или обмыть лицо кипяченой водой и вновь смазать жирным питательным кремом. Маска отбеливает сухую кожу лица.
- ☉ Смешать сок одного лимона с чайной ложкой облепихового масла. Нанести на лицо и сделать массаж круговыми движениями, пока кожа не покраснеет. Через 30–40 минут, когда лицо высохнет, ополоснуть его горячей, а затем холодной водой. Маска отбеливает пигментные пятна и веснушки. Процедура проводится ежедневно. Маска эффективна также для стареющей, утратившей эластичность кожи. В этом случае смесь держать на лице не более 20 минут.
- ☉ Для сухой, обезвоженной и увядающей кожи полезна маска из смеси одного желтка, чайной ложки меда, чайной ложки облепихового масла и чайной ложки сока лимона. Смесь наложить на кожу лица, шею и грудь на 15–20 минут, смыть прохладной водой.
- ☉ При морщинистой коже лица применяется маска из равных количеств (по 1 столовой ложке) сока облепихи, сока моркови, простокваши и рисовой муки. Компоненты тщательно перемешать и нанести на лицо 2–3 раза в неделю. Курс — до 20 процедур.
- ☉ Кофейную чашку белой вареной фасоли растереть, добавить 2–3 чайные ложки лимонного сока и чайную

ложку облепихового масла. Теплую кашицу нанести на лицо на 20 минут. Смыть теплой водой, затем ополоснуть лицо холодной. Маска питает и отбеливает кожу.

- ☉ Сменять свежий желток одного куриного яйца со столовой ложкой лимонного сока, добавить 2 чайные ложки овсяной муки и такое же количество облепихового масла. Взбить до образования густой массы и нанести на лицо на 30 минут. Особенно эффективна при дряблой коже с избыточной сухостью. Оказывает вяжущее и тонизирующее действие на кожу, питает и смягчает ее.

Кремы

- ☉ Для приготовления питательного крема для лица 2 столовые ложки мякоти лимона тщательно растереть с 2–3 ложками растопленного костного мозга, одним желтком, чайной ложкой меда и чайной ложкой облепихового масла. Растирая смесь, добавить в нее по каплям столовую ложку камфорного спирта. Крем предназначен для сухой, увядающей кожи лица.
- ☉ Витаминный крем для сухой, увядающей кожи: приготовить предварительно настой из коры облепихи (измельченную кору залить стаканом кипятка, настаивать 8–10 часов, процедить через марлю, хорошо отжав остаток). Полпачки маргарина растереть с 3 столовыми ложками облепихового масла, одним желтком и чайной ложкой меда. В смесь медленно, порциями, добавить сок двух лимонов, столовую ложку майонеза, столовую ложку камфорного спирта (по каплям) и, наконец, настой коры облепихи.

Средства для ухода за волосами

- ☉ Для сухих и ломких волос раз в неделю рекомендуется делать компресс из подогретого до 40–45° в горячей

Оглавление

воде облепихового масла, в которое влит лимонный сок. Подогретое масло втереть в кожу головы и смазать им волосы, голову покрыть полиэтиленовым чепчиком и укутать махровым полотенцем. Компресс держать 1–2 часа.

- ⊗ В качестве средства для мытья сухих, секущихся волос рекомендуется следующая смесь: желток куриного яйца, столовая ложка лимонного сока, столовая ложка облепихового масла и 1/2 стакана теплой воды.
- ⊗ Для укрепления волос после мытья споласкивать голову отваром коры и листьев облепихи.

Средства для ухода за кожей рук, ногтями

- ⊗ Если руки подверглись действию химикатов, их следует вымыть туалетным мылом, втереть лимонный сок, а затем облепиховое масло.
- ⊗ Для смягчения кожи рук применяется мазь из сока лимона, облепихового масла, желтка куриного яйца и меда.
- ⊗ Чтобы смягчить кожу рук, нужно смазать руки перед сном облепиховым маслом и надеть полотняные перчатки.
- ⊗ Хрупкие, ломкие ногти можно укрепить, делая ежедневно ванночки из теплого облепихового масла, в которое добавлено несколько капель лимонного сока. После ванночки осушить кисти салфеткой и несколько часов не мочить их. Спустя неделю руки станут гладкими, а ногти регенерируются. Ванночки можно делать 1–2 раза в неделю.

| | |
|--|----|
| Введение | 3 |
| Выращивание облепихи на садовом участке | 12 |
| Сбор урожая | 20 |
| Консервирование облепихи и изготовление лекарственных препаратов | 22 |
| Приготовление сока | 23 |
| Приготовление облепихового масла | 24 |
| Лечение различных заболеваний препаратами из облепихи | 35 |
| Лечение заболеваний желудочно-кишечного тракта | 35 |
| Заболевания дыхательной системы | 42 |
| Лечение суставных болезней | 45 |
| Лечение кожных заболеваний | 48 |
| Лечение трофических язв | 50 |
| Лечение эрозии шейки матки | 51 |
| Лечение конъюнктивита | 52 |
| Лечение пародонтоза | 52 |
| Применение облепихи в косметике | 54 |
| Лосьоны | 54 |
| Маски | 55 |
| Кремы | 56 |
| Средства для ухода за волосами | 56 |
| Средства для ухода за кожей рук, ногтями | 57 |

По вопросам оптовой покупки книг
«Издательской группы АСТ» обращаться по адресу
Звездный бульвар, дом 21, 7-й этаж
Тел. 615-43-38, 615-01-01, 615-55-13

Книги «Издательской группы АСТ» можно заказать по адресу:
107140, Москва, а/я 140, АСТ – «Книги по почте»

Популярное издание

Покровский Борис

ОБЛЕПИХА ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

Художественный редактор *О.Н. Адашкина*
Компьютерный дизайн *Н.А. Ясыревой*

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2
953004 — научная и производственная литература

Санитарно-эпидемиологическое заключение
№ 77.99.02.953.Д.001056.03.05 от 10.03.2005 г

ООО «Издательство АСТ»
170000, Россия, г. Тверь, пр. Чайковского, д. 19А, оф. 214
Наши электронные адреса: WWW.AST.RU
E-mail: astpub@aha.ru

ОАО «Владимирская книжная типография»
600000, г. Владимир, Октябрьский проспект, д. 7
Качество печати соответствует качеству предоставленных диапозитивов



быстро, вкусно, просто



самая вкусная ПИЦЦА



дом, семья, досуг



православные МОЛИТВЫ

на каждый день



красота, любовь, счастье



фэн-шуй для влюбленных

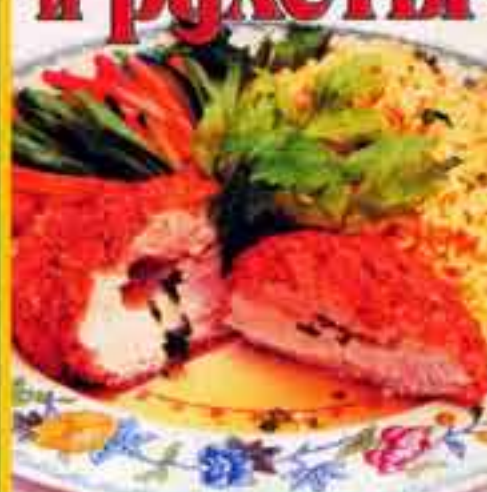
Секреты
совместимости
партнеров



быстро, вкусно, просто



самые вкусные КОТЛЕТЫ и РУЛЕТЫ



Скр. ЗИЖ. Облепиха для вашего :

Цена: 10р.00к.

ISBN



9785170371433

23.07.07

9 785170 371433