

Шиповник является прекрасным лекарственным средством – прежде всего за счет содержания в нем большого количества аскорбиновой кислоты (витамина С) в количестве как минимум две десятых процента. Также в его состав входят и такие полезные вещества как сахара, витамин Р и К и различные органические вещества.

Обычно используют свежие или высушенные ягоды шиповника, последние часто применяют для приготовления настоев, соков, отваров, чая и многого другого. Приготовленный из шиповника чай имеет множество полезных свойств: прежде всего он помогает снять воспаление, служит для тонуса и укрепления организма, помогает при склеротических заболеваниях, а также нормализует процессы обмена, деятельность сердечно-сосудистой системы, печени и желудочно-кишечного тракта, положительно влияет на нервную систему.

Лучше всего использовать шиповник, собранный до наступления легких холодов, так как пусть и слегка, самую малость подмерзшие ягоды теряют свою лечебную силу. Далее собранные ягоды высушивают при помощи печи (температура от 90 до 100 градусов, но наблюдая, чтобы ягоды не подгорели) или с помощью сушилки. Если всё сделано верно, ягоды станут желтоватого или темно-красного, бордового цвета.

Полезные свойства шиповника

Полезные свойства шиповника являются неоспоримым фактом. Известно, что ягоды растения содержат большое количество аскорбиновой кислоты (или витамина С), количеством от четырех до шести процентов, а иногда и около восемнадцати процентов, кроме этого, в семенах шиповника есть витамин Е, а в ягоды, кроме аскорбиновой кислоты, входят и такие витамины как В, К, Р (также называемый рутином), каротин и т. п.

Кроме того, ягоды шиповника являются отличным бактерицидным средством..

Шиповник служит также для снятия воспаления, является хорошим мочегонным и желчегонным средством, улучшает функцию желудочно-кишечного тракта. Большим плюсом является то, что при всем этом не оказывается негативного воздействия на ткани почек. Содержащийся в шиповнике витамин С положительно влияет на большинство окислительно-восстановительных реакций организма. Еще одним его плюсом является способность торможения отложений в кровеносных сосудах атероматозных масс, а также благодаря шиповнику уменьшается количество холестерина в крови и приостанавливается распространение заболевания атеросклерозом.

Содержащийся в шиповнике каротин положительно сказывается на иммунитете организма, витамин К улучшает свертываемость крови и помогает в формировании протромбина,

витамин Р укрепляет капилляры, а также помогает в наилучшем усваивании витамина С, витамины В2 и В1 воздействуют на кроветворные органы, помогают в синтезе зрительного пурпура и играют роль в формировании желтого фермента.

Применение шиповника

Существуют сиропы, порошок, настой и экстракт из шиповника. Их используют:

- при малокровии;
- при атеросклерозе;
- для избавления от проблем с пищеварением;
- при сниженной секреции желудка;
- при кровотечениях матки;
- в случае заболеваний женских органов;
- при сбое в кроветворении;
- для повышения общей активности организма за счет большого количества витаминов;
- при медленно затягивающихся ранах;
- при общем истощении или малокровии;
- при медленном сращивании костей;

- при малярии;
- при хронических или других формах болезней кишечника или печени и т. п.

Отвар шиповника

Данный отвар является чрезвычайно хорошим лекарственным средством, повышающим иммунитет и помогающим в лечении многих болезней. При этом перед его применением необходима консультация врача-специалиста, который поможет определить дозу. Для создания чая из шиповника потребуется добавить стакан крутого кипятка к чайной ложке измельченных листьев либо плодов, после чего перелить состав в термос и дать постоять несколько часов. Можно и иначе: вечером залить листья или ягоды водой (прохладной), а с утра поставить на огонь, пока не закипит, после чего оставить на пару часов.

Сам состав полезен при атеросклерозе, простуде, сбоях в эндокринной системе и обмене веществ, холецистите, гиповитаминозе С и Р, нефрите, гепатите, бронхиальной астме, болезнях кишечника и печени, высокой кровоточивости и т. п.

Как заваривать шиповник? Существуют два рецепта для создания отвара. Для первого нужно взять цельные ягоды шиповника и поместить в термос из расчета по две горсти на пятьсот миллилитров, добавить туда очень горячей воды и оставить на семь-восемь часов (иногда на три), после чего пропустить через ситечко или марлю (обязательно стерильную) и добавить одну чайную ложку сахара. Второй рецепт сложнее, но и действеннее: нужно взять измельченные ягоды, предварительно избавленные от волосков, так как они могут вызвать раздражение и негативную реакцию организма. Для измельчения можно воспользоваться мясорубкой, чтобы наружу вышли семена (в них также находится множество витаминов). Далее, не пользуясь термосом, как в первом случае, следует залить эти ягоды тремястами миллилитрами воды и варить около

пятнадцать минут. После состав нужно процедить. Полученный отвар рекомендуется пить до приема пищи по половине стакана по два или три раза за день.

Настой шиповника

Его в основном используют в домашних условиях. Состав благотворно влияет на организм, уменьшает или полностью прекращает кровотечение, способствует выведению желчи, а также укреплению и утолщению кровеносных капилляров. Кроме этого, он помогает функционированию половых желез, а также лечит ожоги, раны и обмороженные части тела, ускоряет восстановление костных и мягких тканей за счет своих регенерирующих свойств. Ягоды шиповника также имеют небольшой слабительный эффект. Известны также полезные свойства коричневого шиповника: он способствует движению крови в кровеносной системе сосудов головного мозга. Настой шиповника: необходимо налить в термос (или другую посуду) литр горячей воды и добавить 3-4 столовых ложек ягод, а затем не трогать до утра. Далее средство можно пить до еды, по одному стакану, как чай, 3 раза в день. Перед приемом необходимо пропускать настой через ситечко или марлю. Настой шиповника хранится 2 дня, после он теряет все находящиеся в нем витамины, тем не менее он будет полезен для ЖКТ.

Как сохранить витамин С?

Чтобы витамины сохранились гарантированно, ягоды шиповника лучше измельчить, залить горячей водой (40-55°C) и в течение одного часа настаивать в термосе.

Однако есть и еще один способ. Шиповник нужно засыпать в банку (на 1 литр берется 4 столовые ложки), и залить обычной прохладной водой, не горячей! Закрывать герметично крышкой и настаивать в темном месте 24 часа. Хотя данный метод подходит только для свежих ягод шиповника.

Противопоказания к применению шиповника

Необходимо довольно аккуратно применять это лекарственное средство. Дело в том, что в шиповнике содержится большое количество аскорбиновой кислоты, которая может оказать неблагоприятное воздействие на организм людей, страдающих заболеваниями желудка, например, язвой или гастритом (с повышенной кислотностью, при пониженной наоборот полезен). В связи с этим принимать состав необходимо очень аккуратно, соблюдая низкую дозировку.

Кроме этого, существует неблагоприятное воздействие настоя шиповника на зубы и эмаль, поэтому после его применения необходимо каждый раз прополаскивать рот обычной водой. Ни в коем случае не следует осуществлять прием шиповникосодержащих средств тем, у кого есть предрасположенность к тромбозу и тромбообразованию.

С осторожностью нужно принимать шиповник при заболеваниях сердца, ограничить прием в случаях разного рода болезней сердца, например, таких как эндокардит (воспаление эндокарда, или внутренней оболочки сердца).

Прием состава нежелателен для лиц, страдающих от сбоев кровообращения. Также существует разграничение в приеме для страдающих гипотонической болезнью и повышенным артериальным давлением. Для первых рекомендуется прием спиртовых настоев из шиповника и противопоказан прием водного настоя, для вторых – всё с точностью наоборот. Т. е. человек с повышенным артериальным давлением принимает водный настой, а спиртовой ему запрещен.

Кроме этого, длительное лечение шиповникосодержащими средствами отрицательно влияет на функцию печени, вплоть до неинфекционной желтухи.

Муниципальное бюджетное учреждение "Городской библиотечный информационный центр"

ПОЛЕЗНЫЕ



СВОЙСТВА ШИПОВНИКА

дайджест