Автор: admin
12.06.2013 13:47 -

Какие тайны хранит ламинария?

Далеко не у каждого банка "Салата из морской капусты" вызывает широкий спектр гастрономических желаний. Чаще всего, встретив в магазине этот вид консервов, многие проходят мимо. Что ж, как говорится, вольному воля…

О том, что ламинария богата йодом (а значит, необходима для щитовидной железы), известно с давних времен. Последние же исследования этой самой древней водоросли показали целый комплекс полезных веществ, который она дарит человеку.

В литературных источниках можно найти указание на то, что морская капуста способствует омоложению, даже продлению жизни. Введение в рацион морской капусты тормозит развитие склероза сосудов.

Антисклеротический эффект водорослей объясняется опять-таки высоким содержанием йода. Но не только этим. В них присутствует антагонист холестерина - бетаситостерин. Он-то и способствует растворению осевших на стенках сосудов холестериновых отложений.

Установлено, что, благодаря регулярному поступлению в организм морской капусты, избыток холестерина перестает откладываться в тканях и, распадаясь на свои составные части, легко из него выводится. К тому же биологически активные компоненты водорослей активизируют ферментные системы человека, что тоже способствует очищению сосудов.

Но мало того: оказалось, что морская капуста препятствует повышению свертываемости крови и образованию тромбов. С ее помощью удается снизить протромбиновый индекс на 10-13 процентов. В его снижении немаловажную роль играют витамины B6, B12, C, никотиновая кислота, а это, кстати, еще не весь набор витаминов, содержащихся в ламинарии!

Наконец, в морской капусте есть гормоноподобные вещества антисклеротического

действия. Право же, можно подумать, что природа поработала, как талантливый фармаколог, специально создавший лекарство против атеросклероза!

И это еще не все. Результаты экспериментальных исследований, проведенных на животных, показали, что ламинария может способствовать снижению всасывания и накопления в организме радионуклидов стронция и цезия.

Профилактическая, да и лечебная доза морской капусты невелика: достаточно съедать в день по две чайных ложки водоросли - сухой, консервированной, маринованной, приготовленной в виде салата. Сухую капусту можно добавлять в суп, в овощное пюре. Вполне хороши и кондитерские изделия с добавками из морской капусты.

Противопоказаний к употреблению морской капусты немного, разве только повышенная чувствительность к йоду, некоторые эндокринные нарушения, острые заболевания органов пищеварения и почек. Она, как правило, не вызывает побочных реакций; привыкания к ней, снижения эффекта, как это бывает при длительном применении многих синтетических препаратов, не происходит. Морскую капусту можно есть всю жизнь, и чем дольше она входит в рацион, тем больше принесет пользы.

В общем, ламинария - тот объект, который позволяет осуществить мечту Гиппократа: чтобы наша пища была лекарством, а лекарства - пищей.

Возможности этой водоросли перечисленным выше не ограничиваются. Как и большинство морских растений, она концентрирует в себе различные макро- и микроэлементы, содержащиеся в морской среде, извлекает из морской воды необходимые для жизни питательные вещества, превращая их в биологически активные соединения, способные оказывать целебное действие на человека.

Для облегчения боли в суставах, например, используют водорослевые ванны. В подогретую до 45 градусов воду кладут слоевища ламинарии. Для этой цели можно использовать сухую морскую капусту. Эффективны и ножные ванны с ламинарией (длительность процедуры 20-30 минут).

Страдающим остеохондрозом, невритами, миозитами помогают компрессы из "водорослевой грязи". В ведро воды, подогретой до 50 градусов, надо опустить 5-6 пачек сухой морской капусты. Настоять в течение получаса и процедить через марлю. Приложив к больному месту марлевую салфетку, нанести на нее полученную "грязь" слоем в 2 сантиметра. Сверху накрыть клеенкой или целлофаном, положить слой ваты и прибинтовать.

Процедура эта приятна, и компресс можно оставить на 5-6 часов. Но прежде, чем начинать, все же стоит посоветоваться с врачом, потому что грязелечение имеет и противопоказания (например, опухолевые заболевания, аллергии).

Безусловно, ламинария похожа на живой клад, рожденный в океане, и нам предстоит еще узнать о ней еще немало удивительного.

По материалам статьи Л.А.Зубова, Т.А.Савельевой «Целебный дар моря»

Автор - **Татьяна Шуваева**
Источник