Автор: admin
16.04.2014 15:29 -

Что мы знаем о грецком орехе?

Не зря люди называют грецкий орех чудодейственным деревом. Поскольку, использовать можно все растение: и плоды, и листья. Из его замечательной древесины изготавливают добротную мебель, а листья, выделяющие активно действующие фитонциды, отпугивают насекомых, пагубно влияют на болезнетворные бактерии.

А чем полезно ядро грецкого ореха? Прежде всего, в нем содержится значительное количество жира, белковые вещества, углеводы, витамины. По питательности орех не уступает мясу, рыбе, хлебу, картошке и литру молока вместе взятых.

Из спелых ядер готовят питательные и вкусные ореховые колбаски. Готовят их так: целые и сухие ядра нанизывают на нитки, а потом в какой-нибудь продолговатой формочке заливают сгущенным виноградным соком или просто фруктовым сиропом, смешанным с мукой. По питательности этот продукт приравнивается к колбасе, только очень сладкий. Ореховая колбаса долго хранится, если ее высушить и подвесить где-нибудь в сухом месте.

Орехи вводят в рацион спортсменов и космонавтов, рекомендуют ослабленным людям, поскольку они снимают усталость, восстанавливают силы и бодрость. Для хорошего самочувствия народная медицина советует ежедневно съедать натощак хотя бы два ореха. По сто граммов орехов с медом употребляют на протяжении двух месяцев при гипертонической болезни, а ореховое молоко нормализирует деятельность кишечника.

Такое молоко особенно полезно для детей. Готовят его так: 10 грамм ореховых ядер измельчают в ступке, кипятят в молоке (200 гр.), процеживают, добавляют 10 грамм сахара и пьют теплым.

Тем, у кого повышена кислотность желудочного сока, рекомендуется ежедневно съедать 25-100 грамм орехов на протяжении 15-20 дней.

В недозрелых ядрах ореха содержится витамина С в шесть раз больше, чем в ягодах

черной смородины, в девять – чем в шиповнике, в 40-50 раз больше чем в лимонах или апельсинах. Используя лечебные свойства зеленых плодов изготавливают целебный ореховый мед (соком недозрелых орехов, смешанным с сахарным сиропом, подкармливают пчел, которые и перерабатывают его на мед с высоким содержанием витамина С).

Спиртовую настойку из зеленого ореха употребляют при болях в желудке, кишечнике. 30 мелко нарезанных плодов заливают литром спирта или водки, закупоривают и выдерживают две недели на солнце, затем, процедив, пьют по 15 грамм трижды в день перед едой.

Из зеленых орехов готовят лечебные, питательные варенья и маринады. В фармацевтической промышленности из них изготавливают медикаменты, которые применяются при лечении кожного туберкулеза. В неспелых плодах ореха есть витамины Р и Е, крайне необходимые беременным женщинам.

Настойка из листьев ореха (столовая ложка на стакан кипятка) применяется как общеукрепляющее средство при упадке сил, авитаминозе, как вяжущее средство при диарее и для полосканий при ангине и стоматите. При воспалительных процессах горла и носа, а также для лечения скрофулеза и рахита столовую ложку сухих листьев ореха заливают стаканом кипятка и настаивают 2 часа в закрытой посуде. Пьют трижды в день по чайной ложке. При сахарном диабете такой отвар применяют как вспомогательное средство, поскольку он способствует лучшему усвоению глюкозы.

Однако, по данным книги «Лечение орехами» (Ю. Драгомирецкий, Петербург. Изд-во «Невский проспект», 2000), грецкий орех вреден при кашле, бронхите, ОРВ, ангине, диатезе, аллергии, астме, воспалении легких, крапивнице, экземе, псориазе, нейродермите, крапивнице, отеке Квинке. Противопоказан при гастритах, колитах, энтероколитах, язвах желудка и двенадцатиперстной кишки. Чрезмерное употребление орехов может вызвать головную боль и даже рвоту (более 100 г ядер ореха в сутки съедать не следует).

Но свежие измельченные листья грецкого ореха прикладывают к ранам или язвам для быстрого заживления. Масляную настойку (50-80 грамм свежих нарезанных листьев на 300 граммов подсолнечного масла выдерживают при комнатной температуре 15-20 дней), рекомендуют при болезнях печени и кишечно-желудочного тракта, а также для

лечения застаревших ран и язв. Пьют натощак по столовой ложке на протяжении двух недель.

Так всем знакомый и привычный грецкий орех может не только разнообразить сладкий стол, но и как мощное фитотерапевтическое средство укрепить, а то и существенно поправить наше здоровье.

Автор - **Константин Маковский**
Источник