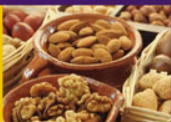


*Карманный  
целитель*



**Юрий Константинов**

# **ОРЕХИ-ЦЕЛИТЕЛИ**

**Грецкие, кедровые,  
кешью, фундук, кокос,  
арахис...**



**Юрий Константинов**  
**Орехи-целители. Грецкие,**  
**кедровые, кешью,**  
**фундук, кокос, арахис...**  
**Серия «Карманный целитель»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=21263336](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=21263336)*

*Орехи-целители. Грецкие, кедровые, кешью, фундук, кокос, арахис... /  
Константинов Ю.: Центрполиграф; Москва; 2016  
ISBN 978-5-227-06907-8*

### **Аннотация**

Орехи – настоящий клад витаминов и микроэлементов. Это не только готовая к употреблению пища, но и потрясающее лекарство от многих болезней. В этой книге хотим научить читателя извлечь максимум пользы для здоровья, применяя вкусные, полезные плоды природы в кулинарии, косметологии и как лекарственное средство. Арахис снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и рака. Бразильский орех снижает кровяное давление и снижает уровень холестерина. Водяной орех обладает мочегонным, спазмолитическим, вяжущим свойством. Грецкий – полезен при малокровии и заболеваниях щитовидной железы. Каштан предохраняет от

развития внешних и внутренних кровотоков. Кедровые орехи укрепляют иммунную систему... Читайте, лечитесь вкусно и будьте здоровы!

# Содержание

Предисловие	5
Виды некоторых съедобных орехов	8
Арахис	8
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# **Юрий Константинов**

## **Орехи-целители. Грецкие, кедровые, кешью, фундук, кокос, арахис...**

### **Предисловие**

В России всегда любили полужать вкусные семечки или орешки. И неслучайно, орехи – настоящий клад витаминов и микроэлементов, которыми они обеспечивают наш организм круглый год. Об орехах можно сказать: «Уникальный продукт, это выдающееся творение природы, это отличное народное средство!» В отличие от фруктов, они не теряют своих свойств даже в холодную погоду.

Орехом можно считать плод с одной очень твердой толстой оболочкой и не приросшим к ней ядром. Возле плода могут быть листья, так называемая плюска, но не должно быть никакой мякоти или других оболочек.

Если быть точным, то на самом деле существует всего один вид съедобных орехов – это лесной орех. Лесные орехи – излюбленная еда многих птиц и зверей. Некоторых из них так и называли в честь ореха. Например, орешниковая соня,

крохотный грызун. Она ест и желуды, и каштаны, но больше всего любит лещину. Зверек ловко лазает по веткам, добираясь до лакомства – орехов.

Культурным родственником лесного ореха является орех фундук. Все остальные, известные нам, – кешью, миндаль, грецкий орех – являются косточками и семечками. Арахис, «земляной орех», является бобовой травой.

На самом деле съедобные орешки, не всегда являются орехами с точки зрения ботаники. Например, плоды фисташек и миндаля – это костянки. А кедровый орешек не орех, потому что растет не на цветковом растении, а на хвойном. Никакого отношения к орехам не имеет и всем известный кокос.

Твердые плоды, называемые орехами, очень разнообразны. Порой костянки похожи на орехи и, наоборот, плоды, которые мало напоминают орехи, как раз ими и являются. Для гурманов же главное, чтобы эти плоды были вкусными и полезными. У них и главное требование к ореху свое – полезные свойства.

В кулинарии и, обычно, в быту орехами называют любые съедобные плоды, состоящие из скорлупы (твёрдой или мягкой) и съедобного ядра.

Орехи широко использовались в питании уже у первобытных людей. Обнаружены остатки семи видов съедобных орехов и инструментов, которые использовались как орехоколы, которые были датированы возрастом в 780 000 лет (Плейсто-

ценовая эпоха). Среди обнаруженных орехов миндаль, эвриала устрашающая, жёлуди, фисташки и каштаны.

В современной кухне орехи используются в сыром или калёном виде. Калёные орешки и каштаны могут быть самостоятельным блюдом, но основное применение орехов в кулинарии и кондитерском деле – это придание блюду специфического орехового вкуса. В грузинской кухне грецкие орехи являются неотъемлемой частью большинства блюд.

Мускатный орех является одним из важнейших источников пряностей. Из орехов можно варить варенье, делать сладости (торты, пирожные, халву), добавлять как ингредиент при готовке вторых блюд, приправ, соусов.

Орехи – это не только готовая к употреблению пища, но и потрясающее лекарство от многих болезней.

Известно более 80 видов различных «орехов».

# Виды некоторых съедобных орехов

## Арахис

Родина арахиса – Центральная Америка. Впервые арахис был обнаружен в Бразилии и Перу. В Европу растение попало из Китая и первое время его плоды называли «китайскими орешками» («земляной орех», «китайские фисташки»). Сейчас его разводят практически во всех странах с жарким климатом.

Арахис (земляной орех) – однолетнее невысокое травянистое растение семейства бобовых, растущее в странах с теплым и влажным климатом. Чтобы посмотреть, как он растет, его можно посадить в обычный цветочный горшок. Вы будете рады тому, как этот «орех» буйно разрастается и цветет.

При первом взгляде на арахис может показаться, что его орешки просто корнеплоды. Однако они не корнеплоды и не орехи, а бобы, вроде фасоли. А земляным орехом арахис называют потому, что завязь будущего плода, созревая, наклоняется к земле и, достигая почвы, зарывается в землю, где и дозревает. Это явление называется геокарпией, или развитием плодов в земле.

Арахисовое масло очень популярно на Западе. И арахисовое масло, и сам арахис (естественно, сырой) являются пре-



красным источником белка, клетчатки, мононенасыщенных жиров, ниацина, фолиевой кислоты и витамина Е.

Арахис и масло из него содержат главным образом ненасыщенные жиры, которые способствуют понижению уровня холестерина в крови. Недавние исследования показали, что регулярное потребление арахиса как часть здоровой диеты может значительно снизить риск сердечнососудистых заболеваний. Также орехи являются хорошим источником фолиевой кислоты, которая способствует росту и обновлению клеток. Включение арахиса в рацион благотворно воздействует на половую потенцию, улучшает память и внимание, повышает порог слуховой чувствительности, полезен при сильном истощении и тяжелой болезни. Вещества, которыми богат арахис, необходимы для нормального функционирования нервной ткани, сердца, печени и других органов и систем. Сам арахис и арахисовое масло относятся к эффективным желчегонным средствам. Так называемые растительные молоко и сливки из арахиса – неплохое средство в лечении некоторых форм язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки и гастритов. Ядра арахиса очень калорийны и обладают высокой питательной ценностью. Арахис можно употреблять в пищу сырым, но вкуснее и полезнее он после умеренного обжаривания. Сырой арахис плохо сказывается на процессах пищеварения, а его кожица – сильный аллерген. После кратковременной термической обработки ядра арахиса легче освобождаются от кожицы, бо-

гатов грубыми пищевыми волокнами, сдерживающими расщепление не только белков, но и крахмала.

Жирность арахиса около 50 %, при этом 80 % составляют ненасыщенные жирные кислоты. Употребление ненасыщенных жиров значительно снижает уровень холестерина в крови. Для белков арахиса характерно оптимальное в сравнении с другими орехами соотношение незаменимых аминокислот, что обеспечивает сравнительно большее их усвоение нашим организмом. Кроме того, арахис богат калием, фосфором. Белки арахиса содержат минеральные вещества (он богат калием и фосфором), насыщенные и ненасыщенные аминокислоты, витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, РР и D, большое количество водорастворимой фракции, что указывает на полноценность и высокую перевариваемость белка арахиса. Благодаря оптимальному соотношению заменимых и незаменимых аминокислот орехи сравнительно хорошо усваиваются организмом человека.

Кроме того, орех понижает риск развития сердечнососудистых заболеваний и рака, так как содержит много витамина Е.

Арахис замедляет развитие атеросклеротических патологий в сосудах, он тормозит и развитие инфаркта, ишемической болезни сердца. Благодаря натуральным жирам в составе арахиса поддерживается здоровая концентрация в крови глюкозы, что в свою очередь благотворно сказывается на людях, страдающих сахарным диабетом.

Арахис эффективно повышает иммунитет в периоды сезонных инфекций, помогает бороться с упадком сил и стрессами. Триптофан в составе земляного ореха ускоряет в организме синтез серотонина. Это особый гормон, дефицит которого способствует появлению фобий и депрессий.

Витамин В<sub>3</sub> в составе арахиса улучшает деятельность головного мозга и повышает память, что используют люди, занимающиеся учебой. Также арахис способствует лучшей концентрации внимания.

Регулярное употребление арахиса улучшает состояние желудочно-кишечного тракта и препятствует развитию желчнокаменной болезни.

Еще арахис содержит такое полезное вещество, как никотиновая кислота, способствующая восстановлению поврежденных клеток. Это является дополнительной защитой от возрастных когнитивных нарушений и болезни Альцгеймера.

Парам, желающим родить ребенка, желательно употреблять арахис. Регулярное употребление арахиса будущими родителями существенно улучшает в их организмах гормональный баланс, а фолиевая кислота в составе плодов снижает риски врожденных патологий будущего малыша.

Медицинские препараты готовят не только из ядра ореха, но и из оболочки. Настойка на основе шелухи арахиса повышает защитные силы организма и полезна при простудных заболеваниях и вирусных инфекциях. Популярностью при

заболеваниях ЖКТ пользуется арахисовое молочко, которое делается на основе муки этого ореха с добавлением коровьего молока. Такое «лекарство» заживляет язвы двенадцатиперстной кишки и желудка, лечит гастрит.

Из арахиса изготавливают арахисовую пасту и муку, халву и суррогат какао. Кроме этого, из земляного ореха добывают растительное масло. Арахис, как и другие продукты семейства бобовых, используют для изготовления безлактозного молочного напитка. Это так называемое арахисовое молоко. Верхние части земляного ореха, а также жмых после производства арахисового масла идет на корм животным либо применяется как органическое удобрение для почвы. Часто добавление кожуры арахиса является частью технологических процессов по изготовлению пластмасс, древесных плит, клея и топлива.

В кулинарии применение арахиса велико – это приготовление различных салатов, соусов и приправ, мясных блюд и выпечки. В промышленном производстве входит в состав начинок различных кондитерских изделий, включая торты, халву, мороженое и шоколад. На основе молотого ореха делается вкусная арахисовая паста. Земляной орех весьма популярен и как самостоятельное блюдо, особенно если его поджарить или посолить. Может сочетаться со всеми продуктами, даже с алкоголем – подаётся к шампанскому и пиву.

Орешки арахиса – это источник полезных жиров, пищевых волокон и белка, которые необходимы при любой ди-

ете для похудения. 30–40 г этого продукта не нанесут вреда, а наоборот будут полезны. Особенно удачным сочетанием считается с пряной зеленью, листовыми овощами, так как арахис помогает усиливать действие антиоксидантов, витаминов В и хлорофилла. Высокая скорость метаболических процессов происходит при употреблении с петрушкой, укропом, шпинатом и брокколи. Хорошо совмещается с арахисом сметана, сливочное масло, все овощи кроме томата, растительные масла.

Придерживаясь правильного питания, арахис не рекомендуется употреблять с белковой пищей, мучными изделиями, фруктами, сахаром и молоком.

## **Арахисовое масло**

Арахисовое масло – ценный диетический растительный продукт, конкурирующий по своей энергетической и пищевой ценности с сыром и мясом. Его получают из плодов арахиса. Впервые его изготовили в начале XIX века в Америке, после чего масло получило широкую популярность во всем мире.

Можно выделить три основных вида арахисового масла. Нерафинированное масло кирпично-коричневого цвета с приятным и насыщенным вкусом арахиса, производимое в Азиатских странах. Рафинированное недезодорированное и дезодорированное масло, пользующееся популярностью в Америке и странах Европы. Такие масла, как правило, свет-

ло-желтого цвета с мягким вкусом и ароматом.

Арахисовое масло стоит особняком в ряде лечебных масел, потому что по своим свойствам оно близко к оливковому, однако применение его гораздо шире.

Его отличают вкусовые качества и высокая пищевая ценность – это объясняется его составом:

- Легкоусвояемыми жирами.
- Незаменимыми аминокислотами. Полиненасыщенные кислоты Омега-6 и Омега-9, которые содержатся в арахисовом масле, способствуют укреплению иммунитета, нормализации гормонального баланса, а также улучшению функционирования нервной и половой систем.

- Витаминами – В<sub>8</sub>, А, В<sub>4</sub>, Е, D, В<sub>4</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>5</sub>, В<sub>9</sub>. Витамины-антиоксиданты А и Е способствуют улучшению работы органов зрения, а также оказывают сильное противовоспалительное, иммуностимулирующее и ранозаживляющее действие.

Витамин В<sub>4</sub> предупреждает жировую инфильтрацию печени и развитие желчнокаменной болезни. Витамины группы В способствуют здоровью волос, ногтей и кожи, а также хорошему зрению и крепкому иммунитету.

- Макро- и микроэлементами, в числе которых йод, магний, калий, кальций, медь, железо, фосфор, цинк, кобальт и некоторые другие.

Кроме того, в состав арахисового масла входят и ряд других элементов (фосфолипиды, полифенолы, бетаин, фито-

стеролы), которые оказывают благоприятное воздействие на функциональное состояние сердечнососудистой, нервной, иммунной и пищеварительной систем организма.

Арахисовое масло обладает весьма полезными свойствами:

- обладает ранозаживляющими и выраженными антибактериальными свойствами;
- улучшает двигательную активность и мышечный тонус;
- снижает содержание в крови холестерина;
- восстанавливает силы после нагрузок или длительных болезней;
- улучшает качество сна;
- стимулирует естественную выработку коллагена;
- предотвращает сахарный диабет;
- улучшает работу печени;
- снижает лишний вес.

В народной медицине арахисовое масло часто применяют наружно для лечения экзем, труднозаживающих и гноящихся ран, экссудативного диатеза и герпеса.

Полезные свойства этого масла позволяют использовать его и в лечении других заболеваний.

Многими исследованиями подтверждена польза арахисового масла в лечении и профилактике сердечнососудистых заболеваний. Оно особенно эффективно при ишемии и нарушениях кровообращения, связанных с образованием тромбов.

В народной медицине масло арахиса, как и тыквенное, издавна применяется как эффективное желчегонное средство. Оно стимулирует процессы желчеотделения и желчеобразования, способствует восстановлению клеточной структуры печени и предотвращению воспалительных процессов в желчном пузыре, печени и желчевыводящих путях.

Доказана польза арахисового масла при сахарном диабете и таких заболеваниях крови, как гемофилия, геморрагические диатезы, анемия.

Арахисовое масло полезно при:

- депрессии, повышенной утомляемости, бессоннице, раздражительности и апатии;
- заболеваниях почек;
- нарушении эректильной функции у мужчин;
- при заболеваниях органов зрения, поскольку снижает риск развития глаукомы, «куриной слепоты», катаракты, макулярной дистрофии, диабетической ретинопатии и конъюнктивита.

В народной медицине масло арахиса используют наружно для излечения ран, ожогов, ушибов и других проблем с кожным покровом. А в кондитерской промышленности оно используется для приготовления многих блюд, а также мороженого и шоколада.

В косметологии масло арахиса очень популярно. Его включают в состав масок, лосьонов, кремов, шампуней, бальзамов, также оно служит основой для многочисленных



эфирных масел. Результатом действия является увлажнение, омолаживание, эластичность и упругость кожи. Для волос – ускоряет рост, улучшает структуру, укрепляет волосяные луковицы.

Арахисовое масло применяют при изготовлении не только косметических средств, а также нитроглицерина – лекарства для сердечников. Причем масло разного качества может использоваться по-разному, вплоть до приготовления мыла. А из самих бобов делают растительную шерсть.

Арахисовое масло легко сделать дома.

1. Нужно положить очищенный поджаренный арахис в кухонный комбайн, смешать  $\frac{1}{4}$  часть сливочного масла и  $\frac{3}{4}$  арахисового масла, или побрызгать растительным маслом и взбивать до нужного состояния – не долго, если вы хотите хрустящее масло. Его можно хранить в холодильнике несколько недель в герметичной таре. Собственно арахисовое масло похоже на растительное, и оно может подниматься на поверхность банки – в этом случае надо смесь перемешать.

2. Зёрна арахиса нужно сначала слегка обжарить. К ним надо добавить 1–2 ч. ложки сливочного или растительного масла, соль или сахар. Потом поместить все в блендер и измельчить до пастообразного состояния, обычно 3–4 минуты. Время от времени машину нужно останавливать, массу снимать со стенок и продолжать взбивать.

Период уборки арахиса приходится обычно на среди-

ну сентября. Растение выкапывают целиком. Его аккуратно отряхивают от земли и тогда сушат на солнце, не отделяя при этом бобы от куста. Уже через десять дней подсушенные плоды бережно отделяют, чтобы не повредить наружную оболочку, потому что в противном случае плоды могут приобрести неприятную горечь.

Не отделенный от оболочки земляной орех хранят без доступа к нему света, в сухом месте со стабильной температурой. Сырые семена, которые очищены от скорлупы, кладут в плотные закрытые емкости и сохраняют в холодильниках либо морозильных камерах, если необходимо длительное хранение. Поджаренные орехи сохраняют в тканевых мешочках либо бумажных пакетах. Их подвешивают в темных сухих местах. Важно при этом предотвращать появление плесени, которая может появиться в результате перепада температур в помещении, где хранится арахис, либо в результате хранения его в полиэтиленовых пакетах. Если вышеуказанные требования по хранению земляного ореха соблюдены, то в поджаренном виде он может храниться пару месяцев, в холодильнике – три месяца, в морозилке его можно сберегать 6 месяцев.

Народная медицина накопила множество ценных рецептов использования арахиса в лечении недугов нашего организма.

# Применение арахиса в народной медицине

## ◆ *Лечение гемофилии*

При этом заболевании человек должен употреблять поджаренные либо сырые плоды в количестве до 150 г, разделяя их на три приема. Другой вариант лечения гемофилии – применение арахисового масла ежедневно по 1 ст. ложке перед каждой трапезой. Лечение арахисом является вспомогательным средством при основной терапии, которую назначил доктор.

С этой же целью можно употреблять и арахисовое масло аналогичным образом, по 1 ст. ложке до еды. Лечение арахисом необходимо совмещать с приемом медикаментов, которые прописал лечащий врач.

## ◆ *Лечение хронических болезней легких*

Следует взять 90 г земляного ореха и проварить в 300 г воды 15 минут. Этот отвар принимают натошак по утрам курсом один месяц. Он устраняет воспалительные процессы бронхолегочной системы, имеет отхаркивающие свойства. Поэтому рекомендуется для излечения продуктивного кашля.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.