

*Карманный
целитель*



Юрий Константинов

ЯГОДЫ ГОДЖИ

**эликсир здоровья
и долголетия**



Карманный целитель

Юрий Константинов

**Ягоды годжи. Эликсир
здоровья и долголетия**

«Центрполиграф»

2015

Константинов Ю.

Ягоды годжи. Эликсир здоровья и долголетия /
Ю. Константинов — «Центрполиграф», 2015 — (Карманный
целитель)

Жизнь современного человека полна стрессов и перегрузок. Мы едим пищу, напичканную химией и лишенную витаминов... А так хочется сохранить бодрость, быть стройным, юным и красивым! Спасением могут стать ягоды годжи – эликсир молодости, здоровья и долголетия. Они применяются для лечения органов дыхания, гастрита и колита, желчнокаменной болезни, авитаминоза и повышения иммунитета, борьбы с бессонницей, депрессией и раздражительностью. Годжи эффективны против диабета, болезней сердца, атеросклероза и нарушений давления. Употребление этих чудо-ягод улучшает зрение и способствует похудению. Как правильно употреблять это природное лекарство в каждом конкретном случае, расскажет эта книга.

Содержание

Предисловие	5
Ягоды годжи	6
Описание растения	6
Состав плодов годжи	7
Сбор полезных частей растения	8
Способы употребления ягод годжи	9
Рецепты, включающие ягоды годжи, для лечения болезней	10
Лечение авитаминоза	10
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Юрий Константинов

Ягоды годжи

Эликсир здоровья и долголетия

Предисловие

В начале XXI века продукты из годжи стали настойчиво рекламироваться на территории Северной Америки как «лекарство от всех болезней», обладающее уникальной концентрацией микроэлементов и антиоксидантов. Продавцы продвигают этот продукт под названиями «Райская ягода», «Ягода долголетия», «Красный алмаз».

Как и в случае с некоторыми другими растениями, например, асаи, маркетинговые заявления попали под пристальное внимание медиков некоторых стран. В январе 2007 года было проведено независимое расследование маркетинговых заявлений о «соке годжи». При этом было установлено, что заявление о том, что результаты клинических исследований в области раковых заболеваний показали, будто употребление сока годжи предотвращает в 75 % случаев заболевания человека раком молочной железы, не совсем верно, поскольку к тому времени были только предварительные лабораторные исследования и одно китайское клиническое испытание.

Тем не менее известно, что на протяжении многих веков ягоды годжи используются в традиционной азиатской медицине как общеукрепляющее средство. В Японии и Китае из них готовят алкогольный напиток.

Ягодам годжи, произрастающим в китайских провинциях Тибета, приписывают самые необычайные свойства. Медики востока применяют чудо-плоды для лечения большинства известных недугов. Они учат европейцев, как принимать годжи.

Есть другие плоды, которые богаты полезными для организма веществами, но годжи превосходит многие из них по количеству необходимых человеку микроэлементов.

Традиционно ягоды годжи считаются эликсиром молодости и долголетия, а также средством для улучшения потенции. Всему причина в уникальных полисахаридах, содержащихся в ягодах.

Ягоды годжи не могут заменить лекарства в лечении серьезных заболеваний. Научные исследования показали, что их мякоть, в сыром или засушенном виде способна оказывать профилактическое действие в общей терапии многих заболеваний.

В рукописях, датирующихся 650 годом до н. э. эта ягода описывается как средство, очищающее и омолаживающее кровь. В Тибетских монастырях эту чудо-ягоду называют тибетским барбарисом и считают средством от 1000 болезней. А китайские легенды упоминают о годжи, не иначе, как о плоде бессмертия.

Ягоды годжи

Описание растения

Годжи – это ползучий кустарник родиной из Тибета. Годжи – великолепный, до трех м в высоту, раскидистый кустарник, с мягкими, слабо выющимися стеблями. Он достигает в высоту 3,5 метров. Хрупкая лоза покрыта тонкими колючками и свисает вниз.

Кора имеет сероватый оттенок. Цветки – белые с фиолетово-розовым оттенком. Плоды годжи – небольшие, до 1,5 см в длину, красные, сочные. К осени листья опадают.

Культурно произрастает на севере центральной части Китая в районе Нинся, в Тибете и Гималаях, в высокогорных районах на высотах до 3000 м над уровнем моря. Обладателями наиболее выраженных полезных свойств, по праву, считаются плоды Годжи, растущие на плоскогорье района Нинся. Местная щелочная почва чрезвычайно богата минеральными солями, которыми её наполняет протекающая в этой местности река Хуанхэ. Воды реки приносят с собой лесс. Эта горная порода в виде желтой пыли оседает на земле и естественным образом удобряет почву, обогащая её уникальными питательными веществами.

Растет годжи сравнительно быстро. Дополнительный полив растению требуется лишь в засушливое лето. Вредителями и болезнями годжи почти не повреждается (изредка возникают проблемы с мучнистой росой и тлей).

Состав плодов годжи

В состав годжи входит такое большое количество витаминов, минералов, макроэлементов, полисахаридов, что никакая другая ягода, фрукт или овощ с ними не сравнится. Полисахариды годжи – это очень активные вещества, обладающие противомикробными свойствами, антибиотическими, противоопухолевыми, противовирусными, антидотными. Это 4 уникальных природных полисахарида (LBP-1, LBP-2, LBP-3, LBP-4), которые вместе не присутствуют ни в одном другом продукте питания. Именно благодаря им кровь обогащается белковыми комплексами, которые улучшают состояние стенок сосудов. Полисахариды проводят профилактическую работу заболеваний:

- кишечника,
- желудка,
- аппендицита,
- опухолевых патологий,
- нарушений обменных процессов.

В состав ягод входит и большое количество стероидных сапонинов, флавоноидов, аминокислот и алкалоидов. Годжи содержат 21 минерал и 18 аминокислот, восемь из которых являются незаменимыми (это больше, чем в маточной пыльце пчел); ликопен, зеаксантин, витамины В₁, В₂, В₆, и Е.

Сбор полезных частей растения

Употреблять ягоды сырыми нельзя. В них много биологически активных веществ, которые могут вызвать отравление. Брать в руки свежие ягоды не стоит: на коже немедленно начинается сильнейшая окислительная реакция, и она чернеет.

Нужно правильно собрать и заготовить. В целях лекарственного использования собирают ягоды, иногда кору корней и листья растения. Ягоды собирают в сухую погоду, просто стряхивая их с веток, расстелив предварительно под деревом ткань. Сушат ягоды в тени, предварительно перебрав от мусора. После сушки ягоды становятся безопасными. Хранить такие плоды можно в сухом месте, подальше от света. Срок хранения сушеных ягод – 1 год.

Листья растения собирают во время распускания цветов. Их также просушивают в тени и хранят в таких же условиях, как и ягоды.

Если собирать кору корней, то для этого нужно выбирать время, когда растение спокойно – позднюю осень или раннюю весну. Корни промывают, просушивают и хранят в течение двух лет. Кора корней годжи содержит коричную кислоту и множество фенольных соединений.

Способы употребления ягод годжи

Отвары

Для приготовления отвара из ягод необходимо взять 1,5 ст. ложки сушеных ягод и 300 мл кипятка. Ягоды варят на слабом огне 10 минут, после чего настаивают 1 час и процеживают. Выпарившуюся воду доливают до изначального объема 300 мл. Отвар рекомендуется принимать при неврастении и для повышения потенции. Доза в сутки – полстакана 3 раза в день.

Из коры корней также можно приготовить отвар. Готовится он так же, как отвар ягод, только сырья берется 1 десертная ложка. Принимают отвар корней 4–6 раз в день по 250 мл. Показания к применению – отеки неврастенического происхождения и лихорадка.

Отвар можно приготовить и из листьев дерезы. 1 десертную ложку сухих листьев нужно залить стаканом кипятка, дать настояться 20 минут, после процедить. Принимать нужно 2–3 раза в день по 250 мл в качестве общеукрепляющего средства.

Настой

Настой готовится из 15 г ягод, настоянных на горячей воде (не кипятке) в термосе. Кипятить плоды не рекомендуется, чтобы сохранить в них все полезные вещества. Суточная норма ягод составляет 30 г.

Сухие ягоды

Для профилактики любого заболевания необходимо ежедневно применять ягоды годжи, добавляя в еду (каши, супы, десерты, коктейли, выпечку) в количестве 10–15 г в течение 2–3 месяцев. После курса можно сделать перерыв, так как продукт имеет накопительный эффект.

Чай

Плоды можно заваривать в виде чая и пить его между приемами пищи. Суточная доза будет составлять 1 ст. ложку. Такой чай тонизирует организм.

Сок ягод

Сок ягод годжи можно использовать в виде примочек для лечения заболеваний кожи. Тогда, добытый из плодов сок нужно разбавлять немного водой и смачивать в нем ватный тампон. Составом обрабатывают фурункулы и раны. Сок используется также в борьбе с целлюлитом.

Коктейль годжи и клюквы

Ягодный коктейль из годжи и клюквы содержит:

- 18 аминокислот, почти половина из которых считаются незаменимыми,
- более 20 минералов и микроэлементов,
- витамины группы В, А, Е, С,
- полисахариды и моносахариды, уникальные по своей природе,
- ненасыщенные жирные кислоты,
- физалин и каротиноиды.

В составе ягодного коктейля клюква усиливает эффективность полезных свойств ягод годжи. Необходимо приготовить настой из 1 ст. ложки сухих ягод на 250 мл кипятка. После этого подождать полчаса, пока ягоды раскроются и отдадут все полезные вещества напитку. Удобно готовить такой ягодный коктейль из годжи и клюквы прямо в термосе. Специи лучше в коктейль не добавлять. Эти настои лучше выпивать дважды за день, но не больше. В первую неделю лучше ограничиться одним разом в день.

Рецепты, включающие ягоды годжи, для лечения болезней

Лечение авитаминоза

Авитаминоз – полное отсутствие в организме какого-либо витамина. Авитаминозы в наши дни встречаются достаточно редко. Авитаминоз является следствием длительного неполноценного питания, в котором отсутствуют какие-либо витамины.

Гиповитаминозы встречаются достаточно часто, чему способствует рацион питания современного человека. Гиповитаминозы – это заболевания, возникающие из-за снижения в организме количества того или иного витамина.

Человеческому организму необходимы витамины: волосам – А, В₂, В₆, F, Н, глазам – А и В, зубам – Е и D, ногтям – А, D и С.

На кожу и на весь организм в целом благотворно действуют витамины А, В, В₁₂, Е и F.

Витаминные травы – это кладезь полезных веществ и витаминов. К ним относятся ягоды годжи, шиповник, смородина, облепиха и другие. Травы начинают действовать как минимум после 10 дней приема настойки (отвара).

♦ Сок листьев одуванчика с отваром годжи. Чтобы листья одуванчика лучше усваивались, их пропускают через мясорубку. Затем отжимают сок. 3 ст. ложки такого сока с 1 ст. ложкой отвара годжи перед едой дают организму все необходимые ему после зимы вещества.

♦ В зимнее и весеннее время хороший источник витаминов – настой плодов рябины обыкновенной с отваром годжи. Приготовление: 1 ст. ложку сушеных плодов поместить в термос и залить стаканом кипящего отвара годжи, настаивать несколько часов, периодически взбалтывая, процедить, принимать по полстакана 4 раза в день.

♦ Для укрепления иммунитета рекомендуется принимать сырые, моченые, вареные ягоды брусники в стакане отвара годжи.

♦ Регулярно принимать настой плодов шиповника коричневого с отваром годжи по полстакана 4 раза в день. *Приготовление:* сухие плоды шиповника измельчить, 1 ст. ложку сырья поместить в предварительно прогретый термос и залить кипящим отваром годжи, настаивать несколько часов, процедить. Не рекомендуется варить плоды шиповника. Настой станет целебным, если в него добавить мед (по вкусу).

♦ Четыре раза в день принимать по полстакана настоя корней одуванчика лекарственного с 1 ст. ложкой отвара годжи. *Приготовление:* 1 ч. ложку сухих, измельченных корней одуванчика залить стаканом кипятка и настаивать, укутав полотенцем, не менее получаса, процедить. Добавить отвар годжи и выпить.

♦ При гипо- и авитаминозе витамина С пить настой цветков календулы с настоем годжи как стимулирующее средство. *Приготовление:* 2 ст. ложки сухих цветков поместить в предварительно прогретую посуду, залить кипятком и настаивать под крышкой 15–20 минут, процедить, добавить настой годжи. Принимать по 2 ст. ложки четыре-пять раз в день перед едой.

◆ Каждый раз перед едой есть свежий репчатый лук. Можно вместо этого принимать свежеотжатый сок лука репчатого по одной чайной ложке три раза в день, репчатый лук – известный источник витамина С. Запить настоем годжи: 1 ч. ложку настоя на полстакана воды.

◆ Отвар годжи и щавель: 1 ст. ложку свежих листьев щавеля кипятить 15 минут в двух стаканах отвара годжи, настаивать два часа, процедить. Принимать по ½ стакана четыре раза в день за 15 минут до еды.

◆ Упадок сил можно лечить при помощи золота: один лимон опустить в кипящую «золотую» воду на 1–2 минуты. Затем натереть его на терке, или смолоть вместе с кожурой и косточками. Добавить несоленое сливочное масло, 1–2 ст. ложки меда, 1 ст. ложку настоя годжи, хорошо перемешать. Употреблять как джем вместе с чаем.

◆ Пить «золотую» воду по 2 чайные ложки с утра натощак и непосредственно перед сном в течение недели. Лечебный эффект увеличится, если после принятия препарата съедать по 2 ягоды годжи.

◆ 3 ст. ложки земляники размять до образования однородной массы, добавить 1 ст. ложку цветочного меда и 1 стакан теплого молока, 2 ст. ложки настоя годжи, хорошо размешать. Полученную смесь принимать в качестве профилактического средства 3 раза в день в течение 1 недели с перерывом в 2 недели. Затем прием повторить.

◆ Смешать 40 г липового меда, 2 ст. ложки настоя годжи и 0,5 стакана несладкого яблочного сока. Принимать 3 раза в день по 5 ст. ложек.

◆ 1 пучок зелени (петрушки, укропа, кинзы) мелко порубить и смешать со 100 г нежирного творога, добавить 2 ст. ложки настоя годжи и 2 ст. ложки гречишного меда. Это блюдо особенно полезно пожилым и людям с пониженным иммунитетом.

◆ Для нормализации иммунитета при диатезе, ангине, синусите, колите, аллергии поможет прием 20 г меда утром натощак, запивая его отваром барбариса, кукурузных рылец, плодов шиповника, ягод годжи либо одной из следующих трав: бессмертник, зверобой, тысячелистник, пижма, полынь горькая, укроп, трилистник и цветки ромашки.

◆ Весной поможет такая смесь: взять по 1 стакану изюма, грецких орехов, кураги, пропустить через мясорубку и добавить 3 ст. ложки меда и 2 ст. ложки настоя годжи. Принимать каждый день по 2 ст. ложки.

◆ Взять 500 г очищенного, измельченного в мясорубке репчатого лука, 400 г сахара, 1 л холодной воды, 50 г меда, 2 ст. ложки настоя годжи. Лук, воду, сахар смешать в эмалированной кастрюле, поставить на горячую плиту и выдержать до закипания. После того как смесь закипит, огонь убавить до медленного и кипятить еще 3 часа. Снять с плиты, остудить до +60–70 °С и только потом добавить мед и годжи (его нельзя сильно нагревать, иначе он теряет лечебные свойства). Не процеживать. Пить теплым по 1 ст. ложке 2–3 раза в день за 15–20 минут до еды.

◆ Полезный чай: кусочек корня имбиря длиной 3 см, долька лимона, полстакана отвара годжи и 1 ч. ложка меда. Имбирь натереть или растереть в ступке. К нему добавить остальные ингредиенты и залить кипятком. Настаивать не меньше 30 минут. Полезно пить утром натощак.

◆ Для улучшения деятельности иммунной системы хорошо каждый день выпивать по $\frac{1}{4}$ стакана свежеотжатого сока из плодов черной смородины, при этом в сок можно добавлять 2 ст. ложки настоя годжи и мед по вкусу.

◆ В холодный период года можно каждый день принимать внутрь настой плодов шиповника коричневого с отваром годжи: 1 ст. ложка сушеных размолотых плодов залить 200 мл холодной кипяченой воды и настаивать в закрытой посуде 8 часов, процедить, добавить отвар. Выпить в несколько приемов в течение дня.

◆ Курсами пить фруктовые соки (вишневый, клубничный, клюквенный, яблочный) с добавлением меда и 1 ст. ложки отвара годжи; на 1 стакан сока – 1 ст. ложка меда. Пить по 3 стакана этого средства в день.

◆ Принимать сок из листьев сельдерея пахучего с медом и настоем годжи: смешать в равных количествах сок, настой и мед. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

◆ По 200 г кураги, изюма, чернослива, грецкого ореха, 2 лимона (без косточек) перемолоть через мясорубку, залить медом так, чтобы образовалась пастообразная смесь. Все хорошо перемешать, добавить 2 ст. ложки настоя годжи. Принимать по 1 ст. ложке 2–3 раза в день.

◆ В июне и июле отжимать сок из надземной части люцерны посевной, разбавлять отваром годжи и принимать этот состав по 1 стакану 3 раза в день; можно добавлять мед по вкусу.

◆ Анис обыкновенный с отваром годжи: 1 ч. ложку плодов аниса залить 1 стаканом кипятка, кипятить на водяной бане 15 минут, настоять 45 минут, процедить, добавить 2 ст. ложки отвара. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Увеличивает активность клеток-защитников, оказывает противомикробное, противовоспалительное, отхаркивающее, бронхорасширяющее действие.

◆ Астрагал шерстистоцветковый с отваром годжи: 1 ст. ложку измельченной сухой травы астрагала залить в термосе 1 стаканом кипятка, настоять 4 часа, процедить, добавить отвар. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Повышает выработку интерферонов, понижает артериальное давление, оказывает успокаивающее, сосудорасширяющее, мочегонное действие.

◆ Береза повислая с отваром годжи: 2 ч. ложки нарезанных листьев березы залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить, добавить отвар. Добавить на кончике ножа пищевую соду. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день между приемами пищи. Другой вариант: 1 чайную ложку березовых почек залить $\frac{1}{2}$ стакана горячего отвара годжи, настоять 1 час, процедить. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день после еды. Стимулирует активность лимфоцитов, оказывает противомикробное, противовирусное, мочегонное, потогонное, противовоспалительное, обезболивающее, ранозаживляющее действие.

Почки березы противопоказаны при беременности.

◆ Бузина черная с отваром годжи: 1 ст. ложку цветков бузины залить 1 стаканом кипятка, настоять 45 минут, процедить, добавить отвар. Выпить горячим на ночь. Увеличивает активность лимфоцитов, оказывает жаропонижающее, потогонное, мочегонное, отхаркивающее, успокаивающее действие.

◆ Горец птичий, или спорыш с отваром годжи: 1 ст. ложку измельченной травы спорыша залить 1 стаканом кипятка, кипятить на водяной бане 15 минут, настоять до охлаждения, процедить, добавить отвар годжи. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день. Повышает защитные силы организма, оказывает тонизирующее, общеукрепляющее, противовоспалительное действие.

Противопоказания: при беременности, острых заболеваниях почек.

◆ Базилик обыкновенный с отваром годжи: истолченные в порошок сухие листья базилика добавлять по вкусу в супы и вторые блюда. 1 ст. ложка отвара годжи в блюдо усиливает действие базилика.

Он повышает защитные силы организма, обладает общетонизирующим действием, дополнительный источник витамина Р и провитамина А.

◆ Женьшень с отваром годжи: добавить 15–25 капель аптечной настойки женьшеня в 1/3 стакана отвара. Принимать 3 раза в день до еды. Повышает иммунитет, стимулирует работоспособность, улучшает деятельность нервной, сердечно-сосудистой систем, повышает артериальное давление, нормализует гормональное равновесие, повышает аппетит, ускоряет заживление ран, снижает уровень сахара в крови. Наиболее эффективен такой отвар в холодное время года.

Противопоказания: при повышенной нервной возбудимости, бессоннице, гипертонической болезни, при острых инфекционных заболеваниях, беременности.

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.