

Н.И. ДАНИКОВ

Врач-фитотерапевт



ЦЕЛЕБНАЯ ОБЛЕПИХА



МОСКВА
2019

УДК 615.89

ББК 53.59

Д18

В оформлении обложки использована фотография

zoryan chik / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

Даников, Николай Илларионович.

Д18 Целебная облепиха / Н. И. Даников. — Москва : Эксмо, 2019. — 256 с. — (Я привлекаю здоровье).

ISBN 978-5-04-170104-8

Не всегда химические препараты становятся лучшим решением при заболеваниях, с которыми мы сталкиваемся каждый день, ведь часто побочные действия сводят на нет весь эффект от лечения. Поэтому издавна человек обращается за помощью к средствам народной медицины, среди которых облепиха занимает одно из ведущих мест.

Целебные свойства облепихи открыли еще наши предки, начав использовать плоды этого растения в лечебных целях. Облепиха и лекарства из нее оказывают положительное влияние на иммунитет, снижают плохой холестерин, а особенно ценится ее польза при лечении болезней глаз, сердечно-сосудистых заболеваний, и заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 615.89

ББК 53.59

© Даников Н.И., 2014

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2019

ISBN 978-5-04-170104-8

Содержание

ОТ АВТОРА	4
ОБЛЕПИХА КРУШИНОВИДНАЯ	5
Макро- и микроэлементы в облепихе	40
Использование целебных свойств облепихи при различных заболеваниях .	55
ОБЛЕПИХОВОЕ МАСЛО ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ	69
Лекарственные масла с добавлением облепихового	72
ОБЛЕПИХОВЫЙ СОК ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ	128
ПРИМЕНЕНИЕ ОБЛЕПИХИ В КОСМЕТОЛОГИИ	153
Облепиховое масло	155
ПРИМЕНЕНИЕ ОБЛЕПИХИ В КУЛИНАРИИ	160
Сырые заготовки	160
Сухие заготовки	163
Пироги, вареники из облепихи	163
Кремы, пасты, пюре, мармелад, джемы, варенье из облепихи	168
Соленья и маринады	180
Холодные закуски и салаты	181
Супы	191
Вторые блюда	194
Соусы	197
Десерты	201
Соки и напитки	206
Чай	239
УКАЗАТЕЛЬ	251

*С глубокой благодарностью
моему сыну Дмитрию,
который помогает мне в работе,
посвящаю*

От автора

Здоровья себе желает каждый, и, если оно утрачено, мы стараемся как можно быстрее его восстановить, ибо счастье человека, а более всего жизнь зависит от состояния его здоровья. Чтобы вернуть потерянное здоровье, человек использует любые средства, рекомендуемые врачом. Известно, что химические препараты занимают среди них значительное место — ведь с их помощью можно быстро облегчить страдания.

Приносит ли это подлинное здоровье? В последнее время этот вопрос возникает регулярно, и только в редких случаях на него можно ответить утвердительно. На своем опыте многие убедились, что симптоматическое лечение многих заболеваний химическими препаратами помогает порой сиюминутно, вызывая при этом многочисленные побочные действия. Длительный прием таких препаратов снижает сопротивляемость организма, разрушает его защитные свойства.

Поэтому все чаще и чаще человек обращается к природным лечебным средствам. Среди таких средств облепиха занимает одно из ведущих мест. Влияние и полезные действия на организм человека облепихи, препаратов из нее значительно возрастают, когда человек вооружен знаниями, содержащими перечень целебных свойств облепихи. Хорошим подспорьем и надежным путеводителем в этом станет для вас эта книга.

В ней представлены многочисленные сведения об опыте применения народной и традиционной медицины облепихи для лечения и профилактики многочисленных заболеваний человеческого организма, показана та великая целебная сила облепихи, которая помогает человеку сохранить здоровье, продлить жизнь. А кто не хочет этого!

Эта книга — для здоровых и больных, малых и старых. Выполнять ее советы нетрудно и по силам каждому. А результаты, что называется, — налицо в прямом и переносном смысле. Потому что все окружающие сразу заметят изменения к лучшему в вашем здоровье, а следовательно, в вашей внешности. А о других положительных результатах вы расскажете своим друзьям, родным, знакомым сами — ведь так приятно поделиться своей радостью выздоровления. Автору это чувство знакомо — в результате его профессиональной практики немало людей вновь обрели бодрость, здоровье и прекрасное настроение.

Облепиха крушиновидная

Hippophae rhamnoides L.

Семейство лоховые — *Elaeagnaceae*

Кустарник высотой 0,5–3,5 м, реже деревцо до 10 м с поверхностью корневой системой, дающей корневые отпрыски. На корнях формируются клубеньки, усваивающие атмосферный азот из почвы. Побеги двух типов (ростовые и обрастающие) заканчиваются колючкой. Молодые побеги серебристые от покрывающих их чешуек; многолетние ветви от желто- до темно-бурых.

Листья очередные, простые, без прилистников, линейные, длиной 2–8 см, шириной около 0,5 см, на верхушке туповатые, реже слегка заостренные, короткочерешковые, сверху серовато-темно-зеленые, снизу — серебристо-белые от покрывающих их белых и буроватых чешуек, а также звездчатых волосков.

Растение двудомное, ветроопыляемое. Цветки правильные, безлепестные, с простым чашечковидным околоцветником; развиваются в пазухах кроющих листьев. Тычиночные цветки с двураздельным зеленовато-бурым околоцветником шириной 3–4 мм и 4 свободными тычинками с почти сидячими пыльниками без нектарников, собраны в короткие соцветия-колосья. Пестичные цветки с одним пестиком, на очень коротких цветоножках; с трубчатым, продолговато-обратно-яйцевидным двухлопастным околоцветником, длиной 2,5 мм, шириной 1,5 мм. Завязь верхняя, одногнездная, столбик короткий, рыльце удлиненное, желтоватое, выдающееся из околоцветника.

Плоды — сочные, гладкие, блестящие, оранжевые, красные или желтые шарообразные ложные семянки длиной 0,5–1,5 см, шириной 0,3–1,2 см со своеобразным вкусом и ароматом. Масса 100 плодов дикорастущей облепихи — 25–60 г, сортовой — 40–65 г. Семена продолговато-яйцевидные, длиной 4–7 мм, темно-коричневые, иногда почти черные, блестящие, с продольной бороздкой. Масса 1000 семян — 11,8–19,0 г.

Диплоидный набор хромосом 12, 24.

В условиях естественного произрастания выявлено несколько форм облепихи с различными морфологическими и биохимическими признаками и свойствами.

Цветет в апреле-мае, до распускания листьев или одновременно с ним. Плоды созревают в конце августа — сентябре; плодоносит ежегодно и обильно, начиная с 4–5-летнего возраста.

Ареал. Облепиха — евроазиатский вид. В России ареал облепихи прерывистый (дизъюнктивный). Она встречается почти во всех горных районах, в Туве, Восточных Саянах, Бурятии. Растет преимущественно по долинам рек, от предгорий до значительных высот. Местами спускается на равнины, особенно по долинам рек (например, по Оби). Отдельными островами, изолированными от остальной части ареала, облепиха встречается также в Калининградской области.

В Калининградской области облепиха растет по береговой полосе Балтийского моря, вблизи населенных пунктов: Светлый, Балтийск, Светлогорск, Пионерский, Зеленоградск. Образует сплошные заросли по отработанному карьеру у пос. Янтарный; куртины и лентовидные заросли облепихи известны на Балтийской и Куршской косах, вдоль железных и автомобильных дорог по всей северо-западной части Калининградской области. На Северном Кавказе облепиха распространена в Краснодарском и Ставропольском краях — в бассейне верхнего течения Кубани и ее притоков (Уруп, Большой Тегиль, Чалмыч, Большой и Малый Зеленчук, Лаба, Белая, Пшиш, Маруха), а также по Большому и Малому Подкумку (бассейн Кумы). В Кабардино-Балкарии, Северной Осетии, Чечне и Ингушетии растет в долинах Терека и его притоков: Баксан, Черек, Чегем, Малка, Нальчик, Ардон, Армхи, Аргун, Асса. В Дагестане облепиха встречается в долинах Самура и его притока Кураха, а также в нижнем течении Терека.

В Сибири облепиха широко распространена в пределах Алтайского края, по рекам Катунь, Башкаус, Кудырга, Чулышман, Тете, Чая, Шавли, Аргут, Юстыд, Кош-Тал, Карасу, Куздяки, Ак-Кем, Чага-узун. В Западной и Центральной Туве основные массивы облепихи находятся в степной части по долине Хемчика и его притоков (Ак-Суг, Барлык, Алаш, Альба, Устю-Ишкин, Чадан), а также на притоках Утуг-Хема (Торгалык и Элегест). В Южной Туве облепиха обильна в низовьях Тес-Хема, Орахингола и Кош-Терека. В Иркутской области она растет по Китою и Белой, в Бурятии — по Иркуту, Селенге и ее притокам — Чикою, Джиде, Темнику, Цаган-Голу и Яган-Голу. Указания о на-

личии зарослей дикорастущей облепихи в Читинской области ошибочны.

Экология. В связи с широким и дизъюнктивным ареалом облепихи в разных почвенно-климатических зонах сформировались следующие ее климатипы: прибалтийский, кавказский, среднеазиатский и сибирский. В свою очередь, каждый из этих климатипов состоит из популяций, отличающихся габитусом, морфологией вегетативных и генеративных органов, химическим составом плодов, зимостойкостью, устойчивостью к неблагоприятным условиям среды, болезням, вредителям и др. Наиболее зимостойкий климатип — сибирский; в этом отношении ему уступают среднеазиатский и кавказский. Климатипы облепихи, сформировавшиеся в условиях континентального климата, без перепадов температуры в зимнее время в районах с небольшим снеговым покровом или при его отсутствии, при разведении в условиях мягкого климата со значительным снеговым покровом плохо переносят зимовку. Особенно резко это проявляется в мягкие многоснежные зимы, когда под рыхлым снегом почва не промерзает и в зоне корневой системы наблюдается положительная температура ($1-2^{\circ}\text{C}$). Длительное пребывание корневой системы под мощным снеговым покровом в талой почве ведет к усиленному расходу запасных питательных веществ на дыхание. В таких условиях корневая система выпревает или у корневой шейки отслаивается кора.

Облепиха — светолюбивая порода, что заметно уже с первого года ее жизни. У плодоносящих растений ежегодно усыхают нижние ветви и веточки в мутовках, вследствие чего крона становится изреженной, а плодоносящая зона смещается к периферии. Фотопериодизм, связанный с влиянием продолжительности дня и ночи, у облепихи отсутствует. Эта способность облегчает введение облепихи в культуру в разных регионах России. Для природных местообитаний этого растения характерны интенсивное освещение и сухость воздуха. Однако корневая система облепихи лучше развивается в увлажненных местообитаниях (долины горных рек и морских побережий). Поэтому облепиха способна переносить избыточное увлажнение и даже длительные периоды паводкового затопления, что обусловило преимущественное распространение этого растения в прирусловой части горных рек.

В естественных условиях облепиха растет на легких, песчано-илистых и галечниковых отложениях по берегам рек и других водоемов. Для этих местообитаний характерны нейтральная ре-

акция почвы, ее благоприятный водно-воздушный режим и достаточно высокий уровень плодородия. В горных районах заросли облепихи образуют узкие полосы или небольшие, разобщенные между собой куртины. Облепиха активно заселяет наносные отложения, возникающие после паводков. Местами за счет корневых отпрысков она образует обширные, почти чистые заросли.

В долинах рек куртины облепихи перемежаются с другими древесно-кустарниковыми породами, а также с не покрытыми растительностью галечниками и луговинами. Сомкнутость полога с куртинами облепихи высокая, часто близкая к единице. Число стволов на 1 га варьирует от 0,5 до 40 тыс. Наибольшая плотность обычна в молодых зарослях, активно размножающихся корневыми отпрысками. Кусты живут до 25-30 лет, однако плодоношение и способность размножаться корневыми отпрысками уменьшаются после 15-18 лет.

Облепиха не переносит заболачивания, она типичный гигромезофит. Растет на участках с высоким уровнем грунтовых вод и проточным увлажнением. Устойчива к низким зимним (до -50°C) и высоким летним (до $+40^{\circ}\text{C}$) температурам, что обеспечивает ей хорошее выживание в континентальных условиях Сибири, Центральной и Средней Азии. В Западном Памире облепиха поднимается на высоту до 3800 м над уровнем моря. Более продуктивные заросли облепихи относятся к крапивным, кипрейным и приречному типам леса I, II, а иногда и III бонитета. Худшие условия обитания для облепихи в злаково-полынных и осоково-злаковых типах леса.

Ресурсы. Поскольку потребность в плодах облепихи растет с каждым годом и заготовка ее плодов все время увеличивается, возникла острая производственная необходимость в окультуривании дикорастущих массивов облепихи и создании ее промышленных плантаций. Удовлетворение спроса на плоды облепихи в настоящее время составляет лишь около 10%.

Учет естественных зарослей облепихи и определение их урожайности показывают, что общая площадь естественных зарослей облепихи в России составляет 14 тыс. га. При пересчете на «плотные заросли» это составит около 5 тыс. га. Искусственные насаждения облепихи занимают площадь около 3,5 тыс. га, с общим запасом плодов 2,2 тыс. т.

Урожайность облепихи изменчива в климатиках, зарослях, у отдельных особей, что связано с условиями местообитания, бонитетом зарослей, генотипом особей. Бонитет зарослей прежде всего

определяется их возрастной структурой и санитарным состоянием. Последнее в значительной степени зависит от антропогенного развития, и прежде всего — от способа сбора плодов облепихи, а также от погодных условий текущего года и предыдущих лет. Отмечены значительные колебания густоты природных зарослей облепихи и большая разновозрастность внутри самих куртин. В частности, это связано с расселением облепихи корневыми отпрысками. Ориентировочная величина биологического запаса сырья на 1 га природных зарослей облепихи по отдельным регионам следующая: Ангарский регион (низкорослые популяции по Иркуту и Китою) — до 1 т и более, Западный (Калининградская область) — до 2 т, Тувинский — до 2 т и более, Среднеазиатский, Алтайский, Забайкальский — до 3—5 т и более.

Эксплуатационный запас сырья облепихи условно принят равным половине биологического запаса, но фактически от 10 до 70% его величины. Он определяется с учетом возрастной структуры природных зарослей или искусственных насаждений облепихи, их компактности (полноты), состояния, наличия колючек, высоты кустов, величины плодов, типа плодоношения, доступности зарослей, а также других факторов, определяющих возможности сбора. Даже такие специализированные хозяйства, как «Облепиховый» (Бурятия), «Флора», «Сибирский», Бийский лесхозтехникум (Алтайский край), Кызылский лесхоз (Тува), на промышленных плантациях собирают лишь до 70% имеющегося биологического запаса.

Площади естественных зарослей облепихи уменьшаются. Это происходит вследствие хищнической заготовки плодов, сопровождаемой рубкой ее ветвей (Сибирь, Калининградская обл.). Массовое усыхание облепихи объясняется также изменением гидрологического режима многих рек, связанным с зарегулированием их стока и большим расходом воды для полива сельскохозяйственных культур, приводящим к снижению уровня грунтовых вод. В Туве за 10 лет площадь зарослей облепихи уменьшилась более чем в 3 раза, а за 60 лет — в 5 раз. Поэтому рациональное использование зарослей облепихи, их восстановление и охрана могут способствовать увеличению ее природных ресурсов. Один из путей к этому — создание облепиховых заказников (закрепленных территорий).

Поставки плодов облепихи хозяйства выполняют лишь в отдельные урожайные годы, поэтому недостаток препаратов из плодов облепихи весьма ощутим, хотя среднегодовая заготовка

плодов облепихи растет. Однако он вызван не малой изученностью или ограниченностью сырьевой базы облепихи, а большой трудоемкостью ее сбора. Кожица плодов облепихи очень нежная, а плодоножки очень прочные, и потому при уборке урожая кожица часто разрывается раньше, чем отрывается плодоножка. Это основная причина невозможности механизированного сбора плодов облепихи.

Примерно только половину используемого в медицине сырья выращивают на промышленных плантациях из сортовой облепихи. Поэтому необходимо поднять продуктивность существующих дикорастущих зарослей облепихи, прежде всего обеспечить их необходимое санитарное состояние. Это достигается в результате проведения рубок ухода, дополнения и окультуривания зарослей, установления оптимального соотношения в них особей по полу и возрасту, реконструкции старых зарослей облепихи, осуществления защитно-охраных работ и др.

Плоды облепихи собирают по достижении ими полной технической спелости, когда они приобретут свойственные данному сорту (популяции) размер и окраску и накопят наибольшее количество масла и других биологически активных веществ.

Их собирают путем общипывания, «ошмыгивания», стриживания, срезания плодоносящих ветвей и с помощью разных приспособлений и устройств, околачивание плодов облепихи проводят в местах с устойчивыми морозами. Собранные плоды очищают от веточек, листьев и других примесей. Затраты на уборку урожая облепихи достигают 90% общих затрат труда по ее выращиванию. Поэтому вопрос рационализации сбора плодов облепихи очень актуален.

В настоящее время почти все хозяйства, заложившие плантации районированными сортами или отборными формами облепихи, перешли на летне-осенний сбор плодов. Это связано с тем, что в сортовой облепихе больше сахаров, чем в дикорастущей, и птицы поедают их в первую очередь. Кроме того, при сборе плодов методом околачивания обламывается много веточек с генеративными почками, на стволах возникают царапины, заселяемые весной вредителями и служащие воротами для инфекции. Поэтому даже в малоснежных районах с устойчивым понижением температуры в последние годы избегают зимнего сбора плодов как на плантациях, так и на природных зарослях.

Пока нет еще способов или устройств, решающих проблему полной механизации сбора плодов облепихи и отделения от них