

 Алётина КОРЗУНОВА
Энергия жизни из морских глубин

водоросли

КОТОРЫЕ ЛЕЧАТ

Лучшие
рецепты
оздоровления
и красоты

Я привлекаю здоровье



В. Никишин **Водоросли, которые лечат**

Ольга Торозова, И. Ткаченко, В. Никишин
Водоросли, которые лечат

ВВЕДЕНИЕ

Здравствуйте, уважаемые читатели. Вот и состоялась наша новая встреча. На этот раз я расскажу вам о целительных свойствах водорослей.

Все началось в 1964 г., когда бельгийский ботаник Ж. Леонар обнаружил в африканских лесах вблизи озера Чад небольшое племя аборигенов, уклад жизни которых не менялся на протяжении последних нескольких десятков, а может быть, и сотен тысяч лет. Эти мирные люди не занимались ни охотой, ни земледелием. Все, что им было необходимо, они находили вокруг себя – эти дикие леса изобилуют фруктами, ягодами, кореньями и другой пищей. Современная цивилизация им была незнакома. И, хотя такие племена в Африке не редкость, один факт все же привлек пристальное внимание Леонара. Очень странным показалось ученому то, что эти люди, как правило, доживали до глубокой старости (это при средней продолжительности жизни в Африке – 35 лет) и при этом практически не болели! При полном отсутствии какой-либо медицины у всех стариков были здоровые хорошо сохранившиеся зубы и густые черные волосы. Занявшись изучением их образа жизни, Леонар обратил внимание на лепешки зеленого цвета, которые дикари употребляли в пищу наподобие хлеба. Их делали из тины, которую собирали на поверхности озера и сушили на солнце. При детальном исследовании выяснилось, что эта тина почти полностью состоит из одноклеточной синезеленой водоросли спироулины (*Spirulina Platensis*).

Спирулина известна науке давно. Ее возраст – порядка 700 млн лет, и она является одной из первых фотосинтетических форм жизни на Земле.

Когда израильтяне голодали в пустыне, Бог послал им манну небесную – лепешки, которые лежали на дне высохшего озера. Люди собирали их и ели. Это была спироулина.

Ею питались еще древнеегипетские жрецы и фараоны; высокоразвитые цивилизации майя и ацтеков употребляли в пищу. Однако, когда в Мексике появились испанские конкистадоры, они ограничили ее употребление местным населением с целью снизить рождаемость и таким образом облегчить себе удержание территорий. До сего дня спироулина остается главным продуктом питания африканского племени канебоу, живущего в окрестностях озера Чад. Состоянию людей, употребляющих в пищу спироулину, можно только позавидовать.

Из летописи известно, что император Монтесума любил рыбу. Ближайшим местом, где она водилась, был Мексиканский залив, а это 180 миль от дворца. Доставка рыбы к его столу занимала у марафонцев одни сутки. Эти атлеты пробегали 100 миль в день, и спироулина была важной частью их рациона. Останавливаясь на короткую передышку, они съедали немного порошка спироулины из мешочков, которые всегда носили с собой, смешивая его с порцией воды, и таким образом прибавляли себе энергии и выносливости.

Потребление ацтеками спироулины с ее совершенным белком в высоко усвояемой форме может объяснить жизнеспособность этой популяции, которая построила огромнейшие города и храмы Теночтитлана, вела войну в центральной Америке, развила высочайшие культуру и искусство, математику и философию.

Еще в 1521 г. Бернар Диасдель Кастильо упоминал о галетах под названием «текуитлатл», которые были обычным блюдом у ацтеков. Они представляли собой высушенные слои спироулины, выращенной в щелочной воде озера Токскоко вблизи Мехико. Кстати, именно повышенная щелочность воды является благоприятным фактором для развития спироулины. После открытия Леонара ученые занялись изучением чудесных свойств

спирулины. В 1977–1980 гг. Г. Чамморо – официальный эксперт по пищевой токсикологии УНИДО (г. Вена) подтвердил отрицательный токсикологический результат от применения спирулины, полученный путем испытаний на многих поколениях крыс. Доктором Э. Сантакрусом установлено, что протеин спирулины сравним с протеином яичного желтка, а лечебные свойства препаратов спирулины превосходили все мыслимые ожидания ученых.

С начала 1980-х гг. спирулина начала свое победное шествие по всему миру в качестве пищевой добавки. Сегодня ежедневный рацион японца или американца немыслим без 3–5 г спирулины. Она входит в состав многих готовых продуктов, а также продается в чистом виде как порошок или таблетки. Используют спирулину и как приправу к различным блюдам благодаря ее вкусовым качествам. Кроме того, в США употребление спирулины стало актуальным для людей с избыточным весом, поскольку даже небольшое ее количество снимает чувство голода и обеспечивает организм всеми необходимыми для жизнедеятельности веществами. По этой же причине она завоевала внимание астронавтов, альпинистов, туристов и военных.

Не остался в стороне и Советский Союз. Но поскольку своей спирулины СССР не производил, закупать ее приходилось за границей. Разумеется, доступна она была далеко не всем. Престарелые члены Политбюро ЦК КПСС стали получать ежедневные дозы чудо-добавки, что в конечном итоге многим из них продлило жизнь. Получали ее и перспективные спортсмены в период подготовки к Олимпийским играм и другим международным соревнованиям.

Спирулина получила такое признание, что уже в начале 1980-х гг. в Московский Государственный университет им. М. В. Ломоносова поступил заказ от Министерства обороны СССР на разработку методов выращивания спирулины в искусственных условиях и производства на ее основе препаратов медицинского назначения. Разумеется, сам заказ и все работы, связанные с ним, были строго засекречены, что было неизбежно, когда за дело брались военные. Возглавили проект российские ученые профессора А. Соловьев и М. Лямин. Однако на первых порах дело ограничивалось получением лишь небольших партий продукта.

После распада СССР работы в этом направлении были продолжены, и только в середине 1990-х гг. спирулина попала к массовому потребителю. Благодаря подходящим климатическим условиям плантации для выращивания спирулины были посажены в Молдавии. Там же было налажено производство таблетированного препарата спирулины, получившего название СПЛАТ – от сокращения названия водоросли – *Spirulina Platensis*. Позже спирулину стали выращивать и на Украине, где производство спирулины начало осваиваться при научной поддержке МГУ и института ботаники НАН Украины. Однако по своему химическому составу и медико-биологическим свойствам украинская спирулина значительно уступает молдавской.

Морская капуста (ламинария) была известна еще в древнем Китае. Китайский император в XIII в. издал указ, обязывающий население систематически употреблять ее в пищу как диетическое и профилактическое средство и доставлять ее для этих целей в населенные пункты за счет государства.

Так как у нас наиболее массово представлена и употребляется ламинария японская, то под названием «морская капуста» подразумевают по большей части именно эту разновидность водорослей.

На Дальнем Востоке, Камчатке и Курилах урожай ламинарии собирают на второй год. В настоящее время в этих регионах сбор ламинарии сильно сократился в связи с низкой доходностью этого вида деятельности и уничтожением значительных зарослей морской капусты в начале 1990-х гг. применением варварских орудий ее добычи.

В Китае кропотливой селекционной работой были выведены новые формы растений, способные быстро расти при повышенных температурах воды и достигать товарного качества в течение одного года. С 1950-х гг. в Китае была создана целая индустрия по выращиванию и переработке морской капусты. Сейчас в КНР в год выращивают до 20 млн т

этих водорослей, треть которых идет на экспорт.

ГЛАВА 1. МОРСКИЕ ВОДОРОСЛИ. ЧТО МЫ О НИХ НЕ ЗНАЕМ?

Водоросли были первой формой жизни, которая оставила ископаемый отпечаток в скальных породах. Морские водоросли, классифицируются по четырем основным группам: Chlorophyceae – зеленые морские водоросли; Rhodophyceae – бурые морские водоросли; Rhodophyceae – красные морские водоросли и Cyanophyceae – синезеленые морские водоросли.

Из более чем 30 000 водорослей, обитающих в водоемах земного шара, наибольший интерес представляют микроводоросли спироулина, ламинария (морская капуста) и красная морская водоросль.

Спироулина аккумулирует солнечный свет особо организованными пигментами, включая синие и зеленые компоненты, которые позволяют относить ее к классу синезеленых водорослей. Зеленым в ней является хлорофилл, а синим – белок, называемый фикоцианином, который найден в спироулине и некоторых других водорослях.

Для роста и развития спироулины требуется высокая температура и освещенность. Она может выживать при температуре до 60 °С, а отдельные ее пустынные виды выживают, впадая в глубокую спячку, даже если водоем выпарится и она окажется на камнях с температурой 70 °С. Это говорит о том, что содержащиеся в спироулине белок, аминокислоты, витамины, ферменты даже при такой температуре сохраняются в клетке, тогда как в обычных условиях температура 50–54 °С для большинства ферментов является губительной, а некоторые витамины и аминокислоты в этих условиях начинают терять свои полезные свойства.

Способность спироулины расти в жаркой и щелочной среде помогает ей выжить и населить водоемы, в которых растет эта водоросль. В отличие от других микроорганизмов, с которыми ассоциируются такие стереотипы, как «бактерии» и «микробы», спироулина является одним из чистейших, самых естественностерильных продуктов, найденных в природе.

Ламинария – это бурая водоросль, многолетнее растение с лентообразной пластинкой – слоевищем длиной от 1 до 12 м. Слоевище переходит в стволик различной длины. Слоевище с водорослями закрепляется на каменистом грунте хорошо развитыми корневыми образованиями. Названием «морская капуста» объединены некоторые виды ламинарий и циматера.

В род ламинарий входят несколько их разновидностей:

- 1) ламинария японская (*Laminaria japonica*);
- 2) ламинария сахаристая (*Laminaria saccharina*);
- 3) ламинария пальчатая (*Laminaria digitata*);
- 4) некоторые другие виды.

Огромные заросли ламинарии сахаристой находятся в Черном, Северном и дальневосточных морях. Ламинария пальчатая распространена в умеренных и северных морях, вблизи побережья России, в Белом море. Ламинария японская добывается в дальневосточных морях, в том числе в Японии и Китае.

Красная морская водоросль относится к отряду багрянок или флоридей (*Rhodophyceae*, *Florideae*) – группа красных водорослей, характерных своей красной окраской разного оттенка, от розового до фиолетового, зависящей от пигмента родофилла. Встречаются эти водоросли преимущественно в морях.

Ареал обитания красной морской водоросли – побережье Северной Атлантики, Кольский полуостров и Дальний Восток. Запасы красных водорослей в дальневосточных морях составляют не менее 100 тыс. т.

ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

«Морская фармакология» еще только зарождается. В недалеком будущем растительные и животные морские организмы могут стать уникальным источником новых лекарств, способных излечивать самые тяжелые болезни.

Начиная с 1992 г., одновременно с началом официальных доклинических и клинических исследований спирулины на Украине, большое количество людей, опираясь на мировой опыт, самостоятельно принимали спирулину. За этот период она не только помогла их здоровью, но и многим спасла жизнь.

Ученые США, Японии, Франции, Украины и других стран провели большое количество исследований по спирулине. По данным Всемирной организации здравоохранения спирулина по своим потенциальным возможностям превосходит все известные компоненты питания и медицинские препараты, используемые для оздоровления организма.

Прием спирулины:

- 1) укрепляет иммунитет;
- 2) компенсирует витаминную и минеральную недостаточность;
- 3) предотвращает возникновение и развитие опухолей, снижает риск развития рака.

Хорошие результаты получены при лечении мастопатии. Многим женщинам спирулина спасла грудь. Отмечены случаи, когда отпадала необходимость в уже назначенных операциях в связи с полным исчезновением опухолей и воспалений;

- 4) нормализует сексуальное либидо мужчин и женщин, повышает потенцию у мужчин;
- 5) снижает уровень холестерина и нормализует артериальное давление;
- 6) стабилизирует содержание сахара в крови (детский диабет излечивается практически полностью);

7) выводит из организма шлаки, тяжелые металлы, токсины, радионуклиды;

8) восстанавливает нормальные показатели формулы крови при нарушении функций кроветворных органов, связанных с лучевыми, химическими и инфекционными поражениями. Эффект улучшения проявляется уже через 10–15 дней;

9) нормализует обмен веществ, приводит к снижению избыточного веса;

10) обладает общеукрепляющим эффектом, повышает сопротивляемость организма заболеваниям, в 2–3 раза снижает вероятность заболевания гриппом и ОРЗ. Дети, принимающие спирулину, даже во время эпидемий гриппа, когда школы закрывались на карантин, оставались здоровыми;

11) значительно сокращает период реабилитации в послеоперационный период и после родов;

12) ускоряет рубцевание ран и заживление ожогов;

13) обеспечивает клеточное омоложение;

14) восстанавливает ферментную активность;

15) улучшает кишечную флору, что особенно важно для людей, страдающих запорами, повышает усвояемость употребляемой пищи на 25–30 %, что снижает расход продуктов питания;

16) резко снижает последствия приема чрезмерных доз спиртного (похмелье);

17) снимает усталость, повышает выносливость, обеспечивает быстрое восстановление потерь организма при больших физических и умственных нагрузках;

18) при наружном применении – хорошее средство для питания кожи и волос, заживления ран;

19) замедляет процессы старения. Пожилые люди, которые уже практически не поднимались, начинают выполнять работу по дому и обслуживать себя;

20) повышает лактацию у кормящих матерей;

21) дает значительный эффект при лечении детей с ДЦП;

22) помогает при лечении сосудистых заболеваний, язв, при воспалении суставов,

остеохондрозе, гипертонии, слабости, бессоннице, геморрое;

23) улучшает работу практически всех внутренних органов: желудка, печени, почек и др.

В спирулине нуждаются все жители Чернобыльской зоны и особенно дети. Появились сообщения в специальной литературе о благотворном влиянии ее на детей дошкольного и школьного возрастов, родившихся после этой аварии.

Спирулина (в частности, содержащийся в ней пигмент фикоцианин) поглощает до 40 % радиоактивного цезия и стронция из среды. А это свидетельствует о том, что она является радиопротектором и ее можно использовать в этом качестве при хроническом облучении. При наших ограниченных возможностях противостоять радиоактивному облучению это свойство просто неопределимо. Ежедневное употребление 4–5 г сухой биомассы спирулины способствует полному восстановлению функций красного костного мозга в течение нескольких месяцев и очищает организм от остаточных радионуклидов.

У потребляющих спирулину наблюдается повышение содержания в крови белка и снижение содержания глюкозы и креатинина. Данные результаты свидетельствуют о положительном влиянии спирулины на белковый и углеводный обмены, что может быть предпосылкой для использования ее больными сахарным диабетом и больными с нарушением белкового обмена, а также для предупреждения этих состояний.

Есть основание считать, что в случае приема препарата спирулины легко доступный для клеточного метаболизма спирулиновый хлорофилл крупными блоками встраивается в процессы биосинтеза гемоглобина – белка эритроцитов, являющихся основными переносчиками кислорода. Вот почему спирулина ликвидирует анемию и нормализует функцию кроветворных органов в короткие сроки.

Спирулина лечит не отдельные болезни, а организм в целом. В этом и заключается главное ее отличие от всех остальных медицинских препаратов. Поскольку каждое отдельное заболевание не является независимым процессом, а представляет собой реакцию организма на серьезные нарушения его работы, например обмена веществ, обычные лекарственные средства подавляют только лишь эти симптомы, не устраняя причину заболевания. В результате они принимают хронический характер и в свою очередь провоцируют другие сопутствующие болезни. В отличие от них спирулина восстанавливает нарушенные функции организма и заставляет его самостоятельно бороться с болезнями.

Как мощный антиоксидант спирулина предотвращает преждевременное старение, являющееся прежде всего результатом окислительных процессов в организме. При интенсивном приеме спирулины отмечены случаи обратного развития ранней седины, что до сих пор считалось необратимым процессом. Уникальные свойства спирулины как иммуностимулятора позволяют организму эффективно противостоять любым вирусным и бактериальным инфекциям. Кроме того, спирулина восстанавливает работу поджелудочной железы. Больные сахарным диабетом, проходящие курс лечения, отмечают резкое понижение уровня сахара в крови. При постоянном приеме спирулины доза инсулина может быть уменьшена вдвое, а в некоторых случаях – вплоть до полного отказа.

Ламинария также еще не исчерпала своих возможностей. Ламинария обладает противоопухолевой активностью, антимикробным, антибактериальным и противовирусным действием. Эта водоросль обладает антимуtagenным и радиопротекторным действием, а также противовоспалительной и иммуномодулирующей активностью. Ламинария используется для профилактики эндемического зоба, очень хорошо помогает при склерозе, отложениях солей в суставах, радиационных поражениях, но противопоказана при пиелонефритах, других заболеваниях почек, туберкулезе, геморрагических диатезах и заболеваниях, при которых противопоказаны препараты йода. Использовать ламинарию нужно либо свежей, либо в виде готовых пищевых добавок – ламинария теряет большую часть своих ценных свойств при консервации с добавлением уксуса, как обычно консервируют ламинарию в пищевой промышленности. Морскую капусту назначают в

качестве дополнительного средства при легких формах диффузного токсического зоба (базедовой болезни). Ее рекомендуют также для профилактики эндемического зоба, атеросклероза, как легкое слабительное средство при хроническом атоническом запоре, хронических и острых энтероколитах и проктитах (2–3 г порошка на 150 мл воды, принимать на ночь). В онкологической практике выявлено, что порошок морской капусты улучшает общее состояние больных, их психику. Рекомендуется для улучшения обмена веществ при подагре. В Китае и Японии ламинария используется для лечения и профилактики заболеваний щитовидной железы. Кроме того, ее используют для приготовления различных блюд – супов, овощных пюре, засахаренных конфет.

Выделенные из красной морской водоросли каррагинаны способствуют выведению тяжелых металлов из организма, проявляют антиязвенную и антилипидемическую активность. Различные типы каррагинанов могут быть использованы в медицинской практике для приготовления лекарственной таблеточной массы, рентгеноскопии желудка, как антикоагулянты, антиязвенные, иммуностимулирующие и противоопухолевые препараты в фармацевтической промышленности, при приготовлении противоожоговых повязок, кремов, лосьонов, бальзамов.

ГЛАВА 2. ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ МОРСКИХ ВОДОРΟΣЛЕЙ

Спирулина

В чем заключается феномен спирулины? Сотни ученых со всего мира провели тщательное изучение ее химического состава и биологического воздействия на организм животных и людей. С результатами этих исследований можно познакомиться благодаря трудам Хироши Накамура (Япония), Кристофера Хилза и Роберта Хенрихсона (США).

Особенность спирулины заключается в том, что она основывается на фотосинтезе – процессе прямого усвоения энергии солнечного света, что типично для растительных форм жизни. В то же время биохимический состав клетки спирулины в определенной мере сходен с составом клеток животных. Сочетание в клетках микроводоросли свойств как растительных, так и животных организмов является еще одним фактором, определяющим высокую биологическую ценность спирулины.

Биомасса спирулины содержит абсолютно все вещества, которые необходимы человеку для нормальной жизнедеятельности. Ряд особых веществ – биопротекторов, биокорректоров и биостимуляторов – не встречается больше ни в одном продукте натурального происхождения. Это обуславливает поистине феноменальные свойства спирулины как продукта питания и лечебно-профилактического средства широкого спектра действия.

Синезеленые водоросли, к которым принадлежит спирулина, имеют клеточную стенку, состоящую из мукополимера муреина, легко перевариваемого пищеварительными соками человека, в отличие, например, от одноклеточной зеленой водоросли хлореллы, имеющей целлюлозную оболочку, разрушить которую может только микрофлора жвачных животных.

Мягкая клеточная стенка делает ее наиболее усвояемым продуктом в мире. Исследования показали, что спирулина не имеет себе равных из-за высочайшего качества протеина растительного происхождения, наибольшей усвояемости диетических элементов, насыщенности самыми необходимыми витаминами и минералами.

Содержание белка в спирулине (60–70 %) намного выше, чем в любом другом традиционном продукте питания. Для сравнения: в яйце содержится белка 47 %, в говядине – 18–21 %, в порошке сои – 37 %. К тому же белок спирулины содержит все необходимые (незаменимые) для нормальной жизнедеятельности организма человека аминокислоты, обеспечивающие нормальное развитие растущих клеток и жизненные потребности уже сформировавшихся и стареющих.

Спирулина содержит от 10 до 20 % сахаров, которые легко усваиваются с

минимальным количеством инсулина. В спирулине содержится очень мало холестерина (32,5 мг/100 г), в то время как в яйце на то же количество белка его приходится 300 мг, поэтому регулярное потребление спирулины приводит к снижению в организме холестерина. Ее состав включает до 8 % жира, представленного важнейшими жирными кислотами (лауриновая, пальмитиновая, стеариновая, олеиновая, линолевая, γ -линоленовая, γ -линоленовая и др.). В частности, γ -линоленовая кислота представляет большую ценность при лечении импотенции у мужчин, фригидности, отсутствия либидо у женщин и т. д. В сочетании с витамином Е эти компоненты улучшают функцию органов воспроизводства, способствуют наступлению и нормальному течению беременности, а после родов и увеличению выработки молока. Спирулина обогащена макро – и микроэлементами, необходимыми для нормального течения обменных процессов в организме. И, что особенно важно, в спирулине сконцентрированы в оптимальных соотношениях важнейшие витамины – А, В[1], В[2], В[3], В6, В12, РР, биотин, фолиевая кислота, пантотенат, С и Е.

Спирулина – самая богатая по содержанию бета-каротина, его в ней в 10 раз больше, чем в моркови. Бета-каротин – один из наиболее мощных антиоксидантов и иммуностимуляторов, предупреждающих развитие сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. При оптимальных условиях культивирования спирулина накапливает бета-каротин в количестве 3000 мкг/г и более, что многократно превышает его концентрацию в традиционных продуктах. Нормальный уровень бета-каротина в плазме крови человека (0,5–1,5 мкмоль/л) может быть обеспечен ежедневным дополнительным (помимо пищи) приемом 2–6 мг витамина в сутки. Такое количество бета-каротина содержится всего в 1–2 г спирулины. При этом *лечебно-профилактическое действие бета-каротина спирулины в несколько раз превосходит синтетический бета-каротин, используемый в настоящее время медициной.*

Спирулина содержит витаминов группы В гораздо больше, чем мясные продукты, бобовые и различные крупы, при кулинарной обработке которых до 40 % последнего разрушается. В 1 г сухой массы спирулины содержится: тиамин (В1) – 30–50 мкг, рибофлавин (В2) – 5,5–35 мкг, пиридоксин (В6) – 3–8 мкг, цианкоболамин (В12) – 1–3 мкг. Спирулина особенно богата витамином В12 (с учетом усвояемости 1 г спирулины равен 100 г вареного мяса). Именно высоким содержанием витамина В12 объясняется высокий положительный терапевтический эффект, отмеченный при приеме спирулины больными с нарушениями кроветворения (прежде всего с анемиями различной природы), липидного обмена (гиперхолестеринемией), жировым перерождением печени, полиневритами и невралгиями. Спирулина также содержит в своем составе фолиевую кислоту (витамин В9) (0,1–0,5 мкг/г), ниацин (витамин В3) (118 мкг/г), инозитол (витамин В) (350–640 мкг/г), биотин (витамин Н) (0,012–0,05 мкг/г), аскорбиновую кислоту (витамин С) (2120 мкг/г), γ -токоферол (витамин Е) (190 мкг/г). По содержанию витамина РР спирулина намного превосходит говяжью печень, почки, язык, мясо птицы и кролика.

Полезность витаминов спирулины – в их сбалансированном комплексе. Согласно современным представлениям природные сбалансированные комплексы антиоксидантов (бета-каротина, альфа-токоферола, фолиевой кислоты, железа, селена и др.) содержащиеся в растительной пище, какой является спирулина, несмотря на низкие концентрации (не сопоставимые с рекомендуемыми в настоящее время суточными потребностями) оказывают на организм человека более выраженное защитное действие, чем большие дозы отдельных синтетических витаминов или их смесей, которые далеко не всегда дают ощутимый положительный эффект, а иногда и наносят вред. Именно этим, по мнению многих исследователей, в значительной мере и определяются неоднократно подтвержденные иммуностимулирующие, радиопротекторные и противоопухолевые свойства спирулины.

Спирулина содержит практически весь необходимый человеку набор минеральных веществ. Причем они находятся в спирулине в легко усваиваемой форме. Содержание фосфора, кальция и магния в спирулине существенно выше (примерно в 2–3 раза), чем в растительных и животных продуктах, богатых этими элементами (горохе, арахисе, изюме,

яблоках, апельсинах, моркови, рыбе, говядине и др.) Но самое главное состоит в том, что минеральные вещества, содержащиеся в растительных продуктах и вареном обработанном мясе (рыбе), усваиваются хуже, чем содержащиеся в спирулине. Железо, жизненно необходимое для кроветворной системы человека (входит в состав гемоглобина, эритроцитов, миоглобина мышц и ферментов), усваивается организмом на 60 % лучше, чем в других добавках, таких как сульфат железа. Прием 4 г спирулины в день обеспечивает быстрое увеличение гемоглобина в крови. Особого внимания заслуживает повышенное содержание в спирулине таких микроэлементов, как цинк, селен, хром, йод, железо, медь, марганец.

Спирулина содержит в своем составе три пигмента-красителя: каротиноиды, хлорофилл и фикоцианин, которые помогают организму синтезировать многие ферменты, необходимые для регулирования метаболизма организма. Наиболее важным из них для человека является сине-голубой пигмент фикоцианин. Исследования, проведенные японскими и американскими медиками, показывают, что фикоцианин укрепляет иммунную систему и повышает активность лимфатической системы организма. Основная ее функция – защитная, направленная на поддержание здоровыми органов и тканей организма и защита от инфекций и других заболеваний.

Хлорофилл спирулины имеет строение и химический состав, близкие к молекуле гема крови. В сочетании с комплексом содержащихся в спирулине веществ он способствует биосинтезу гемоглобина, что позволяет в короткий срок нормализовать функцию кроветворных органов.

Таким образом, спирулина, имеющая в своем составе полноценный белок, углеводы, жиры, микро – и макроэлементы, витамины, фикоцианин, бета-каротин, ?-линолевую кислоту и другие биологически активные компоненты, способна каждая в отдельности и тем более все вместе оказать мощное положительное воздействие на организм человека и способствовать нормализации имеющихся нарушений, если в этом имеется необходимость, или повысить защитные силы организма и, как следствие, его работоспособность и устойчивость к неблагоприятным факторам внешней среды.

Ламинария

Бурые водоросли являются прекрасным сырьем для производства целого ряда медицинских препаратов и биологически активных добавок к пище.

Особенностью состава бурых водорослей, к которым относится ламинария, является высокое содержание альгиновой кислоты и ее солей (13–54 % сухого остатка), которые у зеленых и красных водорослей отсутствуют. Кроме альгиновой кислоты, в состав ламинарии входят и другие полисахариды: фукоидан и ламинарин.

С фукоиданом связано сенсационное открытие, сделанное в Японии. Ученые обратили внимание на то, что на острове Окинава самый низкий уровень раковых заболеваний. Были проведены многочисленные исследования. Выяснилось, что жители острова Окинава едят бурые водоросли сырыми, а остальные японцы – вареными. Оказалось, что причина в полисахаридах фукоидане и ламинарине. При их попадании в организм человека раковые клетки начинают погибать. Но фукоидан распадается при кипячении. Фукоидан препятствует процессу слипания клеток, предотвращает метастазирование. Стимулируя фагоцитоз, альгинаты, фукоидан и ламинарин оказывают противоопухолевый эффект разрушая не только раковые клетки, но и метастазы на поздних стадиях рака. Фукоидан и ламинарин эффективны не только при самых разных формах рака, но и позволяют восстановить функции организма пациентов, прошедших курс интенсивной химио – и лучевой терапии. Процесс восстановления идет значительно быстрее, улучшается общее состояние организма, вновь вырастают выпавшие волосы, восстанавливается функция печени.

Еще одним свойством полисахаридов фукоидана и ламинарина являются профилактика и лечение сердечно-сосудистых заболеваний. Эти заболевания во многом зависят от баланса липидов, нарушение которого приводит к повышенной склонности к образованию атеросклеротических бляшек в сосудах. Полисахариды фукоидан и ламинарин позволяют исправить ситуацию, особенно когда болезнь еще не развилась. Ламинарин также оказывает гипотензивный эффект и проявляет антикоагулянтную активность, которая составляет 30 % от активности гепарина, предотвращает проявления лучевой болезни, защищает от разрушающего воздействия ионизирующего излучения.

К настоящему времени известно, что фукоидан является регулятором процессов метаболизма и иммунокорректором, действие которого основано на активации природных механизмов защиты от патогенных микроорганизмов. Полисахариды фукоидан и ламинарин стимулируют фагоцитоз. Клетки-фагоциты являются основными санитарами в организме, они захватывают и переваривают микроорганизмы, продукты их распада.

Но все-таки главным действующим веществом ламинарии является альгиновая кислота. Впервые альгиновая кислота была открыта в 1883 г. Стенфордом. Прикладное значение альгиновой кислоты и ее производных определяется ее структурой, формируемой в процессе природного биосинтеза в бурых водорослях различных регионов мирового океана. В настоящее время ряд исследователей утверждает, что это высокомолекулярный полисахарид, состоящий из Д-маннуриновой и L-гиалуриновой кислот. Их соотношение в альгинатах, добываемых в различных странах, заметно отличается, что в свою очередь определяет и отличие физико-химических свойств. Именно комплекс этих свойств у альгинатов, в частности способность образовывать вязкие водные растворы, даже пасты, гомогенизирующие и эмульсионные свойства, пленкообразующая способность и ряд других, послужил основанием для широкого использования этих веществ в различных отраслях промышленности, в том числе и фармацевтической.

В современной медицине существует три основных направления применения альгинатов:

- 1) в качестве вспомогательных химико-фармацевтических веществ для производства различных лекарственных форм медицинских препаратов;
- 2) в качестве медицинских изделий в виде марли, ваты, салфеток, губок и другого для местного гемостаза при наружных и внутрисполостных кровотечениях;
- 3) как лекарственные средства и БАДы различной направленности действия.

Широкое использование альгинатов обусловлено их практической безвредностью, хорошей переносимостью.

Альгиновая кислота и ее соли обладают целым рядом полезных свойств, но в то же время их отличают и неповторимые, присущие только им качества. Внешне альгинаты представляют собой желеобразную субстанцию, по клеящей силе превосходящую крахмал в 14, а гуммиарабик в 37 раз. Это свойство позволило использовать их в различных отраслях промышленности в качестве загустителей и желеобразователей.

Альгиновая кислота и ее соли обладают рядом уникальных целебных свойств, часть из которых и обусловлена их желеобразной консистенцией. Свойство альгиновой кислоты и ее солей останавливать кровотечения оказалось полезным при лечении язвенных поражений желудочно-кишечного тракта.

Соли альгиновой кислоты при приеме внутрь обладают антацидными свойствами (снижают агрессивную повышенную кислотность желудочного сока), стимулируют заживление язвенных поражений слизистой желудка и кишечника. Попадая в желудочно-кишечный тракт, альгинаты взаимодействуют с соляной кислотой желудочного сока и образуют гель, который покрывает слизистую, предохраняя ее от дальнейшего воздействия соляной кислоты и пепсина, останавливая кровотечение.

Положительное влияние на желудочно-кишечный тракт и процессы пищеварения связано также со способностью альгинатов к выраженному сорбирующему действию. Они способны связывать и удалять из организма продукты распада углеводов, жиров и белков,

соли тяжелых металлов и радионуклиды. Это также позволило использовать альгинаты в комплексном лечении дисбактериоза, нейтрализуя побочные продукты, мешающие развитию нормальной естественной флоры кишечника. Исследованиями было установлено, что альгинаты удерживают собственную микрофлору кишечника, подавляя деятельность патогенных бактерий, таких как стафилококк, грибы рода *Candida* и др. Альгинаты проявляют антимикробное действие даже в незначительных концентрациях.

Альгинаты способны усиливать ослабленную перистальтику кишечника и протоков желчного пузыря, что позволяет применять их при ослаблении двигательной активности кишечника (метеоризме и вздутии живота), а также при дискинезии желчевыводящих путей.

Альгинаты широко используются для поддержания и восстановления нарушенной иммунной системы, так как обладают уникальными иммуностимулирующими способностями. Прежде всего альгинаты стимулируют фагоцитоз. Стимуляция фагоцитарной защиты обеспечивает антимикробную, противогрибковую и противовирусную активность препаратов из ламинарии. Альгинаты способны сорбировать (связывать) избыточное количество особого класса иммуноглобулинов (Е), участвующих в развитии острых аллергических заболеваний и реакций. Гипоаллергенный эффект особенно присущ альгинату кальция, который благодаря содержанию ионов кальция предотвращает выброс биологически активных веществ (гистамина, серотонина, брадикинина и др.), вследствие этого аллергическое воспаление не развивается.

Альгинаты стимулируют синтез антител местной специфической защиты (иммуноглобулинов класса А). Это в свою очередь делает кожу и слизистые оболочки дыхательных путей и желудочно-кишечного тракта более устойчивыми к патогенному действию микробов.

Применяют альгинаты и местно для лечения пародонтита, эрозий шейки матки, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Хирурги широко используют для лечения ран, ожогов, трофических язв, пролежней саморассасывающиеся ранозаживляющие повязки, изготовленные на основе альгинатов. Альгинатные повязки обладают хорошими дренирующими свойствами, поглощают раневой экссудат, способствуя быстрейшему очищению раны, уменьшают интоксикацию организма. Повязки обладают кровоостанавливающим свойством и стимулируют процессы регенерации тканей.

Антисклеротический эффект ламинарии объясняется присутствием в ее составе антагониста холестерина – бетаситостерина. Он способствует растворению осевших на стенках сосудов холестериновых отложений. К тому же биологически активные компоненты водорослей активизируют ферментные системы человека, что тоже способствует очищению сосудов. Снижение содержания холестерина в крови в большой степени объясняется и наличием в ламинарии полиненасыщенных жирных кислот. В водорослях обнаружены гормоноподобные вещества антисклеротического действия. Слабительное действие связано со способностью порошка ламинарии сильно набухать и, увеличиваясь в объеме, вызывать раздражение рецепторов слизистой оболочки кишечника, что усиливает перистальтику. Обволакивающее действие альгиновой кислоты способствует задержанию всасывания воды в кишечнике, что приводит к нормализации стула. Благоприятное сочетание клетчатки и минеральных солей в морской капусте не только ликвидирует запоры, но и на длительное время регулирует нарушенную функцию органов пищеварения.

Пищевые продукты из ламинарии по содержанию и качественному составу белков и углеводов значительно уступают пищевым продуктам, приготовленным из наземных растений, однако они обладают ценными свойствами, которыми не обладает растительное пищевое сырье наземного происхождения. К таким свойствам относятся следующие:

- 1) способность поглощать большое количество воды и увеличиваться при этом в объеме;

- 2) содержание специфичных для морской растительности коллоидных полимеров (агар, альгиновые кислоты и др.) и маннита;

3) более высокое, чем в наземных растениях, содержание разнообразных макро – и микроэлементов.

В связи с этим морские водоросли в пищевом рационе должны рассматриваться не как источник для покрытия энергетических затрат организма, а как диетический ингредиент.

Водоросли в большей степени, чем другие живые существа подводного царства, обладают способностью извлекать из морской воды и аккумулировать многочисленные элементы. Так, концентрация магния в морской капусте превышает таковую в морской воде в 9–10 раз, серы – в 17 раз, брома – в 13 раз. В 1 кг ламинарий содержится столько йода, сколько его растворено в 100 000 л морской воды.

По содержанию многих химических элементов водоросли значительно превосходят наземные растения. Так, бора в водорослях в 90 раз больше, чем в овсе, в 4–5 раз больше, чем в картофеле и свекле. Количество йода в ламинариях в несколько тысяч раз больше, чем в наземной флоре. Минеральные вещества водорослей в основном (75–85 %) представлены водорастворимыми солями калия и натрия (хлориды, сульфаты). В водорослях содержится довольно большое количество кальция: в 100 г морской капусты – 155 мг. В сухих водорослях содержится в среднем 0,43 % фосфора, тогда как в сушеном картофеле и сушеной моркови его почти вдвое меньше.

Водоросли в большом количестве аккумулируют не только различные микро – и макроэлементы, но также и многие витамины. В ламинарии содержится такое количество провитамина А, которое соответствует его содержанию в распространенных фруктах: яблоках, сливах, вишнях, апельсинах. По содержанию витамина В₁ ламинария не уступает сухим дрожжам. В 100 г сухих бурых водорослей содержится до 10 мкг витамина В₁₂. Большой интерес представляют водоросли как источник витамина С в пищевой диете. В ламинарии содержится довольно большое количество этого витамина: в 100 г сухой ламинарии – от 15 до 240 мг, а в сырых водорослях – 30–47 мг. По содержанию этого витамина бурые водоросли не уступают апельсинам, ананасам, землянике, крыжовнику, зеленому луку, щавелю. Кроме вышеуказанных витаминов, в водорослях найдены и другие витамины, в частности витамины Д, К, РР (никотиновая кислота), пантотеновая и фолиевая кислоты.

Морские растения содержат колоссальное количество йода. Так, в 100 г сухой ламинарии содержание йода колеблется от 160 до 800 мг. Известно, что в бурых съедобных водорослях до 95 % йода находится в виде органических соединений, из них примерно 10 % связано с белком, что имеет немаловажное значение. Кроме этого, в морской капусте имеется некоторое количество моно – и дийодтирозина – неактивных гормональных веществ, содержащихся в ткани щитовидной железы, которые также являются органическими продуктами.

Таким образом, искусственно созданный продукт не может конкурировать с живой природой: в морской капусте не просто много йода – она содержит еще и биологически активные вещества, помогающие этот йод усвоить. Органические соединения йода ламинарии быстрее, чем эквивалентное количество йодистого натрия, способствуют нормализации функции щитовидной железы. И это можно объяснить не только йодом, но и содержанием в морских растениях важных для обменных процессов макро – и микроэлементов (молибден, медь, кобальт и др.) и витаминов.

Красная морская водоросль

Широко распространенные в дальневосточных морях красные водоросли, используемые с давних лет в пищевой и медицинской практике, содержат различные гидроколлоиды, в том числе и каррагинан. Каррагинаны, сульфатированные полисахариды, встречаются только в красных морских водорослях, не имеют аналогий среди других растительных полисахаридов и находят широкое применение как в фармацевтической, так и

пищевой промышленности. Производственный интерес к каррагинанам обусловлен их способностью образовывать гели, увеличивать вязкость водных растворов, а также их разносторонней биологической активностью.

Известно несколько типов каррагинанов, которые условно можно разделить на так называемые желирующие и нежелирующие. В каждом растительном виде может присутствовать несколько типов каррагинанов. Кроме того, состав и количество экстрагируемого каррагинана зависят от места произрастания водоросли, фазы ее жизненного цикла и сезона. Практическое использование каррагинана в значительной мере определяется его физико-химическими свойствами. Структурные различия в каррагинанах существенно влияют на их биологическую активность. Каррагинаны проявляют высокую антикоагулирующую активность при низкой концентрации. Их используют в качестве энтеросорбента и радиопротектора. Имеются положительные результаты при использовании каррагинанов у больных атеросклерозом и язвой двенадцатиперстной кишки.

Полезные свойства каррагинанов открывают уникальную возможность создания лечебно-профилактических продуктов на их основе. Для нужд производства на основе каррагинана разработана рецептура различных кондитерских желе, которые могут быть использованы для диетического питания.

ГЛАВА 3. ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СВОЙСТВА ВОДОРΟΣЛЕЙ

ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Атеросклероз

Атеросклероз – это наиболее распространенное хроническое заболевание артерий с формированием множественных очагов холестериновых отложений в стенках сосудов. Среди причин смертности во всем мире эта болезнь занимает одно из первых мест. Существует распространенное мнение, что атеросклероз – заболевание пожилых людей. Однако некоторые специалисты в области сосудистых заболеваний с этим не согласны. Они считают, что болезнь сосудов заявляет о себе чуть ли не с самого момента рождения и с годами только прогрессирует.

Интересное исследование провели кубинские медики. Они изучали состояние артериальных сосудов людей в возрасте от 5 до 35 лет из 18 стран разных континентов. В результате исследований они пришли к выводу, что первые признаки заболевания обнаруживаются уже с пятилетнего возраста, причем независимо от пола, образа жизни или национальных традиций питания.

Это действительно очень распространенное заболевание и выражается оно в разрастании в стенке крупных и средних артерий соединительной ткани (склероз) в сочетании с жировым пропитыванием их внутренней оболочки (атеро-). Из-за утолщений уплотняются стенки сосудов, сужается их просвет и нередко образуются тромбы. В зависимости от того, в какой зоне располагаются пораженные артерии, страдает кровоснабжение того или иного органа или участка тела с его возможным некрозом (инфаркт, гангрена). Атеросклероз встречается наиболее часто у мужчин в возрасте 50–60 лет и у женщин старше 60 лет, но в последнее время и у лиц гораздо моложе (30–40 лет). Отмечается семейная склонность к атеросклерозу, т. е., если у ваших родителей был выраженный атеросклероз, то скорее всего у вас он начнется раньше, чем у ваших ровесников, и будет протекать немного хуже. А как же определить, был ли у ваших родственников атеросклероз? Ведь это такое заболевание, по поводу которого у нас не лечатся и не лечат, больничных не дают. А определить степень атеросклероза можно по его проявлениям, т. е. по заболеваниям, к которым он приводит. Картина болезни полностью

зависит от места и распространенности атеросклеротического поражения, но всегда проявляется последствиями недостаточного кровоснабжения ткани или органа.

Это довольно распространенные заболевания, и вы наверняка слышали о том, что они есть у каждого второго. Что уж говорить о людях преклонного возраста, у которых весь этот букет почти всегда есть в наличии.

Атеросклероз аорты развивается раньше других сосудов и встречается достаточно часто (особенно грудного отдела), однако проявления его вначале выражены незначительно или совсем отсутствуют. Этот атеросклероз не болит, как стенокардия, которая тоже, кстати, является проявлением атеросклероза, и не заставляет хромать, как атеросклероз сосудов ног. Поэтому его сложнее заметить. Часто люди считают себя абсолютно здоровыми, потому что у них ничего не болит, не зная о том, что их аорта уже поражена атеросклерозом. Лишь иногда возникает загрудинная боль (аорталгия), отдающая в межлопаточную область. При истончении пораженных атеросклерозом участков аорты формируется аневризма – образование мешковидных или диффузных расширений. При аневризме аорты возникают боли, локализация которых зависит от места ее образования (при аневризмах восходящей аорты – загрудинные боли, дуги аорты – боли в груди, отдающие в шею, плечо, спину, нисходящей аорты – боли в спине). Отмечаются и другие симптомы аневризмы аорты – головные боли, отечность лица, осиплость голоса, кашель, одышка, дисфагия.

Второе место занимает такая болезнь, как артерии сердца. Это и есть та самая ишемическая болезнь сердца, стенокардия без которой не обходится ни один человек старше 50 лет.

Это тоже хроническая болезнь, обусловленная недостаточным кровоснабжением сердца. В подавляющем большинстве случаев она (97–98 %) является следствием атеросклероза артерий сердца. Артерии, пораженные атеросклерозом, постепенно пропитываясь липидами, утолщаются и утолщаются до тех пор, пока почти полностью не закрывается их просвет. Кровь не может попасть к сердцу, и сердце начинает болеть. Основные осложнения атеросклероза – стенокардия, инфаркт миокарда. Они встречаются у больных как отдельно, так и в сочетании, в том числе и с различными их осложнениями и последствиями (сердечная недостаточность, нарушения сердечного ритма и проводимости, тромбоэмболии). Стенокардия – приступ внезапной боли в груди, которая появляется при ходьбе обычной, после еды или с тяжелой ношей, при ускорении движения, подъеме в гору, резком встречном ветре, ином физическом усилии. Боль начинает стихать или совсем прекращается под влиянием нитроглицерина (через 1–3 мин после того, как вы положите таблетку под язык). Боль локализуется за грудиной, иногда – в области шеи, нижней челюсти, зубах, руках, плече, в области сердца. Одновременно может повыситься артериальное давление, кожа бледнеет, покрывается испариной, возникает слабость в ногах.

У курящих мужчин старше 50 лет часто возникают приступы болей в икроножных мышцах при ходьбе, которые исчезают или уменьшаются при остановке. Постоит такой мужчина, перетерпит боль, снова пойдет. Когда боль снова возникнет, снова остановится. Это и есть так называемая перемежающаяся хромота. Возникает она при поражении атеросклерозом сосудов нижних конечностей. Обычно атеросклероз сосудов нижних конечностей сочетается с сужением сосудов головного мозга, сердца, почек, но может быть и единственным проявлением заболевания. Симптомы и течение зависят от тяжести нарушения кровообращения в конечностях. Сначала возникает ослабление и отсутствие пульса на сосудах ног. Эту стадию может заметить разве что врач. Кто еще, кроме врача будет периодически проверять, есть ли у вас пульс на ногах или уже нет? Многим мужчинам не до этого. Дела, дела, где уж там проверять какой-то там пульс, да еще и на ногах. И через некоторое время атеросклероз переходит в другую стадию. Это уже и есть, собственно, перемежающаяся хромота: здесь возникают боль в икроножных мышцах и ягодичной области при ходьбе. Мужчина проходит от 30 до 100 м, останавливается из-за возникновения болей и ждет, пока они пройдут. Если и после этого он не решился пойти к врачу или начать лечение, боль появится в покое и по ночам, будет все сильнее и сильнее, пока не появится

омертвление тканей (некрозы) на пальцах и стопе, развитие гангрены.

Если атеросклероз поражает мозговые артерии, это способствует развитию хронической недостаточности кровоснабжения мозга. Когда у мозга мало кислорода, питательных веществ, которые приносит ему кровь, начинаются неприятности, знакомые многим людям преклонного возраста и их родственникам. Возникает быстрая утомляемость, рассеянность, трудно сосредоточить внимание. Снижается память на текущие события. Беспокоят упорные головные боли, шум в голове, иногда головокружения, ухудшается сон, отмечаются раздражительность, подавленное настроение. С течением времени симптомы прогрессируют, расстройства усугубляются. Самое неприятное то, что на фоне атеросклероза мозговых сосудов возможно развитие инсульта.

Атеросклероз брыжеечных артерий, т. е. питающих кишечник, проявляется двумя главными состояниями: во-первых, возникновением тромбов сосудов с инфарктом (некрозом) стенки кишки и брыжейки, во-вторых, брюшной жабой – коликами, резкими болями в животе, возникающими вскоре после еды, нередко со рвотой и вздутием живота. Боль облегчается нитроглицерином, голодание прекращает приступы брюшной жабы.

Атеросклероз почечных артерий нарушает кровоснабжение почек, ведет к стойкой, плохо поддающейся лечению артериальной гипертензии.

К возникновению атеросклероза предрасполагают артериальная гипертензия, увеличение содержания в сыворотке крови так называемых атерогенных липидов (т. е. способствующих развитию атеросклероза) за счет нарушения обмена жира и жирных кислот, курение, сахарный диабет, ожирение, мужской пол, генетическая предрасположенность к раннему атеросклерозу. Развитию склеротически измененных сосудов способствует малоподвижный образ жизни и пожилой возраст, иногда – личностные особенности человека (психологический тип «лидера»).

Постоянное употребление водорослей значительно уменьшает количество холестерина в организме, липидов, вызывающих атеросклеротическое поражение сосудов, и повышает содержание липидов, помогающих держать стенки сосудов в первоначальной чистоте.

Благодаря витаминам С и Е – сильнейшим антиоксидантам – водоросли играют очень важную роль в регулировании углеводного обмена, свертываемости крови, регенерации стенок сосудов, пораженных атеросклерозом, нормализуют проницаемость капилляров. Витамины группы В регулируют кроветворение и обменные процессы, в том числе и вредных (атерогенных) и полезных липидов. Именно за счет многих витаминов и биологически активных веществ водоросли регулируют липидный обмен, вызывая в нужных дозах снижение содержания в крови атерогенных (способствующих развитию атеросклероза) липидов, незначительное сосудорасширяющее действие. Водоросли укрепляют стенки кровеносных сосудов.

Липиды, содержащиеся в бурых водорослях, богаты полиненасыщенными жирными кислотами, которые обладают высокой биологической активностью и не синтезируются в организме человека. Они принимают участие в синтезе простагландинов, позволяющих расширять сосуды, понижать кровяное давление, снижать уровень атерогенных липидов в крови.

Используемые для профилактики и лечения атеросклероза фукус и морскую капусту можно употреблять постоянно и сколь угодно долго и при уже имеющемся атеросклерозе, и для его профилактики. Необходимо помнить, что «система» не исключает применения других лекарственных средств и препаратов, назначаемых при той или иной патологии, а чаще дополняет их, что способствует быстрейшему выздоровлению и достижению желаемого результата. В некоторых случаях достаточно использовать только препараты из водорослей, особенно с целью оздоровления, а также для профилактики заболеваний. Очень важно правильно подойти к выбору того или иного способа профилактики и лечения. Эффект будет желаемым, если комплекс мероприятий согласован с вашим лечащим (семейным) врачом. К системе или методу профилактики заболеваний, а тем более к их лечению необходимо подходить очень ответственно, так как неоправданное применение

даже, казалось бы, безобидных биологически активных добавок к пище может привести к различным нарушениям здоровья и повлиять на лечение. Предлагаемые препараты из морских водорослей практически не имеют противопоказаний и не вызывают побочных явлений, что доказано многочисленными клиническими исследованиями и значительным периодом их использования. Многие из них широко используются в клинической практике врачами-педиатрами. Курсы лечения водорослевыми препаратами колеблются от нескольких недель до нескольких месяцев.

Противопоказаниями к использованию препаратов из морских водорослей являются тяжелые формы почечной и печеночной недостаточности, гипертиреоз, пищевая аллергия на морепродукты.

Для профилактики и лечения заболевания необходимо применять ламинарию (морскую капусту) или фукус внутрь по 3–5 г (1 ч. л. в день) в сухом порошке, запивая стаканом воды, или биологически активные добавки на основе водорослей. Раствор фитолон рекомендуется пить детям с 5 лет по 10–15 капель, взрослым по 25–30 капель на 1/4 стакана воды 2–3 раза в день во время еды. Для профилактики используется фитолон по 25 капель 2 раза в день.

Полезны также и блюда из ламинарии и фукуса.

Но помните, что в данном случае ни ламинария, ни фукус не будут действовать, как таблетка: заболело сердце, принял один раз – и сразу помогло. Вряд ли боль пройдет от нерегулярного применения даже очень полезного препарата. Конечно, бывает и такое, но все же, как правило, действие здесь может возыметь лишь постоянное, длительное употребление либо ламинарии, либо фукуса.

И ни в коем случае не прекращайте принимать таблетки, которые назначил вам врач. Это может быть опасно. Со временем потребность в них может совсем отпасть, но до тех пор они необходимы.

Одновременно с приемом водорослей постарайтесь соблюдать диету (снижьте в пище содержание жиров животного происхождения, ешьте малокалорийную пищу, включите в рацион жиры растительного происхождения, овощи, фрукты и т. д.). Бросьте курить, старайтесь больше и регулярнее двигаться, сбросьте лишний вес. Лучше, если вы будете каждый день проходить на 5 м больше, чем если вы будете сидеть всю неделю, а потом пройдете сразу 2 км. В этом случае у вас скорее всего разболится сердце и вы не получите ничего, кроме неприятных ощущений.

Гипертония

Атеросклероз и повышенное кровяное давление – это тесно связанные между собой заболевания.

Гипертония относится к числу наиболее распространенных заболеваний сердечно-сосудистой систем. При гипертонии повышается артериальное давление выше цифр 160/95 мм рт. ст. Основными факторами, вызывающими гипертонию, являются постоянные стрессы. Предрасположенность к гипертонии нередко наследуется от родителей детям. В нормальном организме все факторы, способствующие повышению давления, находятся в равновесии с факторами, способствующими его снижению. Поэтому факт необычного повышения АД свидетельствует о нарушении этой взаимосвязи и взаимной сбалансированности.

Проявлений гипертонии на начальных этапах мало. У 50 % больных повышение давления выявляется, как правило, случайно, при измерении кровяного давления на приеме у врача либо при профилактических осмотрах. У остальных 50 % больных начальные стадии гипертонии проявляются головными болями, головокружениями, раздражительностью, нарушениями сна, быстрой утомляемостью и неустойчивым настроением. Нередко также возникают боли в области сердца, как правило, в покое, после того как вы понервничали,

после стрессов. Некоторые жалуются на сердцебиение. Многие люди с гипертонией отмечают слабость, утомляемость, снижение работоспособности, нарушение зрения, выражающееся в мелькании мушек, появлении извитых линий и ощущении туманности перед глазами.

Если вы не лечитесь и заболевание идет дальше, то ко всем этим неприятным ощущениям прибавляются ощущения, связанные с сопутствующим атеросклерозом (ИБС, нарушения мозгового кровообращения, перемежающаяся хромота) или поражением почек. Поэтому говорят, что гипертония тесно связана с атеросклерозом: повышенное давление повреждает стенки сосудов и липидам легче откладываться там.

Давление вредно влияет на глаза. При формировании повреждения глаз (кровоизлияние и другие изменения) возможны стойкие нарушения зрения вплоть до его утраты.

При очень высоком давлении, особенно если вы не желаете обращаться к врачу и лечитесь нерегулярно, время от времени (т. е. когда уже совсем плохо, принимаете заветную таблетку, которая еще может и не помочь), возникает очень большая нагрузка на сосуды. Такая нагрузка на сосуды вызывает необратимые изменения в деятельности сердца (стенокардию, инфаркт миокарда, сердечную недостаточность, аритмии), мозга (инсульты), глазного дна (поражение сосудов сетчатки – ретинопатии), почек (хроническую почечную недостаточность).

Поэтому лечиться надо регулярно.

Для лечения заболевания необходимо применять ламинарию (морскую капусту) или фукус также внутрь по 3–5 г (1 ч. л. в день) в сухом порошке, запивая стаканом воды, или биологически активные добавки на основе водорослей в рекомендованной дозировке. Например, раствор фитолон рекомендуется пить детям с 5 лет по 10–15 капель, взрослым по 25–30 капель на 1/4 стакана воды 2–3 раза в день во время еды. Для профилактики используется фитолон по 25 капель 2 раза в день.

Полезны также и блюда из ламинарии и фукуса. Однако водоросли можно использовать не только внутрь. Хорошим средством является ароматерапия.

Ароматерапия – это научный метод профилактики и лечения многих заболеваний с применением пахучих растительных веществ, смол, эфирных масел для улучшения физиологического и психологического состояния, вводимых в организм через дыхательные пути, кожу или слизистые оболочки.

С глубокой древности ароматерапия широко использовалась в таких странах, как Индия, Персия, Китай, Египет. В Египте ароматы применялись в повседневной жизни для дезинфекции воздуха, ухода за кожей лица и тела, приготовления ароматических ванн, ароматизации белья. Также добавляли их в пищу и вино.

Ароматические масла для ванн и массажа широко использовал в своей практике Гиппократ. Секреты получения и применения эфирных масел были известны только избранным, поскольку целебные свойства ароматов считались сверхъестественными и открывались только посвященным. Эфирные масла считались символом богатства и часто преподносились в качестве ценнейших даров.

На Востоке сложились свои традиции использования ароматов. В Индии считают, что ароматы раскрывают душу и настраивают ум. Согласно тайным рецептам эфирные масла добавляли в раствор при строительстве храмов, что способствовало дезинфекции воздуха в помещении, а также создавало атмосферу прохлады, располагая к покою, раздумьям и медитации.

Смолы, как и эфирные масла, представляют собой сложные смеси биологически активных веществ разнообразной химической природы.

Эфирные масла многие часто отождествляют с фитонцидами из-за их выраженной способности подавлять рост микроорганизмов, простейших и грибов. Фитонциды для растений являются одним из факторов иммунитета, а эфирные масла способны защитить организм человека от воздействия неблагоприятных факторов внешней среды путем активного влияния на функциональные и биохимические процессы. Фитонциды являются

веществами, которые высшие растения синтезировали в процессе их биологического приспособления.

Термин «эфирные масла» не совсем точен. Определение «эфирный», что значит «летучий», «воздушный», не раскрывает сути природы вещества, выделяющего летучие частицы, а «масло» – не имеет ничего общего с жирными маслами, кроме внешнего признака. По мнению профессора П. П. Горбенко, термины «эфирные масла» и «фитонциды» целесообразно заменить на термин «аэрофитоны» – летучие вещества, выделяемые растениями.

Многие секреты ароматерапии как искусства врачевания канули в вечность вместе с великими империями. В настоящее время медицина все чаще обращается к этому эффективному методу. Уже сейчас известно и используется около 200 различных эфирных масел, которые оказывают выраженное лечебное действие, обладают положительным дерматологическим и косметическим свойствами и не имеют побочного эффекта.

Все чаще для ароматерапии применяются не только эфирные масла, но и сами растения, в том числе и морские водоросли. Аэрофитоны водорослей благодаря выраженной биологической активности благоприятно влияют практически на все системы организма человека, их образно называют «витаминами воздуха».

Доказано положительное влияние аэрофитонов на дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Они обладают бактерицидным, противовирусным, противовоспалительным и антисептическим свойствами. Аэрофитоны положительно воздействуют на центральную нервную систему, оптимизируют деятельность желез внутренней секреции, нормализуют гормональный фон организма и иммунитет. Находясь рядом с морем, вы и не подозреваете, что проводите сеанс морской ароматерапии, при которой получаете возможность воздействовать на организм запахом, источаемым морской водой и водорослями. Вдыхание запахов моря благотворно влияет на организм человека. Морской воздух содержит мельчайшие частички морской воды, он насыщен ароматами моря и содержит большой процент кислорода. Давно замечено, что морской воздух благотворно влияет на сердечно-сосудистую, дыхательную и центральную нервную системы. А если вы научитесь правильно дышать морским воздухом, то это значительно увеличит его целебные свойства. Дышать нужно глубоко, продолжительность выдоха должна быть в 1,5 раза длиннее, чем вдоха. В специальных руководствах можно найти комплексы дыхательной гимнастики.

Способность аэрофитонов проникать через органы дыхания в организм человека и оказывать на него свое целительное действие позволила создать специальный метод профилактики и лечения – аэрофитотерапию. Ее можно проводить индивидуально (индивидуальный ингалятор и аэрофитогенератор) или в специальном лечебном кабинете (альгакамера, галокамера, аэрофитогенераторы).

Для проведения аэрофитотерапии чаще всего используются эфирные масла (эвкалиптовое, лавандовое, шалфейное и др.), в том числе и водорослевые (масло фукуса). Аэрофитотерапию можно проводить с помощью индивидуального ингалятора, используя настой из морских водорослей (необходимо взять по 1 ч. л. ламинарии и фукуса, заварить 250 мл кипятка, настаивать 15 мин, а затем процедить). В настой можно добавить 2–3 капли ароматического масла наземных растений.

При лечении в альгакамере с помощью генератора создаются заданная концентрация летучих аэрофитонов морских водорослей и насыщение воздуха частицами морской соли. Курс лечения – 10–15 процедур по 30 мин. При хронических заболеваниях легких рекомендуется не менее двух курсов в год. Лечение в альгакамере показано также лицам, страдающим заболеваниями нервной, сердечно-сосудистой систем и нарушением обмена веществ. Аэроионотерапия – это метод лечебного применения электрически заряженных газовых молекул (аэроионов). Для лечения применяют аэроионы отрицательной полярности.

В атмосферном воздухе аэроионы (т. е. частицы атмосферного воздуха, несущие на себе положительный или отрицательный заряд) возникают при расщеплении молекул и

атомов газа на электроны и остатки, заряженные положительно. Электрон может присоединиться к нейтральной молекуле или атому воздуха, при этом образуется отрицательный ион. Этот процесс происходит главным образом под влиянием космических лучей и радиоактивного излучения и в меньшей степени под воздействием ультрафиолетовых лучей, грозových разрядов и при распылении воды. Помимо ионообразования, идет и процесс потери аэроионов. Аэроионы отрицательного заряда (легкие) благоприятно влияют на функции организма, нормализуют обменные процессы, стимулируют иммунитет. Благодаря их воздействию улучшается самочувствие человека, повышаются его физиологические функции. Положительные аэроионы в основном угнетают целый ряд физиологических и биохимических процессов.

Отрицательных аэроионов много в чистом воздухе (вблизи морей и рек). Повысить их количество (преимущественно отрицательных) в воздухе можно искусственно с помощью специальных приборов. Профессор А. Л. Чижевский на большом доклиническом и клиническом материале доказал необходимость для жизнедеятельности организма отрицательно заряженного кислорода воздуха и выделения организмом с продуктами метаболизма положительно заряженных ионов, азота, углекислого газа и воды. Им было создано учение о биологической роли внешнего органического электрообмена и его необходимости для всего живого. Прибор для ионизации воздуха назван именем этого замечательного ученого. Для проведения аэроионотерапии чаще всего используется «люстра Чижевского». Использование этого метода значительно повышает жизненный потенциал и работоспособность, снимает стрессы и бессонницу. Аэроионотерапию широко используют в комплексном лечении заболеваний верхних дыхательных путей, легких, сердечно-сосудистой и нервной систем, при аллергических, кожных заболеваниях, при лечении ожогов, переломах костей и других патологиях.

Аэроионизацию следует проводить в проветренном помещении при температуре воздуха 18–20 °С. Длительность процедуры от 5 до 20 мин.

Коснемся принципиально другой патологии сосудистой системы – венной патологии. Одним из самых распространенных заболеваний вен является варикозное их расширение.

Варикозное расширение вен нижних конечностей

Это заболевание вен, выражающееся в увеличении их размеров, изменении формы и уменьшении эластичности. Предрасполагает к этой патологии врожденная слабость венозной стенки и недостаточность венозных клапанов. Кроме того, заболеванию способствуют различные условия, которые затрудняют отток крови по венозной системе: систематическое пребывание на ногах (особенно стояние), сдавление тазовых вен беременной маткой и пр.

Поставить диагноз варикозного расширения вен очень просто, буквально с первого взгляда: просвечивающиеся под кожей вены выступают в виде извитых тяжей и узлов. Кожа над ними истончена, легко травмируется, впоследствии пигментируется. В дальнейшем могут присоединяться отеки, трофические язвы. Замедление кровотока в расширенных венах, легкая травматизация, подверженность воспалительным изменениям предрасполагает к заболеванию тромбофлебитом.

При незначительном расширении варикозных вен нижних конечностей целесообразно настойчиво проводить профилактические мероприятия: при сидячей или стоячей работе периодически двигаться, давать дозированную нагрузку мышцам нижних конечностей, подниматься по лестнице, ходить (можно на месте). Это способствует сокращению мышц, улучшению кровообращения, усилению венозного оттока крови. Хороший эффект дает бинтование нижних конечностей эластичными бинтами. Бинтование начинают утром, еще не вставая с постели. Бинт накладывают от основания пальцев стопы и бинтуют до нижней трети бедра так, чтобы каждый последующий виток бинта наполовину прикрывал

предыдущий. Можно применять и специальные лечебные чулки.

При выраженных варикозно расширенных венах нижних конечностей показано оперативное лечение: удаление варикозных вен или (при незначительном расширении) их склерозирование специальными лекарственными препаратами (варикоцид, тромбовар). Но до операции можно воспользоваться и широким арсеналом средств, который предлагает народная медицина.

Например, бальнеотерапевтическое лечение водорослями.

Современная медицина широко использует бальнеотерапевтические методы лечения и профилактики многих заболеваний.

С древних времен вода применялась не только с гигиенической целью, но и являлась лечебным средством у индусов, египтян, ассирийцев и иудеев. В Риме имелось множество купален с большим числом помещений: для умывания теплой и горячей водой, купания в холодной воде, для отдыха и развлечений. Такое помещение называлось «бальниум», откуда и появилось понятие «бальнеотерапия». В то время особенно ценились купальни – бальниумы с минеральной водой, а также ванны с добавлением морских водорослей и различных настоев наземных растений. Сведения о водолечении содержатся в индусских Ведах (1500 лет до н. э.). Когда говорят о целебных свойствах воды, прежде всего вспоминают Гиппократ. Он считал основным фактором здоровья и излечения больного жизненную силу, которую надо черпать у природы и прибегать к наиболее естественным методам терапии, таким как водолечение. Гиппократ писал, что вода может действовать на тело смачиванием, охлаждением и разогреванием. Она может вызывать раздражение и реакцию, влиять механически и химически, может дать тепло и отнять его. Соленая вода же делает кожу теплой и сухой. *«Ванны, – писал Гиппократ, – помогают при многих болезнях, когда все другое уже перестало помогать.»*

В Аюрведе, науке о жизни, содержится множество рецептов сохранения здоровья с помощью воды. Сотни лечебных средств знали в Древней Индии, но самым сильным, самым верным считалась вода.

Огромный вклад в развитие бальнеологии в России и за рубежом внес известный русский врач А. С. Залманов. Работая в России и в различных клиниках крупнейших городов Европы, А. С. Залманов всегда старался привлечь внимание к естественным защитным силам организма и к способам их стимуляции. Его книги «Секреты и мудрость тела», «Чудо жизни» и «Тысячи путей к выздоровлению» по сей день являются незаменимыми пособиями для многих врачей, в том числе и тех, кто применяет бальнеотерапию как один из методов комплексного лечения и профилактики различных заболеваний.

Бальнеотерапия с применением морских водорослей, морской соли и грязей эффективна в комплексном лечении заболеваний органов дыхания, нервной системы, хронических воспалений женских половых органов, при нарушениях обмена веществ, заболеваниях печени и желчного пузыря, костей и суставов, некоторых болезнях кожи, при лечении неврастении, климактерических проявлений, половых расстройств у мужчин и многих других патологиях. Очень эффективна она и при варикозном расширении вен.

Противопоказаниями для бальнеолечения являются тяжелые заболевания печени, почек, опухоли, ишемическая болезнь, острые психические заболевания, кровотечения.

Наиболее эффективным методом лечения и профилактики заболеваний являются ванны, в том числе талассованны, которые содержат морепродукты – соль или водоросли. Чаще всего для этих целей используют экстракты и настои из ламинарии и фукуса, а также морскую соль из водорослей «Тонус». Оптимальной температурой для талассованн считается температура 37 °С, продолжительность приема ванны – 15–20 мин.

В зависимости от показаний можно использовать для талассованн и другие средства из морепродуктов. В некоторых случаях морские компоненты применяются в сочетании с наземными растениями и травами для улучшения ароматических и целебных свойств ванн. Чаще всего (в зависимости от показаний) для этих целей используются чистотел, календула, мята, шалфей, лаванда, ромашка, кора дуба, репейник, льняное семя, исландский мох,

хвойные экстракты.

Учитывая, что ванны при некоторых патологических состояниях противопоказаны, проводить бальнеотерапию необходимо после консультации с врачом. Необходимо помнить, что при варикозно расширенных венах, противопоказаны горячие ванны.

Рассмотрим еще один из методов талассотерапии – обертывание. Обертывание более часто применяется при патологии вен.

Его можно применять на различные участки тела. Кроме патологии вен, показаниями к применению метода являются воспалительные заболевания верхних дыхательных путей и легких, суставов, некоторые заболевания кожи. В настоящее время обертывание с водорослями широко используется для снижения веса и лечения целлюлита.

Обертывание лучше проводить после приема талассованны и предварительной очистки кожи. Можно использовать измельченные водоросли, но наиболее эффективное обертывание – с использованием листовой (цельной) водоросли (ламинарии).

Необходимо предварительно подготовить водоросли (ламинарию, фукус), залив их кипяченой водой на 2–3 ч. Настаивать водоросли можно в термосе. Для обертывания и компрессов используются водоросли и часть настоя, который также можно применять для ванн или очищения кожи лица. Водоросли следует нанести на основу из нескольких слоев марли или хлопчатобумажную ткань, разместить на проблемных зонах, закрыть полиэтиленовой пленкой и обернуть полотенцем. Продолжительность процедуры от 30 мин до 2 ч. Время процедур можно увеличивать постепенно. Лечебное обертывание проводится 1–2 раза в неделю. Иногда водоросли используют вместе с маслами наземных растений (розмарина, грейпфрута, макадамского ореха и др.). При лечении целлюлита часто используют смесь водорослей и лекарственных трав (плющ, чистотел и др.). Существует множество рецептов и методов лечения целлюлита, но, как показывает практика, наиболее эффективными оказались те, в которых используются морские водоросли.

Также можно воспользоваться обертыванием проблемных зон с варикозно расширенными венами с альгинатным гелем.

Для приема внутрь хорошо подойдет сухой порошок фукуса по 3–5 г (1 ч. л. в день), запивая стаканом воды или биологически активные добавки на основе водорослей в рекомендованной дозировке.

Для проведения лечебно-профилактических и косметических процедур все чаще стали использовать морскую грязь и ил. Для этих целей используют иловую, торфяную, сапропелевую и сопочную грязи. Широко используется грязь Мертвого моря.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Колиты

Колит хронический – одно из наиболее часто встречающихся заболеваний системы пищеварения. Основными симптомами являются нарушение стула (хронический понос или запор), боль в различных отделах живота, иногда болезненные позывы на дефекацию, метеоризм. При обострении колита появляются ложные позывы на дефекацию, сопровождающиеся отхождением газа и отдельных комочков каловых масс, покрытых тяжами или хлопьями слизи. Боль при колите обычно тупая, ноющая, усиливается после приема пищи и перед дефекацией. Иногда боль стихает от применения тепла (грелка, компресс). Метеоризм при колите объясняется нарушением переваривания пищи в тонкой кишке и дисбактериозом. Часто наблюдаются похудание, тошнота, отрыжка, ощущение горечи во рту, урчание в животе и т. д. Могут наблюдаться слабость, общее недомогание, снижение трудоспособности.

Водоросли (такие как ламинария и фукус) очень эффективно борются в этом случае с

патогенными микроорганизмами кишечника, они нормализуют его микрофлору, стимулируют защитные функции организма, а потому предотвращают и задерживают развитие различных инфекционных процессов в кишечнике. Вместе с тем водоросли стимулируют работу кишечника, очищая его от «кишечного мусора» в виде непереваренных остатков пищи, шлаков, продуктов брожения, в которых развиваются гнилостные бактерии.

Для лечения заболевания необходимо применять ламинарию (морскую капусту) или фукус также внутрь по 3–5 г (1 ч. л. в день) в сухом порошке, запивая стаканом воды, или биологически активные добавки на основе водорослей в рекомендованной дозировке. Например, раствор фитолон рекомендуется пить детям с 5 лет по 10–15 капель, взрослым по 25–30 капель на 1/4 стакана воды 2–3 раза в день во время еды. Для профилактики используется фитолон по 25 капель 2 раза в день.

Кроме водорослей при запорах необходимо есть больше овощей, фруктов (особенно чернослива, свеклы, моркови), лучше в отварном или протертом виде. При поносах рекомендуются настои и отвары растений, содержащих дубильные вещества (отвар кровохлебки по 1 ст. л. 3–6 раз в день, настой или отвар плодов черемухи, плодов черники, соплодий ольхи, травы зверобоя и др.

При этом не надо забывать, что серьезные заболевания пищеварительного тракта требуют более основательного лечения, вплоть до хирургического вмешательства. При появлении таких симптомов, как повышение температуры, появление в кале крови и слизи, опорожнение кишечника чаще, чем 2–3 раза в день, понос в течение нескольких дней, немедленно вызывайте врача. Самолечение в этом случае может быть опасным.

Хронический холецистит, хронический гастрит

Для хронического холецистита характерна тупая, ноющая боль в области правого подреберья, постоянная или возникающая через 1–3 ч после приема обильной и особенно жирной и жареной пищи. Нередки такие явления: ощущение горечи и металлического вкуса во рту, отрыжка воздухом, тошнота, метеоризм, нарушение дефекации (нередко чередование запора и поноса), а также раздражительность, бессонница.

Для гастрита наиболее частыми симптомами являются ощущение давления и распираания в животе после еды, изжога, тошнота, иногда тупая боль, снижение аппетита, неприятный вкус во рту.

При лечении этих заболеваний не забывайте, что мы применяем водоросли при хронических заболеваниях, а не при острых.

При употреблении ламинарии в дозе 1 ч. л. 2–3 раза в день со стаканом воды при хронических заболеваниях желчного пузыря и желудка болезненность в области живота исчезает уже на вторые сутки, быстро нормализуется и аппетит. Принимать надо по 1 стакану за 2 ч до еды, после чего лечь на правый бок и полежать 20 мин – тогда жидкость не будет задерживаться в желудке, а быстро пройдет в кишечник.

Дисбактериоз кишечный

ДИСБАКТЕРИОЗ КИШЕЧНЫЙ – синдром, характеризующийся нарушением равновесия микрофлоры, в норме заселяющей кишечник. Другими словами, это явления, связанные с нарушениями нормального баланса микрофлоры кишечника. В нашем кишечнике обитает около 500 разнообразных микроорганизмов! Не надо этого пугаться, потому что это совершенно нормально. Мы привыкли считать, что микроб – это обязательно что-то вредное, плохое, несущее болезнь. Да, действительно, существуют микроорганизмы патогенные, вызывающие болезнь, и от них у нас на самом деле происходят разные неприятности. И все же присутствие некоторого количества микроорганизмов, при

определенных условиях способных стать патогенными, вполне нормальное, естественное состояние. Главное, чтобы их количество в человеческом организме не превышало предельно допустимого порога, отделяющего здоровье от болезни. Но, кроме патогенных, болезнетворных, существуют еще и микробы очень и очень полезные, просто необходимые человеку для нормального функционирования, например для переваривания и усвоения пищи. И те и другие микробы – и полезные, и болезнетворные – обитают в нашем кишечнике, сосуществуют там, и это вполне нормально. Все дело только в количественном соотношении этих микроорганизмов, в их балансе. Если организм сбалансирован, отлажен, как часы, если все процессы протекают в нем нормально и гармонично, как это и задумано природой, то некоторое количество болезнетворных микробов, непременно присутствующих в любом человеческом организме, не принесет ему вреда, не вызовет болезнь. А вот если что-то в организме нарушилось, в результате, скажем, стресса, болезни, плохой экологии, переохлаждения или длительного приема антибиотиков, вот тогда естественный баланс микроорганизмов может нарушиться. Запас полезных микробов истощается, а болезнетворные начинают неумеренно размножаться и приводят к различным патологическим состояниям.

Если даже болезнь как таковая и не наступает, то неизбежно начинается так называемая аутоинтоксикация, т. е. самоотравление организма, когда он сам себя начинает губить изнутри теми ядами, которые вырабатываются в его же собственном кишечнике. И происходит это именно из-за нарушенного баланса микрофлоры, когда важные для организма (какие именно, мы еще выясним) погибают, а патогенные бактерии начинают провоцировать всякие неприятные процессы типа брожения, гниения, выработки ядов и распространения инфекции. Обильно развиваются гнилостная или бродильная флора, грибы. В кишечнике обнаруживаются микроорганизмы, в норме нехарактерные для него. Активно развиваются условно-патогенные микроорганизмы, обычно обнаруживаемые в содержимом кишечника в небольших количествах, вместо непатогенных штаммов кишечной палочки нередко обнаруживаются ее более патогенные штаммы.

Все это очень сильно понижает иммунитет. А тут уж до любой инфекции недалеко. Первые признаки такой аутоинтоксикации – синие круги и отеки под глазами, чрезмерно сухая кожа, выпадение волос, нарушения сна и переваривания пищи. Посмотрите внимательно по сторонам. Вы без труда обнаружите, что такие признаки присутствуют у каждого второго.

Дисбактериоз – настоящая беда нашего времени.

Что же это за полезные бактерии живут в норме в нашем кишечнике? У здоровых людей в тонкой и в толстой кишке преобладают лактобактерии, анаэробные стрептококки, кишечная палочка, энтерококки и другие микроорганизмы. А при дисбактериозе равновесие между этими микроорганизмами нарушается.

К кишечному дисбактериозу приводят заболевания и состояния, которые сопровождаются нарушением процессов переваривания пищевых веществ в кишечнике (диспепсии кишечные, хронические гастриты с секреторной недостаточностью, хронические панкреатиты, энтериты, колиты и т. д.). Причиной кишечного дисбактериоза может быть длительный, неконтролируемый прием антибиотиков, особенно широкого спектра действия, подавляющих нормальную кишечную флору и способствующих развитию тех микроорганизмов, которые имеют устойчивость к этим антибиотикам.

Характерны симптомы диспепсии, снижение аппетита, неприятный вкус во рту, тошнота, метеоризм, понос или запоры. Каловые массы имеют резкий гнилостный или кислый запах. Часто наблюдаются признаки общей интоксикации: вялость, снижение трудоспособности.

Водоросли – это естественный регулятор нормального баланса микрофлоры в кишечнике.

Именно способность водорослей уничтожать гнилостные бактерии и является очень важной и ценной для вашего здоровья. Человек, регулярно употребляющий морскую

капусту, может эффективно противодействовать разрушающему здоровью процессу, который «запускают» в кишечнике патогенные гнилостные бактерии. Уже через несколько дней после начала систематического приема исчезают такие неприятные явления, как вздутие живота и резкий запах стула. Это свидетельствует о том, что образование ядов в кишечнике постепенно прекращается и в нем восстанавливается нормальная здоровая кишечная микрофлора.

При этом очень важно, что морская капуста является продуктом естественного происхождения, она не оказывает никаких побочных действий и не перегружает кишечник, а, значит, абсолютно безвредна и безопасна для нашего здоровья.

Кроме того, настоящей сенсацией можно назвать результаты исследований, согласно которым молочнокислые бактерии, которые являются нормальными бактериями кишечника, даже предотвращают развитие рака толстого кишечника. А ведь ламинария стимулирует развитие в кишечнике именно этих полезных бактерий. Молочнокислые бактерии побуждают иммунную систему мобилизовать все силы организма на борьбу с раковыми клетками, организм насыщается полезными веществами, витаминами и микроэлементами. Их нехватка может обуславливать многие симптомы при дисбактериозе, такие как утомляемость, слабость, вялость, снижение трудоспособности.

Известно, что молочнокислые бактерии содержатся в кефире, ацидофилине. А сейчас производится и множество других молочнокислых напитков, обогащенных, к примеру, бифидофлорой направленной на нормализацию баланса микрофлоры в кишечнике.

Употреблять ламинарию необходимо по 1 ч. л. 3 раза в день после еды, если она в сухом порошке, а если вы применяете препараты, содержащие морскую капусту, тот в указанной дозировке. Например, раствор фитолон рекомендуется пить детям с 5 лет по 10–15 капель, взрослым по 25–30 капель на 1/4 стакана воды 2–3 раза в день во время еды. Для профилактики используется фитолон по 25 капель 2 раза в день.

При применении морской капусты для лечения дисбактериоза необходимо соблюдать и некоторые правила:

1) употребляйте больше продуктов, содержащих клетчатку (овощи, фрукты, крупы, злаки, отруби). Они улучшают перистальтику кишечника и выступают в роли кишечной «щетки», хорошенько очищая кишечник;

2) не ешьте после 19 ч;

3) время от времени вспоминайте старую поговорку: «ужин отдай врагу». Отказывайтесь периодически от ужина, заменяя его стаканом кефира, чая с сухариком или яблоком;

4) периодически проводите курс очищения от шлаков при помощи голодания в течение 1 дня и употребления травяных слабительных чаев.

Язвенная болезнь

Это одно из самых распространенных заболеваний органов пищеварения, 50 % пациентов гастроэнтерологического отделения в городском стационаре составляют больные с язвенными поражениями желудка и двенадцатиперстной кишки. Как самостоятельное хроническое заболевание развивается в результате нарушения равновесия между активностью желудочного сока и защитными возможностями слизистой. Следует отличать язвенные дефекты как осложнения других заболеваний: печени, сердечно-сосудистой системы (острый инфаркт миокарда, сердечная недостаточность), острого нарушения мозгового кровообращения, атеросклероза сосудов брюшной полости. Прием различных медикаментозных средств (аспирина, стероидных гормонов, препаратов противовоспалительного действия, таких как вольтарен, метиндол, ортофен) также вызывает образование язв. Язвы бывают разной величины, имеют округлую или щелевидную форму, могут быть поверхностными или глубокими, проникая до мышечной стенки желудка и

глубже. Когда разрушению подвергается серозный слой, это прободение язвы. Заживление происходит путем замещения дефекта соединительной тканью с образованием рубца. Течение язвенной болезни самое разнообразное: может тянуться годами с обострениями от одного в несколько лет до ежегодных через ряд месяцев. Как правило, возникает в молодом и среднем возрасте, редко дебютирует после 60 лет. Язвы желудка у пожилых людей склонны к кровотечениям, с длительными сроками рубцевания и рецидивами, обычно больших размеров (более 2 см). Чаще являются не проявлениями язвенной болезни, а вторичными при хронических заболеваниях легких, ишемической болезни сердца или атеросклерозе крупных сосудов брюшной полости в результате нарушения кровообращения в слизистой желудка.

Детальные признаки язвенной болезни зависят от локализации язвенного дефекта.

Язвы угла и тела желудка встречаются наиболее часто при язвенной болезни желудка. Боли возникают через 10–30 мин после еды в подложечной области, иногда отдают в спину, левую половину грудной клетки, за грудину, в левое подреберье. Часты изжога, отрыжка, тошнота, подчас больные сами вызывают у себя рвоту для облегчения самочувствия. Вопрос об оперативном лечении ставится при рецидиве язвы 2 и более раз в год, осложнениях – прободении, массивном кровотечении, признаках малигнизации – перерождении язвы в рак.

Язвы антрального отдела желудка преобладают в молодом возрасте. Беспокоят «голодные» боли, т. е. через 2–3 ч после еды, изжога, иногда рвота кислым содержимым. Течение благоприятное, один из самых коротких сроков рубцевания язвы.

Язвы двенадцатиперстной кишки локализуются чаще в ее луковице (90 % случаев). Сопровождаются изжогой, «голодными» болями через 1–3 ч после еды или в ночные часы, обычно справа и выше пупка, реже в правом подреберье. При внелуковичных язвах двенадцатиперстной кишки боли появляются натощак и стихают после еды через 20–30 мин.

Лечение проводится ламинарией: по 1 ст. л. 3–4 раза в день, запивая водой, за 1 ч до еды или через 1,5 ч после при обострении. Также возможно использование препаратов и биологически активных добавок, содержащих морскую капусту, например анальгат-биогель по 2–4 г в день при обострении и по 1 г в день для профилактики обострения.

В период осложнений при выраженном болевом синдроме питание в первую неделю рекомендуется по диете. Питание дробное, частое, небольшими порциями 5–6 раз в сутки. Из пищи исключают мясные и рыбные бульоны, любые консервы, копчености, маринады и соленья, газированные фруктовые воды, кофе, какао и крепкий чай, кондитерские изделия, мягкий хлеб и черный. Супы лучше протертые вегетарианские или молочные. Показаны отварное мясо и рыба в виде паровых котлет и тефтелей, фарша. Через 1–2 недели при уменьшении болей и начала рубцевания язвы, сохраненных зубах, мясо и рыбу можно употреблять куском, но хорошо проваренными. Из других блюд рекомендуются яйца всмятку, овощи протертые в тушеном виде, кисели из сладких ягод, печеные или тертые сырые сладкие яблоки, черствый белый хлеб или сухое галетное печенье, протертые жидкие каши, молоко, сливки, сливочное масло. После рубцевания язвы, даже при хорошем самочувствии больной должен продолжать соблюдать режим питания, есть 4–5 раз в сутки, не употреблять консервы, копчености, пряности, маринады и соленья. Супы надо готовить на слабых мясных и рыбных бульонах из нежирных сортов. Курение и алкоголь исключить полностью.

Гепатит хронический

Группа заболеваний печени, развивающихся после перенесенного вирусного гепатита, приема некоторых медикаментов, при злоупотреблении алкоголем и с длительностью воспалительного процесса более 6 месяцев. Кроме того, возникает у больных с хроническими заболеваниями органов брюшной полости – гастритом, энтероколитом, панкреатитом, язвенной и желчно-каменной болезнями, после резекции желудка, а также при

заболеваниях, не имеющих отношения к желудочно-кишечному тракту: различных инфекционных заболеваниях, коллагенозах. Все хронические гепатиты можно разделить на следующие формы: хронический персистирующий гепатит, хронический активный гепатит, хронический холестатический гепатит.

Хронический персистирующий гепатит. Это наиболее доброкачественная форма. Могут быть незначительные ноющие боли или тяжесть в правом подреберье, непостоянная общая слабость, утомляемость. Часто больные не ощущают своего заболевания, жалобы полностью отсутствуют. Печень незначительно увеличена, слабо болезненная, редко увеличена селезенка, желтухи не бывает, обострения крайне редки. Течение многолетнее, не прогрессирует. При рациональном образе жизни (диета, запрет алкоголя) возможно выздоровление.

Как раз при этом типе гепатита лечение средствами народной медицины даже показано, только аккуратно и после консультации с лечащим врачом. Рекомендуется раствор фитолон пить детям с 5 лет по 10–15 капель, взрослым по 25–30 капель на 1/4 стакана воды 2–3 раза в день во время еды. Для профилактики используется фитолон по 25 капель 2 раза в день. А также эффективен такой препарат альгиновой кислоты, как альгинат натрия или кальция по 2–4 г в день.

Питание должно быть 4-разовым с полным исключением грибов, консервированных, копченых и вяленых продуктов, жареных блюд, изделий из шоколада, крема и сдобного теста, спиртного. Необходимо ограничить употребление животных жиров (жирные сорта мяса, утка, гусь, свинина). 1–2 раза в год курсы проводить витаминотерапию (прием витаминов группы В, аскорбиновой кислоты, рутина). Не рекомендуется прием желчегонных препаратов. Один раз в 6–12 месяцев больному следует проводить исследование крови на печеночные пробы.

Хронический активный гепатит (ХАГ). Эта форма развивается после вирусного (инфекционного) гепатита с выраженными воспалительно-некротическими изменениями. Общая слабость, утомляемость, значительное снижение трудоспособности, тошнота, ухудшение аппетита, тяжесть и боли в правом подреберье значительно ухудшают самочувствие больного человека. Помимо указанных жалоб, у больных в зависимости от тяжести заболевания развивается геморрагический синдром (кровотечения из десен и носа, подкожные кровоизлияния), повышение температуры от низких субфебрильных до высоких цифр, появляются на груди и плечах «сосудистые звездочки», присоединяются поражения других органов: боли в суставах, воспалительные процессы в легких, почках, сердце, плеврит (воспаление плевры с накоплением в плевральной полости жидкости). Печень увеличена, болезненная, плотная, в большинстве случаев увеличена и селезенка. Примерно у половины больных наблюдается переход в цирроз печени, периоды ремиссии могут протекать от нескольких лет до нескольких месяцев. Лечение аналогично таковому при хроническом персистирующем гепатите. Противопоказан прием желчегонных, печеночных экстрактов типа сирепара, анаболических гормонов (ретаболил), любых физиотерапевтических процедур. При ХАГ выраженной активности больные направляются на ВТЭК для определения группы инвалидности в связи со стойкой утратой трудоспособности. Это довольно тяжелое заболевание, и применение народной медицины требует консультации лечащего врача, серьезного обследования, прежде чем решить, можно ли применять те или иные средства. Если врач разрешит вам, вы также можете использовать раствор фитолон: детям пить с 5 лет по 10–15 капель, взрослым по 25–30 капель на 1/4 стакана воды 2–3 раза в день во время еды. Для профилактики используется фитолон по 25 капель 2 раза в день. А также эффективен такой препарат альгиновой кислоты, как альгинат натрия или кальция по 2–4 г в день.

Хронический холестатический гепатит. Заболевание печени диффузного характера в результате воспаления вдоль мелких желчных ходов, застоя желчи в ткани печени. Проявления и жалобы те же, что и при других хронических гепатитах, но значительнее выражена желтуха, которая обуславливает более выраженный кожный зуд, иногда еще до

возникновения желтушности кожи. Под кожей, в углах глаз появляются желтые плотные пятна – ксантомы и ксантелазмы. Принципы диетического питания и лечения те же, что при хроническом активном гепатите. Врач должен так же, как и при хроническом активном гепатите, внимательно осмотреть вас и решить, возможно ли вам применять что-либо из народной медицины. Если врач разрешит вам, вы также можете использовать раствор фитолон: детям с 5 лет пить по 10–15 капель, взрослым по 25–30 капель на 1/4 стакана воды 2–3 раза в день во время еды. Для профилактики используется фитолон по 25 капель 2 раза в день. Эффективен такой препарат альгиновой кислоты, как альгинат натрия или кальция по 2–4 г в день.

Геморрой

Очень неприятная болезнь – бич нашего времени.

А ведь всего-то – варикозное расширение вен прямой кишки и заднего прохода. У каждой третьей женщины варикозно расширенные вены, да только на ногах, и ничего. А вот в этом месте...

Развитию его способствует застой крови в венах прямой кишки и малого таза при длительном переполнении их кровью и повышении давления на венозную стенку (запоры, сидячий образ жизни, сдавление вен беременной маткой, частая переноска тяжестей и т. д.). Как правило, геморрой развивается постепенно.

Преследует людей, ведущих сидячий образ жизни, работающих в основном сидя, а таких, согласитесь, сейчас очень много. Считается профессиональной болезнью шоферов, а в последние годы все больше и больше людей становятся автолюбителями, садятся за руль автомобиля. С одной стороны, это, конечно, замечательно, ведь известно, что автомобиль не роскошь, а просто очень удобное средство передвижения. Но, с другой стороны, человек, который добирается на работу и с работы на машине, да еще и на службе редко встает со стула, как правило, страдает жесточайшей гиподинамией и становится первым кандидатом в больные геморроем.

Появляется ощущение неловкости, зуда в области заднего прохода, реже – боли. Эти ощущения усиливаются после подъема тяжестей, нарушения диеты, приема алкоголя. Геморрой может осложниться кровотечением или тромбозом геморроидальных узлов; Кровотечение чаще всего бывает во время дефекации. Если геморрой осложняется тромбозом, то возникают приступы острых болей, запоры, повышение температуры. В области заднего прохода определяются плотные болезненные геморроидальные узлы, при ущемлении принимающие синюшную окраску. В сложных запущенных случаях, бывает, без хирургического вмешательства не обойтись.

Его можно и прощупать: проявляется геморрой в этом случае в виде очень неприятных болезненных «шишек», «узелков» в области заднего прохода, которые воспаляются, кровоточат, а иногда даже мешают при ходьбе

Но лучше до этого не доводить, а сначала испытать проверенные народные средства. Можно попробовать каждый вечер осторожно прикладывать к шишкам марлевую салфетку, смоченную экстрактом ламинарии или фитолон, смешанного с медом. Этот раствор дезинфицирует анальное отверстие, способствует заживлению трещин и ранок, уменьшает геморроидальные шишки и снижает их болезненность. Одновременно рекомендуется вводить в свое меню блюда из ламинарии и фукуса, производить профилактику запоров. Это как раз тот случай, когда излечение одного заболевания может помочь в излечении второго.

И еще средство, без которого геморрой просто неизлечим: движение, движение и еще раз движение. Если у вас сидячая работа, постарайтесь хотя бы больше ходить пешком, заниматься гимнастикой, по возможности не ездить в лифте и там, где можно не сидеть, лучше не сидеть, а постоять.

Эффективным методом лечения и профилактики заболеваний являются сидячие ванны,

в том числе талассованны, которые содержат морепродукты – соль или водоросли. Чаще всего для этих целей используют экстракты и настои из ламинарии и фукуса, а также морскую соль из водорослей «Тонус». Оптимальной температурой для талассованн считается температура 37 °С, продолжительность приема ванны – 15–20 мин.

В зависимости от показаний можно использовать для талассованн и другие средства из морепродуктов. В некоторых случаях морские компоненты применяются в сочетании с наземными растениями и травами для улучшения ароматических и целебных свойств ванн. Чаще всего (в зависимости от показаний) для этих целей используются чистотел, календула, мята, шалфей, лаванда, ромашка, кора дуба, репейник, льняное семя, исландский мох, хвойные экстракты.

Экстракт из ламинарии, использующийся для сидячих ванночек, это натуральное средство из водорослей для ванн, содержащее комплекс витаминов, микроэлементов, аминокислот, углеводов. Улучшает кровообращение и обмен веществ в глубоких слоях кожи. Тонизирует центральную нервную систему. Снимает стресс, усталость, переутомление. Благодаря наличию фитонцидов оказывает бактерицидное и дезинфицирующее действие. Способ применения: растворить 30–40 мл экстракта в ванне при температуре 37–38 °С, продолжительность приема ванны – 15–30 мин.

Эффективны местные примочки с экстрактом ламинарии. Следует принимать альгинат кальция или альгинат натрия по 1–2 г 3 раза в день. Длительность курса от 10 до 30 дней. Используются повязки с 1–2 %-ным гелем альгината натрия.

В рацион вводятся блюда из морской капусты или фукуса, используются раствор фитолон по 15 капель 2 раза в день или раствор ламинарии в той же дозе, морская капуста или фукус как в сухом порошке (по 1 ч. л. 1 раз в день), так и в виде салатов, супов и т. д.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

Ангина

Всем или, во всяком случае, большинству людей с детства известно это очень неприятное состояние. К тому же оно, как правило, сопровождается высокой температурой, головной болью и еще разными другими неприятными симптомами. Любая мама, попросив ребенка открыть рот и показать горло, безошибочно поставит диагноз. Признаки ангины – самые очевидные: красное воспаленное горло, распухшие рыхлые миндалины, покрытые белым налетом. Если это ангина, особенно тяжелая, с сильной болью в горле и общим плохим самочувствием, нужны антибиотики. Но ни в коем случае не назначайте их сами себе, не занимайтесь самолечением. Обязательно вызывайте врача. И постарайтесь выполнить все его рекомендации.

Но если это не ангина, а боли в горле все же есть, многие по совету врача а еще хуже – сами прибегают к «проверенному» средству – антибиотикам. Пытаясь с помощью антибиотиков быстрее подняться самим или поднять ребенка на ноги, чтобы он смог скорее пойти в школу (а то еще пропустит много занятий, потом трудно будет наверстать упущенное), люди безоглядно портят собственный организм.

Антибиотики не только безвозвратно губят микрофлору кишечника. Вы уже знаете, что бактерии имеют свойства приспосабливаться к самым неблагоприятным условиям. Быстро приспосабливаются они и к антибиотикам. И все большее и большее количество антибиотиков становится неэффективными против этих бактерий. А если, в самом деле, когда-нибудь возникнет тяжелая ангина? Дело еще и в том, что, когда человек начинает употреблять антибиотики в ответ на любую инфекцию, не сообразуясь даже с доводами здравого смысла, организм отвечает на это ослаблением своих защитных функций, иммунитета.

Немного побыть дома, отлежаться, не успеть сделать что-то быстрее всех – это не самое страшное. Позаниматься побольше, помочь ребенку понять пройденное в классе без него – и пробел будет ликвидирован. А вот «пробел» в здоровье после удара, нанесенного «скоростным» лечением при помощи антибиотиков, может оказаться непоправимым. Поэтому пусть ребенок подольше побудет дома, полежит в постели, пусть организм справится с болезнью естественным путем, не надо форсировать события. Ведь антибиотики, хоть и дадут быстрый внешний эффект, на самом деле лишь загонят болезнь глубоко внутрь организма. Антибиотики снимут симптомы, «приглушат» инфекцию, но вряд ли вылечат по-настоящему. А инфекция потом все равно даст о себе знать, «вылезет» в самый неподходящий момент в каком-нибудь другом месте, вызовет, не дай Бог, осложнения. Ангина – коварная болезнь, она может отозваться и в сердце, и в почках, и в легких. Поэтому не шутите с ней, не пытайтесь обмануть ее при помощи новомодных лекарств, которые якобы позволяют больного через день-два поставить на ноги. Не только детям, но и взрослым такие эксперименты проводить над собой ни в коем случае нельзя.

Лучшие лекарства при простуде с болями в горле, даже если это не ангина, – постельный режим, покой, обильное питье и полоскание горла. Температуру сбивать таблетками не рекомендуется, если она не превышает 38 °С. Ведь температура – это естественная защитная реакция организма. При помощи повышения температуры организм пытается справиться с инфекцией, как бы сжечь ее, уничтожить, подвергнув такой своеобразной тепловой обработке. Сбивая температуру, мы ломаем в своем организме защитный механизм сопротивления болезни.

При болезни, сопровождающейся температурой, обычно не хочется есть. И не надо, и не ешьте – пища в таком случае становится очень большой нагрузкой на организм, а ему и так надо много сил, чтобы бороться с инфекцией. А вот пить обычно хочется очень – жидкости организму требуется много, он как будто стремится промыть себя, очиститься от инфекций.

Лучшее полоскание – раствор фитолона (препарат выпускается в виде спиртового раствора и является производным ламинарии – морской капусты) по 1 ч. л. на стакан воды или экстракт ламинарии 4–5 раз в день. Слегка подогретым настоем в эмалированной посуде полощут горло каждый час. Уже в самое ближайшее время будет замечен положительный эффект.

Раствор фитолона можно наносить на воспаленные участки ватным тампоном 2 раза в день. Для профилактики используется фитолон по 25 капель 2 раза в день.

Гайморит

ГАЙМОРИТ – это воспаление верхнечелюстной пазухи, возникает как осложнение при остром и хроническом насморке, гриппе, кори, скарлатине и других инфекционных заболеваниях. Второй по частоте причиной являются заболевания корней четырех задних верхних зубов. Проявляется чувством давления и напряжения в области пазухи, затем могут при обострении присоединяться боли и в области лба, скуловой, височной, захватывая всю половину лица. Нарушается носовое дыхание, есть выделения из носа, при обострении появляются также светобоязнь, слезотечение, понижается обоняние. Температура в первые дни при обострении повышенная, возникают озноб, расстройство общего состояния. Иногда отекает щека на стороне поражения и даже нижнее веко глаза. Щека при ощупывании болезненна. В межприступный период же гайморит не проявляется ничем, кроме периодических выделений из носа и затруднения носового дыхания.

Кто болел, знает: болезнь очень неприятная, легко становится хронической, крайне тяжело вылечивается и мучительно переносится. Особенно тяжело приходится детям.

При хронизации процесса (т. е. когда уже есть хронический насморк, хронический

гайморит) нет ничего лучше средств народной медицины.

Например, хорошим средством является масло ламинарии, которое закапывается при обострении процесса по 2 капли 3 раза в день в нос. Не менее эффективно промывание носовых ходов настоем ламинарии или разведенным раствором ламинарии (по 1 ч. л. на стакан теплой кипяченой воды) или раствором фитолон в той же дозировке.

Пить раствор фитолон или экстракт ламинарии можно по 25 капель 2–4 раза в день взрослым при обострении гайморита.

Вне обострения используются раствор фитолон по 15 капель 2 раза в день или раствор ламинарии в той же дозе, морская капуста или фукус как в сухом порошке (по 1 ч. л. 1 раз в день), так и в виде салатов, супов и т. д.

Бронхиальная астма

Хроническое рецидивирующее заболевание с приступами удушья или астматическим статусом из-за спазма бронхов, отека их слизистой, повышенного выделения бронхиальной слизи. Провоцируют спазм бронхов неспецифические аллергены: пыльцевые (пыльца цветов, полевых трав, деревьев), пылевые (домашняя пыль, шерсть кошки, собаки и т. д.), пищевые (яйца, цитрусовые, рыба, молоко и др.), лекарственные (аспирин, анальгии и т. д.), механические и химические вещества (металлическая, древесная, силикатная, хлопковая пыль, пары кислот, щелочей, дым), физические и метеорологические факторы (изменение температуры и влажности воздуха, колебания барометрического давления, магнитного поля Земли и др.), аллергены клещей, насекомых, животных, нервно-психические воздействия. В основе болезни лежат наследственные, врожденные и (или) приобретенные дефекты чувствительности бронхов.

Выделяют 2 формы бронхиальной астмы – инфекционно-аллергическую и атопическую с приступами удушья различной интенсивности, между которыми состояние больных может быть удовлетворительным. Приступ может начинаться обильным выделением жидкости из носа, неудержимым кашлем, затрудненным отхождением мокроты, одышкой. Вдох – короткий, выдох – затрудненный, медленный и судорожный, сопровождается громкими, свистящими хрипами, слышимыми на расстоянии. Больной принимает вынужденное положение с фиксированными мышцами плечевого пояса для облегчения дыхания. Лицо одутловатое, бледное, с синюшным оттенком, покрыто холодным потом, выражает чувство страха. Пульс ускоряется. При астматическом состоянии (статусе) нарастает невосприимчивость к бронхорасширяющей терапии, кашель непродуктивен. Статус может возникнуть при тяжелой аллергии или передозировке симпатомиметических препаратов (ингаляторы беротек, астмопент, алуцент и т. п.), резкой отмене глюкокортикоидов. При отсутствии адекватной интенсивной терапии приступ может закончиться смертью больного. Постарайтесь не доводить до приступа, так как он может закончиться плохо, а в межприступный период воспользуйтесь средствами народной медицины.

В первую очередь при атопической бронхиальной астме по возможности необходимо прекращение контакта с аллергеном. Если аллерген известен и связан с предметами быта (ковры, цветы и т. д.), домашними животными («кошачья астма», аллергия на собачью шерсть) или пищей (яйца, молоко, цитрусовые), профессиональными факторами («урсоловая» астма меховщиков), то исключение контакта с аллергеном может полностью избавить от приступов бронхиальной астмы. При аллергии на пыльцу растений, растущих в данной местности, на специфические вещества, содержащиеся в воздухе (газы, дымы, специфические запахи) такого эффекта помогает добиться перемена места жительства (переезд в другой район города, в другой тип дома – из деревянного в кирпичный и наоборот, переезд в другую климатическую зону). Иногда проводится специфическая десенсибилизация в специализированных медицинских учреждениях (вне фазы обострения).

Из средств народной медицины можно воспользоваться фитолоном по 20–25 капель 2

раза в день или раствором ламинарии в той же дозе. Хорошим действием обладает и альгинат натрия и кальция, являющийся солями альгиновой кислоты. Альгиновая кислота входит в состав водорослей и обладает хорошими десенсибилизирующими свойствами и способностью выводить из организма циркулирующие иммунные комплексы.

Взрослым и детям старше 6 лет рекомендуют в профилактических целях принимать альгинат кальция или натрия по 1–2 г 3 раза в день. Детям в возрасте от 1 года до 6 лет разовая доза уменьшается вдвое. Длительность курса от 10 до 20 дней. Полезна будет и аэрофитотерапия, аэроионотерапия.

Бронхит острый

Острое воспаление слизистой оболочки бронхов. Вызывается вирусами, бактериями, иногда развивается под воздействием физических (сухой, горячий воздух в литейных, сталеплавильных цехах, холодный воздух в сильный мороз) и химических факторов (окислы азота, сернистый газ, лаки, краски и т. п.). Предрасполагают к заболеванию курение, охлаждение, злоупотребление алкоголем, хронические воспалительные заболевания носоглотки, деформации грудной клетки.

Начинается на фоне насморка, ларингита. Беспокоят саднение за грудиной, сухой, иногда влажный кашель, чувство разбитости, слабость, повышается температура. При тяжелом течении температура может быть высокой, значительно выражены общее недомогание, сильнее сухой кашель с затруднением дыхания и одышкой. Боль в нижних отделах грудной клетки и брюшной стенки связана с перенапряжением мышц при кашле. Со временем кашель становится влажным, начинает отходить слизисто-гнойная или гнойная мокрота. Дыхание жесткое, сухие и влажные мелкопузырчатые хрипы. Острые симптомы обычно стихают к 3–4 дню и при благоприятном течении полностью исчезают к 7–10 дню. Присоединение бронхоспазма приводит к затяжному течению и способствует переходу острого бронхита в хронический.

Тут можно порекомендовать постельный режим, обильное питье, аспирин, поливитамины, при снижении температуры – горчичники на грудную клетку. Ингаляции подогретой минеральной водой, раствором пищевой соды, эвкалиптового масла. Возможно использование специального ингалятора «Ингалипт».

Рекомендуется фитолон или экстракт ламинарии пить детям с 5 лет по 10–15 капель, взрослым по 25–30 капель на 1/4 стакана воды 2–3 раза в день во время еды. Для профилактики используется фитолон по 25 капель 2 раза в день.

Полезна будет и аэрофитотерапия, аэроионотерапия. Для профилактики и лечения заболеваний органов дыхания, если вам недоступна альгокамера, можно использовать водоросль фукус (лучше листовой, а не измельченный). Его следует поместить в холщовый мешочек, который во время сна находится у изголовья. Аэрофитоны фукуса обладают антисептическим, спазмолитическим и успокаивающее действие.

Использование альгокамеры окажется более действенным на воспаленные бронхи. При лечении в альгокамере с помощью генератора создается заданная концентрация летучих аэрофитонов морских водорослей и насыщение воздуха частицами морской соли. Курс лечения – 10–15 процедур по 30 мин. При хронических заболеваниях легких рекомендуется не менее 2 курсов в год. Лечение в альгокамере показано также лицам, страдающим заболеваниями нервной, сердечно-сосудистой систем и нарушением обмена веществ. Аэроионотерапия – это метод лечебного применения электрически заряженных газовых молекул (аэроионов). Для лечения применяют аэроионы отрицательной полярности.

Бронхит хронический

Длительно текущее, необратимое поражение всех крупных, средних и мелких бронхов. О хроническом бронхите говорят, если в течение 2 лет подряд кашель продолжается не менее 3 месяцев в году. Связан с долговременным раздражением слизистой оболочки бронхов различными вредными факторами (курение, вдыхание воздуха, загрязненного пылью, дымом, окислами углерода, серы, азота и другими химическими соединениями) и провоцируется инфекцией (вирусы, бактерии, грибы). Негативную роль играет патология верхних дыхательных путей. Отмечается наследственная предрасположенность.

Начало постепенное: кашель по утрам с отделением слизистой мокроты, который постепенно начинает возникать и ночью и днем, усиливаясь в холодную и сырую погоду, с годами становится постоянным. Мокрота слизистая, в периоды обострения – слизисто-гнойная или гнойная. Появляется и прогрессирует одышка. Выделяют простую неосложненную форму хронического бронхита, гнойную и гнойно-обструктивную. Для последней характерны стойкие нарушения прохождения воздуха по бронхам из-за спазма и отека его слизистой оболочки. Над легкими выслушиваются жесткое дыхание, сухие хрипы.

Из нетрадиционных средств используются ингаляции раствором пищевой соды, дыхательная гимнастика, физиотерапевтическое лечение (ингаляции, электропроцедуры). В домашних условиях применяют банки, горчичники, горчичные обертывания, круговые согревающие компрессы.

Лечение при обострении такое же, как и при лечении острого бронхита. Вне обострения следует чаще использовать аэрофитотерапию или аэроионотерапию, употреблять раствор фитолон или экстракт ламинарии по 10–15 капель 2 раза в день.

ЗАБОЛЕВАНИЯ РЕПРОДУКТИВНОЙ СИСТЕМЫ

Эрозия шейки матки

Это потеря эпителия слизистой оболочкой. Если имеется слущивание эпителия в результате патологических выделений из шеечного канала, такую эрозию называют истинной. Чаще же бывает замещение эпителия, характерного для влагалища цилиндрическим, нехарактерным для него, называемое ложной эрозией. Возникновению способствуют выворот слизистой оболочки, разрывы шейки в родах и при абортах. Дефект эпителия (истинная эрозия) имеет ярко красный цвет, кровоточит при прикосновении, но ничем больше себя не проявляет и обнаруживается обычно только при гинекологическом осмотре. При ложной эрозии поверхность более бледная, иногда бархатистая, сосочковая.

При лечении средствами народной медицины важная роль отводится водорослям.

Рекомендуется раствор фитолон взрослым по 25–30 капель на 1/4 стакана воды 2–3 раза в день во время еды. Для профилактики используется фитолон по 25 капель 2 раза в день. А также эффективен такой препарат альгиновой кислоты, как альгинат натрия или кальция в виде геля по 2–4 г в день, местно.

Внутри полезно употреблять и сухой порошок ламинарии или фукуса по 1 ч. л. 1–2 раза в день, запивая стаканом воды.

Предменструальный синдром

Расстройство функций нервной, сердечно-сосудистой и эндокринной систем во второй половине менструального цикла известно многим женщинам. За 7–10 дней до начала менструации появляются головная боль, бессонница, депрессия, раздражительность, снижается работоспособность, увеличивается масса тела. Иногда наблюдаются тахикардия, сердечные аритмии, боли в области сердца, удушье, незначительное повышение

температуры. С началом менструации все симптомы идут на убыль.

В этом случае народные средства как раз и оказываются самыми эффективными. Попробуйте применять раствор фитолон при уже разыгравшихся симптомах предменструального синдрома взрослым по 25–30 капель на 1/4 стакана воды 2–3 раза в день во время еды. Для профилактики используется фитолон по 25 капель 2 раза в день. А также эффективен такой препарат альгиновой кислоты, как альгинат натрия или кальция по 1–2 г в день, запивая стаканом воды.

Климактерический период

Физиологический переход организма от половой зрелости к прекращению генеративной (менструальной и гормональной) функции яичников. У большинства женщин климактерический период проходит без выраженных расстройств. Подчас его течение осложняется, что выражается некоторой возбудимостью, нарушениями сна, головокружениями, повышением артериального давления, приливами жара к лицу, верхней половине туловища, учащении сердцебиения, утомляемостью т. д. Около 10 % женщин переносят климакс патологически; приливы очень частые, резко повышается АД, может быть нарушение обменных процессов в организме, психические расстройства. Климакс сопровождается дисфункциональными маточными кровотечениями.

Специфическое лечение (в основном гормонозаместительная терапия) назначается только при выраженных проявлениях. Если же вы хотите немного облегчить себе существование, не прибегая к гормональной терапии, попробуйте разнообразить свой рацион блюдами из ламинарии (морской капусты) или фукуса, ешьте их хотя бы 1 раз в день.

Существует также специализированный препарат «Беталам», содержащий в себе концентрат морской капусты и бета-каротина. Его применяют при любых симптомах климакса по 1 капсуле 1–3 раз в день во время еды. Курс приема 1,5–3 месяца, перерыв между курсами 1–2 недели.

Аэрофитотерапия будет очень полезна. Ее можно проводить индивидуально (индивидуальный ингалятор и аэрофитогенератор) или в специальном лечебном кабинете (альгакамера, галокамера, аэрофитогенераторы).

Для проведения аэрофитотерапии чаще всего используются эфирные масла (эвкалиптовое, лавандовое, шалфейное и др.), в том числе и водорослевые (масло фукуса). Аэрофитотерапию можно проводить с помощью индивидуального ингалятора, используя настой из морских водорослей (необходимо взять по 1 ч. л. ламинарии и фукуса, заварить в 250 мл кипятка, настаивать в течение 15 мин, а затем процедить). В настой можно добавить 2–3 капли ароматического масла наземных растений.

При лечении в альгакамере с помощью генератора создается заданная концентрация летучих аэрофитонов морских водорослей и насыщение воздуха частицами морской соли. Курс лечения – 10–15 процедур по 30 мин.

Также попробуйте ванны: наиболее эффективным методом лечения и профилактики заболеваний являются ванны, в том числе талассованны, которые содержат морепродукты – соль или водоросли. Чаще всего для этих целей используются экстракты и настои из ламинарии и фукуса, а также морская соль из водорослей «Тонус». Оптимальной температурой для талассованн считается температура 37 °С, продолжительность приема ванны – 15–20 мин.

Приготовление: 2 ст. л. соли с водорослями растворить в ванне при температуре воды 35–37 °С. Продолжительность принятия ванны 10–15 мин. После принятия ванны следует вернуться в простыню, закрыться одеялом и лежать, расслабившись, 30–45 мин. Для усиления действия можно добавить натуральные эфирные масла (эвкалиптовое, сосновое, пихтовое).

В зависимости от показаний можно использовать для талассованн и другие средства из

морепродуктов. В некоторых случаях морские компоненты применяются в сочетании с наземными растениями и травами для улучшения ароматических и целебных свойств ванн. Чаще всего (в зависимости от показаний) для этих целей используются чистотел, календула, мята, шалфей, лаванда, ромашка, кора дуба, репейник, льняное семя, исландский мох, хвойные экстракты.

Герпес простой (пузырьковый лишай)

Вызывается вирусом и возникает у лиц обоего пола и всех возрастных групп. Передается половым путем.

Заболевание начинается остро и сопровождается зудом, покалыванием, иногда болью. Одновременно с этим (или спустя 1–2 дня) образуется красное, слегка отечное пятно, на котором появляются группы пузырьков размером с булавочную головку или мелкую горошину, наполненных прозрачным серозным содержимым. Через 3–4 дня пузырьки подсыхают с образованием серозно-гнойных корочек или слегка влажных эрозий. Иногда бывает болезненное увеличение лимфатических узлов. У некоторых больных отмечаются недомогание, мышечные боли, озноб, повышение температуры тела до 38–39 °С. Постепенно корочки опадают, эрозии эпителизируются и болезнь продолжается 1–2 недели. При локализации на половых органах герпес может напоминать твердый шанкр, что делает необходимым проводить дифференциальную диагностику с сифилисом.

Для рецидивирующего герпеса характерны повторные (в течение многих месяцев) высыпания пузырьков, часто на одних и тех же участках кожи. У женщин это может быть связано с менструальным периодом. Прервать дальнейшее развитие высыпаний в ряде случаев удается прикладыванием в течение нескольких минут ватных тампонов со спиртом, замораживанием кожи хлористым этилом, спринцеванием отваром ромашки, шалфея, растворами, содержащими этикридин лактат, перекись водорода, калия перманганат и др. Простой герпес половых органов (после исключения первичной сифиломы) лечат смазыванием 2 %-ным раствором серебра нитрата, 5 %-ным раствором танина.

Также очень эффективным средством является фитолон или экстракт ламинарии по 25 капель 2–3 раза в день в течение месяца местно на пораженный участок.

При рецидивирующем герпесе показаны и иммуномодулирующие препараты. Можно попробовать вводить в свой рацион блюда из морской капусты или фукуса.

Профилактика заключается в устранении факторов, способствующих развитию заболевания: очагов хронической инфекции, нарушений функции желудочно-кишечного тракта, желез внутренней секреции и т. д. Рекомендуются избегать охлаждения, перегрева, травматизации кожи.

Кандидоз

Воспаление, вызванное дрожжеподобными грибами Кандида. Кандидоз («молочница») – одна из наиболее распространенных инфекций, в особенности у женщин. Возникновению кандидозных воспалений влагалища способствуют повышенная влажность кожи (при ношении нейлоновых колготок); нарушение углеводного обмена (сахарный диабет); применение антибиотиков или других химиотерапевтических средств, в том числе препаратов, назначаемых при трихомониазе, которые устраняют другие микроорганизмы, являющиеся естественными антагонистами грибов; употребление гормонов (прием стероидных препаратов и противозачаточных таблеток); болезни, ослабляющие иммунную систему организма; заражение от больного мужчины. Заражается кандидозом при половых связях треть больных женщин. У них появляются творожистые выделения из половых путей, зуд и болезненные ощущения, усиливающиеся при мочеиспускании и половом сношении.

Преддверие влагалища становится темно-красным, причем покраснение может распространиться на соседние участки кожи, в частности на область вокруг заднего прохода. Это может выглядеть так: на отечной, воспаленной слизистой оболочке возникают одиночные или сливные, иногда располагающиеся группами, массивные утолщения, пышные налеты от белой до сероватой окраски. При снятии налетов, которые состоят из пленок отслоившейся оболочки, пронизанной корнями гриба, обнажается кровоточащая поверхность.

У мужчин обычно головка полового члена и крайняя плоть краснеют, покрываются белым налетом, иногда на них возникают ранки, больных беспокоят зуд и жжение. Иногда начинается воспаление мочеиспускательного канала со слизистыми выделениями из него и наличием хлопьев в моче.

Кандидоз лечить очень сложно и трудно, поскольку патогенные грибки, вызывающие заболевание, обладают высокой устойчивостью к химическим препаратам и физическим методам воздействия. Обычно кандидоз развивается как осложнение антибиотикотерапии, а также при других тяжелых инфекционных заболеваниях, нарушении обмена веществ, злокачественных новообразованиях и др.

В тяжелых случаях рост грибков обнаруживается на всем протяжении желудочно-кишечного тракта.

Наиболее эффективным методом лечения и профилактики заболеваний являются ванны, в том числе талассованны, которые содержат морепродукты – соль или водоросли. Чаще всего для этих целей используются экстракты и настои из ламинарии и фукуса, а также морская соль из водорослей «Тонус». Оптимальной температурой для талассованн считается температура 37 °С, продолжительность приема ванны – 15–20 мин.

Морскую соль «Тонус» получают из морских водорослей. Средство обладает тонизирующим действием и биологической активностью. Морская соль эффективна при стрессовых ситуациях и переутомлении. Стимулирует вегетативную нервную систему, улучшает обмен веществ, обладает ранозаживляющим действием, предотвращает образование микротрещин, смягчает кожу и слизистые и придает ей эластичность. При кандидозе следует промывать место появления кандидозных грибков раствором морской соли из расчета 1 ч. л. соли на стакан воды. Процедуру лучше проводить утром. Детям назначают 1 ч. л. на ванночку с добавлением отвара череды.

Экстракт из ламинарии – это натуральное средство из водорослей для ванн, содержащее комплекс витаминов, микроэлементов, аминокислот, углеводов. Улучшает кровообращение и обмен веществ в глубоких слоях кожи. Тонизирует центральную нервную систему. Снимает стресс, усталость, переутомление. Благодаря наличию фитонцидов оказывает бактерицидное и дезинфицирующее действие. Способ применения: растворить 30–40 мл экстракта в ванне при температуре 37–38 °С, продолжительность приема ванны – 15–30 мин.

Эффективны местные примочки с экстрактом ламинарии. Взрослым и детям старше 6 лет в профилактических целях следует принимать альгинат кальция или альгинат натрия по 1–2 г 3 раза в день. Длительность курса от 10 до 30 дней. Повязки с 1–2 %-ным гелем альгината натрия.

Следует вводить в рацион блюда из морской капусты или фукуса, использовать раствор фитолон по 15 капель 2 раза в день или раствор ламинарии в той же дозе, морскую капусту или фукус как в сухом порошке (по 1 ч. л. 1 раз в день), так и в виде салатов, супов и т. д.

ГЛАВА 4. ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Об этом знают почти все – чтобы повысить содержание йода в организме, нужно есть

продукты моря: креветки, крабов, лангустов, рыбу, морскую капусту. Когда рекомендуют другие продукты, например молоко, злаковые, фрукты или овощи, это не всегда верно. В них может быть йод в достаточной мере, а может и не быть. Все зависит от того, в какой местности выращивались растения или паслись коровы. Если там, где в почвах и воде наблюдается недостаток йода, значит, эти продукты также не будут насыщены йодом.

Самый верный показатель – это удаленность от моря. В приморской полосе и злаки, и овощи, и фрукты буквально наполнены йодом. Йод – настолько капризный микроэлемент, что даже в пределах одного вида (например, водоросли) его количество бесконечно варьируется. Так, например, по наблюдениям ученых, в популярной водоросли ламинарии вблизи Владивостока содержится около 0,2 % йода (в сухом веществе), в Татарском проливе – 0,3 %. В филофоре вблизи Севастополя содержится 0,1 % йода, а в открытом море – 0,3 %. Разным вертикальным зонам соответствует различное содержание йода: чем глубже живут водоросли, тем больше йода они содержат. У водорослей, растущих у берегов Калифорнии, только на глубине 10 м содержание йода увеличивается в 10 раз, а в Баренцевом море на больших глубинах может увеличиться и в 400 раз.

Морская капуста – самый доступный продукт, но не все могут привыкнуть к ее вкусу. Заставить себя полюбить морскую капусту достаточно просто – нужно научиться ее правильно готовить. К своеобразному вкусу привыкаешь очень быстро, а запах заглушают специи. Галина Шаталова предлагает использовать морскую капусту в соусе, им можно заправлять любые блюда.

Рецепт «йодированного соуса» Г. Шаталовой

Требуется: 1 стакан сушеной морской капусты, 2,5 стакана кипятка, 3 ст. л. семян кориандра, 1 ст. л. семян тмина, 16 зерен душистого горошка, 2–3 бутона гвоздики, 10 среднего размера головок репчатого лука, 100–150 г подсолнечного или кукурузного масла.

Способ приготовления: сушеную морскую капусту удобнее всего из пакета высыпать в литровую банку, залить крутым кипятком, накрыть салфеткой и в течение нескольких часов дать набухнуть. Перемолоть все пряности, смешанные вместе, в кофемолке. Пряную муку всыпать в набухшую капусту и тщательно перемешать. Головки лука очистить и нашинковать как можно мельче. Если вы любите чеснок, то можно добавить 4–5 зубчиков. Лук тщательно вмесить в соус, добавить растительное масло по вкусу. Вымесить ложкой, как бы вбивая воздух в соус. На следующий день соус готов. Он может храниться в холодильнике 10–15 дней. Выложите в салатную вазочку или просто в глубокую тарелку и смешайте со стаканом предварительно мелко нашинкованной зелени.

Если креветки, крабы и лангусты все-таки на столе у обычных людей присутствуют достаточно редко, то о рыбе этого сказать нельзя. Широкий диапазон цен позволяет выбрать любой сорт: подешевле – селедка, минтай и треска, подороже – окунь, камбала, хек. Содержание йода в рыбах различных пород также варьируется, но что удивительно: зависит оно не столько от вида рыб, сколько от их жирности. Йод скапливается в рыбьей жировой прослойке, и употребление самого рыбьего жира будет полезно в двух аспектах: организм одновременно насыщается витаминами и йодом.

Чтобы насытить себя йодом, лучше всего есть морскую вяленую рыбу или свежепосоленную: при тепловой обработке значительная часть йода разрушается.

Морская капуста является практически единственным источником пищевого йода, необходимого для нормального функционирования щитовидной железы. Йод присутствует в ней в форме комплекса с аминокислотами, что способствует более эффективному его усвоению организмом. В 10 г морской капусты содержится легкоусвояемых организмом соединений йода столько же, сколько в 11 кг трески. Морская капуста обладает высокой эффективностью благодаря сбалансированному природой качественному и количественному составу биологически активных веществ. Ежедневное употребление морской капусты поможет вам обеспечить нормальную жизнедеятельность организма, избавиться от ряда

болезней.

Состав. В 100 г продукта в среднем содержится: энергии – 1470 кдж (350 ккал), белков – 12 г, углеводов – 70 г, жира – 0,5 г.

В основе этого чудодейственного продукта – доступные организму формы аминокислот, полиненасыщенные жирные кислоты, альгинаты, витамины (А, С, В, В1 В2 , В3 , В6 , В12 , Е, К, РР), макро – и микроэлементы (К, Na, Са, Ма и др.), биоактивные природные соединения.

Сочетание всех целебных свойств ламинарии обеспечивает высокий лечебно-профилактический эффект как при внутреннем, так и при наружном применении водоросли.

Свойства:

- 1) нормализует функцию щитовидной железы;
- 2) повышает иммунитет;
- 3) регулирует уровень холестерина в крови;
- 4) стабилизирует обмен веществ;
- 5) улучшает функции сердечно-сосудистой, центральной нервной и дыхательной систем;
- 6) стимулирует работу желудочно-кишечного тракта;
- 7) выводит из организма соли тяжелых металлов и радионуклиды из продуктов.

В Японии существует более 150 кулинарных рецептов по приготовлению блюд с использованием морской капусты.

Перед приготовлением морскую капусту промыть теплой водой на сите и замочить на 1 ч для набухания, затем можно отварить в течение 15–30 мин, отвар слить. Вареную морскую капусту использовать для приготовления холодных и горячих блюд, можно добавлять ее по 10–15 г в щи, супы, борщи, рассольники. Из нее можно приготовить рагу, котлеты, зразы, запеканку и другие блюда. Вареную морскую капусту лучше хранить в холодильнике.

Полуфабрикат из сушеной морской капусты

Сушеную морскую капусту необходимо замочить в пресной воде. На 1 часть капусты берется до 8 частей воды, замачивается на несколько часов (обычно на ночь). После этого капусту тщательно промывают в проточной воде и отваривают в течение примерно 15–20 мин. Полуфабрикат готов. Его можно хранить в холодильнике несколько суток. Эту отварную морскую капусту используют для приготовления практически всех блюд из ламинарии.

Морская капуста маринованная

Требуется: 1 кг морской капусты отварной, 20 г сахара, 10 г уксуса, 0,5 г гвоздики, 0,2 г лаврового листа, 10 г соли поваренной.

Способ приготовления. Для маринада в горячую воду добавляют сахар, гвоздику, лавровый лист, соль и кипятят 3–5 мин, затем охлаждают, добавляют уксус. Отварную морскую капусту заливают охлажденным маринадом и выдерживают в нем 6–8 ч. После этого маринад сливают. Маринованную морскую капусту подают как самостоятельное блюдо или как гарнир к рыбным и мясным блюдам. Она может также использоваться для приготовления других блюд из морской капусты.

Винегрет с морской капустой

Требуется: 200 г морской капусты маринованной, 100 г квашеной капусты, 1 огурец, 1 крупная свекла, 2 картофелины, 1 луковица, 150 г консервированного зеленого горошка, 3 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления. Отварные свеклу и картофель, а также огурец нарезать кубиками. Квашеную капусту отжать от рассола и нашинковать. Лук мелко нарезать. Все продукты соединить, добавить морскую капусту, зеленый горошек, соль, растительное масло и перемешать.

Салат из морской капусты витаминный

Требуется: 100–150 г морской капусты маринованной, 1–2 соленых или свежих огурца, 2–3 моркови, 1–2 яблока, 1 яйцо, 3–4 ст. л. сметаны, соль и зелень.

Способ приготовления. Очищенную морковь натереть на крупной терке. Огурцы и яблоки нарезать тонкими ломтиками. Подготовленные продукты соединить с маринованной капустой, заправить солью, сметаной и перемешать. Уложить горкой в салатник, украсить яйцами в виде долек или кружков и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат из морской капусты с морковью и огурцом

Требуется: 2 стакана морской капусты маринованной, 1 луковица, 1 редька, 1/2 моркови, 1 соленый огурец, 2 вареных яйца.

Способ приготовления. Морскую капусту смешать с огурцом, нарезанным ломтиками, тертой редькой, мелко нарезанным луком, яйцами и заправить.

Салат из морской капусты с овощами

Требуется: 2 стакана морской капусты маринованной, 1 стакан квашеной капусты, 3 клубня картофеля, 1 луковица, 1/2 стакана растительного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления. Смешать морскую и белокочанную капусту, отварной картофель и лук, нарезанные ломтиками, посолить, заправить маслом и хорошо перемешать.

Винегрет овощной с морской капустой

Требуется: 100–150 г морской капусты маринованной, 2–3 моркови, 2–3 свеклы, 3–4 картофелины, 1–2 огурца, 50–100 г зеленого или репчатого лука, 1–2 ст. л. растительного масла, 1–2 ст. л. 3 %-ного уксуса, соль по вкусу, перец по вкусу, сахар по вкусу.

Способ приготовления. Картофель, свеклу, морковь отварить, очистить, охладить и нарезать тонкими ломтиками. Огурцы промыть и также нарезать. Все овощи смешать, добавить репчатый лук и маринованную капусту. Заправить винегрет растительным маслом, уксусом, солью, перцем, сахаром и перемешать. При подаче на стол украсить зеленым луком.

Винегрет с морской капустой

Требуется: 200 г морской капусты маринованной, 1 морковь, 1 свекла, 1,5 стакана маринованного лука, 1/2 стакана растительного масла.

Способ приготовления. Отварные свеклу и морковь нарезать соломкой. Смешать все с морской капустой и луком, посолить и заправить.

Морская капуста под майонезом

Требуется: 100–150 г морской капусты маринованной, 50–100 г майонеза, 1–2 яйца.

Способ приготовления. В маринованную морскую капусту добавить часть мелко нарубленного яйца, сваренного вкрутую, и заправить майонезом. Положить в салатник горкой и украсить дольками яйца.

Борщ с морской капустой

Требуется: 100 г морской капусты маринованной, 100 г свеклы, 80 г моркови, 20 г корня петрушки, 50 г лука репчатого, 80 г картофеля, 10 г пасты томатной, 5 г сахара, 5 г 3%-ного уксуса, 20 г сметаны, лавровый лист, зелень петрушки, перец черный горошком, соль.

Способ приготовления. Морскую капусту отварить, охладить, нашинковать соломкой, залить на 8–10 ч холодным маринадом. Для маринада в горячую воду положить соль, сахар, гвоздику, лавровый лист, проварить 10–15 мин, затем отвар слить, охладить и добавить в него уксус. Свеклу, морковь, корень петрушки, репчатый лук нарезать соломкой, добавить томатную пасту, немного воды и тушить в течение 20–30 мин, затем ввести маринованную морскую капусту и продолжать тушить. В кипящую воду положить нарезанный брусочками картофель, через 10 мин – тушеные овощи, лавровый лист, черный перец горошком. Заправить борщ солью, уксусом и сахаром. При подаче в тарелку с борщом положить сметану и мелко нарезанную зелень петрушки.

Щи с морской капустой и мидиями

Требуется: 100–150 г мидий вареных, 100 г морской капусты маринованной, 200 г белокочанной капусты квашеной, 1–2 моркови, 1 пучок петрушки, 1 луковица, 2–3 ст. л. крупы (пшено, рис или перловая), 1 ст. л. пасты томатной, 2 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. сметаны, специи, чеснок, зелень.

Способ приготовления. Мидии отварить, нарезать, обжарить на жире вместе с луком и кореньями. Отдельно в бульоне почти до готовности отварить крупу, затем добавить тушеную и маринованную морскую капусту, положить томатную пасту обжаренные мидии, коренья и лук. Затем варить до полной готовности. В конце варки положить соль, специи и мелко нарезанный чеснок. Подавать с кусочками мидий, сметаной и зеленью.

Салат из морской капусты

Требуется: 200 г морской капусты маринованной, 1 головка репчатого лука, 1–2 ст. л. растительного масла, перец и соль по вкусу.

Салат с морской капустой и томатом

Требуется: морская капуста отварная, головка репчатого лука, 1–2 ст. л. пасты томатной, 1–2 ст. л. растительного масла, сахар и соль по вкусу.

Салат с морской капустой и майонезом

Требуется: морская капуста отварная, головка репчатого лука, 1/2 стакана майонеза, сахар и соль по вкусу.

Салат с морской капустой и соусом

Требуется: морская капуста отварная, головка репчатого лука, 1/2 стакана острого или сладкого соуса.

Салат с морской капустой и огурцами

Требуется: морская капуста отварная, 1 головка репчатого лука, 2 свежих огурца, 1 морковь, сметана, соль по вкусу.

Салат с морской и белокочанной капустой

Требуется: морская капуста отварная, 1/4 среднего вилка белокочанной капусты, перетертой с солью, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. масла растительного, сахар, перец и соль по вкусу.

Салат с морской капустой и овощами

Требуется: морская капуста отварная, 1/4 вилка белокочанной капусты, перетертой с солью, 1 огурец свежий, 1–2 клубня вареного картофеля, 1 головка репчатого лука, 2–3 ст. л. растительного масла, чеснок, перец, сахар, соль по вкусу.

Салат с морской капустой и болгарским перцем

Требуется: морская капуста отварная, 1/4 вилка белокочанной капусты, перетертой с солью, 1–2 свежих огурца, 2 помидора, 1 морковь, 1 стручок сладкого болгарского перца, нарезанного брусочками, 1–2 клубня вареного картофеля, 1 головка репчатого лука, 2–3 ст. л. растительного масла, чеснок, 1 ч. л. уксусной или лимонной кислоты, соль, перец, сахар по вкусу.

Салат с морской капустой и редькой

Требуется: морская капуста отварная, 2–3 средних редьки, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. уксусной или лимонной кислоты, соль, перец по вкусу.

Салат с морской капустой витаминный

Требуется: морская капуста отварная подсоленная, 1–2 свежих яблоки без сердцевин, нарезанных мелкими кубиками, 1–2 свежих огурца, 1 помидор, 1 морковь, зелень петрушки или сельдерея, 1/2 стакана сметаны, сахар по вкусу.

Салат с морской капустой и морковью

Требуется: морская капуста отварная подсоленная, 1 морковь, 2–3 свежих яблока, нарезанных брусочками или мелкими кубиками, 4–5 слив, 1/2 лимона, 1/2 стакана сметаны или соуса, сахар и соль по вкусу.

Салат с морской капустой и квашеными овощами

Требуется: морская капуста отварная, 1/2 стакана квашеной белокочанной капусты, 1–2 соленых огурца, 2 соленых помидора, 1 стручок сладкого болгарского перца, 1 морковь, 1–2 клубня вареного картофеля, 1 головка репчатого лука, чеснок, 2–3 ст. л. растительного масла, перец, сахар, соль по вкусу.

Салат с морской капустой и овощами и яблоками

Требуется: морская капуста отварная, 1/2 стакана квашеной белокочанной капусты, 1 стручок соленого болгарского перца, 1–2 моченых яблока, 1 свежая или соленая морковь, 1/4 головки репчатого лука, 1–2 ст. л. растительного масла, перец и соль по вкусу.

Салат с морской капустой и грибами

Требуется: морская капуста отварная, 5–6 средних соленых или маринованных грибов, 1 головка репчатого лука, 2–3 ст. л. растительного масла, перец и соль по вкусу.

Морская капуста с икрой баклажанной

Требуется: 150 г морской капусты отварной, 200 г икры баклажанной, масло растительное, специи, соль по вкусу.

Салат с морской капустой и рыбой

Требуется: морская капуста отварная, 1/2 стакана квашеной белокочанной капусты, 60 г рыбы кета или горбуша слабосоленая, 1–2 соленых огурца, 1 морковь, 1–2 клубня вареного картофеля, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. зеленого горошка, 1/2 стакана майонеза, соль по вкусу.

Салат с морской капустой и мясом

Требуется: морская капуста отварная, 1/2 стакана квашеной белокочанной капусты, 60 г

говядины вареной, 1 соленый огурец, 1–2 клубня вареного картофеля, 1 морковь, 1–2 ст. л. зеленого горошка, 1/2 стакана майонеза, соль и специи по вкусу.

Винегрет с морской капустой и овощами

Требуется: морская капуста отварная, 1/2 стакана квашеной белокочанной капусты, 1 свекла, 1 морковь, 1–2 клубня вареного картофеля, 1–2 соленых огурца, 1–2 соленых помидора, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. зеленого горошка, 2–3 ст. л. растительного масла, соль и специи по вкусу.

Винегрет с морской капустой и яблоками

Требуется: морская капуста отварная, 1 стакан квашеной белокочанной капусты, 1 вареная свекла, 1–2 яблока, 1–2 клубня вареного картофеля, 1 головка репчатого лука, 2–3 ст. л. растительного масла, сахар, соль, специи по вкусу.

Винегрет с морской капустой и рыбой

Требуется: морская капуста отварная, 60 г рыбы кета или горбуша или треска малосоленые, 1/2 стакана квашеной белокочанной капусты, 1–2 соленых огурца, 1–2 соленых помидора, 1 вареная свекла, 1 морковь, 1–2 ст. л. зеленого горошка, 1–2 ст. л. вишни, сливы или брусники маринованных, 1/2 стакана майонеза, зелень, соль, сахар, специи по вкусу.

Винегрет с морской капустой и грибами

Требуется: морская капуста отварная, 5–6 штуки соленых грибов, 1 вареная свекла, 1–2 клубня вареного картофеля, 1/2 стакана квашеной белокочанной капусты, 1–2 соленых огурца, 1 головка репчатого лука, 3 ст. л. 3 %-ного раствора уксусной кислоты, сахар, перец, соль по вкусу.

Винегрет с морской капустой и мясом

Требуется: морская капуста отварная, 1/2 стакана квашеной белокочанной капусты, 60 г говядины, баранины или телятины, 1 вареная свекла, 2–3 клубня вареного картофеля, 1–2 соленых огурца, 1 морковь, 2–3 ст. л. вишни, сливы или брусники маринованных, 1 яйцо, 1/2 стакана майонеза, соль по вкусу.

Винегрет с морской капустой и мясом моллюсков

Требуется: морская капуста отварная, 60 г мяса моллюсков, гребешков, мидий, кальмаров или осьминогов, 1–2 клубня вареного картофеля, 1–2 соленых огурца, 1 морковь, 1 свекла, 1–2 ст. л. сливы, вишни или брусники маринованных, 1/2 стакана майонеза, зелень, соль по вкусу.

Щи с морской капустой и мясом

Требуется: 200–300 г мяса, 1 стакан квашеной белокочанной капусты, 1–1,5 стакана морской капусты отварной, 2–3 клубня картофеля, 1–2 моркови, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. пасты томатной, 1/2 ст. л. маргарина, 1 ст. л. муки, 2–3 ст. л. сметаны, 2 яйца, лавровый лист, зелень петрушки, укроп, чеснок, перец, соль по вкусу.

Способ приготовления. Хорошо промытое мясо залить холодной водой, довести до кипения и варить до полуготовности. Снять образовавшуюся на поверхности бульона пену, посолить. Положить в бульон белокочанную квашеную капусту, прокипятить и затем добавить отварную морскую капусту, нарезанный кусочками картофель, при полуготовности картофеля – нарезанные соломкой пассерованные морковь, нашинкованный репчатый лук, корень петрушки. Приготовить мучную пассеровку с томатной пастой и заправить щи. За 10 мин до готовности добавить перец, лавровый лист, чеснок, соль по вкусу. Подавать с рубленым яйцом, сметаной и зеленью.

Щи с морской капустой на мясном бульоне

Требуется: 300–450 г мозговых костей, 1–1,5 стакана морской капусты отварной, 2–3 клубня картофеля, 1–2 моркови, 1 головка репчатого лука, 1,5 ст. л. маргарина, 1 ст. л. муки, лавровый лист, зелень, укроп, перец, соль по вкусу.

Способ приготовления. Хорошо промытые мозговые косточки залить холодной водой и варить 2–2,5 ч, после чего кости удалить. В готовый бульон, доведенный до кипения, положить отваренную морскую капусту, овощи, специи и другие компоненты.

Щи зеленые с морской капустой

Требуется: 200–300 г мяса, 1 стакан квашеной белокочанной капусты, 1,5 стакана морской капусты отваренной, 2–3 клубня картофеля, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1–2 пучка щавеля, 1–2 помидора, 1–2 ст. л. маргарина, 1 ст. л. муки, 1 яйцо, 2–3 ст. л. сметаны, перец, лавровый лист, соль по вкусу.

Способ приготовления. Хорошо промытое мясо довести до кипения, варить до полуготовности, затем положить нарезанную соломкой белокочанную капусту, прокипятить, добавить отварную морскую капусту, картофель, петрушку. Когда бульон закипит, положить нарезанные соломкой пассерованные морковь, репчатый лук, добавить разобранный промытый измельченный щавель, нарезанные дольками помидоры. За 10 мин до готовности щи заправить и положить специи. Подавать с яйцом и сметаной.

Борщ мясной с морской капустой

Требуется: 200–300 г мяса, 1/2 стакана квашеной белокочанной капусты, 1/2 стакана морской капусты отварной, 1–2 клубня картофеля, 1 свекла, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. муки, 1–2 ст. л. томатной пасты, 1–2 ст. л. маргарина, 1 яйцо, 2–3 ст. л. сметаны, специи, соль по вкусу.

Способ приготовления. Хорошо промытое мясо положить в воду, довести до кипения, снять образовавшуюся пену, посолить и варить до полуготовности. Положить квашеную капусту, дать закипеть и добавить отварную морскую капусту, нарезанный кусочками или кубиками картофель. При полуготовности картофеля добавить пассерованные нарезанные соломкой морковь и репчатый лук. Приготовить мучную пассеровку и заправить борщ. Положить специи. Добавить по вкусу рассол или 3 %-ный раствор уксусной кислоты, сахар. Тушенную отдельно в жире, уксусной эссенции нарезанную брусочками или кубиками

свеклу ввести в готовый борщ. Прокипятить 10 мин. Подается к столу с измельченным яйцом и сметаной.

Борщ мясной зеленый с морской капустой

Требуется: 200–300 г мяса, 1/2 стакана отварной морской капусты, 1/2 клубня картофеля, 1 пучок щавеля, шпинат, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1–2 свежих помидора, 2–3 ч. л. консервированной фасоли, 1 свекла, 1 ч. л. тертого чеснока, 1 ст. л. маргарина, 1 ст. л. муки, лавровый лист, соль по вкусу.

Способ приготовления. Хорошо промытое мясо залить холодной водой, довести до кипения. При полуготовности мяса положить отварную морскую капусту, нарезанный брусочками картофель, а затем (после кипения) добавить промытые измельченные щавель, шпинат. Прокипятить и положить пассерованные морковь и репчатый лук, нарезанные дольками свежие помидоры, 2–3 ч. л. консервированной фасоли, специи, по вкусу рассол или 3 %-ный раствор уксусной кислоты, сахар, тертый чеснок. В готовый борщ ввести припущенную нарезанную брусочками или кубиками свеклу, после чего варить 7–10 мин. Подается к столу с рубленым яйцом.

Рассольник с морской капустой

Требуется: 200–300 г мяса, 1–1,5 стакана морской капусты отварной, 2–3 клубня картофеля, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 пучок щавеля, 1–2 соленых огурца, 1–2 ст. л. сметаны, зелень петрушки, специи, соль по вкусу.

Способ приготовления. Рассольник можно готовить с мясом, ветчиной, сосисками или колбасой. Мясо нарезать кусочками и варить до полуготовности. Положить отварную морскую капусту, прокипятить. После этого в кастрюлю опустить нарезанный брусочками, кубиками или дольками картофель, добавить пассерованные измельченные соломкой морковь и головку репчатого лука, прокипятить. Щавель перебрать, вымыть, измельчить, очистить корни петрушки. Нарезать брусочками, ромбиками соленые огурцы и по вкусу добавить огуречный рассол, специи и соль. Перед едой заправить сметаной, посыпать зеленью.

Суп рыбный с морской капустой

Требуется: 200–300 г рыбных голов, 1/2 стакана отварной морской капусты, 2–3 клубня картофеля, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. растительного жира, специи, соль по вкусу.

Способ приготовления. Хорошо промытые рыбные головы (можно добавить 100–150 г рыбного филе, нарезанного кусочками) залить холодной водой, довести до кипения, посолить. Затем положить отваренную морскую капусту, измельченные корни петрушки и снова довести до кипения, после чего добавить пассерованные морковь, головку репчатого лука, нарезанные брусочками. Картофель закладывается перед морской капустой и при полуготовности картофеля вводятся остальные компоненты. Специи, соль по вкусу.

Солянка сборная жидкая с морской капустой

Требуется: 1/2 стакана морской капусты отварной, 1/2 стакана квашеной капусты, 1 соленый огурец, 1 помидор, 1–2 ст. л. каперсов, 30–50 г говядины, 20–30 г колбасы, 20–30 г

ветчины, 1 ст. л. маргарин, 1 ст. л. муки, 2–3 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. сметаны, специи, зелень, соль по вкусу.

Способ приготовления. Взять несколько стаканов мясного бульона, довести до кипения, положить отварную морскую капусту и капусту белокочанную квашеную, прокипятить. При полуготовности добавить нарезанный брусочками соленый огурец, соленый помидор, каперсы и мясные компоненты: говядину, колбасу, ветчину. Все это прокипятить и прибавить пассерованные морковь, репчатый лук. Приготовить мучную пассеровку с томатной пастой. За несколько минут до окончания варки положить соль, специи по вкусу. Подать со сметаной и мелко нарезанной зеленью.

Суп-пюре из морской капусты с грибами

Требуется: 230–350 г костей, 1/2 стакана морской капусты отварной, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1–2 корня петрушки, 7–8 штук свежих грибов, 3 ст. л. муки пшеничной, 2–3 ст. л. масла сливочного, 1 стакан молока, 1–2 яичных желтка, соль по вкусу.

Способ приготовления. Хорошо промытые кости залить холодной водой, варить до готовности. Бульон процедить, положить протертую отварную морскую капусту. Протереть пассерованные морковь, лук и петрушку. Взять стакан молока, нагреть до 60 °С и ввести яичный желток, взбить с пассерованной мукой. Свежие грибы перебрать, хорошо промыть и прокипятить в уксусно-солевом растворе, после чего протереть, часть грибов нарезать соломкой. В бульон вначале ввести пассерованные протертые морковь, лук, петрушку, затем измельченные грибы и в последнюю очередь взбитые яичные желтки, молоко и пшеничную пассерованную муку. Кипятить 10–15 мин.

Морская капуста тушеная

Требуется: 1/3 стакана квашеной капусты, 1/2 стакана морской капусты отварной, 1–2 моркови, 1 головка репчатого лука, 2–3 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. муки пшеничной, 1 ст. л. маргарин, сахар, специи, соль по вкусу.

Способ приготовления. Взять 1 ст. л. маргарина или сливочного масла, квашеную белокочанную капусту, все это нужно тушить 15 мин., затем добавить отварную морскую капусту, ввести пассерованные нарезанные соломкой или брусочками морковь, репчатый лук. Положить томат, специи и все довести до готовности.

Солянка сборная с морской капустой на сковороде

Требуется: 1/2 стакана квашеной капусты, 1/2 стакана морской капусты отварной, 1–2 соленых огурца, 1–2 соленых помидора, 40–50 г говядины, 20–30 г ветчины, 20–30 г колбасы, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. маргарина, 1–2 ст. л. пасты томатной, зелень, специи, соль по вкусу.

Способ приготовления. Квашеную белокочанную капусту пожарить на маргарине до мягкости, затем положить отварную морскую капусту, соленые огурцы, помидоры, нарезанные дольками, добавить говядину, ветчину, колбасу, пассерованные нарезанные соломкой морковь, репчатый лук и 1 ст. л. томата. Все довести до готовности. Соль, специи положить по вкусу. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

Морская капуста, тушенная со свиной

Требуется: 200 г морской капусты отварной, 200 г свинины, 50 г сала свиного, 1 ст. л. соевого соуса, 1/2 головки репчатого лука, соль по вкусу.

Способ приготовления. Отварную морскую капусту мелко нарезать. Мякоть сырой свинины очистить от жира и нарезать ломтиками. Репчатый лук нашинковать. На сильно нагретую сковороду с небольшим количеством жира положить свинину, репчатый лук и прожарить. Добавить морскую капусту, соевый соус, 1–2 стакана бульона и, когда жидкость закипит, влить растопленное свиное сало.

Морская капуста, тушенная с курицей

Требуется: 200 г морской капусты отварной, 700 г мяса курицы, 50 г сала свиного, 1 ст. л. соуса соевого, 1/2 головки репчатого лука, 1 яйцо (белок), соль по вкусу.

Способ приготовления. Репчатый лук нашинковать. Мякоть вареной курицы нарезать ломтиками, зеленый лук кусочками. На сильно нагретую сковородку с небольшим количеством жира положить репчатый лук, обжарить его, затем добавить измельченную отварную морскую капусту, ломтики курицы, влить 1/2 стакана бульона и дать прокипеть, добавить растопленное свиное сало.

Морская капуста в сиропе

Требуется: 1 кг морской капусты отварной, 1,5 кг сахара-песка, 2 стакана воды, 1–2 ч. л. лимонной кислоты.

Способ приготовления. Отварную морскую капусту пропустить через мясорубку, приготовить в эмалированной посуде сахарный сироп и профильтровать. В горячий сироп добавить лимонную кислоту 1.5–2 ч. л. на 1 кг капусты, положить на 1 кг сиропа 500 г измельченной морской капусты и выдержать в сиропе для пропитывания 1 ч. Затем варить 20–25 мин до готовности, после чего для аромата добавить в варенье настой отваренных пряностей (гвоздики, корицы) или ванили. Готовое варенье горячим разлить в стеклянные банки. По такому же рецепту можно готовить варенье из морской капусты с брусникой.

Салат «Капитан»

Требуется: морская капуста отварная, мясо говядины отварное, квашеная капуста, вареная свекла, вареный картофель, 1–2 соленых огурца, 1 морковь, брусника или клюква маринованные, 1 яйцо, майонез, свежая зелень петрушки, соль и перец по вкусу.

Салат «Каролина»

Требуется: морская капуста отварная, белокочанная капуста квашеная, мясо говядины отварное, 1 огурец соленый или маринованный, 1–2 клубня вареного картофеля, 1 морковь, 1–2 ст. л. зеленого горошка, майонез, соль, специи по вкусу.

Салат «Купеческий»

Требуется: морская капуста отварная, белокочанная капуста квашеная, 1 стручок болгарского перца, 1–2 яблока моченых, 1 морковь свежая, 1/4 головки репчатого лука, 1–2 ст. л. масла растительного, перец, соль по вкусу.

Салат «Марьяна»

Требуется: морская капуста отварная, белокочанная капуста, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. масла растительного, сахар, перец, соль по вкусу.

Способ приготовления. Белокочанную капусту мелко шинкуют, и перетирают с солью, морскую капусту и лук режут мелкими кусочками, тщательно перемешивают, добавляют растительное масло, сахар, соль, перец.

Салат «Натали»

Требуется: морская капуста отварная, 1–2 яблока свежих, 1–2 огурца свежих, 1 помидор, 1 морковь, зелень петрушка или сельдерея, 1/2 стакана сметаны, соль, перец по вкусу.

Способ приготовления. Морскую капусту, яблоки, огурцы, помидоры, морковь, зелень петрушки режут мелкими кусочками. Тщательно перемешивают, добавляют сметану, соль, перец.

Салат «Окси»

Требуется: морская капуста отварная, 100 г грибов соленых или маринованных, 1 головка репчатого лука, 2–3 ст. л. масла растительного, перец, соль по вкусу.

Салат «Олеся»

Требуется: морская капуста отварная, капуста белокочанная, 1 головка репчатого лука, несколько свежих огурцов, 2–3 клубня вареного картофеля, 1 головка репчатого лука, 2–3 ст. л. масла растительного, чеснок, перец, сахар, соль по вкусу.

Способ приготовления. Белокочанную капусту мелко шинкуют и протирают с солью, морскую капусту, огурцы и лук режут мелкими кусочками, тщательно перемешивают, добавляют растительное масло, сахар, соль, перец.

Салат «Островной»

Требуется: морская капуста отварная, белокочанная капуста, 1 головка репчатого лука, несколько свежих огурцов, 2 помидора, 1 морковь, 1 стручок сладкого болгарского перца, нарезанного брусочками, 1–2 клубня вареного картофеля, 1 головка репчатого лука, 2–3 ст. л. масла растительного, 1 ч. л. уксусной или лимонной кислоты, чеснок, соль, перец, сахар по вкусу.

Способ приготовления. Белокочанную капусту мелко шинкуют, и перетирают с солью, морскую капусту, огурцы, помидоры, морковь, сладкий перец и лук режут мелкими кусочками, тщательно перемешивают, добавляют растительное масло, сахар, соль, перец.

Салат «Приморский»

Требуется: морская капуста отварная, квашеная белокочанная капуста, рыба кета или

горбуша слабосоленая, 1–2 соленых огурца, 1 морковь, 1–2 клубня вареного картофеля, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. зеленого горошка, 1/2 стакана майонеза, соль по вкусу.

Салат «Рогнеда»

Требуется: морская капуста отварная, квашеная белокочанная капуста, 1 вареная свекла, 1–2 яблока свежих, 1–2 клубня картофеля вареного, 1 головка лука репчатого, 2–3 ст. л. масла растительного, сахар, соль, специи по вкусу.

Салат «Сахалинский»

Требуется: морская капуста отварная, 1 головка репчатого лука, 2 свежих огурца, 1 морковь, сметана, соль по вкусу.

Способ приготовления. Все продукты нарезать мелкими кусочками, залить сметаной, посолить.

Салат «Сегеда»

Требуется: морская капуста отварная, 1/2 стакана квашеной белокочанной капусты, 1–2 соленых огурца, 1 стручок сладкого болгарского перца, 1 морковь, 1–2 клубня вареного картофеля, 1 головка репчатого лука, чеснок, 2–3 ст. л. масла растительного, перец, сахар, соль по вкусу.

Способ приготовления. Морскую капусту, соленые огурцы, перец, морковь, вареный картофель, лук измельчают. Тщательно перемешивают, заправляют растительным маслом, добавляют соль, перец.

Салат «Тынянов»

Требуется: морская капуста отварная, 1 морковь, 2–3 яблока свежих, нарезанных брусочками или мелкими кубиками, 4–5 слив, 1/2 лимона, 1/2 стакана сметаны или соуса, сахар, соль по вкусу.

Способ приготовления. Морскую капусту, морковь, яблоки, сливы измельчают. Тщательно перемешивают, добавляют в салат сок половины лимона, сметану, соль, перец.

Салат «Тана»

Требуется: морская капуста отварная, рыба кета или горбуша или треска отварная, квашеная белокочанная капуста, 1–2 соленых огурца, 1–2 соленых помидора, 1 вареная свекла, 1 морковь, 1–2 ст. л. зеленого горошка, 1–2 ст. л. вишни, сливы или брусники маринованных, майонез, свежая зелень петрушки, соль, сахар, специи по вкусу.

Уха дальневосточная

Требуется: 2 л воды, 200–300 г рыбных голов, 1/2 стакана морской капусты отварной, 2–3 клубня картофеля, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. масла растительного, специи, соль по вкусу.

Способ приготовления. Хорошо промытые рыбные головы (можно добавить филе морской рыбы) залить холодной водой, довести до кипения, посолить. Затем положить картофель. Когда бульон закипит, варить до полуготовности картофеля. Добавить морскую капусту, измельченные корни петрушки. Морковь и головку репчатого лука обжарить на растительном масле и добавить когда уха будет готова. Специи, соль по вкусу.

Маринад из ламинарии с соевым соусом и медом

Требуется: 30 гр. сушеной ламинарии, 2 ч. л. меда, 1 ч.л. постного масла, 30 мл. соевого соуса, 2 зубчика чеснока, 1,2 л. воды.

Способ приготовления: 30 гр. сушеной ламинарии кипятить в 1,2 л воды 30 мин. Достать ламинарию и порезать ее тонкими полосками (0,5 см). Добавить 2 ч. л. меда, 1 ч. л. постного масла, 30 мл. соевого соуса и 2 измельченных зубчика чеснока. Тушить все 10 мин в сковороде с выпуклым дном, затем добавить 1 чашку бульона, в котором варилась ламинария. Накрыть крышкой и тушить еще 5 мин на самом малом огне. (Если нет такой сковородки, то можно, конечно, использовать обычную, с высокими бортами). Когда остынет, поставить в холодильник минимум на 2 ч. Рассчитано на 4–8 порций.

Маринад из ламинарии с имбирем и медом

Требуется: 30 гр. сушеной ламинарии, 2 ч. л. меда, 1 ч.л. постного масла, 30 мл. соевого соуса, 2 зубчика чеснока, 1 ч. л. дробленого имбиря и сок 1 лимона.

Способ приготовления: подготовить ламинарию, как в предыдущем рецепте. Добавить к ламинарии 2 ч. л. меда, 1 ч. л. дробленого имбиря и сок 1 лимона. Все перемешать и мариновать в холодильнике не менее 2 ч.

Бобы азуки (мелкая красная фасоль) с кабачками и ламинарией

Требуется: 1 чашка бобов азуки, предварительно помытых и замоченных; 1 полоска ламинарии длиной 2–3 дюйма, также предварительно помытой и замоченной; 1 кабачок, порезанного мелкими кубиками; 1/8 или 1/4 ч. л. морской соли (конечно, можно использовать обыкновенную соль).

Способ приготовления: ламинарию поместить на дно кастрюли, сверху выложить кабачки, потом выложить бобы азуки. Залить это водой, в которой вымачивалась ламинария, так, чтобы прикрыть только кабачки, но не бобы. Довести до кипения, уменьшить огонь до среднего, накрыть крышкой и варить до готовности (это 1,5–2 ч). Добавить воду так, чтобы прикрыть бобы, добавить морскую соль и тушить дальше до готовности (еще полчаса).

Фасоль «пинто» с овощами и ламинарией

Требуется: 1 чашка предварительно замоченной фасоли пинто; полчашки лука, нарезанного кубиками или ломтиками; 1/4 чашки сельдерея, нарезанного крупными кубиками или прямоугольниками; 1/8 чашки свежей сладкой кукурузы; 1/4 чашки порезанной крупными кубиками моркови; 1 полоска ламинарии, предварительно замоченной и нарезанной на кусочки; раствор 1/8 или 1/4 чайной ложки морской соли; нарезанные перья зеленого лука для гарнира.

Способ приготовления: ламинарию положить на дно кастрюли. Сверху, по слоям, лук, сельдерей, кукурузу, морковь. Предварительно замоченную фасоль выложить сверху на овощи. Добавить воды так, чтобы только прикрыла фасоль. Довести до кипения, уменьшить огонь до среднего. Варить около 2 ч до 80 % готовности, добавляя воды по мере надобности, чтобы только прикрывала фасоль. Потом добавить морскую соль и продолжить варить до

мягкости бобов, приблизительно еще полчаса.

Чечевица с овощами и ламинарией

Требуется: 1 чашка промытой чечевицы; 1/2 чашки мелко нарезанного лука; 1/8 чашки нарезанного кубиками сельдерея (солеры), 1/4 чашки нарезанной кубиками моркови, 1 полоска ламинарии длиной 1–2 дюйма, замоченной и мелко нарезанной, раствор морской соли.

Способ приготовления: положить ламинарию на дно кастрюли. Далее, по слоям – лук, сельдерей и морковь. Сверху на овощи выложить чечевицу. Залить водой, чтобы прикрыть овощи. Довести до кипения, уменьшить огонь до среднего, накрыть крышкой и варить 45 мин – 1 ч, иногда добавляя воду по необходимости так, чтобы только прикрыть чечевицу. Когда бобы будут готовы на 70 %, приправить морской солью по вкусу и продолжать готовить еще несколько минут до готовности. Не добавлять больше воды, после того как посолили.

Неочищенный рис с ламинарией

Требуется: 1 чашка неочищенного риса, 1,5 чашки воды; щепотка морской соли; 1 полоска ламинарии 8 см длиной; 2 капли масла сезама (кунжута),

Способ приготовления. Промыть рис и поместить его предпочтительно в скороварку или же в стальную кастрюлю или же в керамическую огнеупорную посуду. Добавить воду, соль, ламинарию, масло. Плотно накрыть крышкой. Довести до кипения на сильном огне. Затем уменьшить огонь и готовить в течение 1 ч. Не открывать рис во время готовки! Когда будет готово, снять крышку и осторожно перемешать все деревянной ложкой. Снова плотно накрыть крышкой и дать рису настояться еще 5 мин перед подачей на стол. Ни в коем случае не готовить в алюминиевой посуде!!!

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблема йододефицита чрезвычайно актуальна сегодня для России. Почти везде на территории страны остро не хватает этого элемента в пище, воде, почве. Йод в организме человека сам по себе образовываться не может и должен поступать в него из окружающей среды.

Почему должен? Дело в том, что йод входит в структуру гормонов щитовидной железы. Без нее человек не то что не проживет, а не родится. Проблема усугубляется еще и тем, что практически повсеместно используется хлорированная вода, а известно, что употребление ее приводит к вытеснению йода из щитовидной железы и требует дополнительного введения йода в пищевой рацион.

Наиболее известным йододефицитным заболеванием является «зоб» и «пучеглазие». Кроме этого, эксперты ВОЗ считают, что дефицит йода – главная причина возникновения умственной отсталости, оно называется «кретинизм» – тяжелейшее нарушение психического и физического развития.

Дефицит йода у женщин в период беременности ведет к торможению развития тканей головного мозга будущего ребенка. Проблема налицо.

Чтобы обеспечить организм человека достаточным количеством гормонов, в щитовидную железу ежедневно должно поступать около 150–200 мкг йода. Потребность в йоде на всю жизнь составляет всего около чайной ложки чистого вещества.

В норме большая часть йода поступает в организм с пищей, а в грудном возрасте – с молоком матери. Среди продуктов питания больше всего йода содержится в морских продуктах.

Чтобы перекрыть суточную потребность в йоде за счет пищевых продуктов, необходимо ежедневно съедать по 300–400 г морской рыбы или морепродуктов. Вряд ли кто-нибудь выдержит такую диету. Поэтому особую популярность во всем мире приобрели препараты на основе бурых морских водорослей. По богатству аскорбиновой кислоты водоросли приближаются к лимонам и не уступают апельсинам, землянике и зеленому луку. Витамина Е в 10 г водорослей содержится столько же, сколько в 100 г моркови, витамина Д в 9 кг абрикосов. Но самое важное, что этот комплекс сбалансирован самой природой а значит полностью усваивается организмом.