



**Иван Дубровин**

**Все об обычной облепихе**

## ВСТУПЛЕНИЕ

Окружающий мир очень интересен и весьма разнообразен, и, чтобы как-то укрепиться в нем и продлить сроки своей жизни, человек во все века заботился о своем здоровье.

Понимая, что для достижения главной цели одного желания мало, люди стали тщательно изучать природу и, основываясь на собственных наблюдениях, изобрели множество различных методов для решения этой проблемы: правильное питание, физический труд, необходимые курсы лечения, отдых на свежем воздухе и многое другое.

Но как все-таки оградить свой организм от неожиданных неприятностей со здоровьем, которые все же случаются в жизни человека?

Конечно, можно было бы сократить различные физические нагрузки, утомляющие организм, или отказаться от многих вредных, но «любимых» человеком привычек. Но есть способ лучше.

Организм, как известно, «заболевает» в основном по причине избытка или недостатка необходимых компонентов – витаминов. И правильное и своевременное их употребление может не только способствовать улучшению состояния больного, но и избавить его от употребления ненужных и вредных для него веществ.

В широком ассортименте витамины содержатся в плодах и ягодах различных садовых и лесных растений. Поэтому необходимо знать, какими именно из них можно воспользоваться при заболевании, а какими нет.

Но не только проблема здорового образа жизни волнует современного человека. Необходимость хорошо выглядеть в обществе

– тоже не последнее дело.

Использование плодово-ягодных культур в качестве косметических масок не только заметно улучшает состояние кожного покрова и волос, но и благоприятно влияет на общее состояние человека: снимается усталость и вялость, нормализуется обмен веществ, возрастает потенциал жизнедеятельности организма.

А сколько вкусных блюд можно приготовить из этих даров природы! Главное – научиться правильно выбирать и использовать необходимые организму продукты.

Например, при простудных заболеваниях очень хорошо помогает малина, лук – при гнойных воспалительных процессах, яблоки повышают в крови уровень гемоглобина, но, кроме них, существует еще одно «универсальное средство по предупреждению всех существующих на свете болезней» – облепиха.

Именно об этом растении мы собрали всю необходимую информацию, которая будет полезной для читателя и в свое время сможет стать для него «помощником» в трудные минуты.

# ГЛАВА I. ВСЕ ОБ ОБЛЕПИХЕ

Уникальность этого растения заключается в том, что благодаря своим биохимическим компонентам оно способно заменить собой сразу несколько других, богатых витаминами и полезными для здоровья человека веществами культур.

Точное время появления облепихи на территории России мало кому известно, но в XVIII веке о ее существовании уже упоминалось в дневниках многих ботаников, путешествующих по Восточной Сибири. Однако многие уверены в том, что появилась она гораздо раньше.

Дело в том, что плоды облепихи еще в древности использовали в качестве лекарственного средства монгольские и тибетские врачеватели, а китайские летописцы и древнегреческие ученые в своих книгах утверждают, что родина облепихи – именно та земля, на которой они сами непосредственно родились. Но так или иначе это удивительное растение нашло свою дорогу и на российскую землю.

Облепиха представляет собой дикорастущее растение с тонкими узкими листочками и оранжево-красными плодами. Растет она обычно на легких, плодородных почвах, там, где много воды и солнца, не жалуется, однако, болотистых мест, но в идеальных условиях продолжительность ее жизни может составить 70, а то и более лет!

В разных регионах нашей страны облепиху величают по-разному: сибирский ананас, восковуха, дереза. Но свое «настоящее» имя она «придумала» себе сама: ягодки-«рыжухи» по своему природному строению имеют очень короткие плодоножки, поэтому, разрастаясь и собираясь со временем в единые вокруг веток растения кучки, они как бы облепляют место своего «проживания» и плотно сидят друг на друге до того момента, пока их не снимут.

До недавнего времени сбор облепихи являлся одной из главных проблем садоводов, но некоторые плодово-ягодные станции решили раз и навсегда покончить с этим вопросом путем выведения новых сортов растения.

Например, сорта Чуйская и Дар Катуня отличаются от остальных тем, что у их ягод несколько «увеличены» плодоножки, что значительно облегчает их естественный сбор.

И все же не стоит забывать о том, что собирать облепиховые плоды нужно с предельной осторожностью, стараясь не повредить колючие ветки кустарника и его лиственный покров, а также и сами плоды – это отрицательно скажется на качестве хранения продукта.

Хорошую помощь при сборе плодов облепихи может оказать своеобразное приспособление «кобра». Изготовить его можно собственноручно.

Для этого берется тонкая стальная проволока (можно употребить и «невидимку» для волос) и фигурно изгибается в виде детской соски (петли) на конце. Затем от нее отводится остальная часть проволоки для ручки.

Достаточно пропустить плод облепихи через петлю и потянуть на себя, как ягоды сами начнут падать в сборное ведерко, придавая утомительному занятию интерес и азарт.

Многочисленные сорта облепихи делятся на определенные подгруппы по величине и массе своих плодов.

В «мелкую» подгруппу входят такие сорта, как Михалевская сладкая, Чудесница, Ароматная, Богатырская, Владимирка и другие, вес плодов которых едва достигает 40–50 г.

К «средним» относятся: Витаминная, Самородок, «Новость Алтая» и прочие. Вес плода – 60–70 г.

Подгруппа «крупных» объединяет следующие облепиховые сорта: Золотистая, Превосходная, Великан и другие. Вес их плода иногда даже превышает 80 г!

Облепиха имеет главное отличие от всех других растений: она обладает способностью накапливать в своих приятно кислых, с нежным запахом плодах огромное количество (до 10 % всего состава плода!) лечебного масла.

Будучи «почетным членом» семейства лоховых, облепиха представляет собой поливитаминное растение, содержащее в своей биолого-химической структуре достаточно много водорастворимых и жировых компонентов.

Именно в этих составляющих содержится большое количество каротина активной формы. Им наиболее богаты плоды облепихи оранжевого цвета с примесью красного.

Также в плодах облепихи содержатся очень важные и необходимые для поддержания здоровья человека витамины С и К, токоферолы (витамин Е), непредельные жирные кислоты, ситостерин, азотистые основания, фосфолипиды, при помощи которых благополучно можно проводить профилактику и лечение атеросклероза, а также и флавоноиды, сильно влияющие на эластичность стенок кровеносных сосудов и их проницаемость.

Добываемое из плодов облепихи масло в изначальной форме в пищу не употребляется, но при последующей переработке оно может послужить источником необходимых витаминов зимой.

Из облепихи делают различные напитки, соки, джемы, варенье, желе, пастилу и многое другое. Совсем неплохо и очень аппетитно будет выглядеть украшенный ее плодами торт или кекс, но в небольшом количестве.

Кроме того, плоды облепихи можно использовать как противоцинготное и антибактериальное средство, а добытое из них

масло применять для наружного лечения кожи при повреждениях в области луче-запястных суставов.

В медицине облепиховое масло применяют в процессе лечения эндоцервицитов и кольпитов, эрозий шейки матки, а также его используют при авитаминозах и кожных заболеваниях.

Листья облепихи также могут оказывать лечебное действие при заболевании ревматизмом в качестве припарок, а употребление ветвей этого растения домашним скотом положительно сказывается на росте и качестве шерсти животных.

Если у человека с годами возникают проблемы с исчезновением волосяного покрова, то отвары из плодов облепихи и ее веток будут незаменимым помощником в решении этого вопроса.

Кроме употребления облепихи как лекарственного средства, ее еще используют и в косметических целях.

Изготовленные и нанесенные на кожу маски из облепихи оказывают успокаивающее действие, а после их снятия заметно ощущается своеобразная легкость и свежесть.

Биологическая особенность облепихи заключается в том, что ее корневые клубни имеют свойство «выбирать» из воздуха азот и накапливать его в себе. За один период вегетации при нормальных внешних условиях окружающей среды они способны накопить на средней площади произрастания в 10 га до 1 тонны азота!

Корневая система облепихи, основная масса которой располагается до полуметра в глубину почвы и превышающая по диаметру своего распространения диаметр самой кроны кустарника в 2–3 раза, относится к поверхностному и слабоветвящемуся виду.

В высоту взрослое дерево нередко достигает 7 метров, а обычный рост многоствольного листопадного кустарника едва может превысить и половины.

Никогда не бывает так, чтобы все без исключения побеги облепихи – ее ветви, составляющие крону кустарника, – были одинакового возраста. Все они – разные, иногда даже и по своей структуре: пирамидальные, округлые, раскидистые.

Особое внимание садоводам нужно обратить на предмет полового различия кустарников.

Если на садовом участке который год цветет посаженный куст, но не дает никаких плодов, его совсем не обязательно выкорчевывать как бесполезное и никчемное растение – он вполне может оказаться «мужчиной».

Такие кустарники содержат необходимую для завязи плодов пыльцу, переносимую ветром в определенный период времени на растение-«женщину», и не имеют возможности плодоносить самостоятельно.

Единственное отличие «мужского» растения от «женского» можно найти только по весне (до цветения почек) или глубокой осенью: почки «женщины» значительно меньше «мужских» (примерно в 2–3 раза) и имеют всего две – не более – кроющие чешуйки.

Плодоносить облепиха начинает, как правило, на 4–5 году своей жизни, но иногда этот процесс наблюдается и на двухлетнем растении.

Чтобы благополучно произошло опыление растения и завязь плодов, достаточно на два-три «женских» куста посадить всего лишь одну «мужскую» особь со стороны действия основных весенних ветров. Но можно воспользоваться и искусственным методом.

Во время цветения облепихи от «мужского» растения отделяют одну-две веточки с бутонами и помещают в бутылку с питьевой водой. Затем бутылку привязывают к одной из лидирующих веток «женского» растения внутри кроны и оставляют на весь последующий период.

Размножать облепиху можно образованной ею порослью или молодыми и взрослыми черенками, заранее заготовленными поздней



осенью или ранней весной.

Определенный для будущей посадки порослевой саженец облепихи, полученный весной путем его отделения непосредственно в почве от основной корневой системы растения при помощи острой лопаты или топора, окучивают естественным образом и обильно поливают.

После того как у отделенного саженца произошло образование самостоятельной корневой системы (обычно это бывает ближе к осени), на него вешают памятную бирку с указанием половой принадлежности и аккуратно выкапывают из «насиженного» места. Затем его высаживают на уже подготовленное отдельное место на садовом участке.

Следует учесть, что корневые отпрыски привитых растений облепихи не способны выполнять «женские» природные функции: из таких саженцев получаются только «мужчины».

Для размножения облепихи черенками необходимо прежде всего произвести заготовку посадочного материала. Делается это следующим образом.

В конце ноября выбираются здоровые (5-6-миллиметровые по толщине) однолетние побеги взрослого кустарника, возраст которого не превышает 5–6 лет. Затем их срезают и помещают на хранение в погреб (либо под снег) при температуре 0 градусов.

По приходе весны заготовленный посадочный материал подвергают дополнительной обработке: оставшиеся верхушки бывших побегов растения срезают и получают 15-20-сантиметровые черенки, которые потом помещают в бутылки с питьевой водой на трое суток при комнатной температуре.

После проделанных операций черенки высаживают на грядки в вертикальном положении на расстоянии 10 см друг от друга, оставляя при этом две-три почки над поверхностью почвы, которую удобряют и

регулярно поливают. К началу осени из посаженных черенков вырастают развитые и готовые к очередной пересадке растения.

Необходимо помнить, что облепиха – любительница света и воды. Однако сажать ее в почву с высоким уровнем стояния грунтовых вод (а также и на кислых почвах) не рекомендуется. Перед тем как определить ее на намеченное на садовом участке место, нужно заранее подготовить почву.

Для этого выкапывают полуметровой глубины ямы, выдерживая при этом и размер по ширине – не менее 60–65 см, и в ее центр вколачивают остро заточенную с одного конца крепкую палку.

Затем вокруг вколоченной палки высотой до 8-10 см укладывают дренажный наст из битого кирпича или щебенки, и вносят в заранее подготовленную почву перемешанные между собой минеральные удобрения: 35 г хлористого калия и 170 г суперфосфата.

На насыпанные внутри ямы «горкой» удобрения помещают саженец и, выровняв его до идеально вертикального положения, засыпают плодородной землей, предварительно расправив аккуратнейшим образом корни растения.

После произведенной посадки будущего облепихового куста землю вокруг него обильно поливают (но не слишком много: избыточная влага, содержащаяся в почве, значительно сокращает процесс воздухообмена) и добавляют песок или торф.

Дополнительно те же самые удобрения и в уже указанных выше количествах вносят осенью один раз в три года на поверхность почвы вокруг лидирующего побега для поддержания правильного развития растения.

Но как бы ни старались садоводы удобрять облепиху, она, равно как и другие растения, имеет свойство стареть.

По мере своего возраста растение начинает болеть и частично усыхать, что приводит к значительным потерям предполагаемого

урожая. Именно по этой причине необходимо проводить своевременную обрезку кустарника. Этот процесс имеет несколько видов.

Например, формирующая обрезка помогает создать правильную и компактную крону облепихи (то есть задать определенную форму на ранней стадии развития – отсюда и название процесса).

При проведении этой операции необходимо удалить лишние и неправильно расположенные побеги растения, а также пораженные болезнями или вредителями ветви.

Другую обрезку общепринято называть омолаживающей (или молодильной), так как она способствует мнимому сокращению возраста растения.

Для проведения этого процесса весной выбираются ветки-трехлетки (желательно не старше), а также более молодые побеги. Они произвольно помечаются, а остальные, более старые, удаляются (обрезаются) вместе с засохшими и замерзшими за зиму ветвями.

Определить замерзшие ветви от нормально сохранившихся можно простым опытным путем: достаточно обратить свое внимание на «качество» побеговой почки кустарника.

В отличие от здоровой почки больная (или полностью замерзшая) имеет смешанный цвет коричневатого-красно-желтых оттенков и выпукло-«колосистый» вид по причине подмерзания всех зачатков цветков внутри нее.

Но чтобы убедиться в этом наверняка, нужно произвести косой надрез «подозреваемой» ветви острым ножом или безопасной бритвой и посмотреть на ее древесину.

Слабое подмерзание древесины заметно по признаку появления светло-коричневого, но очень хорошо выделяющегося из всех остальных широкого кольца, располагающегося ближе к коре ветви, нежели к ее сердцевине.

А полная гибель побега определяется по сплошному расположению темно-коричневого с фиолетовым отливом цвета вдоль всего среза. Такие ветви будут только мешать жизнедеятельности здоровых.

Кроме того, полноценному развитию растения и его правильному росту препятствует образующаяся со временем вокруг куста поросль. Она забирает значительную часть питательных веществ из самих корней облепихи, обделяя тем самым основное, плодоносящее растение.

Поэтому следует постоянно проводить профилактические работы по борьбе с порослью методом горизонтальной («кольцевой») обрезки корневого отпрыска у самого его основания, а появляющиеся со временем почки удалять.

Обрубать поросль топором не рекомендуется, потому что в таком случае возможно серьезное повреждение корневой системы облепихового куста.

К сожалению, облепиха, как и многие другие растения, не обделена вниманием насекомых-вредителей. Одним из частых гостей на ее побегах бывает зеленая облепиховая тля.

Отложенные на зимний период яйца этого насекомого дожидаются более теплых времен около почек на ветвях растения. Когда же приходит пора распускания почек, личинки оживают и забираются внутрь будущих цветков в поисках пищи.

Высасывая из молодых листьев сок, они наносят тем самым значительный урон кустарнику. Но при помощи настоя табака (200 г табака на 5 л горячей воды с добавлением после суточного отстоя хозяйственного мыла), одуванчика (те же ингредиенты и пропорции, только без употребления последнего) или шелухи лука (100 г шелухи на 5 л воды с пятидневным отстоем) с ней вполне можно бороться, проводя профилактические опрыскивания растения.

Облепиховая муха уничтожает почти весь урожай облепихи и является самым опасным вредителем среди массы других: мякоть плодов кустарника – основная пища ее личинок, которые размещаются под самой кожицей ягод в период отложения яиц. Куколки зимуют под поверхностным слоем почвенного покрова.

Но и против такого вредителя есть средство: на 10 л питьевой воды разводят 30 г карбофоса и раствором опрыскивают облепиху в момент появления личинок в плодах. Кроме того, по осени необходимо взрыхлить почву вокруг растения, стараясь при этом не повредить его корневую систему.

Болезнями облепихи являются парши плодов и побегов с листьями, а также плодовой эндомироз.

Первыми признаками этих болезней можно назвать появление темно-бурых, со временем обретающих черный блестящий окрас, бугорчатых пятен на листьях, плодах, побегах и светлых пятен среди монотонных оранжево-красных плодов.

По причине заболевания эндомирозом плоды теряют свой естественный цвет и постепенно начинают течь, разлагаясь прямо на ветках кустарника, а парша превращает плоды облепихи в твердые и неприятные на вкус ягоды, которые вполне можно считать источниками инфекции.

Но в том и другом случае растение необходимо лечить. Для этого необходимо, прежде всего, заняться сбором поврежденных побегов и плодов с последующим их сжиганием.

После этого можно будет обработать растение нитрафеном 3 % -ной концентрации путем опрыскивания в весеннее время года.

Каждый уважающий себя садовод никогда не позволит погибнуть растению на своем огороде. И те, кто смог подарить свое тепло и ласку природе, обязательно будут вознаграждены ею!



## ГЛАВА II. ЯГОДНАЯ ПОЛЯНА

Плоды облепихи обладают не только целебными свойствами, они также являются прекрасным дополнением к вашему столу. Ягоды употребляются в пищу свежими и идут на варенье, кисели, пастилу и желе.

Из облепихи получают очень ароматное и полезное варенье, желе, пюре необычного цвета и приятного вкуса, которые станут зимой прекрасным напоминанием о лете. Облепиха легко перерабатывается и хорошо консервируется.

### ВАРЕНЬЕ ИЗ ОБЛЕПИХИ

Переберите и промойте зрелые ягоды, откиньте на дуршлаг. Когда вода стечет, засыпьте ягоды сахаром и оставьте на несколько часов в прохладном помещении. Затем поставьте варенье на слабый огонь, помешивая, варите до готовности.

Вам потребуется:

ягоды облепихи – 1 кг

сахар – 1,5 кг

### ОБЛЕПИХОВОЕ ВАРЕНЬЕ С ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

Для приготовления варенья вам нужно предварительно измельчить ядра грецких орехов. Затем поварите их в приготовленном сахарном сиропе в течение 20 минут. Добавьте ягоды облепихи, заранее вымытые и подготовленные к переработке. Орехи и ягоды продолжать варить еще 20 минут.

Вам потребуется:

ягоды облепихи – 1 кг

ядра орехов – 200 г

сахар – 1,5 кг

вода – 2 ст.

#### **ЖЕЛЕ ИЗ ОБЛЕПИХИ**

Для приготовления желе вам понадобятся не совсем зрелые ягоды, в них более высокое содержание пектина. Ягоды переберите, промойте, откиньте. Затем приготовьте из них сок и добавьте к нему сахар. Размешайте сок с сахаром и поставьте на слабый огонь, постоянно помешивая. Уварите желе до готовности, оставьте и слегка охладите. Сразу же разложите в сухие чистые банки; когда желе остынет, закройте крышками.

Вам потребуется:

облепиховый сок – 1 л

сахар – 800 г

#### **ПЮРЕ ОБЛЕПИХОВОЕ**



Для приготовления пюре вам понадобится перебрать, вымыть, пробланшировать в течение 1 минуты ягоды облепихи в горячей воде. Затем дайте стечь воде и протрите через сито из нержавеющей стали. Полученную массу смешайте с сахаром и доведите до кипения, помешивая. Затем разлейте готовое пюре в стерилизованные банки.

Вам потребуется:

протертая облепиховая масса – 1 кг

сахар – 1,5 кг

вода – 1 л

#### **ВАРЕНЬЕ «РАЙСКОЕ»**

Для приготовления этого варенья ягоды облепихи переберите, промойте холодной водой и опустите в кипящий сироп. Затем добавьте мелко нарезанные яблоки-райки и варите до готовности.

Вам потребуется:

ягоды облепихи – 1 кг

яблоки – 200 г

сахар – 500 г

вода – 500 г

Облепиху используют также для приготовления нетрадиционных блюд, таких, как муссы, суфле, зефиры, кремы, которые украсят и разнообразят любой праздничный стол.

#### МУСС «ЗОЛОТОЙ СНЕГ»

Натрите ягоды облепихи на терке, отожмите сок. Добавьте воду, сахар и вскипятите. Всыпьте в эту смесь, помешивая, манную крупу. Когда каша хорошо проварится и загустеет, снимите ее с огня и остудите (до температуры парного молока), поставьте кастрюлю с кашей в холодную воду и взбивайте, пока вся масса не станет густой и не остынет. Вылейте мусс в смоченную холодной водой форму и поставьте в холодильник примерно на 2 часа. Перед подачей выложите мусс на тарелку и полейте разбавленным облепиховым сиропом.

Вам потребуется:

манная крупа – 100 г

сахар – 1 ст.

ягоды облепихи – 100 г

вода – 1 л

#### ЗЕФИР «ОБЛАКО»

Смешайте облепиховое пюре, сахар и белки, взбейте в густую пышную пену. Разложите взбитую массу в заранее приготовленные из пергамента маленькие коробочки и на листе поставьте в духовку на очень маленький огонь. Когда зефир окрепнет, выньте его из духовки, снимите бумагу и холодным подайте с молоком.

Вам потребуется:

облепиховое пюре – 400 г

сахар – 500 г

белки – 3 шт.

#### СУФЛЕ-ПАНКЕ

Разотрите сливочное масло с мукой, подогрейте и разведите кипящим молоком с сахаром, когда смесь хорошо прокипит, остудите на холоде. Взбейте в густую пену желтки и белки отдельно и перемешайте с остуженной массой. Лист смажьте сливочным маслом, посыпьте мукой и вылейте на него массу, разровняйте и поставьте в духовку со средним жаром на 10–15 минут. Готовый пласт нарежьте одинаковыми квадратиками или ромбиками и, намазав их облепиховым джемом или вареньем, сложите по два. Белки разотрите с сахарной пудрой до густоты и полученной глазурью обмажьте квадратиками. Суфле можно посыпать рублеными орехами.

Вам потребуется:

сливочное масло – 100 г

мука – 100 г

молоко – 0,5 л

яйца – 6 шт.

облепиховое варенье – 1,5 ст.

сахарная пудра – 100 г

белок – 1 шт.

#### ПЮРЕ ОБЛЕПИХОВОЕ «АССОРТИ»

Для этого пюре вам понадобится разварить или распарить яблоки, груши, плоды боярышника, кусочки тыквы и протереть их через сито. Затем готовую массу смешайте с облепиховым пюре и сахаром, доведите до кипения.

Вам потребуется:

яблочное пюре – 0,5 кг

грушевое пюре – 0,5 кг

боярышниковое пюре – 250 г

протертая тыква – 250 г

облепиховое пюре – 750 г

сахар – 1 кг

#### ПАСТИЛА «МИШУТКА»

В пюре из облепихи добавьте сахар, на деревянном лоточке раскатайте смесь в пласт толщиной 1 см, подсушите в духовке или комнате. Готовую пастилу нарежьте ромбиками, треугольниками и посыпьте сахарной пудрой. Храните пастилу в сухом прохладном месте.

Вам потребуется:

облепиховое пюре – 1 кг

сахар – 600 г

#### ПАСТИЛА «ИЗУМРУДНАЯ»

Приготовьте облепиховое пюре, как указано выше. Крыжовник переберите, вымойте и протрите через сито, так чтобы у вас получился стакан сока. Смешайте облепиховое пюре и полученный сок, добавьте сахар. Выложите полученную смесь на противень слоем толщиной 1 см и поставьте в предварительно нагретую до 45 градусов духовку. Готовую пастилу нарежьте ромбиками, квадратиками, посыпьте сахарной пудрой и украсьте листиками мяты или мелиссы.

Вам потребуется:

облепиховое пюре – 1 кг

сок крыжовника – 1 ст.

сахар – 600 г

#### ОБЛЕПИХА, ПРОТЕРТАЯ С САХАРОМ

Переберите облепиху, промойте и отбросьте на сито. Выложите ягоды в посуду с высокими краями и засыпьте сахаром. Размешайте так, чтобы ягоды размялись полностью, а сахар хорошо пропитался соком. Затем полученную смесь выложите в банки, а сверху засыпьте сахаром.

Вам потребуется:

ягоды облепихи – 1 кг

сахар – 1 кг

#### ОБЛЕПИХА «БОЯРЫНЯ»

Переберите и промойте ягоды, откиньте и дайте обсохнуть, после чего протрите через сито. Пробланшируйте в течение 1–2 минуты плоды боярышника и также протрите через сито. К протертой облепихе добавьте боярышник и сахар. Массу тщательно перемешайте, подогрейте и расфасуйте в горячие сухие простерилизованные банки. Закрутите и пастеризуйте в течение 20–30 минут.

Вам потребуется:

протертая облепиха – 1 кг

протертый боярышник – 600 г

сахар – 500 г

#### ОБЛЕПИХА «МИНУТКА»

Вымойте облепиху в холодной воде, уложите тонким слоем на стол и дайте обсохнуть. Затем протрите через сито и добавьте в полученную массу сахар. Выложите яблоки в кастрюлю, добавьте воду, нагрейте до кипения и проварите в течение 8-10 минут. Если яблоки сладкие – варите дольше, кислые – меньше. Горячие, хорошо разваренные плоды протрите через сито или дуршлаг. К пюре из

облепихи добавьте протертые яблоки и сахар, хорошо перемешайте и подогрейте, затем сразу же расфасуйте в прогретые сухие банки. Банки закатайте и простерилизуйте.

Вам потребуется:

ягоды облепихи – 1 кг

яблоки – 400 г

сахар – 700 г

вода – 1 ст.

#### ГРУШИ «СЮРПРИЗ»

Очистите груши от кожуры, оставьте плодоножки, сварите их в легком сиропе на слабом огне. Следите за тем, чтобы они не разварились. Испеките бисквитные лепешки. Для этого хорошо разотрите желтки с целыми яйцами, сахаром, ванилином и мукой, хорошо вымешайте и вылейте ложкой на смазанный маслом противень, подальше друг от друга, посадите в духовку и выпекайте на слабом огне в течение 15–20 минут, пока лепешки не затвердеют (но не ждите, пока они зарумянятся). На каждую испеченную лепешку намажьте немного пюре из облепихи, на него поставьте отварную грушу и сверху полейте облепиховым пюре, в которое добавьте немного апельсинового или лимонного сока. Для украшения посыпьте все рубленым или нашинкованным миндалем.

Вам потребуется:

груши – 10 шт.

сахар – 200 г

облепиховое пюре – 500 г

желтки – 4 шт.

яйца – 2 шт.

сахар для бисквита – 300 г

мука – 300 г

#### ОБЛЕПИХА В СОБСТВЕННОМ СОКУ

Вымойте облепиху и поместите ее в эмалированную посуду, добавьте сахар и апельсиновый сок. Затем поставьте полученную массу на огонь и доведите до кипения, непрерывно помешивая. Через несколько минут снимите кастрюльку с огня и выложите горячую массу в прогретые стеклянные банки. Банки сразу же закатайте, перевернув вверх дном.

Вам потребуется:

ягоды облепихи – 1 кг

сахар – 500 г

апельсиновый сок – 200 г

#### ОБЛЕПИХА «ЛЕТНЯЯ ГРОЗА»

Вскипятите сироп из облепихового сока или воды с сахаром и опустите в него облепиху, предварительно промытую и откинутую на



дуршлаг. Доведите до кипения и варите в течение 1–2 минут, добавьте ядра грецких орехов, предварительно измельченные, и проварите еще несколько минут. Затем с помощью шумовки переложите ягоды в ошпаренную кипятком банку, добавьте листики мяты и залейте содержимое кипящим сиропом. Закройте прокипяченной крышкой и закатайте.

Вам потребуется:

облепиховый сок – 2 л

сахар – 1,5 кг

ягоды облепихи – 2 кг

орехи – 300 г

#### ОБЛЕПИХОВЫЙ МЕД

Облепиховый сироп поставьте на умеренный огонь и варите, пока первоначальный объем не уменьшится на 2/3. Полученная масса должна быть янтарной, прозрачной, похожей на свежий мед.

#### ОБЛЕПИХОВЫЙ НЕКТАР

Пропустите через мясорубку ягоды облепихи, предварительно вымыв их и просушив. Залейте полученную массу горячей водой, слегка подогрейте и дайте настояться. Затем протрите ягоды через сито из нержавеющей стали так, чтобы в отходах остались только семена. Полученную мякоть смешайте с яблочным соком и сахаром.

Вам потребуется:

ягоды облепихи – 1 кг

яблочный сок – 1 л

сахар – 1,5 кг

Из плодов облепихи получают приятные освежающие напитки, которые можно употреблять как в свежем виде, так и консервировать. Из облепихи делают компоты, морсы, различные напитки, квасы, соки, коктейли.

#### КОМПОТ «ВЕДУНЬЯ»

Приготовьте ягоды облепихи. Воду доведите до кипения и растворите в ней сахар, опустите ягоды в кипяток и проварите в течение 2–3 минут. Дайте компоту настояться и разливайте в банки.

Вам потребуется:

ягоды облепихи – 0,5 кг

вода – 3 л

сахар – 0,5 кг

#### КОМПОТ ИЗ ОБЛЕПИХИ «АССОРТИ»

Нарежьте яблоки и груши дольками, пробланшируйте в кипящей воде несколько минут, охладите и уложите в банки слоями, пересыпая

ягодами облепихи и дольками лимона. Залейте горячим сахарным сиропом, приготовленным на бланшировочной воде и пастеризуйте в банках в течение 10 минут.

Вам потребуется:

яблоки – 0,5 кг

груши – 0,5 кг

ягоды облепихи – 0,5 кг

вода – 5 л

лимоны – 2 шт.

сахар – 1 кг

#### ОБЛЕПИХА «НАСТОЯЩАЯ»

Вымойте и просушите на сите ягоды облепихи, затем засыпьте их сахаром, аккуратно перемешайте и разложите в стеклянные банки. Банки храните в холодильнике.

Вам потребуется:

ягоды облепихи – 1 кг

сахар – 1 кг

#### ОБЛЕПИХОВЫЙ СОК

Переберите и промойте ягоды, в ступке растолките их до однородной массы и залейте водой. Затем перемешайте и отжмите сок. Сок разлейте в чистые бутылки и стерилизуйте, храните его в темном и прохладном месте.

Вам потребуется:

ягоды облепихи – 1 кг

вода – 200 г

#### **ОБЛЕПИХОВО-СЛИВОВЫЙ СОК**

Приготовьте облепиховый сок, как указано в предыдущем рецепте. Затем вымойте сливы, нарежьте кусочками и поместите в посуду с высокими стенками. Налейте туда сок и добавьте сахар, доведите до кипения и снимите с огня. Полученную массу отожмите и сок законсервируйте.

Вам потребуется:

облепиховый сок – 1 л

сливы – 0,5 кг

сахар – 400 г

#### **КИСЕЛЬ «ОРАНЖЕВОЕ СОЛНЦЕ»**

Сварите ягоды облепихи в течение 10–15 минут, протрите через сито и смешайте с водой, в которой варили ягоды. Затем добавьте

сахар и доведите до кипения. В холодной воде растворите крахмал и влейте в кипящую жидкость, проварите несколько минут и снимите с огня. Пейте охлажденным.

Вам потребуется:

ягоды облепихи – 400 г

вода – 1 л

сахар – 100 г

картофельный крахмал – 50 г

#### НАПИТОК «БОГАТЫРСКИЙ»

В холодное молоко добавьте стакан облепихового сока и порошок какао, растертый с сахаром. Полученную массу тщательно перемешайте, охладите и взбейте миксером.

Вам потребуется:

молоко – 1 л

облепиховый сок – 250 г

порошок какао – 2 ст. л.

сахар – 500 г

#### ВИТАМИННЫЙ НАПИТОК «ЗОЛОТАЯ ОСЕНЬ»

Раздробите плоды шиповника, рябины и облепихи, смешайте и залейте кипящей водой, прокипятите несколько минут и перелейте в термос. Дайте отвару настояться в течение 4–5 часов, добавьте сахар, размешайте, процедите и употребляйте как укрепляющий напиток ежедневно.

Вам потребуется:

вода – 1 л

ягоды облепихи – 5 ст. л.

ягоды рябины – 2 ст. л.

плоды шиповника – 2 ст. л.

сахар – 100 г

#### НАПИТОК «МЕДОВЫЙ»

Размешайте облепиховый сок с медом и кипяченой водой. Добавьте по вкусу сахар, охладите и подайте с кусочками пищевого льда и ломтиками лимона.

Вам потребуется:

облепиховый сок – 1 ст.

мед – 5 ст. л.

вода – 3 ст.

#### НАПИТОК «ДУШИСТЫЙ»

Смешайте ягоды облепихи, предварительно вымытые, с медом, водой и отваром мяты. Все компоненты тщательно разотрите и оставьте на 2 часа на холоде. Добавьте по вкусу сахар и подавайте к столу.

Вам потребуется:

ягоды облепихи – 3 ст.

мед – 2 ст. л.

вода – 1 ст.

отвар мяты – 0,5 ст.

#### НАПИТОК «ЛЕСНОЙ АРОМАТ»

Смешайте сок облепихи с отваром из листьев смородины, вишни, зверобоя. Добавьте малиновый сок и сахар по вкусу, доведите до кипения и снимите с огня. Напиток охладите и подавайте к столу с кусочками льда.

Вам потребуется:

облепиховый сок – 1 л

отвар листьев – 1 ст.

малиновый сок – 1 ст.

#### ЧАЙ С ОБЛЕПИХОВЫМ СОКОМ

Смешайте холодный крепкий чай с облепиховым соком, добавьте по вкусу сахар.

Вам потребуется:

холодный чай – 1 л

облепиховый сок – 400 г

#### НАПИТОК «МОЛОЧНЫЙ»

Хорошо взбейте яйца с сахаром, добавьте 2 ст. л. облепихового пюре и влейте охлажденное молоко.

Вам потребуется:

яйца – 2 шт.

сахар – 130 г

облепиховое пюре – 2 ст. л.

молоко – 1 л

#### СМЕТАННО-ОБЛЕПИХОВЫЙ КРЕМ

Протрите через сито облепиховый джем и смешайте с медом, затем добавьте сметану, хорошо взбейте до пенной структуры и



охладите. Вместо сметаны можно использовать молоко с желтком, взбитым с 1 ч. л. сахара.

Вам потребуется:

облепиховый джем – 300 г

мед – 1 ст. л.

сметана – 1 л

#### КРЕМ ОБЛЕПИХОВЫЙ

Разотрите желтки с сахаром, протрите облепиху через сито. Растворите в холодной воде желатин, смешайте все продукты и взбивайте смесь до тех пор, пока она не начнет застывать. Положите в нее взбитые очень круто белки и осторожно перемешайте, чтобы не смять белки, быстро переложите в смоченную холодной водой форму и поставьте в холодное место. Перед подачей окуните форму на секунду в горячую воду, переверните ее и выложите крем на плоскую тарелку. Украсьте его печеньем, листиками мяты и свежими ягодами.

Вам потребуется:

яйца – 4 шт.

сахар – 1 ст.

желатин – 1 ст. л.

вода – 1/4 ст.

ягоды облепихи – 400 г

#### ОБЛЕПИХОВО-МОРКОВНЫЙ МОРС

Очистите и промойте морковь, натрите ее на терке, залейте водой и поставьте в холодильник на 2 часа, плотно закрыв крышкой, затем отожмите через полотняную тряпочку. В морковный сок добавьте сок лимона и облепихи, сахар по вкусу. Подавайте напиток холодным.

Вам потребуется:

морковь – 1 кг

облепиховый сок – 3/4 ст.

вода – 0,5 л

лимон – 1 шт.

сахар – 100 г

#### ПЕННЫЙ НАПИТОК С ЙОГУРТОМ

Растворите в стакане молока мед, добавьте облепиховый и апельсиновый сок. На терке измельчите кожицу апельсина, добавьте йогурт и взбейте полученную массу миксером до образования густой пены. Напиток охладить и подавать к столу.

Вам потребуется:

молоко – 1 ст.

мед – 1 ст. л.

апельсин – 1 шт.

облепиховый сок – 100 г

йогурт – 2 ст.

сахар – 1 ч. л.

#### ОБЛЕПИХОВЫЙ КВАС

Переберите и промойте ягоды облепихи, высыпьте их в эмалированную кастрюлю и залейте водой. Поставьте кастрюлю на огонь и кипятите в течение 10–15 минут, раздавливая ягоды деревянной ложкой. Затем процедите полученную массу через сито, раздавленную ягоду откиньте, отожмите и добавьте к основной массе в кастрюле. Сюда же добавьте сахар и лимонные корочки, снова доведите до кипения, снимите с огня и немного охладите. В этой кастрюле распустите дрожжи и пшеничную муку. Когда квас начнет хорошо бродить и покроется пеной, процедите его через полотняный или фланелевый мешочек и перелейте в бутылки из-под шампанского, закройте предварительно распаренными пробками и перенесите в холодное помещение для выдержки и дображивания.

Вам потребуется:

ягоды облепихи– 2 ст.

вода – 4 ст.

сахар – 100 г

дрожжи – 4 ст. л.

пшеничная мука – 2 ст. л.

#### ОБЛЕПИХОВО-МЕДОВЫЙ КВАС

Разведите мед в кипящей воде, удалите шумовкой пену и слегка охладите, долейте в полученную массу процеженный сок облепихи. Если сок свежесжатый, то дрожжи добавлять не нужно, но если сок пастеризованный – добавьте 50-100 г изюма или дрожжи, разведенные в воде. Когда бурное брожение закончится и квас несколько осветлится, осадки выпадут на дно, сцедите его в бутылки, закупорьте и перенесите в холодное помещение на 20–40 дней.

Вам потребуется:

мед – 3 кг

вода – 12 л

облепиховый сок – 8 л

изюм – 100 г

#### МОРОЖЕНОЕ С ЯГОДАМИ ОБЛЕПИХИ

Разомните ягоды облепихи, добавьте сахар и немного воды. Доведите полученную массу до кипения и добавьте несколько капель апельсинового сока, затем остудите и процедите полученную смесь. Полейте ею порции мороженого так, чтобы получились разводы. Украсьте мороженое в вазочках с помощью свежих ягод и листочков мяты.

Вам потребуется:

ягоды облепихи – 30 г

сахар – 100 г

вода – 50 г

мороженое – 100 г

#### **МОРОЖЕНОЕ «ТРОПИКАНКА»**

Смешайте облепиховый джем с апельсиновым соком и полейте порции мороженого, сверху уложите дольки апельсина, кусочки ананаса и кружочки банана, посыпьте кокосовой стружкой.

Вам потребуется:

облепиховый джем – 50 г

апельсиновый сок – 20 г

апельсин – 1 шт.

банан – 1 шт.

ананас – 100 г

Ягоды облепихи используют для приготовления различных алкогольных напитков, таких, как вина, настойки, коктейли, пунши, боули, флипп, гроги. Ягоды облепихи создают изысканный букет вкусовых ощущений.

#### **КОКТЕЙЛЬ С ОБЛЕПИХОВЫМ СОКОМ**

Смешайте облепиховый сок, коньяк, мятный и вишневый ликеры, подавайте охлажденным.

Вам потребуется:

облепиховый сок – 2 ст.

коньяк – 1/4 ст.

мятный ликер – 1/4 ст.

вишневый ликер – 1/4 ст.

#### **ОРАНЖЕВОЕ МОЛОЧКО**

Смешайте облепиховый сок с коньяком, сахарным сиропом и несколькими каплями лимонного сока. Бокал дополните охлажденным молоком и положите несколько кусочков пищевого льда. Пейте через соломинку.

Вам потребуется:

облепиховый сок – 50 г

коньяк – 25 г

сахарный сироп – 1 ст. л.

молоко – 25 г

#### **ОБЛЕПИХОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ**

Смешайте в миксере облепиховое пюре, сахарную пудру, яйцо и облепиховый сок, добавьте чашку молока.

Вам потребуется:

облепиховое пюре – 2 ст. л.

сахарная пудра – 2 ч. л.

яйца – 1 шт.

облепиховый сок – 20 г

молоко – 200 г

#### КОКТЕЙЛЬ «СЛИВОЧНАЯ ПРОХЛАДА»

Разведите облепиховый сироп в охлажденной воде, добавьте сливочное мороженое, тщательно перемешайте и поставьте в прохладное место. Подавайте в холодном виде, сверху украсьте коктейль свежими ягодами облепихи.

Вам потребуется:

облепиховый сироп – 3 ст. л.

вода – 100 г

сливочное мороженое – 100 г

#### БОУЛЬ С ОБЛЕПИХОЙ

Растворите в 1 л белого вина сахар, добавьте апельсин, разобранный на дольки, сок и облепиховое пюре. Смесь оставьте на ночь, утром охладите и подайте гостям в качестве десерта после чая или обеда. В бокал для украшения положите веточку облепихи.

Вам потребуется:

белое сухое вино – 1 л

сахар – 250 г

апельсины – 2 шт.

облепиховое пюре – 1/2 ст.

облепиховый сок – 5 ст. л.

#### ОБЛЕПИХОВКА

Засыпьте в бутыль облепиху и пересыпьте сахаром. Завяжите бутылку марлей и поставьте на солнце на 6 недель, чтобы облепиха перебродила. Затем слейте облепиховый сок, разлейте в бутылки, закупорьте и поставьте в холодное место. Облепиху, что осталась в бутылки, залейте водкой из расчета 0,5 л на 1 кг ягоды, плотно закройте и дайте постоять при комнатной температуре 2 месяца. Слейте вторую наливку, профильтруйте, разлейте в бутылки, закупорьте, и через 5–6 месяцев наливка готова к употреблению.

Вам потребуется:

ягоды облепихи – 1 кг

сахар – 400 г

водка – 0,5 л



#### КОКТЕЙЛЬ «СПОТЫКАЧ» ОБЛЕПИХОВЫЙ

Перемешайте в миксере в течение нескольких секунд водку и облепиховый сок, замороженный в холодильнике. Разлейте в бокалы и сразу же подайте. В рецепте указана норма на 2 порции.

Вам потребуется:

водка – 1/2 ст.

облепиховый сок – 1/2 ст.

#### ФЛИПП ОБЛЕПИХОВЫЙ

Смешайте в миксере желтки, облепиховый сок, сахарную пудру, апельсиновый сок, коньяк, сливки. Разлейте в стаканчики и хорошо остудите в морозильнике. В рецепте указана норма на 6 порций.

Вам потребуется:

желтки – 2 шт.

облепиховый сок – 1/2 ст.

сахарная пудра – 6 ст. л.

апельсин – 1 шт.

коньяк – 3 стопки

сливки – 3/4 ст.

#### КРЮШОН «ОБЛЕПИХОВАЯ ФАНТАЗИЯ»

Смешайте ягоды облепихи с дольками мандарина и апельсина. Добавьте сахар и залейте содержимое бутылкой коньяка, поставьте настаиваться на 1 сутки на холод. Перед подачей к столу залейте все бутылкой шампанского. Разливайте крюшон большой стеклянной или фарфоровой ложкой, захватывая вместе с жидкостью немного ягод со дна сосуда – они придадут крюшону неповторимый вкус.

Вам потребуется:

ягоды облепихи – 300 г

апельсин – 1 шт.

мандарин – 3 шт.

сахар – 250 г

коньяк – 1 бутылка

шампанское – 1 бутылка

#### ВИННАЯ ПЕНА

Энергично взбейте, подогревая на маленьком огне, яичные желтки с сахарной пудрой, облепиховым соком и щепоткой соли. Затем, не переставая взбивать, постепенно влейте белое сухое вино.

Вам потребуется:

яичные желтки – 4 шт.

сахарная пудра – 80 г

облепиховый сок – 20 г

белое сухое вино – 0,4 л

#### ТЕЛЯТИНА ЖАРЕНАЯ С СОУСОМ ИЗ ОБЛЕПИХИ И ЯБЛОК

Мясо обмойте, очистите от пленок, натрите солью и обжарьте в растопленном жире, переложите на противень, облейте жиром, в котором оно жарилось. Поставьте мясо в хорошо нагретую духовку и жарьте, часто поливая соком, в течение 3–4 часов. Готовую телятину нарежьте тонкими ломтями, залейте оставшимся соком. Подавайте в горячем или холодном виде вместе с соусом из облепихи и яблок. Для соуса отварите облепиху, слейте воду, протрите через дуршлаг. В полученное пюре добавьте сахар, вскипятите, положите яблоки, нарезанные на четвертинки и очищенные от семян. Когда яблоки будут мягкими, соус остудите и подавайте холодным.

Вам потребуется:

телятина – 3 кг

масло – 1 ст. л.

ягоды облепихи – 1 кг

яблоки – 1,5 кг

сахар – 1 кг

Облепиху используют также в качестве приправы ко вторым блюдам – ягоды придают пикантность и изюминку давно известным и

обычным блюдам.

#### МАРИНОВАННАЯ ОБЛЕПИХА

Среднеспелые ягоды облепихи переберите и вымойте. Прокипятите в воде душистый перец, гвоздику, корицу, сахар, натуральный облепиховый сок. Затем процедите и охладите маринад, добавьте столовый уксус и залейте маринадом облепиху, уложенную в банках. Банки поставьте в холодную воду и доведите ее до кипения, кипятите в течение 5 минут, выньте банки и герметично закройте.

#### ЖАРЕНАЯ ИНДЕЙКА «ПИКАССО»

Приготовьте индейку к жарению, заправьте ножки внутрь, свяжите крылышки на спине нитками, смажьте сливочным маслом и положите на противень с раскаленным жиром. Влейте в него 1 стакан воды и поставьте в нагретую духовку. Жарьте 2–3 часа, накрыв крышкой, часто поливая соком и, если нужно, добавляя воду. Перед самой готовностью откройте крышку и подрумяньте индейку на большом огне, чтобы она пропеклась равномерно. Готовую индейку выложите на доску и разрежьте на порционные кусочки. Сложите все кусочки на блюдо кверху кожей в таком порядке, чтобы получилась как бы целая индейка. Подогрейте блюдо и подавайте с жареным картофелем и облепиховым вареньем. Картофелю придайте форму бочонков и потушите на жиру из-под индейки. Для соуса вскипятите сахар с водой, добавьте перебранную и вымытую облепиху и смешайте, отваренными до мягкости апельсиновыми корками с 2 апельсинов, которые порежьте соломкой. Полученную массу варите до загустения.

Вам потребуется:

индейка – 1 шт.

масло – 1 ст. л.

картофель – 1 кг

ягоды облепихи – 1 кг

сахар – 1 кг

Из ягод облепихи можно приготовить множество разнообразных блюд, которые по достоинству оценят ваши родные и знакомые.

## ГЛАВА III. ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СВОЙСТВА ОБЛЕПИХИ

Облепиха известна своими целительными свойствами, которые в большей степени обусловлены химическим составом этого растения. Большое количество витаминов, различных кислот и масел и других полезных веществ содержится в плодах облепихи, которые издавна используются в лечебных целях.

В те времена, когда научная медицина только начинала формироваться, целители из народа уже знали, что при ожогах и ранах воинам поможет чудесная мазь, которую делали из созревших плодов облепихи. В народе замечали, что настойки из облепихи снимали боль и укрепляли ослабевший организм, а также помогали при различных простудных заболеваниях и кожных болезнях. Из Азии шла молва, что облепиховое масло лечит ревматизм.

Так, облепиха с давних времен окутана таинственной славой и пользуется любовью русского народа. Современные исследования доказали, что облепиха действительно помогает при многих заболеваниях. И все достоинства, которые приписывались этому растению, подлинны. Поэтому традиционная медицина признала лечение облепихой эффективным и даже взяла на вооружение многие интересные идеи народного целительства в применении плодов облепихи или облепихового масла, включив экстракт этого продукта в медицинские препараты самого различного назначения.

Облепиха в своих целительных свойствах уникальна. В традиционной или народной медицине она нашла применение при лечении многих заболеваний. Ее лечебное действие настолько широко, что требует более детального рассмотрения.

## ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Плоды облепихи, сок из плодов, масло, которое добывают из семян, нашли свое применение в гинекологии. Лечебная польза, которую приносит это растение женщинам, велика и разнообразна. Достаточно вспомнить о том, что это растение содержит большое количество необходимых для здоровья витаминов. Эти витамины помогут организму женщины справиться с болезнью или предотвратить ее.

По этой причине облепиха включена в разряд лекарственных растений, которые помогают вылечить воспалительные заболевания женской половой системы, а также используются в целях профилактики воспалительной инфекции в ослабленном организме.

Пик воспалительных женских заболеваний приходится на зимний и весенние периоды. И это не случайно: сказывается недостаток витаминов и снижение иммунной защиты организма. А только это и надо вирусу, который может попасть в организм миллионами способов. Как известно, воспалительные женские заболевания – довольно распространенное явление, и именно воспаления яичников, придатков и матки могут привести к более серьезным женским заболеваниям. Это беспокоит и взрослых женщин, и юных девушек.

Настойка из облепихи в сборе с другими лекарственными травами способна укрепить организм, не допустить или остановить воспалительный процесс в яичниках, придатках и матке. Она используется как дополнительное средство в противовоспалительной терапии или же как профилактическое средство. Для того чтобы добиться выздоровления и повышения иммунитета, нужно относиться к лечению лекарственными травами так же ответственно, как большинство людей относится к применению каких-либо медикаментов. Принимать облепиховую настойку следует в назначенное время в течение предписанного времени.

Противовоспалительный лечебный курс продолжается 20 дней и основывается на употреблении целебной настойки с облепихой. Готовится она с использованием сока алоэ, выжатого из измельченных свежесорванных листьев молодого растения, и сбора лекарственных трав, которые широко известны своим противовоспалительным действием.

Кроме облепихи, которая считается самой лучшей натуральной «витаминой», используются зверобой и ромашка аптечная. А эти растения известны своим противовирусным и дезинфицирующим действием. Для приготовления настойки берется сок алоэ, которое своим лечебным действием рассасывает спайки мышц и тканей в области яичников и маточных труб.

Сушеные ягоды облепихи промыть и засыпать в стеклянную банку объемом не более 500 г, туда же добавить цветы ромашки аптечной и зверобой. Смесь лекарственных трав залить красным вином. Сок алоэ смешать с водкой и развести полученной смесью мед. В настойку на красном вине добавить медовую смесь и закрыть плотной крышкой. Поставить банку с настойкой в прохладное темное место на 10 дней. По истечении этого срока настойка готова к употреблению. Принимать противовоспалительную настойку нужно по 1 ст. л. три раза в день.

Вам потребуется:

ягоды облепихи – 3 ст. л.

сок алоэ – 2 ч. л.

зверобой – 2 ст. л.

ромашка аптечная – 1 ст. л.

красное вино – 3 ст.

водка – 2 ст. л.

майский мед – 2 ст. л.



Кроме противовоспалительной настойки, которая окажет укрепляющее и целебное воздействие на весь организм, женщинам, страдающим хроническими воспалительными заболеваниями придатков и матки, рекомендуем больше внимания уделять своему здоровью и не ограничиваться неполными мерами. Цикл лечения считается полным, если задействованы все способы лечения женских заболеваний, следующим из которых является местное воздействие на пораженные воспалительным вирусом женские органы – спринцевание. Этот метод лечения в системе с основным – приемом настойки – окажет непосредственное противовоспалительное воздействие на яичники, придатки и матку, кроме этого продезинфицирует флору влагалища, препятствуя размножению инфекции.

Спринцевание народная и традиционная медицина рекомендует проводить отваром лечебных трав. Мы предлагаем вашему вниманию рецепт противовоспалительного отвара на основе ягод облепихи. Как известно, именно это растение способно оказывать регенерирующее и тонизирующее воздействие на ткани и мышцы, пораженные инфекцией.

Помимо облепихи, помощь в борьбе с возбудителями воспалительного заболевания окажут широко известные и заслуженно популярные в народе лекарственные травы. Так, для приготовления этого отвара используется мать-и-мачеха. Это растение общепризнанно и применяется в народной и научной медицине как отличное противовоспалительное и дезинфицирующее средство. Особенно хорошо помогает это растение, когда воспалительный процесс в женских половых органах сопровождается выделением белей. В этом случае мать-и-мачеха лучшая помощница облепихи в лечении недуга.

В отвар также включены такие растения, как подорожник и тысячелистник. Все растения объединяются в борьбе с бактериями и вирусами, которые способны или уже вызвали воспалительные заболевания, а также обеспечивают мощную антибактериальную защиту женского организма в течение нескольких часов после спринцевания.

Подорожник и донник хорошо исследованы современной медициной, которая подтвердила их богатый витаминный состав и противовоспалительные свойства, оказывающие целительное действие на человека при многих хворях. В гинекологии при воспалительных заболеваниях женской половой системы одним из распространенных способов использования этих целебных свойств подорожника и донника является включение их в смесь лекарственных трав, в которую в числе первых входит облепиха.

Названная смесь лечебных трав применяется для приготовления противовоспалительных лечебных настоев, противомикробных растворов для спринцевания. Отвар, приготовленный по данной рецептуре, рекомендуется для лечения женщин с острым воспалительным заболеванием придатков и матки.

Противовоспалительный отвар готовится следующим образом. Воду доведите до кипения и убавьте огонь. В кипящую воду влейте облепиховый сок, постоянно помешивая жидкость, прокипятите в течение 2 минут. В отдельной посуде приготовьте сбор лекарственных трав: измельченную траву подорожника, донника и мать-и-мачехи, а также сушеные или свежие плоды облепихи.

Залейте лекарственную смесь кипятком, плотно накройте крышкой и поставьте на средний огонь. Отвар должен прокипеть в течение 3–4 минут. Затем снимите его с огня и поставьте в теплое место у камина или печи или заверните в теплое одеяло, так чтобы тепло как можно дольше хранилось в посуде и отвар набирал свою лечебную силу.

Через 4–5 часов отвар готов. Процедите его через мелкосетчатый фильтр или через двойной слой марли. Перед лечебными процедурами подогрейте раствор. Спринцевание проводите два раза в день, приняв для этого горизонтальное положение.

Вам потребуется:

облепиховый сок – 1 ст.

сухие или свежие плоды облепихи – 3 ст. л.

подорожник – 1/2 ст. л.

мать-и-мачеха – 1/2 ст. л.

донник – 1/2 ст. л.

вода – 400 г

Из семян облепихи с давних времен делали ароматное масло, которое использовалось в основном для лечения кожных заболеваний и других поражений кожи и мышечной ткани. Как известно, масло облепихи обладает удивительным заживляющим свойством и обволакивающим действием. А это позволяет излечить некоторые женские заболевания средствами народной медицины, компонентом которых непременно является облепиховое масло, достаточно быстро и безболезненно. Лечение облепихой позволяет избежать вмешательств традиционных методов лечения, которые не всегда желательны.

Облепиховое масло в сочетании с соком алоэ используется для лечения эрозии шейки матки. Взаимодействие этих лечебных средств позволяет быстрее затянутся ране, а также оздоравливает микрофлору влагалища и матки. Для лечения эрозии народная медицина рекомендует вагинальные тампоны, смоченные в лечебной мази, приготовленной на основе облепихового масла. Курс лечения эрозии этим способом составляет 18 дней, в течение которых вагинальные тампоны с облепиховым маслом помещают во влагалище на 1–1,5 часа 5–6 раз в день.

Вы сможете самостоятельно в домашних условиях приготовить лечебную мазь на основе облепихового масла. Кроме этого лечебного продукта, вам понадобится сок алоэ, настойка из тысячелистника. Как известно, облепиховое масло изготавливается из семян облепихи. Вы можете сделать его сами, если у вас имеется в наличии необходимое оборудование для получения масла, или приобрести уже готовый

продукт, в этом случае обратите внимание на его чистоту и старайтесь избегать масла с темным осадком.

Сок алоэ, который необходим для мази, вы получите из 3-5-летнего растения алоэ после предварительной подготовки. Растение перед тем как использовать его, поставьте в темное место и продержите его в таких условиях 3 дня, все это время алоэ поливать не следует. После этого испытания срежьте несколько листьев и аккуратно удалите с них тонкую поверхностную пленку. Порежьте листья алоэ на мелкие кусочки и положите их на марлю, сложенную в два слоя. Затем на алоэ положите груз на час. Сок алоэ добавьте в облепиховое масло и размешайте до однородного состояния.

Настойку из тысячелистника вам нужно приготовить заранее. Для этого вам понадобятся сухие или свежие листья тысячелистника. Измельчите их, засыпьте в стеклянную банку и залейте спиртом. Закупорьте плотной крышкой и поставьте в темное прохладное место на 7 дней. По прошествии этого времени настойка будет готова. Добавьте небольшое количество (7–8 капель) настойки в мазь, а оставшуюся жидкость продолжайте хранить в темном и прохладном месте до того времени, когда она вам снова понадобится.

Мазь хорошенько размешайте и поставьте на медленный огонь. Доведите до кипения, постоянно помешивая, прокипятите мазь в течение 20 минут. После варки немного охладите полученную смесь. Приготовьте вагинальные тампоны, смочите один из них в облепиховой мази и поместите внутрь тела на назначенное время. Мазь перед каждым применением можно подогреть, а можно просто хранить ее при комнатной температуре. Регулярные процедуры в течение всего лечебного курса приведут к положительным результатам.

Вам потребуется:

облепиховое масло – 3 ст. л.

сок алоэ – 1 ст. л.

тысячелистник – 2 ч. л.

водка – 1 ст. л.

Для скорейшего выздоровления при таком заболевании женщин, как эндоцервит и кольпит, достаточно широко применяется мазь, приготовленная из облепихового масла и сбора лечебных трав. Для скорейшего заживления ран и для борьбы с активными бактериями – возбудителями болезни используются лекарственные травы, которые имеют такой же «сильный» целебный состав, как и облепиха.

Составляющей лечебной мази для лечения эндоцервита и кольпита является чеснок, известный помощник в борьбе с разного рода инфекциями. Обычно он применяется при простуде. Он эффективен не только в этом случае, но и при других заболеваниях, в том числе в женской половой системе, которые вызваны различными вирусами, бактериями и микробами. Чеснок очищает организм от болезни благодаря летучим веществам, которые являются его составляющими. Основные из них – фитонциды – способны активно противостоять бактериям – возбудителям воспалительных процессов в женской половой сфере: стафилококку, стрептококку, гонококку, кишечной и гемофильной палочке и т. д. Чеснок очистите и натрите на мелкой терке.

Кроме чеснока, для приготовления лечебной мази вам потребуется следующий лекарственный сбор: корни одуванчика и девясила и кора крушины. Выберите корни одуванчика и девясила диаметром около 6–7 мм, также проследите, чтобы кора крушины была не старая и не червивая. Промойте приготовленную смесь под проточной водой. Корни лекарственных растений очистите. Потрите все на терке или мелко порежьте.

За основу мази взято облепиховое масло, которое не только смягчает действие чеснока, но и оздоравливает микрофлору влагалища. А это немаловажно при эндоцервите или кольпите, которые сопровождаются усилением выделений. Облепиховое масло противостоит молочным и другим грибкам, которые быстро развиваются в ослабленном болезнью организме женщины.

Лечение проводите с помощью вагинальных тампонов, которые вводите во влагалище на 1–1,5 часа, этого времени будет достаточно для того, чтобы лекарственные растения оказали свое лечебное влияние на женские половые органы. Курс лечения облепиховой мазью эндоцервита и кольпита составляет 14 дней, в течение которых тампоны с мазью нужно применять 5–6 раз в день.

Приготовьте ватный тампон и смочите его в приготовленном растворе и поместите местно во влагалище, оставив «хвостик» тампона наружи. Применять вагинальные тампоны нужно назначенное количество раз после того, как вы провели спринцевание ромашковым отваром. Мазь нужно хранить в темном прохладном месте.

Вам потребуется:

облепиховое масло – 1/2 ст.

чеснок – 20 г

корень одуванчика – 15 г

корень девясила – 15 г

кора крушины – 15 г

Сок облепихи часто используется в гинекологии для приготовления настоек и лечебных отваров. Для лечения женских заболеваний облепиховый сок применяется в сборе с другими лекарственными растениями, такими, как ромашка, крапива, звербой, Melissa. Полученные средства применяются при воспалении желез входа во влагалище, при начальных стадиях недоброкачественных опухолей, миоме матки и др. Внутреннее употребление облепихового сока рекомендовано в виде настойки для лечения бесплодия и для нормализации менструального цикла.

Отвары с облепиховым соком и плодами этого растения оказывают лечебное воздействие на женскую половую систему при трихомонадном кольпите. Также для отвара используются чистотел и

липовый мед, эти лекарственные средства известны как ранозаживляющие и обезболивающие препараты. Чистотел задерживает развитие опухолей и является сильным противомикробным средством. Отвар нужно пить в течение 30 дней по 3–4 раза в день до еды. Разовая норма приема облепихового отвара 1,5 ст. л. По необходимости лечение можно продолжить после 10 дней перерыва в употреблении отвара.

Приготовьте отвар следующим образом. В кастрюлю насыпьте промытые листья чистотела. Вы можете использовать как сушеное, так и свежее растение. Залейте чистотел облепиховым соком и накройте кастрюлю крышкой. На среднем огне доведите жидкость до кипения, после чего убавьте огонь и поварите в течение 4 минут. Затем дайте смеси немного остыть, процедите ее через мелкий фильтр и разведите в очищенной жидкости липовый мед, который перед этим нужно немного растопить.

Мед должен раствориться в отваре и не образовывать комочков. Отвар из облепихового сока храните в темном и холодном помещении в стеклянной банке, плотно укупоренной крышкой. Через 7 дней облепиховый отвар будет готов к употреблению.

Вам потребуется:

облепиховый сок – 2 ст.

чистотел – 1 ст. л.

липовый мед – 1 ч. л.

Смесь данного состава – облепиха, чистотел и липовый мед – можно использовать для приготовления мази, которая употребляется в виде вагинальных тампонов и местно борется с возбудителями трихомонадного кольпита. Только в этом случае вместо облепихового сока нужно использовать масло из семян облепихи.

Облепиха с давних времен приходила на помощь женщинам в трудные минуты, исцеляя их болезни своими чудодейственным

воздействием. Те, кто убедился на своем опыте в лечебных свойствах этого растения, по достоинству оценили этот щедрый дар матери-природы и пользуются им НА ЗДОРОВЬЕ!

## **МАССАЖ, РАСТИРАНИЯ, ЛЕЧЕБНЫЕ ВАННЫ**

Лечебные свойства облепихи нашли применение и в «прикладной» медицине. Человек, страдающий какой-либо хворью, стремится воздействовать на болезнь всеми возможными способами, принимая лекарства внутрь и проводя различные процедуры. Такое желание понятно и вполне реально. В народной и традиционной медицине лечебное значение массажа, целительных ванн, растираний не вызывает никаких сомнений, скорее наоборот, это общепризнанные и популярные способы борьбы с недугом.

Для этих целей используют разного рода масла, кремы, соки, сбор листьев и плодов лекарственных растений. Разумеется, облепиховое масло, сок из плодов облепихи и плоды этого растения не могли остаться в стороне от лечения радикулита, переутомления, простуды, ангины и других заболеваний.

При использовании для массажа, лечебных ванн, растираний и других внешних воздействий на тело человека облепиха сохраняет свои целебные свойства и благотворно влияет на здоровье человека. Она тонизирует кожу и мышцы, снабжая их необходимыми витаминами и кислотами, восстанавливает работоспособность мышц, а также регенерирует старые ткани, способствует из омоложению.

Прямое воздействие на мышцы и ткани человеческого организма оказывается при массаже. О его полезных и лечебных качествах сказано много. Массаж способствует выведению шлаков из организма, улучшает общее состояние внутренних органов, усиливает



кровообращение, а в результате облегчается доступ питательных веществ к важнейшим центрам организма. Массаж помогает организму функционировать в полную силу, повышает его стойкость и сопротивляемость к различным заболеваниям.

Народная и традиционная медицина использует массаж при самом широком спектре заболеваний – от радикулита и остеохондроза до головных болей и насморка. Его назначают и взрослым, и детям. Если массаж – ваше оружие в борьбе с болезнью, то мы можем помочь сделать его более эффективным. А если же наш читатель незаслуженно принижает действие массажа, то мы попытаемся его убедить в обратном.

Попробуйте провести свой обычный массаж не с первым попавшимся под руку кремом, а со средством, которое само по себе лечебное. Перед тем как приступить к массажу, правильно подготовьтесь к нему. Для этого вам понадобится облепиховое масло, перед употреблением которое нужно немного разогреть.

Обильно смочите руки облепиховым маслом и хорошенько разотрите их. Затем соедините ладони вместе и прижмите друг к другу как можно плотнее. Подержите руки в таком положении в течение 2 минут. После этого медленно разъединяйте ладони, так, чтобы подушечки пальцев оставались плотно прижатыми друг к другу. На 1–2 минуты задержите руки в таком положении. Этими упражнениями вы вызвали прилив крови к пальцам рук и ладоням. Теперь, когда ваши руки источают тепло, вы готовы к проведению массажа.

К массажу также нужно подготовить того, кто в этом нуждается. Нагретым облепиховым маслом смажьте ту часть тела, которую вы собираетесь массировать. Любой массаж, в том числе и с облепиховым маслом, надо начинать с легких движений, постепенно усиливая нажим. Немного разогрев тело, усилив в нем кровообращение, можно приступать к массажу. Этот прием очень эффективен при мышечных болях, так как растирающие движения оказывают успокаивающее действие. При выполнении массажа наносите необходимое количество облепихового масла на массируемое место мягкими растирающими

движениями, при этом повышается температура ткани тела, что тоже оказывает болеутоляющий эффект.

Если ваш массаж несет задачу – снять спазм мышц, переутомление после трудового дня, вернуть бодрость и хорошее самочувствие, а вместе с ним и отличное настроение, то мы открываем вам маленький секрет. Ваш массаж легко достигнет намеченной цели, если вы используете для массажа специально приготовленную смесь. В основе этой мази облепиховое масло. Добавьте в него настойку из дубовой коры и листьев (1 ст. л. настойки на 3 ст. л. облепихового масла). Доведите смесь до кипения, а затем охладите до температуры, которая будет выше температуры человеческого тела на 3–4 градуса.

Перед тем как приступить к расслабляющему массажу непосредственно, нанесите полученную смесь на лоб и виски. Легко касаясь, разотрите их подушечками пальцев, выполняя при этом зигзагообразные, спиралевидные или кругообразные движения. После этого нанесите ароматную бодрящую смесь на плечи и верхнюю часть спины и разогрейте эти мышцы. А затем нанесите лечебную смесь на всю спину, по необходимости и на мышцы рук и ног, разогрейте и разомните эти участки тела легкими, несильными движениями. Затем переходите на растирание, которое можете делать боковой поверхностью немного согнутой кисти руки. При выполнении этого приема одна массирующая рука делает захватывающее движение и немного оттягивает захваченную ткань тела.

Кроме самого распространенного массажа – расслабляющего и тонизирующего, существуют различные виды лечебного массажа, которые воздействием на конкретные точки человеческого организма оказывают лечебный эффект. Такой массаж просто необходим людям, страдающим сколиозом, остеохондрозом и ревматизмом.

Так, болеющим ревматизмом народная медицина рекомендует выполнять массаж с использованием масла из семян облепихи и настоя из цветов и плодов боярышника. Лечебная смесь для массажа получится, если вы добавите 1 ст. л. настойки (не более 7 градусов) в закипающее облепиховое масло, затем вскипятите смесь и после недолгого охлаждения будете использовать для лечебного массажа.

При ревматизме ног обильно нанесите приготовленную смесь на икры и голеностоп мягкими ровными движениями. После этого вам нужно погреть ноги: наденьте хлопчатобумажные носки или гольфы и укутайте шерстяным одеялом. Через 20–25 минут приступайте к массажу. Обхватите ладонями икру ноги и начинайте выполнять поглаживающие движения от щиколотки до колена и наоборот. Большие пальцы поставьте на переднюю линию ноги. Другими пальцами начинайте выполнять разминающее поглаживание с небольшим нажимом. Сделайте пощипывающие движения на икроножной мышце. Прodelайте массажное действие «поколачивание». В завершение ладонями разотрите эту часть ноги и выполните поглаживающие движения.

При ревматизме спины человек постоянно нуждается в массаже, в дни обострения заболевания особенно тщательном и облегчающем боль. Поэтому просто облепиховым маслом в этом случае не обойтись. Усиьте лекарственное воздействие облепихи сбором лекарственных трав, которые обладают расслабляющим и болеутоляющим эффектом. В облепиховое масло вам нужно добавить лечебную настойку, которая готовится на слабоалкогольном продукте с применением листьев и цветов ландыша, листьев крапивы.

Перед выполнением массажа нанесите обильный слой приготовленной смеси на нижнюю часть спины или сустав плеча, т. е. непосредственно на то место, которое является причиной страданий. После этого вам нужно как следует утеплить его: надеть шерстяной или хлопковый пояс, а плечо просто укутать во что-нибудь теплое. Через 20–25 минут теплового воздействия можно приступить к массажу.

Кроме традиционных и широко известных массажных движений, при ревматизме нужно использовать некоторые специальные упражнения. Плотно сожмите пальцы рук. Ладонь выпрямите и поставьте ее на копчик. От этой точки, выполняя винтообразные движения, хорошо разотрите линию позвоночника.

Выполните серию вибрирующих движений от копчика до основания черепа. Поставьте большой палец на линию копчика,

надавите и выполните вибрирующее движение. Нажим ослабьте и через секунду повторите надавливание и вибрирующее движение. Отступите от этой точки немного выше и повторите движения. Эти упражнения предназначены для тех, кто страдает ревматизмом спины. При взаимодействии с рекомендованной лечебной смесью результаты массажа не заставят себя долго ждать.

Лечебные массажи также необходимы тем, кто каким-то образом получил вывих или ушиб, кто склонен к отекам конечностей. Массаж в таких случаях должен быть легким, поверхностным и производиться опытным массажистом или медработником. Но каждый может приготовить лечебную смесь для такого массажа, которая ускорит восстановление тканей, оздоровление мышц, снятие отека, а также снимет острую боль, тем самым облегчит состояние пострадавшего.

Возьмите 3 ст. л. облепихового масла и добавьте в него 1 ст. л. настойки из сложного сбора трав. Для приготовления этой настойки вам понадобятся листья молочая, чистотела и полыни горькой. Траву можете использовать как сухую, так и свежую в равных пропорциях. Залейте траву спиртом и оставьте на 1,5–2 часа в холодильнике, перед употреблением процедите через мелкий фильтр. После добавления настойки в облепиховое масло доведите смесь до кипения, постоянно помешивая ее. Немного охладите и используйте лечебную смесь для массажа в случаях повреждения суставов, травм и ушибов. Подобный состав массажной смеси, изготовленной из облепихового масла и травяной настойки, можно использовать для проведения эффективного массажа при артрите.

Кроме лечебного массажа и растираний облепиховым маслом, это растение используется для лекарственных ванн, которые довольно часто рекомендуются медициной. Для лечебных ванн используется сок облепихи, ее плоды и масло, изготовленное из семян. Кроме этого, для отвара используются и лекарственные растения, при каждом заболевании различные.

О чем мечтает каждый человек, когда усталым возвращается домой? О горячей ванне с приятной пеной! Действительно, вода способна снять напряжение и усталость, скопившуюся за день,

улучшить самочувствие и настроение. Но это воздействие поверхностно. В ваших руках сделать ванны по-настоящему лечебными, помогающими справиться с хворями и недугами. Это сделать при желании достаточно просто: вместо обычного синтетического ароматизатора используйте для ванн лекарственные травы, и ваша ванна будет насыщена приятным ароматом русских полей, а тело будет питаться здоровьем от них.

Лечебные ванны – это отличная возможность совместить приятное с полезным. Они очень разнообразны в своих назначениях и видах: бывают сидячие и лежащие; оказывают лечебное воздействие при нервных расстройствах и заболеваниях, при болезнях, связанных с костно-суставной системой организма. Лечебные ванны прописаны тем, кто страдает заболеваниями опорно-двигательного аппарата и др., а также при растяжении мышц.

Как сделать обыкновенную ванну лечебной? Для этого вам нужно добавить в воду отвар из лечебных трав или лечебное масло. Какой отвар или масло поможет вам справиться с недомоганием или болезнью – решается в каждом конкретном случае по-разному. Но уже сейчас мы предоставим вам информацию по лечению некоторых заболеваний с помощью облепиховых ванн.

Ванна с применением облепихи, боярышника, розмарина, ландыша и шалфея дикого имеет общеукрепляющее, успокаивающее действие. В современном мире достаточно кризисов и катаклизмов, и все чаще можно услышать слова: «Все болезни от нервов». К нервному срыву, стрессу медики относятся как к болезни. Но столь печальных последствий можно избежать, остановить недуг в самом начале его пути.

Если вы считаете, что каждый день испытывает вашу нервную систему, то возьмите за правило начинать свой день с прохладного душа, а заканчивать его лечебной ванной с названным лекарственным сбором. Приготовление лекарственной ванны не займет много времени, а принесет много пользы вашему самочувствию и улучшит ваше настроение. Приготовьте отвар из названных растений. Вы можете использовать как сухие, так и свежие продукты: листья

боярышника и шалфея дикого, стебли с листьями розмарина, цветы и листья ландыша, спелые плоды облепихи. Все растения используются в равных пропорциях (для взрослого человека – по 2 ст. л.). Процедите отвар через мелкое сито и добавьте в приготовленную для ванны воду. Время принятия лечебной ванны может колебаться от 10 до 25 минут.

Люди, которые страдают нарушениями сердечно-сосудистой деятельности, не очень любят принимать ванны, им они даются с дополнительной нагрузкой на сердце. Но вполне безопасно и даже полезно, если в ванну будет добавлен лечебный отвар из женьшеня, пустырника, тысячелистника и облепихи. Залейте кипятком приготовленные листья пустырника и тысячелистника, корни и корневища женьшеня (вместо этого вы можете использовать спиртовую настойку корня или жидкий экстракт женьшеня, которые имеются в аптеке), а также добавьте в отвар облепиховое масло. Доведите отвар до кипения, дайте настояться и добавьте в воду, предназначенную для ванны.

Для приготовления лечебной ванны вам:

облепиховое масло – 3 ст. л.

пустырник – 2 ст. л.

тысячелистник – 2 ст. л.

корни и корневища женьшеня – 20 г (1 ч. л. экстракта)

При заболеваниях опорно-двигательного аппарата, ревматизме, недомогании из-за болезни суставов и костей рекомендуется для лечебных ванн применять лекарственный сбор из облепихи, девясила высокого, можжевельника и чистотела. Облепиху можно использовать как в виде масла из семян, так и непосредственно плоды этого растения. Остальные травы используются в равных частях.

Травяную смесь и облепиху залейте кипятком, поварите в течение 3–4 минут, дайте некоторое время настояться. После того как вы ее процедите, добавляйте в ванну. Принимайте ванну в течение 10–25

минут. После лечебной ванны рекомендуется покрыть больные места облепиховым маслом, которое предварительно нужно немного подогреть, и сделать лечебный массаж.

## **БОЛЕЗНИ УХА, ГОРЛА И НОСА**

Разнообразные целебные возможности облепихи признаны народной и традиционной медициной. При правильном использовании облепиховое масло и сок ее плодов могут помочь при некоторых заболеваниях уха, горла и носа. Остановимся на применении облепихи в этой области народной медицины немного подробнее, ведь облепиха заслужила доверие многих людей.

Тампоны с лекарственной мазью, приготовленной на основе облепихового масла, могут помочь при начальных стадиях воспаления среднего и внутреннего уха, наружном отите. Для изготовления этой мази самостоятельно выжмите облепиховое масло доведите до кипения. Из репчатого лука сок и добавьте его в кипящее облепиховое масло. Сразу снимите жидкость с огня и после этого вылейте 1 ч. л. спиртовой настойки чистотела в масло. Все тщательно перемешайте. После этого мазь готова к применению. Тампоны с нагретой мазью поместите в больное ухо на 20 минут. Процедуру нужно повторять 5–6 раз в день до полного излечения.

При грибковых заболеваниях уха, как отомикоз и др., народная медицина рекомендует приготовить мазь из облепихового масла с применением трехпроцентного салицилового спирта, настоянного на девясилах растопыренном. Для этого 1 ст. л. измельченного девясила залейте салициловым спиртом, который можно приобрести в аптеке. Плотнo закройте посуду и настаивайте жидкость в темном месте в течение 6 часов. Затем облепиховое масло вскипятите, добавьте в него процеженную настойку, хорошо размешайте и применяйте 5–6 раз в

день. Лечение продолжайте до полного излечения грибкового заболевания.

Мазь из облепихового масла и других лекарственных трав, а также приготовленные из целебных растений капли народная медицина рекомендует при некоторых заболеваниях носа. Разумеется, нагретое облепиховое масло с медом и противовоспалительными лекарственными травами используется в борьбе с насморком и другими проявлениями простуды в области носоглотки и горла. При остром гайморите рекомендуется лечение носовыми тампонами с мазью, приготовленной на основе облепихового масла с настойкой зверобоя и мяты.

Настойка готовится на двух-трехпроцентном спирте, зверобой и мята полевая используются в равных пропорциях. В кипящее облепиховое масло следует добавить 5–7 капель настойки. После этого смажьте маслом тампоны и поместите их в носовую полость. Процедура должна длиться как минимум 7 минут, повторяйте ее 6–7 раз в день.

При заболеваниях глотки и горла применяются ингаляции, полоскания ротовой полости лечебными отварами, компрессы. При ангине, ларингите пейте лечебную смесь следующего состава: молоко, боржоми, облепиховое масло. Молоко нагрейте и прежде чем оно закипит, влейте в него облепиховое масло. Вскипятите и отключите, после этого добавьте боржоми и пейте по стакану через каждые полчаса. Перед каждым употреблением молоко подогревайте до нужной температуры.

Ингаляции при перечисленных заболеваниях рекомендуем проводить следующим отваром: ягоды шиповника, плоды облепихи, экстракт эвкалипта и календулу смешайте в отдельной посуде. Залейте кипятком и поставьте на медленный огонь, накрыв кастрюлю крышкой. Поварив смесь в течение 5 минут, снимите с огня и проводите ингаляцию, соблюдая все правила.



## РАЗЛИЧНЫЕ КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Облепиху с давних времен применяли для заживления ран, язв, при различных кожных заболеваниях. Это обусловлено тем, что химический состав облепихи ускоряет грануляцию и восстановление клеток, тканей, обладает антибактериальным и поливитаминным действием. Масло из семян облепихи или плоды этого растения используют также при различных сыпях, экземах.

Так, например, дерматит – воспаление кожи – лечится мазью из облепихового масла с добавлением 2 %-ного раствора борной кислоты. Для этого вам нужно нагреть облепиховое масло, а затем в него добавить 1/2 ч. л. борного раствора на 3 ст. л. облепихового масла. Хорошо перемешайте и наложите на пораженное место. На мазь положите лист подорожника, который предварительно помойте. В завершение сделайте повязку.

Меняйте повязку и повторяйте процедуру через каждые 2–2,5 часа. Если заболевание вызывает зуд, то облепиховую мазь перед тем как наложить на пораженное место, охладите в холодильнике.

При крапивнице применяют мазь следующего состава: облепиховое масло, девясил растопыренный, чернокорень и мята полевая. Лекарственные растения разотрите в масле из семян облепихи и наносите на волдыри толстым слоем. Повязку меняйте через 1–1,5 часа. Применять мазь следует до полного излечения.

При потнице для приготовления мази используют лекарственные травы, которые обладают вяжущим свойством, богаты железом. На 2 %-ном салициловом спирте настаивайте сбор лечебных трав: донник лекарственный, зверобой, подорожник. Затем добавьте настойку и травяную массу в облепиховое масло, нанесите мазь на пораженные места. Положите на мазь лист подорожника и закрепите повязкой. Освежайте повязку каждые 1–1,5 часа.



## ГЛАВА IV. ПРИМЕНЕНИЕ ОБЛЕПИХИ В КОСМЕТИЧЕСКИХ ЦЕЛЯХ

Внешность, внешность, сколько хлопот и разочарований она порой нам доставляет! А хотите практически без всяких хлопот прекрасно выглядеть и всегда быть уверенными в своей неотразимости? Тогда читайте дальше, и вы узнаете, что облепиха – не только прекрасный целитель, но еще и великолепный косметолог.

### ТИПЫ КОЖИ

Как известно, кожа у всех разная. Существует три основных типа кожи: нормальная, сухая и жирная. Есть еще сложный тип кожи – комбинированная: обычно на носу, подбородке и лбу жирная, а на щеках сухая. Ухаживая за кожей лица, очень важно учитывать тип кожи. За комбинированной кожей нужен особый уход: сухие участки смягчать, а жирные обезжиривать.

**НОРМАЛЬНАЯ КОЖА.** Это лучший вариант – кожа гладкая, эластичная, свежая, матовая, с умеренной влажностью, без расширенных пор и жирного блеска. Но все эти качества нужно поддерживать: важно правильно ухаживать за нормальной кожей, чтобы дольше сохранить ее молодость и красоту.

**СУХАЯ КОЖА.** Встречается у людей, у которых сальные железы выделяют недостаточно жировой смазки и нарушена естественная влажность кожи. У молодых такая кожа обычно красивая: упругая, с малозаметными порами, без жирного блеска, но, к сожалению, сухая кожа склонна к раннему старению и, если не ухаживать за ней, могут появиться ранние морщинки. Недостаточная деятельность сальных

желез может быть вызвана нарушением работы эндокринной системы, поэтому, наряду с косметическим уходом, вам может помочь врач-эндокринолог.

**ЖИРНАЯ КОЖА.** Жирный тип кожи определить несложно. Такая кожа отличается жирным блеском, она толстая, грубая, с крупными порами, которые часто загрязняются. Если проблемы сухой кожи заключаются в недостаточной деятельности сальных желез, то проблемы жирной кожи в том, что сальные железы, наоборот, выделяют слишком много жировой смазки. В этом случае вам также может помочь врач-эндокринолог, а также постоянный косметический уход за кожей.

## О ПОЛЬЗЕ ОБЛЕПИХИ

Облепиха по праву считается лекарственным растением и широко применяется в медицине. Она содержит в себе много витаминов (В1, В2, С, Е), различные полезные вещества, кислоты и другие элементы. Из плодов облепихи вырабатывается масло, которое также обладает рядом целительных свойств. Облепиховым маслом в медицине лечат различные заболевания (язвенную болезнь желудка, гинекологические заболевания, авитаминозы, кожные заболевания, поражения кожи и др.). Благоприятное влияние облепихи и облепихового масла на кожу оправдывает их применение в косметике.

ЛОСЬОНЫ ДЛЯ РАЗНЫХ ТИПОВ КОЖИ

Лосьоны – это одно из средств, очищающих кожу лица. Косметическая промышленность выпускает много видов различных лосьонов, но, зная о пользе облепихи, вы можете приготовить лосьоны, в состав которых входит облепиха, самостоятельно, в домашних условиях.

Лосьоны можно хранить в холодильнике.

#### ЛОСЬОНЫ ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ КОЖИ

1/2 ст. ягод облепихи заварите 1 ст. крутого кипятка и настаивайте до тех пор, пока кипяток не остынет, настоем процедите и слейте в отдельную посуду. Добавьте туда 1 ст. л. лимонного сока.

Листья облепихи, мяты, цветы липы в равных количествах заварите 1 ст. кипятка и дайте как следует настояться. Настоем остудите и процедите, добавьте туда 1 ст. л. водки или разбавленного медицинского спирта.

Смешайте 1/2 ст. чайной заварки с 1/2 ст. настоя ягод облепихи, добавьте туда 1 ст. л. яблочного уксуса.

Несколько ягод земляники залейте 1/2 ст. крутого кипятка и настаивайте до тех пор, пока кипяток не остынет. Затем настоем процедите и слейте в отдельную посуду. К земляничному настою добавьте 1/2 настоя ягод облепихи и 1 ст. л. водки или разбавленного медицинского спирта.

Заварите в равных количествах листья мяты, крапивы и облепихи стаканом кипятка, дайте как следует настояться, остудите, процедите, добавьте туда 1 ст. л. яблочного уксуса.

1/4 ст. ягод облепихи пропустите через мясорубку и залейте 1/2 ст. крутого кипятка; после того как кипяток остынет, настоем процедите и

добавьте туда 1/2 ст. чайной заварки, 1 ч. л. розовой воды и 1 ч. л. яблочного уксуса.

1/2 ст. измельченных ягод, листьев и веток облепихи заварите стаканом кипятка, остудите, процедите. В настое растворите 1 ч. л. меда и добавьте в раствор 1 ст. л. водки или разбавленного спирта.

#### ЛОСЬОНЫ ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

Смешайте 1 ст. отвара ягод облепихи с 1 ст. л. яблочного сока, взбитым яичным желтком и 1 ст. л. сухого виноградного вина.

Отварите ягоды облепихи вместе с листьями и ветками. Отвар процедите и остудите. К 1 ст. отвара добавьте 1 ст. л. сухого виноградного вина.

Заварите листья облепихи стаканом крутого кипятка, остудите, процедите и добавьте туда 1 ст. л. сухого виноградного вина.

Несколько ягод клубники залейте 1/2 ст. крутого кипятка и настаивайте до тех пор, пока кипятки не остынет. Добавьте к настою клубники 1/2 ст. настоя ягод облепихи и 1 ст. л. сухого виноградного вина.

#### ЛОСЬОНЫ ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

Равные части листьев мяты и облепихи заварите стаканом крутого кипятка и добавьте туда 1 ст. л. водки или разбавленного спирта.

Заварите одинаковое количество цветов календулы и листьев облепихи 1 ст. кипятка, дайте как следует настояться, остудите, процедите. К настою добавьте 1 ст. л. яблочного уксуса или водки.

Равное количество цветов липы и измельченных веток облепихи залейте стаканом крутого кипятка и настаивайте до тех пор, пока кипяток не остынет. После этого добавьте туда 1 ч. л. розовой воды и 1 ч. л. водки.

1/2 ст. ягод облепихи пропустите через мясорубку и залейте 1 ст. кипятка, дайте как следует настояться, остудите и процедите, добавьте туда 1 ст. л. лимонного сока и 1 ст. л. водки.

## **МАСКИ ДЛЯ РАЗНЫХ ТИПОВ КОЖИ**

Косметические маски – это необходимая процедура при уходе за кожей лица. Маски, основанные на натуральных компонентах и включающие в свой состав облепиху и облепиховое масло, обладают питательным, целебным действиями, способствуют улучшению обмена веществ в клетках кожи. Проникая в поры, биологически активные элементы поступают в кровь и улучшают общее самочувствие, придают коже лица красивый цвет и здоровый вид.

Для достижения благоприятного результата маски нужно делать курсами, примерно по 15 масок на курс 2 раза в неделю.

Маску лучше приготавливать непосредственно перед применением и использовать всю без остатка. Поэтому маски лучше готовить в сравнительно небольших количествах. Но если вы все-таки немного не рассчитали, переборщили и у вас осталось столько маски, что хватило бы еще на один раз, то в таком случае вы можете поставить остаток в холодильник, но не более чем на 2–3 дня. Перед

употреблением маски, хранившуюся в холодильнике, необходимо нагреть до комнатной температуры.

Маску нужно накладывать на заранее очищенную кожу. Кожу можно очищать лосьоном, водой с мылом (для умывания лучше всего использовать детское мыло), настоем разных трав или чайной заваркой. После очистки кожу лица нужно согреть, для этого можно подержать лицо над паром, сделать горячий влажный компресс или просто ополоснуть лицо горячей водой. Под глазами можно смазать жирным кремом, чтобы не пересушить чувствительную кожу.

В течение тех 10–15 минут, когда вы делаете маску, лицо должно быть спокойным, для этого лучше лечь и расслабиться. Но если у вас нет времени, вы можете, наложив маску, заниматься домашними делами, но при этом ваше лицо должно оставаться спокойным.

#### МАСКИ ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ КОЖИ

Взбейте 1 яйцо, добавьте туда 1 ч. л. меда и 1 ч. л. облепихового масла. Нанесите маску на лицо, подержите в течение 10–15 минут, затем осторожно, не растягивая кожу, снимите ватным тампоном, смоченным в некрепкой чайной заварке.

1 ст. л. сметаны, 1 ч. л. облепихового масла и 1/4 ч. л. соды тщательно перемешайте и нанесите толстым слоем на лицо; через 10–15 минут снимите маску чистой сухой салфеткой, а затем протрите лицо ватным тампоном, смоченным в чайной заварке.

Раздавите несколько ягод клубники, смешайте их с яичным желтком и 1 ч. л. облепихового масла. Полученную смесь нанесите на лицо, подержите в течение 10–15 минут, а затем снимите, протерев лицо влажной салфеткой, намоченной в чайной заварке, или ватным тампоном.



1/2 ст. ягод облепихи заварите крутым кипятком и настаивайте до тех пор, пока кипяток не остынет. Смешайте 1 ст. л. меда с 1 ст. л. настоя ягод облепихи и нанесите на лицо на 10–15 минут, затем протрите лицо ватным тампоном или салфеткой, смоченной в настое мяты.

Заварите 1/2 ст. ягод облепихи крутым кипятком, настой процедите и замочите в нем 2 ст. л. овсяных хлопьев. Когда хлопья набухнут, смешайте их со взбитым яичным желтком. Нанесите маску на лицо на 10–15 минут, затем снимите чистой сухой салфеткой и протрите лицо ватным тампоном, смоченным в настое листьев черной смородины или в чайной заварке.

2 ст. л. жирного творога тщательно перемешайте с 1 ч. л. облепихового масла и 1 взбитым яйцом. Маску нанесите на лицо толстым слоем, через 10–15 минут снимите шпателем, а затем протрите лицо чайной заваркой или настоем мяты.

1 ст. л. яблочного сока смешайте с 1 ст. л. сметаны и 1 ч. л. облепихового масла. Полученную массу нанесите на лицо и держите в течение 10–15 минут, после этого снимите маску ватным тампоном или салфеткой, смоченной в настое земляничных листьев или в слабой заварке чая.

Смешайте 1 ст. л. меда с 1 ст. л. лимонного сока и 1 ч. л. облепихового масла. Нанесите маску на лицо на 10–15 минут, затем протрите лицо ватным тампоном, смоченным в чае или настое мяты.

1 ст. л. жирного творога смешайте с 1 ст. л. тертого яблока и 1 ч. л. облепихового масла, полученную массу нанесите на лицо, а через 10–15 минут снимите маску шпателем и протрите лицо ватным тампоном или салфеткой, смоченной в настое цветов ромашки.

Взбейте 1 яичный белок и добавьте туда 1 ст. л. клубничного сока и 1 ч. л. облепихового масла, все тщательно перемешайте и нанесите на лицо на 10–15 минут, затем снимите ватным тампоном, смоченным в настое мяты или в слабой заварке чая.

1/2 ст. ягод облепихи пропустите через мясорубку и смешайте с 1 взбитым яйцом. Держите маску, как обычно, в течение 10–15 минут, затем снимите шпателем и протрите лицо настоем мяты.

Натрите огурец на терке и смешайте с 1 ст. л. настоя ягод облепихи, полученную массу нанесите на лицо и подержите в течение 10–15 минут, затем снимите ватным тампоном, смоченным в чайной заварке.

1/2 ст. свежих ягод облепихи пропустите через мясорубку. и смешайте с тертым огурцом и 1 яичным желтком. Маску держите в течение 10–15 минут, затем снимите шпателем и протрите лицо настоем листьев черной смородины.

1 ст. л. жирного творога смешайте с 1 ст. ложкой ягод облепихи, пропущенных через мясорубку, и 1 яйцом. Полученную массу нанесите на лицо толстым слоем, через 10–15 минут снимите сначала шпателем, а затем влажной салфеткой, смоченной в настое мяты.

Смешайте 1 яичный желток с 1 ч. л. облепихового масла и 1 ст. л. тертой груши. Маску держите в течение 10–15 минут, затем снимите ватным тампоном или салфеткой, смоченной в чайной заварке.

#### МАСКИ ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

Ягоды облепихи заварите крутым кипятком и настаивайте до тех пор, пока кипяток не остынет. 1 ст. л. жирного творога перемешайте с 1 ст. л. сметаны и добавьте туда 1 ст. л. настоя ягод облепихи. Смесь нанесите на лицо и подержите в течение 10–15 минут, затем снимите шпателем и протрите лицо ватным тампоном или салфеткой, смоченной в слабой заварке чая.

1/2 ст. ягод облепихи пропустите через мясорубку и заварите вместе с 1 ст. л. шалфея 2 ст. крутого кипятка. Затем остудите и

процедите. Смешайте 1 яичный желток с 1 ч. л. облепихового масла и 1 ст. л. настоя ягод облепихи и шалфея. Маску нанесите на лицо, через 10–15 минут снимите ватным тампоном, смоченным в чайной заварке.

Целые листья алоэ заверните трубочкой в черную бумагу и оставьте в холодильнике на 2 недели. После того как вы выдержали алоэ, приготовьте 2 ст. л. сока алоэ и смешайте их с 2/3 ст. л. облепихового масла. Нанесите полученную массу на лицо, подержите в течение 10–15 минут, затем протрите лицо ватным тампоном, смоченным в чайной заварке или настое шалфея.

1/2 ч. л. лимонного сока смешайте с 1 ст. л. жирного творога, 1 ст. л. сметаны и 1 ч. л. облепихового масла, полученную смесь нанесите на лицо и подержите в течение 10–15 минут, затем снимите маску шпателем и протрите лицо чаем.

Отварите 1/2 свеклы средней величины и натрите ее на терке, затем добавьте туда 1 ч. л. облепихового масла и 1 ст. л. жирного творога, все тщательно перемешайте и нанесите толстым слоем на лицо. Подержите маску в течение 5–7 минут, затем снимите шпателем и протрите лицо чайной заваркой.

Раздавите несколько ягод клубники, смешайте их с 1 ст. л. сметаны и 1 ч. л. облепихового масла. Нанесите маску на лицо, через 10–15 минут снимите шпателем, а затем протрите лицо ватным тампоном или салфеткой, смоченной в настое липового цвета.

Заварите цветы липы крутым кипятком и настаивайте до тех пор, пока кипяток не остынет, затем, не процеживая, смешайте 2 ст. л. настоя с 1 ч. л. облепихового масла и 1 ч. л. жирной сметаны. Маску держите в течение 10–15 минут, затем протрите лицо чайной заваркой.

Раздавите несколько ягод малины, смешайте их с 1 ст. л. жирной сметаны и 1 ч. л. облепихового масла. Держите маску в течение 5–7 минут, затем снимите шпателем и протрите лицо чайной заваркой или настоем липового цвета.

1 помидор очистите от кожицы, мякоть раздавите и смешайте с 1 ч. л. облепихового масла. Маску нанесите на лицо и подержите в течение 5–7 минут, затем снимите шпателем и умойтесь чайной заваркой.

Пропустите через мясорубку 1/4 ст. ягод облепихи и 1/4 ст. ягод рябины. Смешайте с 1 ст. л. жирной сметаны и 1 яичным желтком. Полученную массу толстым слоем нанесите на лицо и подержите в течение 10–15 минут, после этого снимите маску шпателем и протрите лицо чайной заваркой или настоем шалфея.

Натрите морковь средней величины на терке (для масок лучше использовать не красные сорта моркови, так как красная морковь может оставить оранжевый оттенок на коже, а желтые), смешайте ее с 1 ст. л. жирной сметаны и 1 ст. л. настоя ягод облепихи. Маску толстым слоем нанесите на лицо и держите в течение 5-10 минут, после чего снимите ее шпателем и протрите лицо чаем или настоем липового цвета.

1 ч. л. дрожжей разведите теплым молоком. 2 ст. л. разведенных дрожжей смешайте с 1 ч. л. облепихового масла, полученную смесь нанесите на лицо, через 10–15 минут снимите маску ватным тампоном или салфеткой, смоченной чаем.

1/2 ст. ягод облепихи пропустите через мясорубку, залейте небольшим количеством молока и доведите до кипения, затем остудите, добавьте туда 1 ч. л. облепихового или любого растительного масла, перемешайте, полученную массу нанесите на лицо, держите маску в течение 10–15 минут, затем снимите ватным тампоном, смоченным в чайной заварке или настое шалфея.

1 ст. л. жирного творога смешайте с 2/3 ст. л. облепихового масла. Маску нанесите на лицо на 10–15 минут, затем снимите шпателем и умойтесь чайной заваркой или настоем шалфея.

1 ст. л. цветов ромашки заварите 1/2 ст. крутого кипятка, настаивайте до тех пор, пока кипяток не остынет, настоем слейте в отдельную посуду, чтобы потом протереть им лицо, а цветы смешайте

со столовой ложкой жирного творога и 1 ч. л. облепихового масла. Маску толстым слоем нанесите на лицо, через 10–15 минут снимите шпателем, а затем протрите лицо ватным тампоном, смоченным в оставшемся настое ромашки.

#### МАСКИ ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

1/4 ст. ягод облепихи пропустите через мясорубку и заварите вместе с 1 ч. л. сухих измельченных листьев шалфея и 1 ч. л. сухих измельченных листьев мяты, настой слейте в отдельную посуду, а измельченные заваренные ягоды и листья смешайте со взбитым яичным белком. Полученную массу осторожно нанесите на лицо и подержите в течение 10–15 минут, затем снимите маску шпателем и умойтесь оставшимся настоем.

1/4 ст. ягод облепихи заварите крутым кипятком и настаивайте до тех пор, пока кипяток не остынет. 1 ч. л. дрожжей разведите 3 %-ным раствором перекиси водорода. 1 ст. л. разведенных дрожжей перемешайте с 1 ст. л. настоя ягод облепихи, полученную смесь нанесите на лицо и держите в течение 10–15 минут, затем протрите лицо ватным тампоном или салфеткой, смоченной в настое мяты.

1 яичный желток смешайте с 1 ст. л. лимонного сока и 1/2 ч. л. облепихового масла. Маску нанесите на лицо и подержите в течение 10–15 минут, затем снимите ее ватным тампоном, смоченным в чайной заварке или настое цветов календулы.

Заварите по 1 ч. л. измельченных листьев мяты, шалфея и мать-и-мачехи, настой слейте в отдельную посуду, а измельченные заваренные листья смешайте с 1/2 ч. л. облепихового масла, 1 ч. л. лимонного сока и взбитым яичным желтком. Маску держите в течение 10–15 минут, затем снимите шпателем и протрите лицо оставшимся настоем.

1/4 ст. ягод облепихи заварите крутым кипятком и настаивайте до тех пор, пока кипяток не остынет. 1 ст. л. настоя смешайте с раздавленными ягодами клубники и 1 ст. л. апельсинового сока. Маску нанесите на лицо и подержите в течение 10–15 минут, затем снимите ватным тампоном или салфеткой, смоченной в чайной заварке.

Смешайте 1 ч. л. меда с 2 ст. л. настоя ягод облепихи и добавьте туда 1/4 ч. л. соды. Полученную массу нанесите на лицо и подержите в течение 10 минут, после этого протрите лицо ватным тампоном, смоченным в чайной заварке или настое мяты.

Заварите 1/4 ст. ягод облепихи вместе с 1 ст. л. цветов ромашки крутым кипятком и дайте настояться до тех пор, пока кипяток не остынет. 1 ст. л. настоя смешайте с 1 ст. л. меда и взбитым яичным белком. Маску держите в течение 10–15 минут, затем снимите ватным тампоном, смоченным в чайной заварке или настое ромашки.

1/4 ст. ягод облепихи заварите кипятком, дайте как следует настояться, процедите. В настое растворите 1/2 ч. л. морской соли и добавьте туда взбитое яйцо. Смесь нанесите на лицо и подержите в течение 5–7 минут, после чего снимите маску ватным тампоном, смоченным в чайной заварке или настое ромашки.

Морковь средней величины натрите на терке и смешайте с 2 ст. л. настоя ягод облепихи и взбитым яичным белком. Массу толстым слоем нанесите на лицо и подержите в течение 5–10 минут, затем снимите шпателем и протрите лицо чаем или настоем мяты.

1 ст. л. нежирного творога смешайте с 1 ст. л. лимонного сока и 1 ст. л. настоя ягод облепихи. Держите маску в течение 10–15 минут, потом снимите шпателем и протрите лицо ватным тампоном или салфеткой, смоченной в чайной заварке.

Отварите 1/2 свеклы средней величины и натрите ее на терке. Тертую свеклу смешайте с 1/2 ч. л. облепихового масла и 1 ст. л. лимонного сока. Полученную массу толстым слоем нанесите на лицо и подержите в течение 5–10 минут, затем снимите шпателем и умойтесь чайной заваркой или настоем календулы.

Свежие листья щавеля мелко нарежьте, смешайте с 1/2 ч. л. облепихового масла, 1 ст. л. лимонного сока и взбитым яичным белком. Держите маску в течение 10–15 минут, затем снимите шпателем и протрите лицо ватным тампоном или салфеткой, смоченной в чайной заварке.

2 средних ломтика пареной тыквы как следует разомните, в мякоть добавьте 1/2 ч. л. облепихового масла и 1 ст. л. лимонного сока. Маску нанесите на лицо и подержите в течение 10–15 минут, после чего снимите шпателем и умойтесь чайной заваркой или настоем шалфея.

Яблоко натрите на терке, смешайте с 1 ст. л. настоя ягод облепихи и взбитым яичным желтком. Полученную массу толстым слоем нанесите на лицо. Маску держите в течение 10–15 минут, затем снимите шпателем и протрите лицо ватным тампоном или салфеткой, смоченной в чайной заварке.

Смешайте 1 ст. л. меда с яичным белком и 1 ст. л. настоя ягод облепихи. Нанесите маску на лицо и подержите в течение 10–15 минут, затем протрите лицо ватным тампоном или салфеткой, смоченной в чайной заварке или настое мяты.

## **УХОД ЗА ВОЛОСАМИ**

Плохое состояние волос зачастую бывает связано с нарушением обмена веществ и различными авитаминозами. Поскольку облепиха содержит в своем составе много витаминов, то вам может помочь внутреннее употребление облепихи и облепихового масла.

Если у вас волосы стали плохо выглядеть или выпадать, улучшить их состояние вы можете, ополаскивая волосы настоем или отваром из ягод, а также из веток облепихи. Ягоды можно просто залить крутым

кипятком (примерно на 2 ст. ягод 2 л воды) и настаивать до тех пор, пока кипяток не остынет, а ветки необходимо как следует проварить. Можно приготовить отвар из веток вместе с ягодами. Перед ополаскиванием вымойте голову шампунем как обычно, затем промойте волосы проточной водой, чтобы не осталось шампуня, и ополосните их приготовленным настоем или отваром.

В настоящее время косметическая промышленность производит различные шампуни с облепихой, их также можно использовать как отдельно, так и в сочетании с описанными нами выше ополаскиваниями.

## **ВАННЫ**

Улучшают общее самочувствие «облепиховые ванны», они также помогают при кожных заболеваниях. Для ванн используются такие же отвары и настои, как и для ополаскивания волос.

2 ст. ягод облепихи залейте 2 л крутого кипятка и настаивайте до тех пор, пока кипяток не остынет. Настой процедите и вылейте в приготовленную ванну. Ванну принимайте в течение 10–20 минут.

Ветки облепихи мелко наломайте, залейте 2,5 л воды, доведите до кипения и кипятите в течение 30–40 минут, после этого отвар немного остудите, процедите и вылейте в ванну.

Ветки и ягоды облепихи кипятите в 2,5 л воды в течение 30–40 минут. Затем подождите, пока отвар немного остынет, процедите его и вылейте в приготовленную ванну.

Кроме того, для ванн можно заваривать листья облепихи в сочетании с ромашкой, хвоей, полевым хвощом, ветками калины.



## УХОД ЗА РУКАМИ

С наступлением холодов у нас могут возникнуть проблемы с кожей рук. Холодный воздух и ветер сушат кожу, и на руках могут появиться цыпки и даже трещинки. Поскольку облепиха и облепиховое масло обладают рядом целебных свойств, а также благотворно влияют на кожу (облепиховым маслом лечат ожоги, лучевые повреждения кожи, экземы и другие кожные повреждения и заболевания), то это оправдывает их применение в промышленной косметике (косметическое молочко, кремы). В домашних условиях вы можете самостоятельно приготовить маски для рук с использованием облепихи и облепихового масла.

1 ч. л. облепихового масла смешайте с 1 ст. л. меда, нанесите на кисти рук, подержите в течение 7-10 минут, затем смойте водой.

Отварите 1/2 свеклы средней величины, натрите на терке, смешайте с 1 ст. л. сметаны и 1 ч. л. облепихового масла. Маску нанесите на руки, через 7-10 минут смойте водой.

1/2 ст. ягод облепихи пропустите через мясорубку, полученную массу нанесите на кисти рук и подержите в течение 7-10 минут, после чего смойте водой.

1 ст. л. облепихового масла смешайте с 1 ст. л. меда и 1 яичным желтком, смесь нанесите на руки, через 7-10 смойте водой.

1 сырую картофелину средней величины натрите на терке, к тертой картофелине добавьте 1 ст. л. минеральной воды, 2/3 ст. л. облепихового масла и 1 яичный желток, все тщательно перемешайте и нанесите на кисти рук. Маску держите в течение 7-10 минут, затем смойте водой.

Смешайте 1 ст. л. жирного творога с 1 ч. л. меда и 1 ч. л. облепихового масла. Полученную массу толстым слоем нанесите на руки и подержите в течение 7-10 минут, смойте маску водой.

Яблоко натрите на терке, к тертому яблоку добавьте 1 ч. л. облепихового масла и тщательно перемешайте. Маску держите на руках в течение 7-10 минут, затем смойте водой.

2 ст. л. простокваши смешайте с 1 взбитым яичным желтком и 1 ч. л. облепихового масла. Смесь нанесите на кисти рук и держите в течение 7-10 минут, после чего смойте водой.

1/2 ст. ягод облепихи заварите стаканом крутого кипятка и настаивайте до тех пор, пока кипяток не остынет. Затем слейте настой в отдельную посуду и замочите в нем 2 ст. л. овсяных хлопьев. Когда хлопья набухнут, слейте лишнюю воду и смешайте хлопья со взбитым яйцом. Маску нанесите на руки и подержите в течение 7-10 минут, затем смойте водой.

Отварите картофелину средней величины так, чтобы она как следует разварилась, разомните ее и смешайте с 1 ч. л. облепихового масла и 1 яичным желтком; нанесите на кисти рук, через 7-10 минут смойте водой.

Смешайте 1 ст. л. простокваши с 1 ст. л. апельсинового сока и 1 ч. л. облепихового масла, полученную смесь нанесите на кисти рук и подержите в течение 7-10 минут, затем смойте водой.

1/2 ст. ягод облепихи пропустите через мясорубку и смешайте с 1 ст. л. меда и 1 яичным желтком. Массу толстым слоем нанесите на кисти рук, через 7-10 минут смойте водой.

Взбейте 1 яичный белок и добавьте в него 1 ст. л. жирной сметаны и 1 ч. л. облепихового масла, тщательно перемешайте и нанесите на руки на 7-10 минут, после чего смойте водой.

Возьмите в равных количествах сухие листья мать-и-мачехи, шалфея и облепихи и разотрите их в порошок. Порошок залейте

крутым кипятком и дайте настояться до тех пор, пока кипяток не остынет; воду слейте, а измельченные заваренные листья смешайте с 2 ст. л. простокваши. Маску нанесите на кисти рук и держите в течение 7-10 минут, затем смойте водой.

Раздавите несколько ягод земляники, смешайте с 1 ч. л. облепихового масла и нанесите на руки, подержите в течение 7-10 минут и смойте водой.

Из отвара ягод и веток облепихи можно делать ванночки для рук. Перед тем как делать маникюр, подержите руки в теплом отваре из ягод или веток облепихи. Горячие ванночки делать не рекомендуется, так как горячая вода сушит кожу.

## **УХОД ЗА НОГАМИ**

Для ног можно также делать ванночки из отвара ягод и веток облепихи.

Маски с использованием облепихи можно делать и для ног.

Помидор очистите от кожицы и разомните, добавьте 1 ст. л. облепихового масла. Маску нанесите на ноги и подержите в течение 10–15 минут, затем ополосните ноги водой.

Несколько ягод клубники раздавите и смешайте с 1 ст. л. облепихового масла и 2 ст. л. жирного творога. Полученную массу нанесите на ноги, через 10–15 минут смойте водой.

2 ст. л. жирной сметаны смешайте с 2 ст. ложками персикового сока и добавьте туда 1 ст. л. облепихового масла. Маску держите в течение 10–15 минут, затем смойте водой.

Отварите свеклу средней величины и натрите ее на терке. Тертую свеклу смешайте с 2 ст. л. облепихового масла, маску нанесите на ноги и подержите в течение 7-10 минут, после чего смойте водой.

1/2 ст. ягод облепихи пропустите через мясорубку и смешайте с 2 ст. л. меда. Полученную массу нанесите на ноги, через 10–15 минут смойте водой.

1/2 ст. овсяных хлопьев залейте горячим молоком. Когда молоко впитается и хлопья набухнут, добавьте туда 1 ст. л. меда и 1 ст. л. облепихового масла, тщательно перемешайте. Маску держите в течение 10–15 минут, после чего смойте водой.

Пропустите через мясорубку 1/2 ст. заранее замоченных ягод облепихи. Натрите яблоко на терке и смешайте с измельченными ягодами облепихи, к полученной массе добавьте 1 или 2 яичных желтка, все тщательно перемешайте. Маску нанесите на ноги толстым слоем и подержите в течение 10–15 минут, затем смойте водой.

Натрите картофелину средней величины на терке, смешайте с 1 ст. л. облепихового масла. Полученную массу нанесите на ноги, подержите в течение 10–15 минут, затем смойте водой.

## ГЛАВА V. ХРАНЕНИЕ ОБЛЕПИХИ

Наличие в плодах облепихи огромного количества витаминов, органических кислот, масел, а также ценность листьев и коры этого дерева требуют очень внимательного отношения к вопросу правильности сбора и хранения этого сырья.

Для предотвращения порчи продукта необходимо создать неблагоприятные условия для развития микробов, воздействие которых в совокупности с ферментами (веществами, содержащимися в любых организмах в очень малых количествах и ускоряющими химические реакции) на продукт вызывает его порчу. Это достигается различными способами хранения и переработки плодов, листьев и коры облепихи. Такими, как охлаждение, замораживание, консервирование нагреванием, сушка, варка плодов с сахаром.

Рассмотрим каждый из них подробно.

Большой популярностью у домашних хозяек пользуются всевозможные заготовки плодов облепихи на основе использования сахара. В этом случае для приготовления берут свежие плоды. Лучше всего делать заготовки из только что собранных плодов.

Плоды облепихи рекомендуется собирать в перчатках во избежание разъедания кожи рук соком. Посуда и инвентарь должны быть подготовлены заранее, чтобы сразу после сбора сырье можно было пускать в переработку. Наиболее полная сохранность всех ценных пищевых веществ (особенно витаминов и сахаров) достигается при условии, если сырье обрабатывается не позднее чем через 1–2 часа после сбора.

Конечно, это не всегда возможно и должно быть компенсировано правильным сбором и хранением сырья.

Спелые плоды облепихи собирают по мере созревания, причем сбор необходимо проводить только в хорошую сухую погоду. Собранные плоды складывают в мелкие корзины или решета, которые должны быть чистыми и сухими. Лучше всего дно и стенки тары выстилать чистой бумагой. Собранное сырье следует поместить для хранения в холодильник, ледник или погреб и хранить при температуре 0–5 °С. Для увеличения сроков хранения плоды необходимо поместить в герметичные полиэтиленовые пакеты. Внутри полиэтиленовой упаковки в результате дыхания накапливается углекислый газ и понижается содержание кислорода. Вследствие этих изменений уменьшается интенсивность дыхания плодов. Так как в пакете высокая влажность, уменьшается до минимума потеря влаги, и продукция не увядает. В крайнем случае плоды можно хранить без всякого искусственного охлаждения, но сроки хранения при этом должны быть небольшими. Во время хранения надо систематически наблюдать за состоянием плодов. При обнаружении попорченных плодов необходимо удалить их из общей массы незамедлительно.

Надежным способом хранения плодов облепихи с сохранением всех витаминов является замораживание. Его можно осуществить в холодильниках с большими морозильными камерами.

При медленном замораживании в плодах образуются большие кристаллы льда, которые при оттаивании разрывают плод и сок вытекает. Этого можно избежать, если плоды заморозить быстро, так как при быстром замораживании образовавшиеся кристаллы невелики по своим размерам и, если и вызывают повреждение клеток плодов, то совершенно незначительное, и при размораживании сохраняется хорошая консистенция продукта. Поэтому замораживание лучше проводить при температуре минус 30 °С.

Для сокращения срока замораживания нужно использовать мелкую тару, такую, как стеклянные банки, плоские пластиковые ванночки, бумажные стаканчики, полиэтиленовые пакеты вместимостью до 1 кг. Тару предварительно тщательно вымыть и высушить. Так как при замораживании плоды облепихи увеличатся в объеме, тару нужно заполнять не до конца.

Перед замораживанием свежесобранную облепиху необходимо тщательно проверить, удалить мелкие, сухие, пораженные болезнями и вредителями, недозрелые и перезрелые плоды, мелкие примеси.

Затем плоды вымыть, слегка подсушить, насыпать небольшим слоем на картонный противень (высота бортов 2–2,5 см), предварительно выстланный полиэтиленовой пленкой. Замораживать в морозильной камере в течение 1 суток. Затем замороженные плоды облепихи надо пересыпать в стеклянные банки или другую тару, закрыть крышками и хранить в морозильной камере.

Облепиха содержит значительное количество кислот, поэтому ее можно сохранять довольно долго, не подвергая термической обработке, а просто залив сахарным сиропом или смешав в раздробленном виде с сахаром.

Так как плоды не стерилизуют, необходимо тщательно соблюдать все правила санитарии – хорошо вымыть, прошпарить и высушить банки и крышки, тщательно рассортировать и вымыть плоды облепихи и только после этого смешивать с сахаром.

Законсервированная таким способом и разложенная по стеклянным банкам облепиха хранится в прохладном помещении (лучше в холодильнике или на леднике) 3–4 месяца, а с наступлением зимы – в условиях естественного холода.

Более длительные сроки хранения достигаются путем термической обработки, например, стерилизацией, сущность которой заключается в том, что продукты помещают в герметически закрывающиеся банки, а затем закупоренные банки вместе с содержимым нагревают паром или в воде.

Хранить такие консервы желательно в прохладном помещении.

Приготовленные путем термической обработки из свежих плодов желе, повидло, варенье раскладывают в хорошо закупориваемые стеклянные банки и выдерживают в течение 10–15 дней. В этот период плоды пропитываются сахарным сиропом и выявляется возможный

брак. Бракованные консервы необходимо немедленно вскрыть. Доброкачественные консервы в хорошо закупоренных банках хорошо сохраняются в обычных условиях до нового урожая. Однако их нельзя хранить на свету, так как ухудшаются окраска и вкусовые качества продукта. Помещение для хранения должно быть сухим и прохладным. Оптимальная температура хранения консервов 15 °С. Более высокая температура не желательна, т. к. в результате сложных изменений сахаров размягчаются плоды, ухудшается вкус, темнеет сироп.

Пониженная же температура (до 0 °С) до точки замерзания воды вполне приемлема для хранения всех консервов. В прохладном помещении можно не опасаться никакого понижения качества продуктов.

Но бывает и так, что помещение, где хранятся заготовки, может сильно охладиться (например, погреб в зимний период). Поэтому важно знать, как будут храниться консервы, если они подвергнутся замораживанию.

Так как в состав консервов входят различные растворенные вещества, в том числе и сахар, то температура замерзания консервов несколько ниже 0 °С. Компоты замерзают при минус 5–7 °С. Варенья, джемы, содержащие гораздо больше сахара, замораживаются при более низких температурах – до минус 30 °С.

При замерзании воды, которая находится в клетках законсервированных плодов, образуются кристаллы льда, и если размеры этих кристаллов будут больше размеров самой клетки, оболочка клетки может легко разорваться. Такие плоды после размораживания становятся дряблыми и из них легко вытекает сок.

Кроме этого, общий объем льда, образовавшегося в банке во время замерзания консервов, будет больше объема жидкости до замораживания, что приведет к повреждению банки. Но не нужно забывать, что растрескивание банок произойдет только при перенаполнении их. Если же наполнение банок нормальное, можно за



них не опасаться (этому способствует специально разработанная форма банок).

Это касается жидких консервов с небольшим количеством сахара. С консервами, содержащими большое количество сахара, дело обстоит несколько иначе.

У пюре, приготовленного из плодов облепихи, наблюдается только некоторое отслоение жидкости, которое легко устраняется легким перемешиванием пюре перед употреблением.

У соков тоже после размораживания качество не снижается, хотя замерзают они полностью.

Варенье, джемы и повидло выдерживают низкие температуры без существенных изменений, лишь изредко встречается частичное засахаривание.

Таким образом, варенье, джем, повидло, сок и пюре из плодов облепихи, законсервированные в стеклянных банках, при условии правильного наполнения банок могут храниться в зимнее время в холодных погребах, если нет места для хранения в более теплом месте.

И все же варенье лучше не хранить на холоде, чтобы оно не засахаривалось.

Компоты следует хранить при обычной комнатной температуре.

При заготовке консервов трудно избежать брака, который, как правило, проявляется не сразу, поэтому необходимо периодически проверять состояние консервов.

Порча консервов, вызванная негерметичностью закупорки и недостаточной стерилизацией, внешне проявляется одинаково. Это срыв крышек, бомбаж и помутнение содержимого.

Пригодность таких консервов определяется в каждом случае отдельно.

Компоты в банках со вздувшимися крышками и с помутневшим сиропом для непосредственного использования в пищу не пригодны, так как имеют спиртовой запах и привкус из-за развития дрожжей. Но все же они могут быть использованы следующим образом. Содержимое банки следует выложить в кастрюлю, прокипятить и использовать для приготовления других блюд, например киселей или пюре. Но делать это можно только в том случае, если в банки не попали снаружи насекомые или их личинки. Иначе об их использовании не может быть и речи.

Так же используют и вздувшиеся банки с консервированными пюре и соком.

И все же использование вздувшихся консервов целесообразно только при их скором обнаружении. Если же брак долго не был замечен, то в банках произойдет настолько сильное брожение, что появившиеся в результате этого острый привкус и запах спирта или даже уксуса сделают применение таких консервов просто невозможным.

Брожение в банках с вареньем, джемом или повидлом устанавливается не только по вздувшимся крышкам, но и по образованию пены на поверхности. Эти продукты можно переварить. Для этого варенье, джем или повидло из банок перекладывают в кастрюлю, нагревают до кипения и добавляют немного сахара (50-100 г на 1 кг продукта). Добавление сахара необходимо ввиду того, что обычно варенье, джем или повидло забраживает именно от недостаточного содержания в нем сахара.

Засахаренное варенье, хотя и не теряет вкуса и пищевой ценности, тоже является дефектным продуктом. Чтобы избавиться от этого дефекта, банки с таким вареньем, не вскрывая их, ставят в кастрюлю, наливают теплой воды и нагревают до кипения. В результате варенье нагревается и сахар растворяется в сиропе. В таком варенье, конечно, через некоторое время могут опять образоваться кристаллы сахара, поэтому его лучше использовать в скором времени, не оставляя на длительное хранение.

При обнаружении разбитых стеклянных банок с консервами их необходимо ликвидировать, так как мелкие осколки стекла могут попасть в продукт и при употреблении консервов поранить пищевод. Поэтому консервы из разбитых банок нельзя употреблять ни в пищу, ни на корм животным.

В чайных сборах и припарках используются листья облепихи, которые хранятся в высушенном виде. Листья наиболее богаты действующими началами перед наступлением полного цветения, поэтому их заготовка производится в момент цветения растения.

Собранные листья складывают в тару как можно рыхлее, так как сырье имеет свойство самосогреваться, чего допускать нельзя. При самосогревании происходит разрушение большей части ценных компонентов.

По этой же причине нельзя оставлять на ночь неразложенными собранные кучки.

Сушка собранных листьев производится сразу после сбора. Перед сушкой листья сортируют, удаляя грубые, пожелтевшие и другие дефектные. Мелко нарезанные листья сушат в хорошо проветриваемом помещении, но не на солнце, так как при этом могут разрушаться некоторые составляющие. Готовое сырье должно быть хорошо высушено, ломаться с хрустом, но не крошиться. Место для хранения должно быть совершенно сухим, темным, без сора, пыли и насекомых.

Не менее ценным лекарственным сырьем является и кора облепихи, сохранение свойств которой также зависит от правильности сбора и хранения.

Кору необходимо успеть снять до сокодвижения или во время его, до распускания почек, то есть ранней весной. В это время ткани растений наиболее насыщены соком, поэтому снятие коры не составляет никакого труда.

На стволах облепихи делают очень острым ножом поперечные надрезы на расстоянии 25–30 см друг от друга. Потом соединяют их

поперечными надрезами и снимают кору трубками или полутрубками.

Сушат кору на солнце около двадцати дней или в духовке при температуре 65–70 °С в течение получаса.

Хранится высушенная кора долго (до 5 лет), если соблюдаются все необходимые требования к месту хранения (сухость, темнота, отсутствие посторонних резких запахов). Немного сложнее обстоит дело с сушкой плодов. Сушат облепиху обычно на солнце. Предварительно плоды тщательно просматривают, удаляя поврежденные и загнившие. Затем плоды рекомендуется опустить на 3–5 секунд в раствор соды крепостью 0,5 %, нагретый до 95–97 °С. Такая обработка создает на поверхности плодов множество мельчайших отверстий (пор), через которые влага гораздо быстрее выходит из плодов. Плоды облепихи, вынутые из содового раствора, немедленно промывают под струей чистой воды и раскладывают на подносы в один ряд. Подносы с плодами выставляют на солнце и сушат в течение 15–20 дней. Все это время необходимо следить за равномерностью подсыхания плодов и при необходимости переворачивать их.

Хотя этот способ сушки достаточно прост, но он требует много времени, да и не во всякой местности бывает жаркое и сухое лето. Искусственная сушка более надежна, так как осуществляется в печах, духовках или сушилках. Высушивание не должно быть чрезмерным, так как это может повлечь за собой ухудшение вкуса готового продукта и потерю его свойства восстанавливать первоначальный объем при термической обработке.

Очень важно правильно выбрать режим сушки. В начальный период слишком высокая температура нежелательна, так как могут пересохнуть верхние слои плодов. Образовавшаяся в результате этого корочка препятствует непрерывному испарению воды, что, естественно, недопустимо ввиду того, что значительно замедляется процесс сушки. Поэтому начинать сушку нужно при умеренной температуре, постепенно повышая ее до 60–80 °С. Очень важно сделать правильный выбор температуры в заключительный период. Если температуру не снизить, плоды могут подгореть из-за

замедлившегося в этот период процесса испарения и последующего за этим повышения температуры продукта. Чтобы получить готовый продукт высочайшего качества, необходимо как можно чаще проветривать духовки и сушилки от образующихся паров воды.

Вынутые из духовки или сушилки плоды тщательно проверяют. Обычно сушка их происходит неравномерно и часто можно найти на подносе с сушеными плодами даже целые «гнезда» недосушенных. Их нужно сразу же выбрать и отправить на досушку. Полностью высушенную продукцию ссыпают в одну общую посуду и оставляют на выдержку в течение 1–2 дней. За это время сушеные плоды не только охлаждаются, но в них происходит выравнивание влажности (т. к. влага из более влажных плодов поглощается более сухими). В готовых сушеных плодах содержится 18–22 % влаги. После выдержки сушеные плоды расфасовывают в тару для хранения. Тарой могут служить различные ящички из фанеры или картонные коробки, которые должны быть чистыми и сухими. Дно и бока ящичков выстилают плотной бумагой. По мере заполнения тару необходимо закрыть. Хранить высушенные плоды нужно в сухих прохладных помещениях, так как увеличение содержания влаги в плодах за счет поглощения паров воды из воздуха может привести к плесневению и порче их.

Во время хранения необходимо наблюдать за сушеными плодами. Нельзя вблизи от них хранить вещества и продукты, обладающие сильным запахом, чтобы этот запах не был воспринят сушеными плодами. Часто сушеные плоды повреждаются различными вредителями: клещами, молью, жучками и червями. Если это обнаружено, необходимо вскрыть тару и все находящиеся в ней сушеные плоды рассыпать на подносы и прогреть в духовке в течение 25–30 минут при температуре 60–70 °С.

Самым лучшим и надежным способом хранения сушеных плодов является герметичная упаковка в стеклянные банки. Сушеные плоды плотно укладываются в предварительно хорошо вымытые и высушенные банки, которые плотно закрываются металлическими или полиэтиленовыми крышками.

В такой таре сушеные плоды можно хранить, не опасаясь вредителей, посторонних запахов и излишней влажности.

Более того. Можно добиться значительного снижения влажности путем применения так называемых влагопоглотителей, то есть веществ, способных вбирать влагу из окружающего воздуха. Такими веществами являются, например, хлористый кальций и негашеная известь. Влагопоглотитель насыпают в неплотный пакет из бумаги и вкладывают в банку с сушеными плодами.

В закрытой банке влагопоглотитель сможет получать влагу только из воздуха, оставшегося в банке. По мере поглощения влаги воздух станет более сухим, и влага, оставшаяся в сушеных плодах, станет переходить в воздух. Насыщение влагопоглотителя влагой из воздуха будет продолжаться до тех пор, пока в сушеных плодах останется всего 3–5% влаги и даже меньше.

При таком уровне влажности сушеные плоды сохраняются значительно лучше и дольше.

Наибольшего внимания требует заготовка и хранение самого ценного продукта – облепихового масла. Его получают следующим образом.

Плоды собирают к началу их перезревания и размягчения, когда количество накопленного в них масла достигает максимума. Плоды тщательно промывают и просушивают при температуре не выше 60 °С, но не на свету. Семена отделяют, если это необходимо, а мезгу мелко дробят (например, в электрокофемолке). Чем лучше измельчена мезга, тем полнее извлекается масло. Измельченную мезгу помещают в стеклянный сосуд, уплотняют и заливают рафинированным растительным маслом – кукурузным, оливковым или подсолнечным. Масло предварительно необходимо подогреть до 40–50 °С. Заливают так, чтобы мезга была полностью покрыта маслом.

Сосуд помещают в темное место на 5–7 дней при комнатной температуре. Содержимое нужно периодически помешивать. В результате диффузии облепиховое масло замещается растительным

(залитым в сосуд). После этого масло отжимают, фильтруют, дают отстояться в темном месте и, дождавшись прозрачности, сливают, оставляя осадок в прежнем сосуде. Длительность хранения полученного облепихового масла зависит от качества его очистки. Очевидно, что чем лучше оно очищено, тем дольше хранится.

Полученное облепиховое масло можно обогатить. Подогрев масло до 40–50 °С, заливают им свежую порцию измельченной мезги. Все предшествующие операции повторяются и на этот раз. Обогащенное масло концентрированней предыдущего в 1,5–2 раза. Подобное обогащение можно провести несколько раз, в результате чего получится высококонцентрированный продукт.

Если же для наружного применения необходим более слабый концентрат, его можно получить, залив первичный продукт подогретым подсолнечным маслом и повторив все необходимые операции (отжим, фильтрование, отстой).

Процентное содержание облепихового масла зависит от соотношения мезга: масло.

Готовое облепиховое масло разливают в стеклянные сосуды, которые должны быть предварительно тщательно вымыты и высушены. Наполнение сосуда должно быть полным. Крышка или пробка должны обеспечивать полную герметичность.

Хранят облепиховое масло в прохладном месте, лучше всего в холодильнике.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Вся собранная в этой книге информация об уникальном растении облепиха, несомненно, поможет не только начинающим садоводам «пополнить» свою коллекцию новым растением, но и принесет немало пользы заботящимся о своем здоровье людям.

Кроме того, вводя в свой ежедневный рацион приготовленные из облепихи блюда, будущие мамы очень помогают своему малышу, насыщая свой (а следовательно, и его) организм необходимыми и полезными витаминами.

Кстати, употребление облепихи женщинами в «положении» положительно влияет на состояние их здоровья и снижает актив токсикоза, улучшая общее состояние нервной системы.

Мужчинам, занимающимся тяжелыми видами спорта и ведущими активный образ жизни, также не помешает употребление витаминов, содержащихся в плодах облепихи. Причем это не только помогает сохранять с годами мужскую потенцию, но и значительно продлевать сроки функционирования организма в данной области – и это следует учесть!

Детям, как никому другому, витамины необходимы круглый год и в больших количествах. Растущий детский организм более, чем взрослый, подвержен различным заболеваниям, поэтому употребление облепихи пойдет ему только на пользу и оградит от всяческих неприятностей, связанных со здоровьем.

Но если вы больны и считаете, что безнадежно, попробуйте прежде всего поверить в магическую силу природы и взять себя в руки. Употребляя сок облепихи три-четыре раза в день и соблюдая режим, вы обязательно почувствуете себя по-другому через некоторое время.



Главное – обрести надежду (какой бы несбыточной она ни казалась), и тогда ожидания возвратятся к вам положительными результатами!