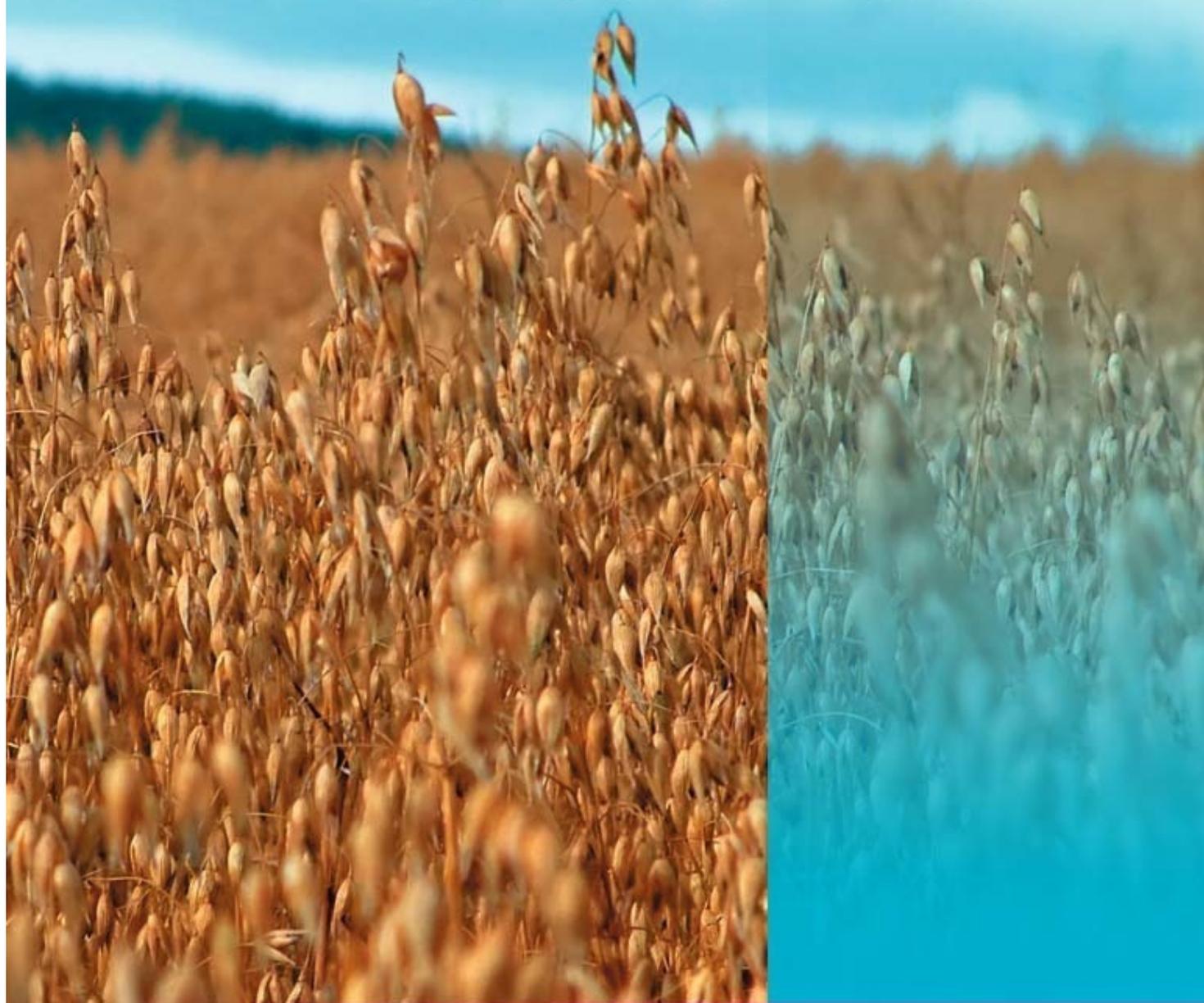


ОВЕС

для лечения
сахарного диабета
и болезней печени



Вера ОЗЕРОВА



ВСЕ

КЛАДОВЫЕ
ПРИРОДЫ

Кладовые природы

Вера Озерова

**Овес для лечения сахарного
диабета и болезней печени**

ИГ "Весъ"

2017

УДК 61
ББК 53.59

Озерова В. М.

Овес для лечения сахарного диабета и болезней печени /
В. М. Озерова — ИГ "Весь", 2017 — (Кладовые природы)

ISBN 978-5-9573-3227-5

В отличие от других злаковых культур, овес содержит в своем составе уникальный комплекс органических соединений, который является незаменимым помощником в лечении различных болезней печени. Этот злак – настоящий чемпион среди природных лечебных средств по содержанию цинка, хрома, витаминов группы В и F. Эти вещества необходимы организму для поддержания нормального уровня сахара и холестерина в крови, нормализации веса и очищения сосудов от атеросклеротических бляшек. В народной медицине овес считается одним из лучших средств для выведения шлаков из организма, восстановления нормального сердечного ритма, лечения сахарного диабета, болезней суставов и других недугов. В книге приводятся полезные рекомендации по приготовлению и применению лечебных средств на основе овса, а также письма читателей, проверивших его целебную силу на собственном опыте. Для широкого круга читателей.

УДК 61
ББК 53.59

ISBN 978-5-9573-3227-5

© Озерова В. М., 2017
© ИГ "Весь", 2017

Содержание

Введение	7
Глава 1. Какой он бывает...	9
Овсяг	10
Овес посевной «культурный»	11
Кто где растет	12
Глава 2. Овес не только питает, но и лечит	13
Немного истории: щи да каша – пища ваша?..	14
Глава 3. Чем полезен овес	16
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Вера Озерова

Овес для лечения сахарного диабета и болезней печени

© ОАО «Издательская группа «Весь», 2005

* * *



Дорогой читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Искренне Ваш,
Владелец Издательской группы «Весь»
Пётр Лисовский

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized initial 'O' followed by a series of loops and a horizontal line ending in a small flourish.

Введение

Овес – это ценный подарок природы человеку. Латинское название этого растения (*Avena*) буквально означает «быть здоровым», что в полной мере соответствует тому многообразию целебных свойств, которыми обладает этот скромный злак. «Овесец и чистит, и гладит», – с уважением говорят в народе. Хорош овес и в пищу, и для лечения разных недугов.

Овес как пищевой продукт известен с древности. Древнеримский ученый Плиний писал, что германцы употребляли овес в пищу в виде овсяной каши. И в наши дни среди злаковых культур он занимает одно из первых мест.

Овсяная крупа имеет высокую питательную ценность, по содержанию хорошо усвояемых белков она превосходит другие крупы. Что же касается жира, то по этому показателю овсянке также нет равных среди круп: недаром для всего животного мира, от медведей до птиц и от зайцев до лошадей, овес – лакомая еда.

Кроме всего прочего, в овсяных зернах содержится до 60 % крахмала, около 10–12 % белковых веществ, 6 % жира, эфирные масла, камедь, витамины В₁, В₂, В₆, РР, провитамин А, ферменты. Овес богат минеральными веществами, особенно фосфором, калием, магнием и железом. Много в нем таких важных для организма человека микроэлементов, как медь, марганец, цинк, молибден, кобальт, никель, фтор, хром и йод.

Благодаря своему уникальному составу овес является бесценным помощником в борьбе с огромным количеством заболеваний. У него чрезвычайно широкий спектр действия. Овес оказывает общеукрепляющее, тонизирующее, обволакивающее, желчегонное, противовоспалительное, мочегонное, кроветворное действие. Он применяется в лечении болезней сердечно-сосудистой, дыхательной систем (даже пневмонии), острых желудочно-кишечных заболеваний, болезней печени, почек, желчного пузыря, снимает воспаления, помогает при аллергиях, неврозах, также его используют для лечения кожных недугов, восстановления физической формы и др.

Кроме того, благодаря своим питательным свойствам и высокому содержанию витаминов и микроэлементов овес – один из самых полезных продуктов питания. Врачи-диетологи настоятельно рекомендуют включать в рацион овес, ведь он не только исцеляет от уже имеющихся недугов, но и является мощным профилактическим средством, укрепляющим иммунитет, поддерживающим организм в тонусе. То есть, употребляя этот злак в пищу, мы не только насыщаем себя, но лечим и укрепляем свой организм.

Вообще же продукты из овса находят самое широкое применение в питании. Муку, изготовленную из зерен этой культуры, используют для выпечки хлеба, оладий, пряников. Современные сильные подъемные средства (прессованные дрожжи и усиленные дозы пекарских порошков) дали возможность использовать овсяную муку в кондитерских изделиях, но только в качестве вкусовых добавок. Тем не менее в овсяных пряниках, овсяном печенье, овсяных лепешках и овсяных оладьях современного промышленного производства овса содержится менее 1/5 и не менее 1/10 части общего веса изделия.

Из зерен, подвергнутых специальной обработке (замачиванию, запариванию, высушиванию), получают крупу сечку и толокно. Из толокна в старину делали сухомес и болтушки. Сухомес готовили на подсоленной воде: толокно густо замешивали и растирали в миске до получения шариков величиной с горошину – и блюдо было готово. Ели его ложками, запивая квасом или молоком.

Из обычной овсяной крупы варят каши и супы, которые хорошо усваиваются и являются высококалорийным диетическим продуктом.

Благодаря своей способности снимать воспаления овес издавна применялся для лечения кожных заболеваний – в косметологии. Он содержит важные аминокислоты, витамины К, Е и

В, бор, цинк, йод и алкалоиды, которые необходимы для здоровья кожи. Экстракт овса успокаивает, питает клетки, нормализует их обмен, устраняет воспаления и повреждения кожи.

Перечислять целебные свойства овса можно очень долго, ведь он настоящий «чемпион» по содержанию витаминов и полезных микроэлементов. На страницах этой книги я постараюсь как можно подробнее рассказать об этом уникальном растении: о том, что же оно из себя представляет, как выглядит, где произрастает, какие именно вещества в нем содержатся и в чем его полезные свойства. Кроме того, из этой книги вы узнаете, в каких случаях овес способен помочь – исцелить от недуга, и что для этого следует сделать: рецепты приготовления лекарственных средств из овса. Также поделюсь с вами секретами здорового питания и рецептами блюд из овса, которые не только полезны и питательны, но и очень вкусны. Расскажу о том, как, используя овес, можно вернуть здоровье коже. Надеюсь, эта информация будет вам полезна и вы узнаете много нового для себя об этом, с первого взгляда невзрачном, злаке.

Глава 1. Какой он бывает...

Мне никогда в голову не приходило, что я могу про овес что-то не знать, ведь это такой, казалось бы, обыденный злак. Но только на первый взгляд овес так прост.

Для того чтобы знать об этом, как всеми признается, полезном растении как можно больше, я «подняла» энциклопедические издания и специализированную литературу. Оказалось, что овес – это не просто вид злака, а род травянистых растений семейства злаков. В роде – до 70 видов. Подразделяется на две секции: *euavena* – включает однолетние виды (в том числе культурные и овсюги) и *avenastrum* – многолетние виды (луговые и степные травы). Но все по порядку. Для начала стоит сказать, что об овсе написано у Брокгауза и Эфрона. Итак...

Овес (*avena*), род растений из семейства злаков. Около 40 видов этих одно- и многолетних трав распространены в умеренных странах северного полушария, остальные 30 видов произрастают в южном полушарии.

Колоски этого злака образуют метельчатое соцветие из 2–3 цветковых колосков, из которых верхний обыкновенно недоразвит, а нижний образует прямую или коленчато-изогнутую при основании скрученную ось. Плод зерновка с продольным желобком. Обыкновенный или кормовой овес (*avena sativa*) родом из юго-восточной Европы и Малой Азии, где издавна разводился, и считается одним из важнейших культурных злаков. Возделывают его главным образом на Севере (до 65° северной широты) и в средних широтах.

Овес идет на корм в виде зерна, преимущественно для лошадей; в пищу человека идут крупа и мука из зерен овса. Культурные сорта овса разделяются на пленчатые и голые, причем первые, в свою очередь, подразделяются на: метельчатый обыкновенный и одногривый. По длине зерна и цвету пленок из первых сортов выделяются: канадский, австралийский, тульский, или шатиловский, арабский (с черными пленками) и из одногривых: венгерский, австралийский (черный и белый) и татарский (восточный). Все перечисленные сорта – яровые, но встречаются и озимые, культивируемые только в теплых странах. Кроме того, следует знать, что в роде растений овса среди однолетних видов, кроме культурных, есть и сорняки – это овсюги.

Овсяг

Овсяг, овес пустой (*avena fatua*), – однолетнее растение семейства злаков. Стебли высотой 0,5–1,2 м, прямостоячие; листья плоские, нижние влагалища обычно опушенные. Соцветие – метелка длиной до 30 см. Колоски крупные, 2–3-цветковые; цветки в основании с сочленениями и при созревании зерновок легко осыпаются. Нижняя цветковая чешуя с длинной, коленчато-изогнутой, скрученной остью. Распространен в Евразии и Северной Африке, как заносное растение – в Северной Америке и Южном полушарии; на территории бывшего СССР встречается почти повсеместно. Овсяг – трудно искореняемый сорняк преимущественно яровых культур (овса, ячменя, пшеницы); размножается только семенами: одно растение дает до 600 зерновок. Сильно иссушает почву, снижает качество хлебного зерна, засоряет семенной материал, легко скрещивается с овсом, ухудшая его селекционные качества. Молодая трава и зерновки овсяга в размолотом виде – хороший корм для скота.

Овсягом называют и другие виды: овес северный, или полетай (*avena septentrionalis*), овес южный, или длинноплодный (*avena meridionalis*), овес сходный (*avena cultiformis*). Все они – злостные сорняки сельскохозяйственных культур, главным образом овса.

Овес посевной «культурный»

В культуре в странах с умеренным климатом Северного и отчасти Южного полушария распространен овес посевной (*avena sativa*), подразделяемый на три разновидности: раскидистый (*grex. var. diffusae*) с раскидистой метелкой и пленчатым зерном; сжатый, или одногривый (*grex. var. orientalis*), со сжатой метелкой и пленчатым зерном; голозерный (*grex. var. nudaе*) с голым зерном. В Средиземноморье, на Юге США, в Аргентине, Австралии, на территории бывшего СССР (небольшие площади в Азербайджане, Узбекистане) и других территориях выращивают овес византийский (*avena byzantina*); в Испании, Франции, Бельгии и др. – овес песчаный, или щетинистый (*avena strigosa*).

Овес посевной – яровое или зимующее растение. Корень проникает в почву до 120 см, стебель с пленчатым язычком на границе листовой пластинки. В колосках 1–3 (редко 4) цветка у пленчатых форм и 2–7 у голозерных; 1000 зерновок весит 20–40 г, пленчатость их 25–40 %. Vegetационный период овса посевного 80–110 суток. Культура влаголюбива и не требовательна к теплу. Семена начинают прорастать при температуре 1–2°C, всходы переносят кратковременные заморозки до 7–8°C. Овес – самоопылитель (перекрестное опыление очень редко). Лучшие почвы для него – дерново-подзолистые, серые лесные, черноземы.

Кто где растет

Овес – основная зернофуражная культура. Зерно овса содержит (в %): белка – 9–19,5, крахмала – 21–55, клетчатки – 7–24, золы – 2,9–5,7, жира – 2–11 и огромное количество витаминов. Его перерабатывают на крупу, муку и др. Овсяную солому, зеленую массу, особенно в смеси с бобовыми растениями (вика, горох), сено и силос скармливают животным.

Овес посевной начали возделывать во II тысячелетии до н. э., в России – в VII веке н. э. (предположительно). Это более молодая культура, чем пшеница, ячмень и другие злаковые, которые овес первоначально засорял, а при продвижении на Север вышел в чистые посевы, как более выносливый.

Основные районы возделывания овса на территории бывшего СССР: нечерноземная и центрально-черноземная зоны, лесостепь и Полесье Украины, Белоруссия, Прибалтика, Северный Казахстан, Сибирь. Лучшие сорта: Львовский 1026, Орел, Надежный и др. Овес – полевая культура. Размещают его обычно в последнем поле севооборота. Лучшие предшественники – бобовые, пропашные, удобренные озимые. Убирают отдельным способом при переходе зерна верхних колосков в полную спелость и прямым комбайнированием. Основные вредители – проволочник, шведская муха; болезни – ржавчина, головня.

Глава 2. Овес не только питает, но и лечит

Еще Гиппократ говорил об овсе как о целебном средстве при истощении и слабости организма. Великий ученый советовал пить настой или отвар овса без всяких мудреных рецептов – как чай. Кому показан прием овса? Пожалуй, всем. Он необходим для укрепления нервной системы, сердца, легких, улучшения состава крови и обмена веществ. Самый простой настой готовят так: неочищенный и непротравленный овес размалывают в кофемолке, насыпают в термос и заливают кипятком из расчета 1 ст. ложка на 1 стакан кипятка. Настаивают в течение 12 часов, затем процеживают и пьют.

Овес – русский народный продукт, издавна хорошо известный и широко распространенный в нашей стране.

Врачи рекомендуют овес при болезни желудочно-кишечного тракта, малокровии, нервном переутомлении и истощении, а также кормящим матерям, истощенным, нуждающимся в увеличении веса детям, для укрепления их здоровья. Кроме всего прочего, он лечит пневмонию, рассасывает спайки, снимает воспалительные процессы. Лечит предстательную железу – рассасывает опухоли простаты без операции, предохраняет от образования песка и камней в желчном и мочевом пузыре, печени, в почках. Лечит почки, печень, поджелудочную железу, желудочно-кишечный тракт. Восстанавливает полезную микрофлору в кишечнике. Овес лечит плеврит; астму: 2 ст. ложки геркулеса (крупы) залить 2 ст. ложками кефира, дать настояться ночь, утром съесть. Овес лечит различные формы прогрессирующей мышечной дистрофии и болезни желез внутренней секреции, а также предохраняет и стимулирует ткани нервных клеток, то есть окончания нервных клеток, и избавляет от ряда других болезней.

Домашние хозяйки должны знать о высокой питательности и ценности всех овсяных изделий. Овсяные крупы: толокно, геркулес и молотый овес, сваренный на молоке, – полностью усваиваются организмом, без остатка, как черная икра.

Из овса можно готовить жидкие кашицы, отвары, настои, каши, супы, печеные булочки, оладьи, настойки и отвары из овса в шелухе. Из соломы, мякины и корней – ванны. Корни можно применять для приготовления супов.

Немного истории: щи да каша – пища ваша?..

Применение зерна овса и овсяной муки в пищу среди европейских народов было распространено на ранних стадиях их исторического развития и в большинстве случаев не оставило у многих народов никакого следа. Так получилось потому, что позднее овсяная мука и крупа были вытеснены широким применением пшеничной муки и разнообразных круп, обладавших более привлекательными гастрономическими (вкусовыми) и кулинарными (удобством применения) качествами. Сохранение немногих овсяных блюд у некоторых народов Европы (в белорусской, польской и шотландской кухнях) является свидетельством древней кулинарной культуры этих народов. Поскольку исторические судьбы Белоруссии, Польши и Шотландии в какой-то мере оказались внешне сходными (их позднее воссоединение и особое отношение к «большой метрополии» – соответственно к России и Англии), то среди историков бытует шутка, что виною всему – овсяная пища. Именно она, дескать, делает народы непокорными и своевольными, подобно норовистой лошади. То, что белорусские и польские крестьяне разводили горсть овсяной муки в простокваше и ели это «блюдо», не варя, казалось примитивным тем, кто не понимал особенностей овсяного зерна и не знал его специфических свойств, а также не был знаком с применением овса в кухне других народов. Точно так же шотландцы взбивали 50–75 г овсяной муки, 300 г сливок, добавляя в эту смесь 2–3 ложки меда, и ели, как лакомство; или несколько горстей овсяной муки, взбитые с водой и оставленные забродить на день, составляли шотландский броуз (болтушку), излюбленное национальное блюдо, не требующее никакого нагрева. Как выяснилось, излишняя тепловая обработка в значительной степени снижает полезные свойства овса. Недаром эти народы готовили холодные блюда из зерновой культуры овса.

С чисто кулинарной точки зрения приготовление овсяных блюд и изделий из овсяной муки требует исключительного терпения, выдержки и упорства, а также наблюдательности и кулинарной фантазии, которая и породила ряд оставшихся до нашего времени деликатесных блюд с применением овсяных компонентов. В то же время сохранились и простейшие, примитивные овсяные блюда, не требующие особой технологии и даже исключают тепловую обработку.

«Щи да каша – пища наша» – до недавнего времени эта русская народная поговорка воспринималась нашими современниками как дань давно ушедшей эпохе. Ну, щи – это еще куда ни шло. А вот каша – продукт явно устаревший, принадлежность «старинной глубокой».

Общество потребления давно бьет тревогу по поводу последствий современного рациона. Неужели наше меню столь сильно отличается от того, что ели наши недавние предки в конце XIX – начале XX столетия?

Ученые-биохимики считают, что в XX веке питание жителей цивилизованных стран претерпело кардинальные изменения. Такой быстрый качественный скачок в обозримом прошлом не наблюдался ни разу. Каковы же основные параметры этих изменений?

1. *Селекция.* Именно на рубеже XIX – XX веков наука о растениях достигла уровня, позволяющего целенаправленно скрещивать различные виды и сорта растений и животных, добываясь определенных качеств: морозоустойчивости, урожайности, сахаристости, плодovitости и т. п.

2. *Агрохимия.* Только в XX столетии человек стал активно использовать для удобрения почвы и борьбы с вредителями искусственно созданные химические соединения – удобрения и гербициды, к сожалению, весьма туманно представляя себе последствия своих научных достижений.

3. *Технологии очистки.* Успехи производства позволили наконец-то получать очищенное зерно, муку, рафинированное масло, сахар и другие продукты.

4. *Технологии дешевого получения сахара*. В начале XX века количество потребляемого сахара на одного европейца в среднем составляло менее 10 кг в год. Сейчас же в иных странах (среди которых находится и Россия) оно превышает 50 кг.

Все эти изменения серьезно повлияли на здоровье последних поколений. Показатели статистики по сердечно-сосудистым заболеваниям, нарушениям обменных процессов, опухолям и многим другим «болезням века» резко подскочили вверх.

Человек, поначалу обрадовавшийся обилию легкоусвояемой, жирной и калорийной пищи, начинает растерянно оглядываться в поисках лекарств от инфаркта, ожирения и гипертонии. А лекарства в прямом смысле слова находятся у нас под ногами. Это – простая растительная пища и цельное, неочищенное зерно.

Известный специалист по продлению жизни американский ученый Джеймс Дюк в свои 73 года собственноручно выращивает 80 видов растений, наиболее полезных для человеческого организма. Это фрукты, овощи, пряные травы и, главное, разнообразные бобовые и злаковые культуры. Зерно – бесценный клад витаминов, аминокислот, редких, но необходимых человеку химических компонентов, полезной клетчатки. Недаром ученые считают, что прогрессом своего интеллекта человек во многом обязан именно зерновым культурам. Вероятно, многие с удовлетворением отметят, что зерна потребляют достаточно – с детства родители приучили все есть с хлебом. Но, к сожалению, хлеб не в счет, ведь он готовится из рафинированной муки. Оптимальное питание из зерна – каши, супы с добавлением круп, различные гарниры, пудинги и... сухие завтраки. Да-да, в случае, когда применяются щадящие технологии, такие продукты питания, легкие в приготовлении и потому очень удобные для современного человека, являются хорошим источником недостающих нам питательных веществ.

Издревле известно, что зерно – настоящий целитель. В старинных травниках вы обнаружите огромное количество рецептов применения овса в лечебных целях. В овсе есть белок, который способствует укреплению сердечной мышцы. Даже солома овса используется для очищающих лечебных ванн. А рис – основная пища огромного числа восточных народов. Те, кто сохранил эту традицию употребления в пищу зерновых культур до сего дня, отличаются завидным здоровьем и долголетием. По канонам восточного целительства, блюда из зерна совершенно самодостаточны. Энергии инь и ян находятся в них в полной гармонии. И современные ученые приходят к выводам о целебности зерна.

Итак, если вы любите своих близких и заботитесь об их здоровье, не позволяйте им выбегать из дома натошак. Доказано: человек, который не имеет привычки завтракать, гораздо медленнее ориентируется в рабочей ситуации, складывающейся на службе или в учебном заведении. Он менее сообразителен, быстрее утомляется и сдает позиции. Тот, кто, напротив, с утра поглощает изрядную порцию яиц и сосисок, также рискует утратить свою рабочую форму. Ему скоро захочется подремать. Ведь для переваривания белковой и жирной пищи организму необходимо затратить много энергии. А вот хорошая, со знанием дела приготовленная каша – прекрасная пища, которая подарит вам бодрость и хорошее настроение. Кроме того, после такого завтрака вы не ощутите приступа голода в самый неподходящий момент и не станете перехватывать что-то, совершенно не вписывающееся в концепцию здорового питания. Ведь это немаловажное свойство зерновых продуктов. Они – прекрасное средство от переедания. Полноценные, хорошо усвояемые углеводы быстро начинают перевариваться, и человек скоро ощущает сытость. При этом сложный состав зерна надолго удовлетворяет потребность организма в калориях, витаминах и прочих полезных веществах – желание уже через полчаса чем-то перекусить вряд ли посетит вас. Так что, полагаю, стоит серьезно задуматься над смыслом старой поговорки.

Глава 3. Чем полезен овес

Большинство из нас с детства слышали от родителей о том, что овес полезен. А почему, чтобы быть здоровым, овес (в любом виде) следует употреблять и детям, и взрослым, вы знаете? Если нет, то я попробую объяснить. И, как мне кажется, лучше всего начать с того, какие полезные вещества содержатся в этом злаке.

Зерно овса посевного содержит до 18 % белка, богатого незаменимыми аминокислотами, витамины группы В, жирные масла, крахмал, флавоноиды (С, О-гликозиды), стигмастерол, стероидные сапонины и др. Кроме того, овес богат компонентами, которые способствуют хорошему усвоению организмом всех питательных веществ: железом (30–50 %), липоевой кислотой, метионином, холином, лецитином, а также в нем содержатся калий, магний, кальций, фосфор. Чтобы понять, насколько овес полезен нашему организму, остановимся на каждом из этих веществ отдельно.

Исходя из экспериментальных данных последнего десятилетия об эффективности альфа-липоевой кислоты в утилизации гидроксильных радикалов и повышении внутриклеточной концентрации витаминов Е, С, глутатиона, а следовательно, в обеспечении антиоксидантной защиты печени было установлено, что альфа-липоевая кислота может быть использована в лечении заболеваний печени.

Метионин – это аминокислота, которая входит в состав большинства белков растительного и животного происхождения, участвует в процессах, приводящих к образованию холина, адреналина и других биологически важных веществ. Это незаменимая аминокислота; суточная потребность человека в ней составляет 2,5–3 г. Недостаток метионина в пище животных и человека приводит к нарушению биосинтеза белков, замедлению роста и развития организма и тяжелым функциональным расстройствам.

Холин (от греч. *choly* – желчь) – это гидроокись, бесцветные кристаллы, хорошо растворимые в воде, этиловом спирте, нерастворимые в эфире, бензоле. Холин легко образует соли с сильными кислотами, его водные растворы обладают свойствами сильных щелочей. Впервые был получен из желчи. Широко распространен в живых организмах. Особенно высоко содержание его в яичном желтке, мозге, печени, почках и мышце сердца. Эту гидроокись обычно относят к витаминам группы В, хотя животные и микроорганизмы способны ее синтезировать. Холин является так называемым липотропным веществом – предотвращает тяжелые заболевания печени, возникающие при ее жировом перерождении.

Лецитин – сложное органическое соединение на основе фосфолипидов. В состав липидов входит фосфор, который является жизненно важным транспортным средством для клеток всех живых организмов. Значительное число исследований показывает, что лецитин необходим для нормального функционирования печени. Считается, что он играет важную роль в жировом обмене и уменьшает вероятность дегенерации печени, а также является ключевым компонентом в функционировании сердечной системы. Потребность в лецитине особенно высока для женщин во время беременности. Считается также, что лецитин оказывает помощь при имплантации яйцеклетки в матку, улучшает условия созревания плода, облегчает роды и повышает шансы мужчин на способность к воспроизведению потомства. Выявлено также его положительное влияние на мыслительный процесс и работу мышц.

Флавоноиды – соединения, которые плохо растворяются в воде. Сфера их терапевтического действия очень велика. Они повышают прочность стенок капилляров, участвуют в окислительных процессах, а это предотвращает возникновение кровоподтеков и внутренних кровоизлияний. Кроме того, благоприятное действие флавоноидов на сосуды способствует излечению гипертонии, геморрагического диатеза.

Ряд флавоноидов обладает спазмолитическим действием, снимает спазмы в сосудах, способствует быстрому заживлению ран, удаляет радиоактивные вещества из организма. Их также используют при лечении мочекаменной болезни.

Гликозиды – органические нелетучие твердые кристаллические вещества сложного состава, близкие к гормонам. Они содержатся в клеточном соке растений. Медики выделяют гликозиды сердечной группы, считают их более значимыми, потому что этот тип гликозидов оказывает избирательное действие на сердце.

Минеральные вещества, содержащиеся в чудо-злаке, представлены железом, магнием, а также калием, кальцием, фосфором. Много в овсе также таких важных для организма человека микроэлементов, как медь, марганец, цинк, молибден, кобальт, никель, хром и йод. Без этих веществ человеку не обойтись, ведь они участвуют в протекающих в его организме биологических процессах. Многие из них входят в состав ферментов, гормонов, витаминов. Обращаю ваше внимание на то, что овес богат практически всеми витаминами необходимыми нашу, организму, например: В₁, В₂, В₃, В₆, В₉, В₁₂, В₁₅, РР, Р, А, D, Н, Е, F и ряд других. Именно из-за такого уникального сочетания микроэлементов и витаминов овес усваивается кишечником без остатка.

Железо является составной частью многих окислительных ферментов и участвует в различных химических превращениях, происходящих в клетках. Эти химические процессы крайне необходимы для нормального роста организма. Главная же его роль – участие в процессах образования крови в качестве составляющего красного вещества – гемоглобина. Оно отвечает за снабжение тканей и органов кислородом.

Соли *калия* способствуют удалению из организма воды (балансируют рН крови), лишнего натрия, входят в состав буферных систем крови, участвуют в процессе передачи нервного возбуждения и отвечают за мышечную функцию.

Магний входит в ряд ферментных систем, участвует в процессах углеводного и фосфорного обменов организма. Укрепляет костные ткани и зубы. Он необходим для нормальной возбудимости нервной системы.

Соли *кальция* содержатся в составе всех клеток, а также плазмы крови, способствуют образованию костной ткани, они необходимы для свертывания крови. Ионизированный кальций требуется для поддержания нормальной нервно-мышечной возбудимости.

Фосфорные соединения содержатся в белках и жирах, принимают участие во всех видах обмена веществ. Отвечают за формирование зубов, сокращение мышц, правильное функционирование почек, нервную и мышечную активность.

Медь активизирует обмен веществ, благоприятно влияет на тканевое дыхание, на процесс образования крови (особенно в соединении с железом, кобальтом, марганцем). Кроме того, медь способствует образованию кожного пигмента меланина, ответственного за окраску кожи, волос, глаз. Медь иногда называют «элементом красоты», ведь она входит в состав коллагена, который отвечает за здоровое состояние кожи и ее эластичность.

Марганец – «хранитель оптимизма». Недостаток марганца может привести к повышению уровня холестерина, развитию атеросклероза, гипертензии, сердечно-сосудистым расстройствам, ухудшению ориентации в пространстве, нарушениям зрения и слуха, раздражительности, потере памяти, мышечным судорогам, тремору, интенсивному потоотделению, истончению зубной эмали, а также к заболеваниям молочной железы. Рекомендуются к применению при остеопорозе, гиперлипидемии, гипертонической болезни, для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, улучшения памяти.

Цинк можно назвать «крепким орешком». При его нехватке пропадает ощущение вкуса и запаха, возникают хрупкость, отслаивание и образование белых пятен на ногтях, появляются угри, задерживается половое созревание, замечается усталость, замедляется рост, выпадают волосы, повышается уровень холестерина, ослабляется острота ночного зрения. Кроме того,

нехватка цинка может вызвать бесплодие, импотенцию, нарушение функций предстательной железы, повышенную подверженность инфекциям, ослабление памяти, предрасположенность к диабету, кожные поражения и медленное заживление ран.

Хром – «нормализатор сахара в крови». При его нехватке наблюдаются состояние беспокойства, усталость, непереносимость глюкозы (особенно у больных диабетом), неполноценный метаболизм аминокислот, повышенный риск атеросклероза. Рекомендуется к применению при сахарном диабете, ожирении, остеопорозе, гиперлипидемии, атеросклерозе.

Йод необходим для правильной работы щитовидной железы. Отмечу, что от этого микроэлемента зависит не только деятельность эндокринной системы, он также укрепляет иммунитет. Его общеукрепляющее действие объясняется тем, что гормоны щитовидки, в состав которых он входит, оказывают многостороннее воздействие на рост, развитие и обмен веществ организма, особенно – на интенсивность основного обмена, окислительные процессы, теплопродукцию.

Конечно же, овес нельзя назвать рекордсменом по содержанию йода, но, безусловно, в этом растении присутствует весьма значительное количество этого элемента.

Витамины группы В. Они дают энергию клеткам тела, «включают» жировой и углеводный обмен. У всех витаминов группы В много общего, и поэтому их часто рассматривают в комплексе. Витамины группы В растворимы в воде, то есть быстро вымываются с кровью и мочой. Это значит, что организм нуждается в их постоянном пополнении. Витамины группы В в природе никогда не встречаются в изолированном виде, а только в комплексе. Поэтому не имеет смысла покупать в аптеке, например, витамин В₃ и пытаться что-то лечить с его помощью, если нет всех остальных витаминов группы В. Но когда все они соберутся вместе, то в организме начинается подлинная оздоровительная революция. А в овсе содержатся все витамины группы В. Прежде всего, это благотворно сказывается на мышцах, пищеварительном тракте, коже, волосах, глазах, ротовой полости и печени, а также на состоянии нервной системы. Поскольку витамины группы В активно включаются в процесс обмена веществ и крайне необходимы для нашего здоровья, можно утверждать, что их дефицит влечет за собой начало всех возможных болезней.

Витамин РР – компонент В-комплекса, имеющий решающее значение для выработки энергии и поддержания благополучия на многих уровнях, особенно для здоровья сердца и оптимального кровообращения. Он участвует более чем в полусотне реакций, в ходе которых сахар и жир превращаются в энергию. Он также необходим для обмена аминокислот и участвует в превращении жиров в вещества, именуемые эйкозаноидами, – гормоно-подобные агенты, управляющие метаболическими путями нашего организма.

Витамин А. Если у вас ломкие, медленно растущие ногти, сухие, ломкие волосы, сухая кожа, бывает сыпь на коже, нет аппетита, вы подвержены инфекционным заболеваниям, у вас куриная слепота или ослаблено зрение, нарушен процесс роста или вы страдаете бесплодием, то это значит, что вашему организму не хватает витамина А. Кроме того, витамин А является одним из самых важных веществ, участвующих в профилактике рака и укреплении иммунной системы.

Витамин D. Основная функция – обеспечение нормального роста и развития костей, предупреждение рахита и остеопороза. Он регулирует минеральный обмен и способствует отложению кальция в костной ткани и дентине, таким образом, препятствуя остеомалиции (размягчению) костей.

Витамин Н (биотин). Вследствие дефицита биотина возможны такие болезни, как себорейный дерматит, анемия, депрессия, потеря волос, высокий уровень сахара в крови, воспаление или бледность кожи и слизистых оболочек, бессонница, потеря аппетита, мышечные боли, тошнота, воспаление языка, сухая кожа, высокий уровень холестерина в крови. Поэтому для вашего организма будет лучше включить в свой рацион овес, чтобы избежать всех этих

заболеваний. Алкоголь ослабляет способность к усвоению биотина, и поэтому хроническое злоупотребление алкоголем может привести к дефициту биотина. Антибиотики, лекарства с содержанием серы и сахарин также влияют на усвоение биотина. Если вам назначено длительное лечение антибиотиками – это относится как к детям, так и ко взрослым, – синтез биотина может резко сократиться из-за гибели полезных кишечных бактерий, что делает необходимым его дополнительный прием.

Витамин Е. Он предотвращает воспалительные процессы в организме, которые возникают вследствие неправильного питания. Витамин Е предотвращает или устраняет нарушения кровообращения, так как уменьшает свертываемость крови и не дает образовываться тромбам. Кроме того, он защищает важнейшие железы, такие, как гипоталамус, щитовидная железа и кора надпочечников. Дефицит этого вещества приводит к сокращению образования спермы у мужчин и к дисфункциям матки у женщин. Витамин Е защищает витамин А от свободных радикалов, а оба эти витамина очень важны для наших глаз, прежде всего – для хрусталика и сетчатки.

Витамин F. Полиненасыщенные жирные кислоты (линоленовая и линолевая, а также арахидоновая, которая встречается лишь в животных жирах) теперь условно объединяют в группу под названием «витамин F». В настоящее время установлено, что ненасыщенные жирные кислоты являются источником образования в организме биологически активных веществ – простагландинов. Им придают важное значение в регуляции различных физиологических функций и в поддержании гомеостаза.

Повторюсь: овес по содержанию полезных веществ поистине уникальный злак. И все это может работать на благо вашего организма, восстанавливать его жизненные силы, нужно только использовать такой уникальный ресурс, как овес. В каких случаях он особенно эффективен, я расскажу в следующей главе.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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