**МКУК г-к Кисловодска «ЦБС» 18 +**

 **Библиотека-филиал № 5**





**Кисловодск, 2016 г.**

***Наши предки не зря наделяли шиповник чудодейственными свойствами. Установлено, что он положительно действует практи-чески на весь организм человека.***

***Шиповник*** — многолетнее, дикорастущее растение семейства Розовые (Rosaceae). В народе его называют дикой розой.

 Существует несколько видов шиповника: майский, коричный, даурский, иглистый, морщинистый, шиповник Беггера, шиповник Федченко, собачий. Самый распространенный шиповник – коричный. Цветёт шиповник в мае-июне, созревает в сентябре-октябре.

***Сбор и заготовка шиповника***

Собирают плоды шиповника до заморозков. В домашних условиях плоды нужно сушить естественным способом, расстилая тонким слоем; в сушилке или печи при температуре 90—100°С, но при этом следить, чтобы они не подгорали. Правильно высушенное сырье буровато-красного или желтого цвета. Хранится - в закрытых банках или мешках в течение двух лет. Корни шиповника выкапывают осенью, промывают в холодной воде, режут и сушат в тени под навесом. В корнях много дубильных веществ, поэтому их используют в качестве вяжущего средства. Иногда заготавливают цветки шиповника во время цветения, сушат их обычным способом. Настой лепестков хорошо тонизирует и освежает кожу.

***Состав и лечебные свойства шиповника***

Плоды шиповника богаты аскорбиновой кислотой и являются мощным поливитаминным средством. Витамина С в ягодах шиповника больше, чем в чёрной смородине и в лимонах. Так же в составе шиповника содержатся дубильные вещества, флавоноиды, тритерпеноиды, сапонины, пектины, клетчатка, катехины, сорбит, витамины, органические кислоты — ванилиновая, салициловая, кофейная, галловая, лимонная и яблочная, полисахариды и каротиноиды, а так  же сахара и  эфирные  масла. Имеется большое количество минералов: калий, кальций, магний, фосфор, натрий, молибден, медь, кобальт, марганец, хром.

Из плодов шиповника готовят отвары и настои, которые обладают многочисленными лечебными свойствами. Они оказывают противомикробное, противовоспалительное, кровоостанавливающее, желче-гонное, мочегонное, понижающее артериальное давление, и успокаивающее действие.

Настой цветков и  листьев дикой розы используется как болеутоляющее, противомикробное и желудочное средство. Сиропом шиповника лечат сбои в работе печени, болезни желчевыводящих путей, стоматит и  другие заболевания полости рта. Отвар корней помогает при ожогах, порезах и укусах мелких насекомых. Кроме различных форм витаминных препаратов, из зрелых плодов шиповника изготовляют препарат «Холосас», применяемый для лечения заболеваний печени и желчного пузыря.

***Применение шиповника***

Шиповник является одним из самых безопасных лечебных средств, которые смело можно давать даже детям и людям пожилого возраста. Для приготовления целебных отваров и настоек лучше использовать свежие плоды шиповника, но при отсутствии свежих подойдут и сушеные плоды.

### http://allwomens.net/wp-content/uploads/2015/08/60525_0.jpgНародная медицина рекомендует применять настои и отвары из плодов шиповника при недостатке витаминов, отеках, заболеваниях печени и  желчевыводящих путей, воспалительных заболеваниях почек (пиелонефритах), атеросклерозе, частых кровотечениях, цинге, гормональных нарушениях, неврозах, анемиях, для укрепления иммунитета, при простуде. Масло шиповника применяют наружно для лечения ран, трофических язв, трещин и других нарушений кожи и слизистых оболочек, а также принимается внутрь при язвенном колите.

### Как заваривать сушеный шиповник без кипячения. Если для настоя используются сушеные ягоды шиповника, то рекомендована следующая схема: 2 столовые ложки сухих ягод, залить пол-литра кипящей воды и оставить на ночь в эмалированной посуде под закрытой крышкой. Утром процедить, и употреблять по 50-100 г в день. После многочасового настаивания необходимо тщательно процеживать плоды шиповника, поскольку ворсинки, которые содержатся в них, могут оказать негативный эффект на горло и спровоцировать нежелательный кашель. В настой шиповника можно добавлять ягодное варенье, яблочный сок, органический мед, сок лимона и так далее.

### Настой шиповника из плодов готовится следующим образом:

### http://malinkablog.ru/wp-content/uploads/2013/02/otver-shipovnika.jpg100 граммов измельченных высушенных плодов шиповника на литр воды. Лучше всего заваривать шиповник в термосе, для чего их следует залить кипятком и настаивать в течение 6 – 8 часов. Далее настой процедить, и употреблять в качестве уникального природного целебного средства.

### Отвар из плодов шиповника.

### К одной столовой ложке сухих плодов шиповника налить один стакан кипящей воды, поварить на малом огне около 10 минут, после чего оставить отвар на 9-12 часов, затем процедить и можно употреблять.

**Отвар из корней шиповника** делается из мелких боковых корешков, которые имеют наибольшее количество активных веществ. Залить 50–60 грамм сухих и измельченных корешков шиповника 300–500 мл горячей воды. Полученную смесь довести до кипения и  проварить в  течение 10–15 минут. Остудить смесь и дать настояться в течение 7 часов. Процеженный отвар необходимо принимать 2–3 раза в день за полчаса до приема пищи в количестве 50–60 мл за один прием.

**Настой из цветков шиповника.** Из цветов растения готовят целебный настой, используют его для наружного применения при конъюнктивитах, как противовоспалительное, успокаивающее средство.

Принимают внутрь при недостатке витаминов, простудных заболеваниях, общей слабости: сухие лепестки, четверть стакана, залить стаканом кипятка. Накрыть полотенцем, дать настояться 10–15 минут. Затем пить по 0,5 стакана настоя перед едой.

### Чай из шиповника. 40 г сушеных плодов шиповника, 200 мл воды, 20 г сахара, ломтик лимона.

Сахар растворить в воде, дать ей покипеть несколько минут на огне в открытом сосуде. Опустить шиповник, поварить под крышкой 15 минут. Снять с огня и, не открывая, подержать в холодном месте 5-6 часов, чтобы полнее извлечь витамин С. Процедить – чай готов. По желанию можно добавить ломтик лимона. Приготовленный чай можно держать в холодильнике в темной бутылке.

### Стерилизованный шиповник. Только что собранные плоды шиповника очистить от чашелистиков, разрезать вдоль и заостренной палочкой, обернутой кусочком материи или марли, очистить от семян и волосинок. Несколько раз вымыть в холодной воде и протереть через сито. Затем разлить в банки, не доливая доверху на 4-5 см, и залить горячим сиропом, приготовленным из 1 кг сахара и 1 л воды. Банки закупорить герметически и стерилизовать 20 минут. Затем достать из горячей воды и охладить на воздухе.

Стерилизованный шиповник можно сервировать как компот, разбавив сироп по вкусу водой.

### http://www.ja-zdorov.ru/wp-content/uploads/2011/05/sirop-shipovnika.jpgСироп из шиповника. Очищенные от чашелистиков плоды шиповника вымыть в проточной воде и процедить в решете. Разрезать на продольные половинки, очистить от семян и волосинок, затем снова вымыть и процедить. Залить кипятком и быстро нагреть до 70-80°С, после чего снять с огня. Через 5 часов протереть через сито. При обработке шиповника нужно взять мягкую или кипяченую воду, чтобы потом при стерилизации в бутылках не образовался осадок.

К полученному соку добавить сахар (1 кг на 1 л сока) и 5 г лимонной кислоты. Сироп разлить в бутыли, не доливая доверху 6-7 см, закупорить герметически и стерилизовать 10 минут. Сироп подается в качестве налитка (после разбавления обычной или минеральной водой) или используется для приготовления киселей, кремов.

### Сок из шиповника. Вымытые плоды шиповника пропустить через мясорубку, залить одинаковым по объему количеством горячей воды с растворенной в ней лимонной кислотой (10 г). Дать постоять два дня, затем протереть через сито, а полученный сок профиль-тровать. Сок подсластить из расчета 300-500 г сахара на 1 л, довести до кипения и горячим разлить в бутылки, обернутые бумагой. Емкости наполнить доверху, закупорить герметически крышками и подержать горлышком вниз до полного остывания сока.

### Квас из шиповника. Квас из шиповника – очень приятный и полезный напиток. Особенно он ценен ранней весной, когда нет свежих плодов и овощей и пища бедна витаминами. Можно давать этот напиток и детям.

Шиповник положить в большой стеклянный баллон, в котором растворен сахар, в соотношении: 1 кг свежего шиповника или 400 г сушенного, 6-7 л воды и 500-600 г сахара. Перед опусканием в сосуд сахар нужно растворить в воде и покипятить на огне 10 мин вместе с 5-6 г лимонной кислоты. После остывания сиропа залить им плоды.

Для ускорения и правильного протекания брожения в напиток кладут 10 г пивных дрожжей, которые разводят в части сиропа.

Сосуд держать при комнатной температуре. Через несколько дней квас начнет "шипеть", а на поверхности образуется пена. Напиток приобретает приятно кислый и сладковатый вкус. Тогда его нужно процедить и разлить в бутылки, закрыв их плотно обвязанными пробками, и держать в холодном месте.

***Рецепты народной медицины***

#### Очищение почек с помощью отвара корней шиповника

Две столовые ложки изрезанных корней залить стаканом воды, кипятить 15 минут, дать остыть. Процедить. Принимать теплым по 1/3 стакана 3 раза в день - в течение недели, двух. Отвар плодов шиповника также используют при заболеваниях почек и мочевого пузыря. При этом отвар должен быть темного цвета, что указывает на большое количество растительных пигментов.

#### Лечение  ревматизма

Требуется: 1,5 стакана корней шиповника, 500 мл водки. Настоять корни на водке в течение месяца. Первые 3 дня принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день, затем увеличить дозу до 2 ст. ложек.

####  Лечение эпидемического паротита

Требуется: 4 ст. ложки измельченных плодов шиповника, 1 лимон, 3 ст. ложки меда, 1 л воды. Отжать сок из лимона. Сухие плоды шиповника измельчить, предварительно освободив их от семян, залить кипятком, поставить на водяную баню, выдержав на огне 15—20 мин. Снять с огня, настоять 1 ч, укутав чем-нибудь теплым (можно подержать в термосе), процедить, добавить мед и лимонный сок. Выпить всю полученную жидкость в течение дня вместо чая. Напиток противопоказан при аллергических заболеваниях.

#### Отвар шиповника при конъюнктивите

Требуется: 2 чайные ложки ягод шиповника, 250 мл воды. Ягоды залить кипятком и держать на слабом огне 4—5 минут, настоять 30 минут. Полученной жидкостью смачивать марлю и накладывать ее на больные глаза для ослабления симптомов и размягчения засохшего гноя.

#### Шиповник при простуде

Лечение шиповником при вирусных инфекциях и переохлаждениях - принесет еще лучшие результаты, если в настой ягод добавить листья мяты, траву зверобоя, цветки липы. Поварив на водяной бане 4 столовых ложки молотых плодов в литре воды 10 минут, немного остудить, для улучшения вкуса добавить мед, сок лимона или ложку варенья. Принимать можно до полулитра в день, разделив на несколько приемов. Для детей норма потребления - 200 мл в день.

#### Лепестки для лечения глаз

Свежие или сушеные цветы шиповника используются для избавления от воспалений глаз, конъюнктивитов, гнойников на веках. Рецепт для приготовления: 30 гр. цветков залить стаканом кипятка, настаивать 30 минут. Охлажденным средством смачивать марлевый тампон, прикладывать к больному месту или умывать глаза 5 раз в день.

***Шиповник при анемии***

В равных количествах плоды шиповника коричного и земляники лесной. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, нагреть на водяной бане 15 минут, охладить. Процедить, сырье отжать и долить кипяченой водой до первоначального объема. Принимать по полстакана 2 раза в день.

***Шиповник при ангине***

 5 - 6 столовых ложек шиповника залить в термосе 1 литром кипятка, дать настояться 40 минут. Пить необходимо порциями в течение дня. Этот настой повышает сопротивляемость организма при всех простудных заболеваниях, способствует быстрому выздоровлению.

***Мочегонное средство из шиповника***

Взять по 1 части плодов шиповника коричного и корня стальника полевого, 2 части листа березы повислой. 10 грамм смеси залить 1 стаканом кипятка, нагреть на водяной бане 15 минут. Процедить, сырье отжать и довести количество настоя кипяченой водой до первоначального объема. Принимать равными порциями 3 раза в день как мочегонное средство при сердечнососудистой недостаточности.

***Использование шиповника в лечении атеросклероза***

Измельчить зрелые плоды шиповника, 20 граммов залить четырьмястами миллилитрами кипятка, оставить для настаивания на три часа, отжать. Норма приема: по 50 граммов перед завтраком и ужином.

***Шиповник при заболеваниях крови***

Чайную ложку сухого шиповника, тщательно измельчить, в течение десяти минут протомить в 250 миллилитрах кипятка (кипение должно быть очень слабым), оставить для настаивания на сутки, завернув посуду с настоем. Настой отфильтровать, перемешать со столовой ложкой меда; норма приема: столовая ложка за 20 минут до завтрака, обеда и ужина. Состав способствует повышению обмена веществ в организме, полезен при малокровии и упадке сил.

***Шиповник при лечении гастрита***

Измельчить 20 граммов зрелых плодов шиповника, оставить для настаивания на три часа в 400 миллилитрах кипятка, отжать. Норма приема: по 50 граммов перед завтраком и обедом.

***Настой плодов шиповника при камнях в печени***

Измельчить 20 граммов зрелых плодов шиповника, оставить на три часа для настаивания в двух стаканах кипятка, отфильтровать, принимать по столовой ложке перед завтраком, обедом и ужином.

***Использование плодов и корней шиповника при общем упадке сил и малокровии***

Прокипятить в течение 10 минут в закрытой посуде сухие плоды шиповника (столовую ложку) в двух стаканах кипятка, оставить на сутки для настаивания, отжать, добавить сахар или мед по вкусу. Норма приема: по половине стакана перед завтраком, обедом и ужином.

***Витаминные сборы из шиповника***

* Плоды шиповника коричного и  брусники взять в равных количествах. Столовую ложку смеси заварить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 минут, настаивать 4 часа в хорошо закрытой посуде. Принимать по полстакана 3 раза в день.
* Взять по 3 части плодов шиповника коричного и листьев крапивы дву-домной, 1 часть плодов брусники. Столовую ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 минут, настоять 4 часа в хорошо закрытой посуде. Принимать по полстакана 3 раза в день.
* Взять поровну плоды шиповника коричного и плоды смородины. Одну столовую ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 минут, настоять 2 часа в хорошо закрытой посуде. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.
* Взять в равных количествах плоды шиповника и плоды рябины. Столовую ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 минут, настаивать 4 часа в хорошо закрытой посуде. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

***Противопоказания к употреблению шиповника***

**Несмотря на широкий спектр применения и обширные целебные свойства шиповника**, **у него имеются** **и противопоказания**.

От препаратов на основе шиповника следует отказаться в случае индивидуальной непереносимости активных компонентов растения (аллергические реакции), и при наличии следующих заболеваний: бронхиальная астма, гастрит и язвенная болезнь в острой фазе течения.

Витамины Р и К в составе шиповника эффективно увеличивают свертываемость крови, что крайне нежелательно при наличии следующих сердечно -сосудистых заболеваний: тромбофлебит, эндокардит (воспаление внутренней оболочки сердца), сбои в кровообращении, сердечная недостаточность.

Перед употреблением препаратов на основе шиповника лучше проконсультироваться с опытным кардиологом, который даст необходимые рекомендации и пропишет дозировки.

 Для гипотоников шиповник можно принимать только в виде спиртовой настойки, а водные вытяжки – противопоказаны. Для людей же с повышенным артериальным давлением употребление настойки на спирту нежелательно, зато рекомендовано регулярное питие настоя шиповника.

Препараты шиповника не  рекомендуется применять людям с  повышенной кислотностью желудочного сока и  имеющим склонность к образованиям тромбов.

 Шиповник содержит много аскорбиновой кислоты, а это может плохо влиять на состояние зубов, поэтому после приема крепких отваров шиповника рекомендуется полоскать рот водой.

Длительный прием препаратов на основе шиповника (в том числе и домашние настои) может негативно сказаться на работе печени, вызвать аллергические реакции.

***Прежде чем начинать лечение или профилактику – посоветуйтесь с врачом, это исключит все нежелательные последствия.***



Перечень использованных материалов:

1. <http://100trav.su/lekarstvennye-rasteniya/shipovnik-lechebnye-svojstva-i-protivopokazaniya.html>
2. <http://www.prokal.org/tselebnye-svoistva-shipovnika>
3. <http://articlemen.com/celebnye-svojstva-shipovnika-i-protivopokazaniya.html>
4. <http://www.ja-zdorov.ru/blog/poleznye-svojstva-shipovnika/>
5. <http://recipehealth.ru/chem-lechim/shipovnik.html>
6. <http://www.medn.ru/statyi/shipovnikroza.html>
7. <http://www.e-pitanie.ru/frukti/shipovnik.php>
8. <http://nadulya.blogspot.co.uk/2011/03/blog-post_4157.html>

Ответственная за выпуск

заведующая библиотекой-филиалом № 5 Н.А. Морозова