**ГРЕЦКИЙ ОРЕХ –**

**ЦЕЛИТЕЛЬ И ДИЕТОЛОГ:**

**ПОЛЬЗА НАСТОЕК**

Среди всех лекарственных средств, которые готовят из данного сырья, наиболее известной, хотя и несколько экзотичной на слух, является настойка из перегородок грецкого ореха. Что такого целебного могут содержать эти тонкие перепонки? Ведь в орехе самое вкусное и вожделенное – это ядрышко.

Однако и оболочка зрелого плода – сухая и прочная – является «концентратом» полезных веществ (в частности, йода), которые переходят под воздействием спирта в жидкую «конфигурацию», не теряя своих биоактивных свойств. Незрелые орешки содержат значительное количество аскорбиновой кислоты, а в кожуре плодов много дубильных веществ, которые обладают вяжущими и кровоостанавливающими свойствами.

Грецкий орех – практически безотходный продукт, из него народные целители готовят следующие виды настоек: из зеленых незрелых плодов – «молочных» орешков, из перегородок молодых орехов, из зеленой кожуры, скорлупы и даже из листьев.

ПРИМЕНЕНИЕ НАСТОЕК: польза и противопоказания

Применение настойки из грецкого ореха возможно при различных патологических состояниях организма в качестве профилактической, лечебной и дополнительной меры:

- положительное влияние на работу сердца и сосудов;

- избавление от мигрени, улучшение концентрации внимания и памяти;

- помощь при отравлениях и расстройстве желудка и кишечника, лечение полипов в кишечнике;

- профилактика дефицита йода в организме, нормализация функционирования щитовидной железы;

- нормализация обменных процессов в организме, избавление от лишнего веса;

- дополнительное средство при лечении «женских» гормональных заболеваний – мастопатии, миомы и фибромиомы матки;

- приостановление роста опухолей, смягчение неприятных симптомов аденомы;

- облегчение болезненного состояния при панкреатите и инсулинозависимой форме сахарного диабета;

- восстановление после тяжелых простудных заболеваний, бронхитов и пневмонии;

- облегчение течения нервных заболеваний, помощь при бессоннице;

- уменьшение воспаления и снижение болевых ощущений при радикулите, остеохондрозе, растяжениях связок и суставов.

ПРОФИЛАКТИКА ЭНДЕМИЧЕСКОГО ЗОБА

Многие районы нашей страны относятся к так называемым йододефицитным – это определяется по преобладанию в них жителей, страдающих от заболеваний эндокринной системы (в частности, нарушениями гормонального фона из-за патологии щитовидной железы). Такими «регионами риска», по данным ученых и медиков, являются Северо-Кавказский, Уральский, Восточно-Сибирский и Западно-Сибирский, Дальневосточный регионы, Поволжье, Горный Алтай, а также области Средней полосы России, пострадавшие от последствий аварии на Чернобыльской АС: Брянская, Тульская, Орловская, Курская, Калужская.

Совет!

Для проверки, существует ли риск йододефицитного состояния, можно провести следующий тест: на ночь нанести несколько широких «мазков» йодом на плечо или сделать легкую йодовую сеточку. Если к утру не осталось следов, то организм испытывает нехватку этого микроэлемента и необходимо серьезное лечение. Если видны едва заметные штрихи, то нужна профилактика.

Восстанавливая естественную иммунную защиту при помощи применения настойки из грецких орехов, польза которой как дополнительного источника йода неоценима, можно усилить сопротивляемость организма в период сезонных эпидемий и решить проблемы со здоровьем индивидуального характера.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ И МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Однако, несмотря на такой широкий спектр положительного воздействия, препараты грецких орехов могут принести непоправимый вред организму, поэтому при наличии любого из указанных противопоказаний, прием настоек запрещен:

- нейродермит;

- экзема, псориаз;

- крапивница;

- отёк Квинке;

- острый гастрит;

- аллергические реакции, непереносимость препаратов йода.

Внимание!

Применение отваров и настоек из грецкого ореха – благое дело, которое, тем не менее, должно быть соотнесено с возможностями организма и общим состоянием человека. Перед тем, как решить принимать любые препараты на основе грецкого ореха, следует побывать на консультации у терапевта и эндокринолога. Избыток йода в организме ничуть не лучше его недостатка!

ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ ПЕРЕГОРОДКИ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ

Не всем известно, что именно перегородки грецкого ореха являются природным источником йода. В них также содержатся редкие органические кислоты и эфирные масла, витамин С, ценные алкалоиды и глюкозиды, оказывающие общеукрепляющее действие на организм. Польза перегородок грецкого ореха сохраняется и в виде настойки, которую чаще всего готовят на водке или на спирту.

Для приготовления настоек и других лекарственных средств (порошков, отваров, вытяжек) используют орехи разной степени зрелости. Утверждают, что лучше всё же использовать молодые орешки с еще зелеными перегородками либо молодые спелые орехи, только собранные. Плоды, которые хранятся продолжительное время, постепенно утрачивают полезные эфирные масла и другие целебные компоненты, сконцентрированные в перегородках.

Совет!

Более «мягким» средством, помогающим наладить поступление йода в организм, является отвар из перегородок. Он лучше подходит для детей, чем спиртосодержащая настойка на грецких орехах.

Для приготовления целебного напитка нужно взять перегородки и воду в соотношении 1:2 (например, на 1 стакан перегородок понадобится 2 стакана воды), довести их до кипения в кастрюле и оставить томиться под крышкой еще 10 мин. на тихом огне. Полученный отвар может храниться в холодильнике в закрытой таре 2-3 дня. Принимать его следует натощак до еды трижды в день. Рекомендуемая доза – 20-30 мл (один глоток). Кроме йода, этот отвар содержит полезные антибактериальные вещества, помогающие избавиться от воспалений, вывести токсины из организма. Его можно употреблять и наружно, например, при лечении конъюнктивита.

СЕКРЕТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ НАСТОЕК И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ

«Классический» вариант настойки из перегородок грецкого ореха, помогающей решить проблемы со здоровьем сразу в нескольких направлениях, готовится по следующему рецепту: в емкость подходящего объема помещают две полные ложки перегородок и заливают их 200 мл качественной водки или медицинского спирта (крепость 70%). Настаивать препарат нужно 10 дней. Затем его нужно процедить, перелить во флаконы с капельницей и хранить в прохладном месте.

Еще одним проверенным средством является настойка грецких орехов на водке.

Для такого лекарства нужны только молодые орехи.

Рецепт: Расколоть 25-30 орехов, вынуть перегородки, залить их 500 мл водки и настаивать 2-3 недели в темном прохладном месте, ежедневно встряхивая сосуд.

Советы по применению:

1. Внутрь для профилактики дефицита йода: развести 5-10 капель настойки в 1 ст.л. воды, принимать ежедневно до еды в течение 2-4 недель.
2. Внутрь при лечении кашля: по 1 ч.л. 3-4 раза в день, запивая 1 стаканом воды.
3. Внутрь при бессоннице и неврологических заболеваниях: 25-30 капель 3 раза в день, запивая 1 стаканом воды.
4. Внутрь при миоме, мастопатии: по 5-30 капель 3 раза в день (дозировку постепенно увеличивать), запивая водой, за 30 минут до еды
5. Наружно при радикулите, заболеваниях суставов: в виде растираний или компрессов под повязку несколько раз в день.

Рецепт настойки на грецких перегородках при сахарном диабете

2 ст.л. перегородок следует залить водкой так, чтобы она полностью их покрыла (потребуется около 100 мл), настаивать нужно как минимум неделю. Принимать такое средство следует натощак по 7 капель, разводя лекарство в воде. Оптимальный курс лечения – 2-5 недель приема, месячный перерыв, потом курс возобновляют.