Автор: admin
12.09.2014 13:23 -

Чем полезен кедровый орех и его скорлупа?

«Кедровые орехи – общепринятое название семян кедровой сосны, употребляемых в пищу».

Прожив всю свою жизнь в Сибири, я с детства знаю о пользе кедрового ореха. Пока была маленькая, дедушка привозил кедровые шишки. И я с наслаждением грызла орешки. Сейчас, будучи взрослой, сами с мужем ходим «шишковать». Но делаем это не варварскими методами с применением различных колотушек или спиливанием деревьев, а собираем те, которые уже упали.

Если, конечно, успеешь и опередишь других желающих и белок. Уж очень проворные и смышленые зверьки (белки, а не другие сборщики), еще и хулиганистые. Почему проворные, я думаю, понятно. Молниеносно умудряются выхватить из-под носа у тебя шишку, за которой ты нагнулся, чтобы поднять! Да еще и обругают на своем беличьем языке.

Поясню, почему хулиганистые. С мужем ходим в лес после работы, чтобы прогуляться, подышать чистейшим воздухом, насладиться красотой и попутно насобирать шишек. Живем почти в центре Ханты-Мансийска. До леса 7-9 минут пешком. Дома не ужинаем, а берем что-нибудь с собой. В основном, «сухой паек». Хлеб, яйца вареные, огурцы, помидоры, заранее с вечера отваренную картошку, колбасу, сосиски или сало. В общем, то, что на данный момент есть дома. Бывало, что брали и борщ в баночке или второе. Отдохнуть после рабочего дня, покушать на природе, это ли не красота?

Погуляв и пособирав шишек, присели как-то с мужем перекусить под кедр. Белки носились вокруг, занимаясь своими делами. Малышня играла, гоняясь друг за другом, другие, наверное, кто постарше и поумнее, делали запасы на зиму. Приступили к трапезе. Лепота! Солнышко светит, птички поют, белки носятся, бурундучок на соседнем пенечке что-то грызет. На нас особо внимания не обращают. Шума машин не слыхать.

Сидим, кушаем, потихоньку переговариваемся, стараясь не выбиваться из общей гармонии. И тут сверху мне на голову начинает что-то сыпаться. Не поняла сначала. Отряхнула мусор с макушки и продолжаю вкушать божественную пищу. (Мне на свежем

воздухе любая еда кажется божественной). Опять что-то сыплется. Отряхнулась. Пересела немного в сторону. Снова – то же самое!

Посмотрели с мужем наверх. Белка! Шелушит шишку над моей головой! Передвинулась еще на 2 метра в сторону. Не тут-то было! Она тоже переместилась, и опять шелуха на меня. И ведь не боится! И такое впечатление, что все это она делает специально! Видели бы вы ее хитрющие глазенки. Пришлось переходить на полянку, где нет деревьев. А то неизвестно, вдруг бы ей захотелось запустить этой шишкой в меня. Не больно, конечно, а обидно как-то!

Но это было лирическое отступление. А что же с **применением** кедровых орешков?

Сибиряки издавна считают кедровые орехи профилактическим и целебным средством при различных заболеваниях. Например, ядра и скорлупу кедровых орешков в народной медицине применяют как профилактическое и лечебное средство при желчнокаменной и язвенной болезнях, при ревматизме, подагре, артритах, связанных с нарушением солевого обмена. При различных заболеваниях дыхательной системы, для повышения потенции и лечения некоторых форм бесплодия, для профилактики цинги, для очищения крови.

Ну а теперь подробнее о применении скорлупок. Растолченные орехи со скорлупой нужно залить водкой (5-6 см выше орешков). Настоять 7 дней, процедить. Принимать 3 раза в день по 1 столовой ложке 1,5-2 месяца. Этот настой скорлупок пьют при остеохондрозах, заболеваниях крови, артритах. Принимать данный настой рекомендуется и для лечения подагры, суставного ревматизма, при авитаминозе.

При воспалительных процессах в полости рта, при ожогах, кожных болезнях используются примочки и обмывания. Нужно приготовить настойку (2-3 ст. ложки на стакан кипятка настаивать 1 час) или отвар (2-3 ст. ложки проварить 10-15 минут). При ожогах, кожных болезнях смазывать пораженные места, полость рта полоскать.

Отвары рекомендуется принимать и при расстройствах желудочно-кишечного тракта. Так как они обладают обезболивающим, вяжущим и противовоспалительным действием. Можно применять при климаксе, кровотечениях. 1 столовую ложку заливаем стаканам

кипятка и настаиваем. Принимаем по полстакана 5-6 раз в сутки.

При лейкозе скорлупу засыпают в бутылку или банку, не утрамбовывая, заливают водкой и настаивают в тепле 8-10 дней. Принимают настой по чайной ложке 3 раза в день. Помогает и от радикулита. Нужно 200 грамм просушенной скорлупы растолочь в порошок, залить литром водки, плотно закрыть и поставить в темное место на месяц. Потом процедить и пить натощак по полторы столовых ложки за полчаса до еды. От ревматизма – стакан скорлупок парить 2-3 часа в литре воды. Принимать по полстакана 3-4 раза в день за полчаса до еды.

Для красоты волос – споласкивать после мытья настоем скорлупок. Волосы становятся мягкими, блестящими, крепкими. Всегда пользуюсь этим рецептом. И не нужно дорогостоящих косметических средств. Настойку скорлупы знахари советуют употреблять при гемморое, лечат и расстройство слуха настоем скорлупы на водке.

Ядрышки кедрового ореха сами по себе не только вкусны, но и очень полезны. При варикозе нужно есть орехи и смазывать вены кедровым маслом 2 раза в день, при этом делать легкий массаж. При отложении солей ядра заливаем 0,5 л водки. Настаиваем 40 дней. Принимают настойку, начиная с 5 капель в день, ежедневно увеличивая на 5 капель. Когда дойдете до 25 капель, прием настойки переводят в граммы и пьют 5, потом 10, 15, 20, 25 г в день. Лечение длится месяц.

При судорогах в мышцах, усталости, бессоннице, нервозности, при нервных расстройствах, анемии, как средство, очищающее кровь, при мочекаменной болезни, а также при камнях в печени и желчном пузыре народная медицина советует пить настойку ядер кедровых орешков с медом в виноградном вине с низким содержанием алкоголя. При язвенной болезни – измельченные ядра с медом. Для усиления лактации в виде ореховых сливок, молока.

При раке, экземах, фурункулах и других различных заболеваниях кожи постоянное употребление ведет к выздоровлению. Маслом смазывают кожу при диатезе, экземах, псориазе. Орехи благотворно влияют на потенцию у мужчин, укрепляют иммунную систему, восполняют в организме недостаток витамина В. Очень полезны для детей. Оказывают положительное влияние на физическое и умственное развитие. Известно и много кулинарных рецептов с использованием ядер ореха.

Грызите на здоровье! А тем, кто опасается за свои зубы, могу посоветовать свой рецепт. Я орешки заливаю кипятком, выдерживаю 3-4 минуты, воду сливаю. Скорлупа становится мягче. Но зубы все равно жалко. Берем пресс для чеснока (я называю ее чеснокодавка или давилочка) кладем по одному ядрышку – и только шум стоит! Только на первых порах нужно приноровиться и рассчитать силу сжатия, что бы не получилась каша из скорлупы и ядра. Приятного аппетита, и будьте здоровы!

Автор - **Лариса Завьялова**
Источник