

Ампелотерапія - таке солодке лікування (лікування виноградом)



Підготувала: Нікітюк Ольга
бібліотекар 1 категорії

Виноград – одна із
стародавніх культур
на Землі.

Його вік – близько 90
млн. років. Жодна ягода
не заворожувала
людське серце і розум
так, як це вдається
винограду.



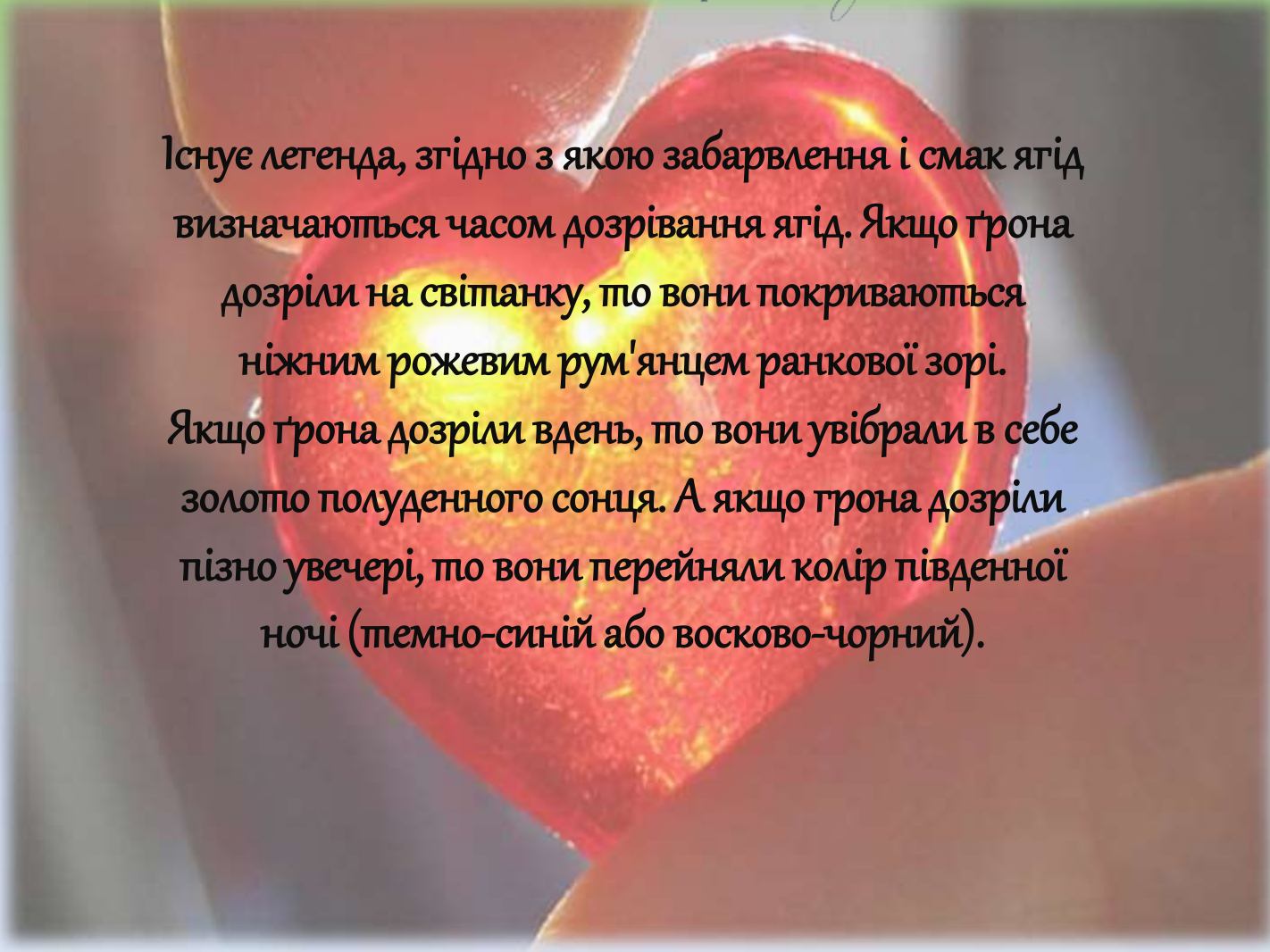
Ампелотерапія - лікування для ласунів



Любитель винограду!
Оббираючи ягідки зі стиглих
грон, ти напевно не відаєш,
що займаєшся
ампелотерапією...
І користь твому організму
від неї чимала.



Виноград



Існує легенда, згідно з якою забарвлення і смак ягід визначаються часом дозрівання ягід. Якщо грона дозріли на світанку, то вони покриваються ніжним рожевим рум'янцем ранкової зорі. Якщо грона дозріли вдень, то вони увібрали в себе золоту полуденного сонця. А якщо грона дозріли пізно увечері, то вони перейняли колір південної ночі (темно-синій або восково-чорний).

Виноград: з давніх часів до наших днів



За переказами Древньої Еллади, спрункий гнучкий юнак у вінку з виноградного листя і з гроною прекрасних ягід в руці обійшов всю Землю і обдарував всіх жителів безцінними виноградними лозами.

Цей юнак - і був сам бог виноградарства Діоніс. Після цього люди навчилися вирощувати виноград і знайшли здоров'я, силу, розум і радість життя.

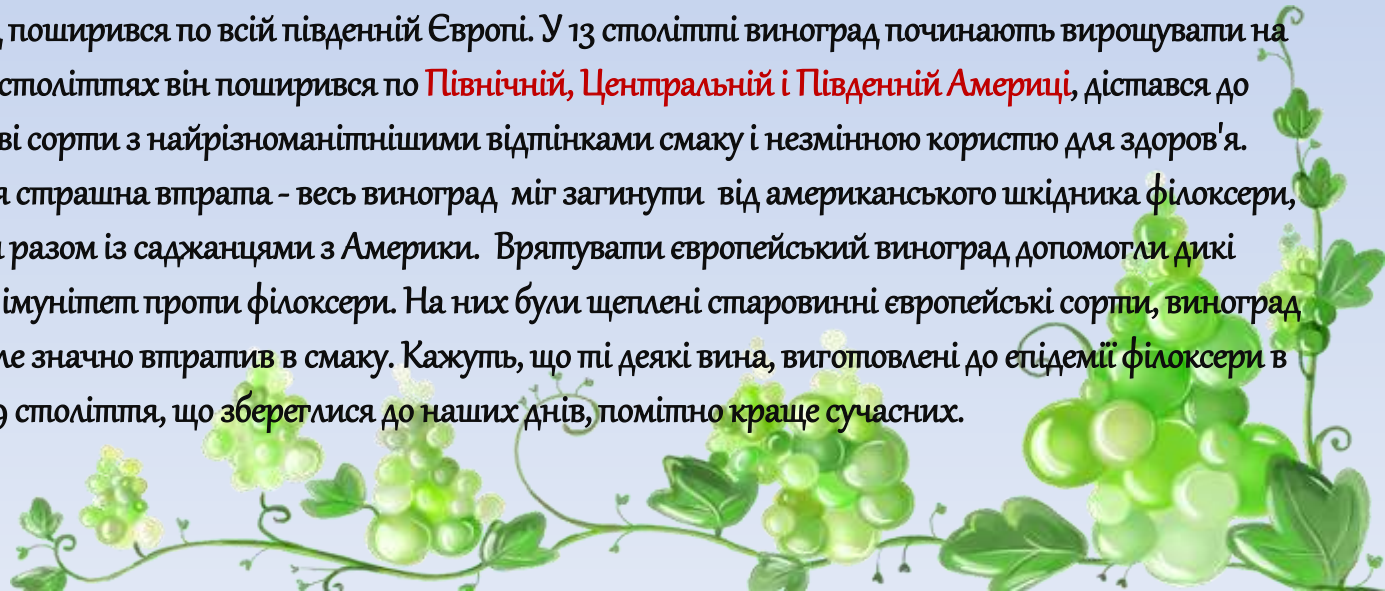
Виноград - подарунок богів

Згадки про виноград знайдені в найдавніших письмових джерелах людства, а зображення винограду можна зустріти на стінах Єгипетських пірамід. Першою рослиною, висадженою на горі Арарат після потопу, був виноград. У Давній Греції виноград теж вважали даром богів, а вино, безсумнівно, мало божественне походження.

Стародавні народи вміли використовувати лікувальні властивості винограду проти ангін, кровотеч, виразок, як проносний, сечогінний, відхаркувальний і загальнозміцнюючий засіб.

В районах Середземномор'я та сусідніх країнах вперше культивувати виноград почали ще в мідному і бронзових століттях, тобто, 6-7 тисячоліть тому. Сліди дикого винограду виявлені палеонтологами разом з відбитками найдавніших представників флори. На єгипетських фресках, що датуються шістьма тисячоліттями тому, добре видно, як виноградні лози вирощують за допомогою дугоподібних шпалер, грона далять ногами, а вино зберігають у амфорах в спеціальних підвалах. Якщо в Стародавньому Єгипті досконало знали технологію виноробства, то можна припустити, що цієї ж технологією володіли і більш давні народи. У Єгипті до будівлі перших пірамід вже було відомо 10 сортів червоного і білого вина.

У середні століття виноград поширився по всій південній Європі. У 13 столітті виноград починають вирощувати на острові Мадейра, а в 15-16 століттях він поширився по Північній, Центральній і Південній Америці, дістався до Південної Африки і дав нові сорти з найрізноманітнішими відтінками смаку і незмінною користю для здоров'я. У 19 столітті мало не сталася страшна втрапа - весь виноград міг загинути від американського шкідника філоксери, яка потрапила до Європи разом із саджанцями з Америки. Врятувати європейський виноград допомогли дикі американські лози, які мають імунітет проти філоксери. На них були щеплені старовинні європейські сорти, виноград став стійкий до філоксери, але значно втрапив в смаку. Кажуть, що ті деякі вина, виготовлені до епідемії філоксери в кінці 19 століття, що збереглися до наших днів, помітно краще сучасних.





Історія лікування виноградом

Вважають, що першим хто радив лікування виноградом своїм пацієнтам був ще Гіппократ. У Франції очищення виноградом почали прописувати вперше в 1789 році. Розквіт лікування виноградом приходить у Європі на 1840-1910 роки. Саме тоді виникали курорти для виноградолікування і виходила численна література німецькою, французькою, італійською та російською мовами. Ось що кажуть енциклопедії того часу:

Лікування виноградом (Traubenkur) - це рясне протягом багатьох тижнів вживання в їжу винограду при відмові від жирних та борошняних справ. Воно повинно супроводжуватися достатньою фізичною активністю, щоб подолати запори в нижній частині живота і викликану ними іпохондрію і скарги на геморої. Дія винограду заснована, насамперед, на високому вмісті цукру і тим самим це цінний харчовий продукт, але з іншого боку і сильне проносне. Найбільш відвідувані місця лікування виноградом: Меран в Тиролі, Дюркхайм в Рейнланд-Пфальці і Грюнберг в Сілезії.

Лікування виноградом - це безперервне вживання в їжу винограду без кісточок та шкірки. Застосовується при подагрі і запорах в нижній частині живота

Виноградолікування підтримували багато наукових світил того часу. Одним з яких був німецький фізіолог Вірхов, який до самої своєї смерті приїжджав у Бад Дюркхайм саме з метою лікування виноградом.



У 1989-1990 р.р. виноградолікування пильно вивчалось у Франції. А дві газети провели потім опитування, результати якого були опубліковані в книзі, виданій у 1991 р.: «Le petit guide de la cure de raisin» автор Claude Aubert, у видавництві «Terre Vivante»:

- 90% людей при лікуванні виноградом відмічають, що відчували до цього втоми, нервозність і дратівливість, говорять про значне поліпшення свого стану. Але чи є таке відчуття спекулятивним, точно сказати неможливо;
- 77% людей говорять про поліпшення стану при проблемах, пов'язаних з переварюванням їжі, утворенням газів, метеоризмом, проносом і тяжкістю в шлунку;
- Практично всі, що звичайно природно, під час дієти, втрачають у вазі. Залежно від початкової ваги тіла втрачають вагу при дієті приблизно 1-3 кг на тиждень;
 - Деякі пацієнти говорять про нормалізацію тиску, якщо він був підвищеним;
 - 80% відмічають поліпшення стану шкіри;
 - 17 осіб сказало про припинення болей в спині та попереку, 14 про їх зменшення;
 - Часто говорять про загострення сприйняття смаку і запаху;
- Холестерин знижується під час лікування в середньому на 26%. Відмічають, що через шість місяців його рівень нижче ніж до початку лікування виноградом;
 - Підвищені показники тригліцеридів знижуються в середньому на 53%, сечовини на 54%;
 - Збільшується вміст заліза в крові і в організмі;
 - Вміст цукру в крові не змінюється. Лікування не призводить ні до гіперглікемії, ні до гіпоглікемії;
- Через шість місяців 40% учасників опитування говорили про зміну в харчуванні: вони стали споживати менше цукру, молочних продуктів і алкоголю, а більше фруктів, овочів і зернових;
 - Слід зазначити, що істотні результати спостерігаються при умові коли виноградолікування проводилося мінімум 10 днів;
- Перші дні майже всі учасники лікування проходять через кризу: підвищується дратівливість, у них болить голова, неприємні виділення і свербить тіло;
 - 10% визнали лікування виснажливим і практично не відчували поліпшення.





В.Н. Дмитрієв

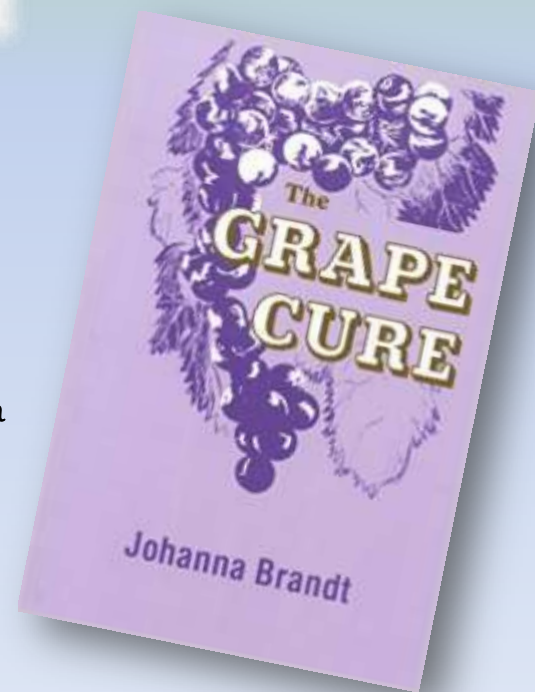
У Російській імперії, в Криму, виноградолікування активно впроваджував лікар В.Н. Дмитрієв: «Лікування виноградом в Ялті, на Південному березі Криму» 1878 рік. Німецька бальнеологічна газета за 1858 пише: "Тільки міцні люди і заможні можуть бути піддані такому лікуванню. Показанням до застосування лікування є запалення гемороїдального характеру, набрякла селезінка та печінка, хронічні захворювання шкіри." Все це залишається вірним і сьогодні



Йоханна Брант

У 1925 році вийшла книга Йоханни Брандт (Johanna Brandt) "The Grape Cure", присвячена лікуванню виноградом раку шлунку.

У цьому методі використовувалася і шкірка винограду і його насіння. Вона описала методи, які застосовували в Південній Африці.



Цілющі властивості винограду



Виноград - це не тільки смачний, але і дуже корисний продукт. Ще в давні часи люди знали про його цілющі властивості. Як відомо, старіння, руйнування клітин організму відбувається через утворення надлишкової кількості вільних радикалів, перешкоджаючи цьому можуть антиоксиданти, які входять до складу кісточок і шкірки винограду. Але не тільки самі плоди надають цілющу дію, листя і пагони виноградної лози також застосовуються при багатьох захворюваннях.

У спиглих ягодах винограду містяться легко засвоювані цукри, представлені **глюкозою** і **фруктозою**. Також цінними речовинами є **сахароза**, **ксилоза**. Сік винограду – складний розчин, у ньому багато **органічних кислот**: винної, яблучної, лимонної та бурштинової.



Науково доведено корисний вплив на роботу органів **фумарової, гліколевої, щавлевої, глюконової та інших кислот**. У соку зрілих плодів винограду виявлені всі необхідні мінеральні речовини, велику кількість **калію, кальцію, натрію, магнію, заліза, марганцю, алюмінію**. Є група аніонів, таких як **фосфор, сірка, кремній і хлор**. Виноград забезпечує організм **марганцем, молібденом, бором, пітаном, ванадієм, радієм, цинком і кобальтом**. Це цінні біологічні каталізатори.

Важливий вплив на життєдіяльність органів і систем має наявність в соку винограду **солей заліза**. З їх допомогою активно утворюються червоні кров'яні кульки. У м'якоті і шкірці виноградних ягід багато **пектину**, який має антипектичну властивість і допомагає організму звільнятися від радіоактивних елементів, важких металів і різних токсинів. Вітамінний комплекс винограду складається з **вітаміну С, каротину, вітамінів групи В, Р**. Ензими нормалізують травлення їжі і регенерацію тканин. Фермент **ліпаза** розщеплює жири і сприяє їх переварюванню. Корисними є **пероксидаза, катехолоксидаза, альдолаза, естераза**. До числа важливих елементів виноградного соку відносяться **дубильні, фарбувальні, ароматичні і азотисті речовини, фітонциди**.

Свіжий виноградний сік має антисептичну дію, запобігає впливу збудників різних хвороб.



Чим допоможуть смачні ліки?



Шлунку і кишечнику. Органічні кислоти винограду (особливо винна і яблучна) покращують мікрофлору і нейтралізують токсини в кишечнику. Нормалізується склад шлункового соку, поліпшується засвоєння їжі в кишечнику, посилюється його перистальтика.

Системі кровообігу. Виноградний сік розширює кровоносні судини, покращує живлення серцевого м'яза, послаблює застійні явища в малому колі кровообігу, знижує артеріальний тиск, а також підвищується гемоглобін у крові, засвоюється кисень тканинами і поліпшується діяльність м'язів, у тому числі і серцевого.

Серцю. Виноградолікування призначають при порушенні функції і пороках серця. Після лікування у хворих припиняється прискорене серцебиття, задишка, зменшуються набряки.

Ниркам. Ягоди - найкращий природний засіб проти каменів у нирках, має сечогінну дію, знімає набряки. При захворюваннях нирок виноград нейтралізує токсини і виводить речовини, які викликають болі у хворих ревматизмом і артритом.

Печінці. Поліпшується і відновлюється робота органу після захворювань, печінка очищається від токсинів, напади у «хроніків» стають рідше.

Організму в цілому. Амелотерапія призводить до очищення і відновлення мінерального балансу організму, зміцнення імунітету, зору та нервової системи. Оскільки виноград - найсильніший антиокислювач, курс лікування призводить до омолодження і поліпшення пружності і кольору шкіри.

Астма

Завдяки своїй лікувальній цінності виноград можна застосовувати для лікування астми. Виноград покращує стан дихальних шляхів і легенів загалом.

Мігрень

Сік зрілого винограду – хороший засіб для лікування мігрені. Його варто приймати рано-вранці, не змішуючи з водою.

Закреп

Виноград – ефективний засіб подолання закрепів. Він вважається проносним продуктом, оскільки містить органічні кислоти, цукор і целюлозу. Він також допомагає при хронічних закрепах, тонізуючи кишечник і шлунок.

Неправлення шлунку

Виноград допомагає подолати біль у шлунку. Він найкращий засіб під час неправлення ще й тому, що є легкою їжею для шлунку.

Втома

Світлий і білий виноградний сік поповнює вміст заліза в організмі і запобігає втомі. Вживання виноградного соку також забезпечує людину миттєвою енергією. Крім того, антиоксиданти, присутні у винограді, стимулюють імунну систему. Однак темний виноградний сік, навпаки, не поповнює організм залізом, а знижує його рівень.

Рак молочної залози

Темно-червоний сік винограду допомагає запобігти раку

молочної залози. Значне зменшення розміру пухлини молочної залози було відзначено у лабораторних пацієнтів після того, як їх поїли виноградним соком.

Хвороба Альцгеймера

Ресвератрол, корисний поліфенол, що міститься у винограді, знижує рівень амілоїдних бета-пептидів – патогенних молекул у тих, хто страждає на хворобу Альцгеймера. Дослідження показують, що виноград може зміцнювати здоров'я мозку і запримувати наступ його захворювань.

Виноград здолає втому

Світлий виноградний сік поповнює вміст заліза в організмі, запобігаючи хронічній втомі, та миттєво наповнює організм людини енергією. Крім того, антиоксиданти, наявні у винограді, стимулюють імунну систему

Поганий зір

Виноград може запобігти пов'язаній із віком втраті зору – макулярній дегенерації, а також катаракті. Три порції винограду на день можуть знизити ризик макулярної дегенерації майже на 40 відсотків.

Антибактеріальна активність

Червоний виноград має сильні антибактеріальні та антивірусні властивості і може захистити від інфекції.



Виноградні кісточки лікують лейкоз



Вчені з онкологічного центру Університету Колорадо виявили, що екстракт виноградних кісточок знищує 76% лейкозних клітин, протягом 24 годин. При цьому екстракт допомагає зберегти здоров'я нормальним клітинам. Вчені, дослідивши не тільки виноград, але і продукти з нього, зробили висновок, що всі вони є протипухлинними препаратами, корисними для широких верств населення.

Червоний виноград і екстракт насіння є сильним захистом для серця і серцево-судинної системи в цілому, яка забезпечує зниження запалення, посилення метаболізму холестерину і тригліцеридів. Екстракт значно зміцнює колаген стінок судин, що запобігає розриву капілярів, запобігає синцям, у тому числі і судинним зірочкам. У екстракті виявлені сильні антикандидозні з'єднання. Деякі види кандиди бурхливо розвиваються в правному практі або пазухах, при ослабленому імунітеті.

Червоне вино розслаблює судини, покращуючи кровопостачання. Відзначено, що жителі південно-західній Франції та Сардинії мають більшу привалість життя у зв'язку з великим вживанням червоного вина. Жінки в постменопаузі менше поправляються, тому що при вживанні вина разом з їжею відбувається менше засвоєння жирів. Червоний виноград є джерелом флавоноїдів - проантоціанідів. Білий виноград містить їх значно менше. Проантоціаніди червоного винограду містяться не тільки в кісточках, а й в соку і в шкірці. Червоний виноград перевершує білий по антиоксидантному захисту більш ніж в 12 разів!

Протипоказання до застосування

Протипоказаннями до виноградолікування є: цукровий діабет, ожиріння, гострі форми туберкульозу легенів. Перш ніж вживати ягоди і приймати різні засоби на основі винограду, необхідно отримати консультацію лікаря. Не підходить виноград при уремії, гіпертонії, що супроводжується набряками, коліках, виразках в порожнині рота і шлунку. Бажано вживати свіжий сік, а якщо консервований — то без наявності консервантів.

Сік винограду, потрапляючи на зуби, посилює каріозні процеси. Після прийому виноградного продукту рекомендується ретельно полоскати рот розчиною у воді питною содою. Беручи гепарин, варфарин, аспірин, що сприяють запобіганню утворення тромбів, потрібно пам'ятати, що екстракт винограду знижує згортання крові. Наскільки виноград корисний, настільки ж він і примхливий. При неправильному поєднанні з іншими продуктами корисні та цінні елементи соковитих ягід можуть не засвоїтися, і залишиться лише смак та калорії.

Не рекомендується поєднувати вживання винограду:

- з молочними продуктами, особливо зі свіжим молоком (виноград сквашує молоко і його похідні, і у вашому животі може виникнути цілий комбінат з виробництва кисляку, а це не завжди до місця);
- з солодкими газованими напоями
- з копченостями, маринадами, соліннями і жирною їжею (виноград в поєднанні з такими сусідами надовго відстрочить переварювання всього вмісту шлунка);
- з грубими сирими овочами - редькою, капустою, буряком і подібними.
- з іншими ягодами або фруктами, а також із зеленню.

Продукти переробки винограду



Сік

Натуральний сік, як свіжовіджатий, так і пастеризований володіє всіма корисними властивостями винограду. Правда, в пастеризованому «вбиті» амінокислоти, тому лікуватися все-таки краще свіжовіджатым соком. Для людей зі слабким шлунком він навіть більш прийнятний, ніж ягоди.

Сік надає освіжаючу і поніжуючу дію, в ньому міститься 70-80% води, що сприяє відходженню мокротиння, слизу, робить менш концентрованою сечу, знижує рівень холестерину в крові. Навіть велика кількість випитого соку не залишає відчуття важкості в шлунку. Особливо корисний сік при виснаженні нервової системи і зневаленні.

Здавна як жарознижувальний засіб використовували сік недостиглих ягід, особливо при гарячці, в тому числі післяпологовий. Сік недостиглих ягід також використовується в косметичці.

1 л соку по калорійності дорівнює 3,25 кг помідорів або 1,5 кг яблук, або 1,7 л коров'ячого молока, або 650 г яловичини. З 1 кг винограду отримують 500-550 мл соку. Залежно від вихідного сорту винограду, сік буває світлий, рожевий і червоний (фіолетовий). Червоний сік містить найвищий відсоток антиоксидантів (наприклад, в 4 рази більше, ніж у помідорах і лимонах), він рекомендується хворим, що перенесли важкі операції, хіміо- і радіотерапію, тривале лікування антибіотиками.





Бекмес (виноградний мед)



Це концентрований, уварений виноградний сік. Як правило, він домашнього приготування і має на меті скоротити обсяги зберігання соку. Бекмес отримують з відфільтрованого соку методом уварювання до загустіння на водяній бані. Готовий мед розливають в банки, закривають і зберігають при кімнатній температурі. При необхідності його використовують в кулінарії, а також розбавляють кип'яченою водою і п'ють замість соку. Бекмес використовується при анемії, серцево-судинних захворюваннях, туберкульозі.

Виноградна пасока

Менш відоме лікування пасоком - соком виноградної лози. Його отримують так само, як і березовий сік.

Рано навесні, коли починає тільки прокидатися лоза, надріжте тонкі пагони і закріпіть їх над банкою. Сік тече дуже інтенсивно і досить зрізати кілька пагонів по черзі. Гілочка діаметром 0,5 см дає за день до 3 л пасоки. Але сік тече непривало, тому для лікування частину пасоки можна законсервувати, щоправда, тоді лікувальний ефект виявиться значно нижчий.



Родзинки



Сьогодні ми називаємо *родзинками* виноград, заготовлений методом сушіння. Але правильно було б називати родзинками тільки сушений виноград з кісточками. Сушений виноград без кісточок правильно називати кишмиш або коринка. Вважається, що родзинки з чорного винограду корисніші, ніж з білого, рожевий виноград займає проміжне положення. Властивості родзинок відрізняються від свіжого винограду.

Стародавні медики стверджували, що родзинки зміцнюють нервову систему, пригнічують гнів, зміцнюють серце і легені. Білі родзинки сприяють очищенню кишечника. Сушений виноград - незамінна їжа для нервово - збудливих людей.

У родзинках зберігаються всі прекрасні властивості і цілющі речовини свіжого винограду, тільки в концентрованому вигляді. Болгарські фітотерапевти Йорданов, Ніколов, Бойчин з цього приводу писали, що сухі плоди винограду містять всі речовини у відповідно більш високій кількості. Тому натуропати радять вживати будь-які сухофрукти помірно.

Найкращими вважаються чорні родзинки з кісточками, причому розжовувати їх потрібно саме з кісточками, які володіють антиоксидантними властивостями. Пережовані родзинки з кісточками ніколи не можуть стати причиною апендициту.

Вчені спростували й іншу оману: родзинки не псують зуби. Дослідники з Університету Іллінойсу (США) стверджують: «Ми завжди сприймали *родзинки* як шкідливу для зубів їжу, адже ягоди містять багато цукру і прилипають до зубів. Наше дослідження спростовує подібні уявлення. Фіторечовини, що містяться в родзинках, корисні для зубів, так як запобігають карієсу і захворюванню ясен ».



Виноградне вино

З давніх часів виноградні вина використовувалися не тільки як хмільні, «звеселяючі» напої, але і як лікувально-профілактичний засіб. Історично встановлено, що тільки завдяки щоденному прийому вина, не вимерло більшість населення Європи під час епідемій холери.

Виноградне вино володіє бактерицидними властивостями, вбиває холерний вібріон, кишкову паличку. Коли вино було дорогим, його навіть розводили водою, щоб врятувати від епідемій якомога більше населення.

Червоне вино сприятливо впливає на ліпідний склад плазми. Існує почка зору, що низький рівень серцево-судинних захворювань у багатьох країнах Європи обумовлений високим рівнем споживання червоного вина. Як і в червоному соці, червоне вино містить набір антиоксидантів, причому, найбільш важливий з них - резвератрол, що перешкоджає розвитку серцево-судинних захворювань і раку, переважає саме у вині.

Антиоксидантна активність та біологічна цінність білих вин значно нижча в порівнянні з червоними.

Вино сприяє процесам травлення, полегшує переварювання грубої і жирної їжі, стимулює апетит. Крім того, вино нормалізує нервову систему, послаблює розумову напруженість і звільняє шлунково-кишковий тракт від напруги.

Сьогодні існує цілий напрямок у медицині - **енотерапія**, тобто лікування вином.

Цілющі властивості вина, у тому числі виноградної горілки, коньяку, кагору, портвейну та т.д., широко використовуються в нетрадиційній медицині, що є складовою частиною цілого ряду цілющих препаратів.

Однак застосування вина обмежене через вміст спирту. Тому прислухайтеся до мудрої поради Авіценни: **«Вино - наш друг, але в ньому живе підступність: П'єш багато - отрута, небагато п'єш - ліки. Не чини собі зайвої шкоди, пий в міру - і приватиме життя».**



Винний (виноградний) оцет

З винограду виготовляється один з найцінніших натуральних оцтів - винний. Найкорисніший і цінний - з чорного винограду. Він не тільки благотворно впливає на роботу шлунково-кишкового тракту, але і використовується в народній медицині для лікування бронхо-легеневих захворювань - бронхітів, плевритів, сухого кашлю. Він активно застосовується в косметології і при лікуванні деяких шкірних захворювань.

Винний оцет можна приготувати самостійно, причому, не тільки з культурного винограду, але і винограду амурського.



Винний камінь

Винний камінь - це калієва сіль виннокамінної кислоти. Складна хімічна речовина випадає в осад і кристалізується. Потім надходить на переробку на фармацевтичні підприємства, де використовується для виробництва деяких видів лікарських засобів, біологічно активних харчових добавок та косметичних препаратів.



Олія з виноградних кісточок

Олію з виноградних кісточок (Grap seed oil) отримують методом холодного пресування кісточок винограду культурного. Секрет цієї олії відомий давно, ще стародавні знавці косметичних і лікувальних еліксирів каторжною працею видобували її з відходів виноробства. З появою сталевих пресів олія з виноградних кісточок, можна сказати, потекла ріками. Вона входить до складу лікувальної та декоративної косметики для підтримки пружності і свіжості шкіри, боротьби з целюлітом. Олія вважається кращим засобом для збереження пружності і тонусу жіночих грудей, вона зволожує і вибілює шкіру.

При вживанні олії всередину знижується ризик гормонозалежних пухлин і серцево-судинних захворювань. Олія має високу антиоксидантну активність, є антибактеріальною, має протизапальну дію, сприяє загоєнню ран, складних свищів і виразок.





Виноград в косметології



Сьогодні про користь лікувальних властивостей винограду заговорили і косметологи.

З виноградного насіння роблять не тільки різноманітні біодобавки та медичні препарати, але кожна косметична компанія нині обов'язково випускає крем на основі екстракту насіння винограду.

У кісточках червоного винограду виявлений найсильніший антиоксидант, омолоджуючий організм. Антиоксидант застосовується в антивіковій косметичці - відлущує, відновлює, пом'якшує, живить шкіру, а також захищає її від сонячної радіації.

Олія з виноградних кісточок користувалася популярністю ще в античні часи. Метод холодного пресування при отриманні олії зберігає в ній всі необхідні біологічно активні речовини, що визначають її антиоксидантні і регенеруючі властивості.

Кісточки винограду багаті олією до складу якої входять незамінні жирні кислоти.

Наприклад, там міститься новий фаворит косметологів - ліолева кислота. Тому олія з кісточок винограду сприяє відновленню пошкоджених мембран клітин, подовжуючи природну молодість шкіри.

У косметичних засобах олія з виноградних кісточок застосовується для тонкого і пошкодженого волосся, для пошкодженої зморшкуватої шкіри, особливо навколо очей, в губних помадах, кремах для тіла і рук. Активні компоненти винограду чудово тонізують шкіру, надають їй пружності і еластичності, помітно покращують її колір, а крім того, володіють прекрасними зволожуючими властивостями, зміцнюють стінки дрібних судин, протистоять руйнуванню волокон колагену, еластину, гіалуронової і глюкоуронової кислот - основних зміцнювальних компонентів шкіри.

«Виноградна» терапія допомагає виведенню з тканин токсинів, продуктів обміну і надлишку води, має антиспресову дію, зменшує роздратування, підсилює захисні властивості шкіри.

З деяких пір, практикується призначення винних ванн і обгортань з використанням виноградної вичавки, антишлакова дієта, масаж олією з виноградних кісточок.



Смачні низькокалорійні ідеї на кожен день

Виноградно-горіховий перекус. Візьміть з собою на роботу стільки винограду, скільки вміститься в 200-грамовому пластиковому стаканчику. Додайте до нього будь-які горішки - вийде відмінний фруктовий перекус, хороше енергетичне "підживлення" для стомленого до кінця робочого дня організму. Або їжте виноград з галетами і цільнозерновими хлібцями.

Чай з виноградом. Додайте в чашку кілька ягід - і вам не знадобиться ні цукор, ні лимон.

Салати з виноградом. Кілька виноградин додадуть смак і аромат дієтичного салату із сирого гарбуза і кабачків, при цьому його не потрібно буде заправляти маслом і сіллю. Найкраще для салатів підходить ароматна "Ізабелла". Додайте ягоди в готову справу або просто полийте його виноградним соком перед тим, як подавати на стіл.

Гарячі справи з виноградом. Додавайте кислі ягоди винограду в овочеві супи, борщі та овочеві рагу, подавайте як гарнір до м'яса, птиці, риби і морепродуктів.

Сир з виноградом. Несмачний сирок нульової жирності буквально "розквітає", коли в нього кладеш кілька нарізаних виноградинок. У сметанній заправці і цукрі вже не буде необхідності.

Виноградний сік краще робити самим, причому з кісточкових сортів. Макуху не викидайте: він дуже корисний. Використовуйте виноградну макуху в косметичних цілях (виноградна маска відмінно підтягує шкіру) або залийте окропом, дайте прохи настоятися, процідіть, охолодіть і пийте замість чаю. Напої з винограду чудово втамовують спрагу і апетит.

Виноградолікування сьогодні



У Німеччині восени виноградолікування, наприклад, пропонують Бад Дюркхайм, Бад Беллінген і Баден Баден. Приставка Бад позначає, що на початку ХХ століття ці міста отримали офіційний статус курортів і пов'язані поді з цим фінансові пільги та інвестиції.



Фото із Загальної медичної газети Бадена, 2008 рік

У Бад Дюркхайму виноградолікування поєднане з пішохідним туристичним маршрутом по Пфальцькому лісі. Зазвичай це чотириденний маршрут, більшою мірою туристичний, ніж лікувальний. Проходить він у супроводі спеціального натур-педагога, який вчить спілкуванню з природою. Туристи не їдять нічого крім винограду, від одного до двох кілограм в день. Є маршрути на півдня, коли проводять в лісі по шість годин і проходять по 10 км в день, і на цілий день, коли проходять по 18 км. Але ночують завжди в готелі. За чотири дні скидають близько п'ятьох кілограм.



Бад Дюркхайм - ампелотерапія і пішохідні маршрути



Цікаві факти про виноград



Факт № 1. Виноград містить деякі компоненти, які використовують при виготовленні косметики. Ці компоненти входять до складу косметики, яку використовують у боротьбі проти старіння, так само для виготовлення засобів, що захищають від сонця.

Факт № 2. У легендах, що належать давньоруському народу, сказано, що не яблуна в раю була забороненим деревом, а саме виноградна лоза.

Факт № 3. Виноград володіє не тільки цілющими властивостями, він дуже поживний. У ягодах винограду вітаміни та багато легкозасвоюваних цукрів і мінеральних солей.

Факт № 4. Сортив винограду налічується приблизно 10 тисяч.

Факт № 5. Майже 80 тисяч квадратних кілометрів на планеті Земля засаджено виноградом. 71% врожаю використовується для виробництва вина, 27% вживається як свіжих фруктів і 2% в якості сухофруктів. Країни-лідери з вирощування винних сортів: Іспанія (11750 км²), Франція (8640 км²), Італія (8270 км²).

Факт № 6. Так як у винограді міститься велика кількість глюкози і фруктози, це сприяє поліпшенню роботи головного мозку.

Факт № 7. Цікавий факт: для того, щоб виготовити одну пляшку вина, необхідно 600 виноградин.

Факт № 8. З давніх часів в літературі є згадки про виноград. Про нього писали в «Одіссей» Гомер та у вавілонському клинописі. У давньогрецькій драматургії так само зустрічається згадки про виноград.

Факт № 9. У виноградному соку міститься ацетальдегід. Це вельми близький родич формальдегіду (отруйна рідина), яку використовують при бальзамуванні. Так само сік містить ацетон, який використовують для зняття лаку, і етилацетат, який використовується для того, щоб розчиняти лак. Ще до його складу входить оцтова кислота і хімічні речовини під ім'ям гексеналом. Саме завдяки їм свіжоскошена права має дуже характерний запах.

Одна маленька, але дуже важлива деталь.

Дантисти завжди рекомендують ретельно полоскати рот після винограду. Справа в тому, що кислоти і цукор, що містяться в соку, прискорюють руйнування пошкодженої емалі (карієс) і можуть викликати біль. Крім цього кислота впливає і на здорову емаль, з часом руйнуючи її. Прополоскавши порожнину рота, ви не дасте їй шансу зіпсувати насолоду від винограду.



Парадоксально, але висушений виноград, тобто родзинки, не тільки не шкодять зубній емалі, але і уповільнює розвиток карієсу. Такою корисною властивістю володіє олеанолова кислота, яка пригнічує ріст бактерій, що викликають карієс, хвороби ясен і не дає закріпитися на зубах руйнуючим мікроорганізмам.

Використані джерела:

1. Виноград: ягода сонця врятує від усіх недуг [Електронний ресурс] // Organic UA. — 2001. — № 11-12 (21). — Електрон. Дані. — Режим доступу: <http://organic.ua/ru/lib/3126-vynograd-jagoda-soncja-vrjatuje-vid-usih-nedug>. — Назва з екрану. — Дата перегляду : 12.10. 2015
2. Лебедева К. 10 корисних та цікавих фактів про виноград [Електронний ресурс] / К. Лебедева // Safe connection.— Електрон. дані. — Режим доступу : <http://safeconnection.org/novosti/10-korisnih-ta-cikavih-faktiv-pro-vinograd>. — Назва з екрану. — Дата перегляду : 12.10. 2015
3. Виноград: из древних времён до наших дней [Електронний ресурс] // Виноградник.— Електрон. Дані. — Режим доступу: http://winogradnik.ru/history_of_grapes/vinograd_iz_drevnih_vremen_do_nashih_dney.html. — Назва з екрану. — Дата перегляду : 12.10. 2015
4. Картавцева Е. Лечебные свойства винограда. Ампелотерапия [Електронний ресурс] / Е. Картавцева // По секрету всему свету. — 2014. — Режим доступу: <http://elenaknsp.com/mir-lekarstvennyih-rasteniy/lechebnye-svoystva-vinograda-ampeloterapiya.html>. — Назва з екрану. — Дата перегляду : 12.10. 2015
5. Картавцева Е. Виноград и косметология[Електронний ресурс] / Е. Картавцева // По секрету всему свету .— 2014 .— Режим доступу: <http://elenaknsp.com/krasota/vinograd-i-kosmetologiya.html>. — Назва з екрану. — Дата перегляду : 12.10. 2015
6. Виноградные косточки лечат лейкоз [Електронний ресурс] // Информационный научный сайт помощи онкологическим больным. — Режим доступу : <http://onkol.ru/news/vinogradnyie-kostochki-lechat-leykoz/>. — Назва з екрану.— Дата перегляду : 12.10. 2015
7. Ампелотерапия [Електронний ресурс] // Виноград. Все о винограде. — Режим доступу: <http://vinograd.info/spravka/slovar/ampeloterapiya.html>. — Назва з екрану. — Дата перегляду : 12.10. 2015
8. Заика И. Ампелотерапия, или лечение виноградом. Часть 1 [Електронний ресурс] / И. Заика // История методов виноградо́лечения. — 2013. — Режим доступу: <http://www.zaika.in.ua/vinogradarstvo/o-vinograde/ampeloterapiya-ili-lechenie-vinogradom-chast-1/>. — Назва з екрану. — Дата перегляду : 12.10. 2015
9. Заика И. Ампелотерапия, или лечение виноградом. Часть 2 [Електронний ресурс] / И. Заика // Виноградо́лечение сегодня. — 2013. — Режим доступу: <http://www.zaika.in.ua/vinogradarstvo/o-vinograde/ampeloterapiya-ili-lechenie-vinogradom-chast-2/>. — Назва з екрану. — Дата перегляду : 12.10. 2015