

# Водоросли: исцели свою болезнь! Природная кладовая витаминов и биологически активных веществ

**Автор:**

[Роза Волкова](#)

Водоросли: исцели свою болезнь! Природная кладовая витаминов и биологически активных веществ

Роза Волкова

Сильнее, чем женьшень

Водоросли – ценнейший продукт, от которого зависит наше здоровье и наша красота. Биологи и медики утверждают, что по содержанию активных веществ водоросли превосходят все другие виды растений! Целебные, лечебные, съедобные – морская капуста, ламинария, порфира, спирулина, ульва и многие другие. Используются они в кулинарии, медицине, косметике, а также при разнообразных оздоровительных процедурах. Но есть и ядовитые, токсичные, опасные не только непосредственно для человека, но и для морских обитателей. В этой книге вы найдете информацию и о целебных водорослях и об опасных. Научитесь применять первые и избавляться от пагубных последствий вторых. Здесь вы найдете и замечательные, проверенные рецепты очень вкусных блюд, которые обогатят ваш рацион и позволят вам укрепить здоровье.

Роза Волкова

Водоросли: исцели свою болезнь! Природная кладовая витаминов и биологически активных веществ

Данное издание не является медицинским справочником. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Я всегда знала, что морская капуста полезна, но дети ее не любят, просто так есть не заставишь, а потому, если и покупала изредка, то, в итоге, сама и съедала. А в вашей книге нашла рецепты, которые спрятали эту зелень так, что дети съели с удовольствием. Тогда начала смотреть, какие еще полезные свойства есть, а оказалось, что и самих водорослей много, а я и не задумывалась об этом. Прихожу в аптеку, спрашиваю, а фармацевт так удивилась, что я раньше не слыхала обо всех этих чудодейственных порошках и сушеных брикетах. Так что закупила и точно, как рекомендуете, приготовила. И опять дети с удовольствием съели и выпили. Вот теперь, строго раз в неделю у нас дома водорослевый день, и каждый раз готовлю что-то новенькое. Спасибо автору за вкусные рецепты и полезные советы!

Татьяна Пустырникова, домохозяйка

Водоросли – основа жизни. А люди в больших городах того не понимают, носы воротят. У нас в Приморье всегда водоросли уважали и пользовали. Да, бывает, что затянут пруд так, что просто беда, но так ведь все равно природа. Вот мы их сушим, варим, мочим, маринуем. Не может быть хорошего стола без водорослей. Может, потому и здоровье у нас покрепче будет, нежели у горожан. Так что правильная книга. Людей надо учить правильной еде. Той, на которой человек богатырем становится, а не унылой запятой, скорчившейся перед своим компьютером. Такие к нам на практику каждый год приезжают, дык мы их быстро на ноги ставим. И без водорослей тут не обойтись. Основа здоровья. Так и зафиксируйте.

Василий Гаврилович Пипко, заслуженный работник сельского хозяйства

Знакомство с водорослями

Аквариум... Это была большая мечта моего детства. В то время я обладала большим богатством: трехлитровой стеклянной банкой, в которой были три красивейших, на мой взгляд, ракушки, целая горсть удивительных камней и рыбки. Я часами могла наблюдать за их жизнью и мечтала об аквариуме, в котором будут и полянка, на которой растут цветы, и деревья. Тогда-то я и узнала, что этими цветами являются водоросли. Прочитав о немногом из того, что удалось раздобыть о жизни водорослей, была поражена их красотой и выносливостью, огромной пользой, которую они приносят не только водному миру, но и всей планете. Мечта о морском аквариуме, населенном рыбками и водорослями, осуществилась моими детьми, которые, став взрослыми, продолжают мое детское увлечение.

А потом узнала, что существуют не только аквариумные водоросли, но и вполне годные в пищу человеку, и не на шутку увлеклась изучением съедобных водорослей. Они оказались необходимой частью здорового образа жизни, где питание, пища, ее составляющие, играют очень важную роль. Изучая водоросли, их свойства, состав и географию распространения и применения, была очарована их великой силой в борьбе за жизнь, метаморфозой, влиянием на здоровье человека и окружающей среды. Одним словом водоросли это «и чтец, и жнец, и на дуде игрец».

Со словом «водоросли» связаны и такие определяющие жизнь на Земле понятия, как кислород, экология, пища для рыб и человека, горы и скалы, минерализация воды, лекарство от всех болезней, которые существовали, существуют и еще, увы, будут возникать. Водоросли нужны для того, чтобы лечить человечество, землю, растения, животных от существующей и еще не придуманных или не осознанных нами напастей. Всем, кто не на словах, а на деле претворяет идею здорового образа жизни, без водорослей не обойтись.

В эту книгу я включила описание только тех полезных водорослей, которые можно купить в наших магазинах. Конечно, проще всего найти морскую капусту – ламинарию, ведь ее выпускают многие наши предприятия.

В аптеках продаются многие виды сушеных водорослей – в отдельных пакетиках или в составе других средств.

Есть водоросли (отдельно или в составе смесей) и в отделах косметики и ухода за телом – без водорослей уход за лицом, телом и волосами всегда неполноценен.

Но если в вашем городе каких-то из описанных мной водорослей не найдется, но вам очень захочется их попробовать?– можно заказать их через интернет-магазины. По крайней мере сушеные и консервированные водоросли можно покупать, не опасаясь, что они испортятся (но на дату изготовления все-таки смотреть не забывайте).

Желаю вам обогатить свой стол разнообразными съедобными водорослями, и пусть они принесут вам радость, красоту и здоровье!

Водоросли. откуда, зачем, куда

Водоросли (Algae) – это не просто водные растения, как мы их себе обычно представляем. Они бывают одноклеточными и многоклеточными, они содержат хлорофилл и питаются как растения, но на самом деле являются живыми организмами, хотя и лишены отдельных органов (в отличие от рыбы или человека). Более того, собираясь в большие «стаи», они ведут себя как настоящие хищники и убийцы, но в обычной жизни спасают все живое на Земле, насыщая атмосферу кислородом, формируя почвы, очищая водоемы, служа источником важнейших элементов питания.

Насчитывается около 30 тысяч видов водорослей 10 типов: сине-зеленые, золотистые, пиррофитовые, диатомовые, разножгутиковые, зеленые, харовые, красные, эвителиновые, бурые. Их величина может составлять доли микрона (сотни и тысячи штук в одной капле воды), а может достигать длины в 40 метров. Объединяясь вместе, они могут захватывать огромные пространства.

Водоросли – главные поставщики органических веществ в водной среде. Вдумайтесь только в такую цифру: 80 % всех органических веществ приходится на долю водных растений! Водоросли прямо или опосредованно входят в состав пищи всех водных животных. Им посвящена целая наука альгология,

являющаяся одним из разделов ботаники.

## ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ ИЗ ЖИЗНИ ВОДОРΟΣЛЕЙ

Вода, как известно, считается колыбелью жизни. А водоросли – самые древние жители водного мира.

Считается, что водоросли существуют на Земле уже более 3,5 млрд лет. Тина – сине-зеленая водоросль – первая из них. После нее через 2 млрд лет, а может и 3 млрд лет, появились зеленые, бурые, красные. И хотя «водоросли» это то, что растет в воде, на самом деле они обитают и в почве, и в воздухе, на поверхности скал, стволах деревьев, во льдах Арктики и Антарктиды, в горячих источниках, где вода близка к кипению.

Водоросли – это начальное звено в цепи питания всех экосистем и связано это, прежде всего, с круговоротом кальция и кремния. Водоросли способны накапливать в своем организме такой ценный для нас карбонат кальция. Так что без водорослей

мы с вами не имели бы ни зубов, ни костей, ни волос, ни ногтей.

Водоросли участвуют в создании многих горных систем. Так, например, в трети отложений в горных местностях Киргизии и Тувы присутствуют известняки – харациты, которые представляют остатки харовых водорослей.

Водоросли являются одним из основных источников кислорода и органических веществ на Земле.

Водоросли – очень древние растения, и в этом никто не сомневается. Среди них, как и среди людей, есть добрые и злые, те, которые можно использовать в пищу, и те, которые есть нельзя – они ядовиты. Съедобные водоросли можно найти

среди красных, бурых и зеленых (сине-зеленых). Пока основными съедобными водорослями для нас еще остаются ламинарии фукус.

Водоросли – строители горных пород

Водоросли – не только дают пищу рыбам и людям, обогащают атмосферу кислородом, вызвали к жизни разнообразный мир животных, но и создали мощные горные породы. Первый этап в развитии жизни на Земле не обошелся без водорослей.

Ученые высказывают гипотезы, что архейские гранит и мрамор?– результат жизнедеятельности организмов, похожих на сине-зеленые водоросли, которые жили на Земле более 3 млрд лет назад.

А в Южной Африке обнаружено скопление графита, который представляет остатки водорослей, живших более 2,5 млрд лет тому назад.

Во многих районах земного шара имеются известковые породы – строматолиты. Оказывается, что это не что иное, как постройки колоний сине-зеленых водорослей. Толщи известняков составляют до 200 м и простираются на многие километры – Урал, Восточная Сибирь, Чукотка, хребты Алатау.

Многих из нас восхищают причудливые подводные рифы. Из растений в их строительстве принимают участие красная, коралловая водоросль литотамния. Ее еще называют каменной водорослью, так как в оболочке ее клетки откладывается большое количество карбоната кальция, а также магния. Изучая рифы, ученые пришли к выводу, что красные, зеленые и сине-зеленые водоросли и являются материалом для их построения. Сифоновые сине-зеленые водоросли создали основную массу известняков хребта Кара-Чатыр в Фергане. Ирак, Япония, США, Греция и другие страны также были богаты рифообразующей сифоновой водорослью миццией.

Мел, которым дети рисуют на асфальте и который еще недавно был основным инструментом школьных и вузовских преподавателей, также включает в себя

водоросли, вернее частицы известкового панциря золотистых водорослей кокколитофорида. Причем определено, что меловые породы почти полностью состоят из остатков водорослей!

Водоросли являются поставщиками не только кальция, но и кремния, без которого не может жить ни человек, ни промышленность. Поставщиком кремния, в частности, являются диатомовые водоросли, у которых панцирь включает до 75 % кремнезема. Более 50 отраслей промышленности используют диатомит. Он служит для изготовления легких кирпичей, фильтров для масел и жиров.

Но на этом история с отложением водорослей не кончается. Все мы изучали в школе горючие материалы и горючие сланцы в их числе. Установлено, что они обязаны своим происхождением одноклеточной сине-зеленой водоросли с трудно выговариваемым названием «глеокапсоморфа».

Таким образом, водоросли создали огромное количество природных материалов, которые прямо или косвенно влияют на жизнь Земли и людей. Взяв из морских глубин огромную часть полезных веществ и образовав различные каменные породы, они с присущим водорослям бескорыстием, обогащают и почву, и воду, участвуя в ее минерализации, а значит, обогащении.

В чем преимущество водорослей над другими продуктами питания

Продукты, употребляемые в пищу, не только снабжают нас белками, жирами, углеводами и др., то есть дают нашему организму жизнь, но и лечат его. Лечебное действие водорослей не похоже на действие большинства продуктов и лекарств.

Для примера возьмем всеми любимую морковь. Она и пища, и лекарство. Но действует избирательно: полезна при недостатке витамина А и совсем нежелательна, если систематически превышает норму. Например, в стакане морковного сока содержится каротина примерно 30 мг – это десятикратная суточная потребность. Что касается лекарств, то они действуют, а значит, применяются для лечения какого-либо конкретного заболевания и могут плохо влиять на другие органы.

## ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ ИЗ ЖИЗНИ ВОДОРΟΣЛЕЙ

Еще в XVII веке при культивировании водорослей для повышения их урожайности японцы сажали на мелководье бамбук, различные кустарники для повышения питательности почв.

Красная ковровая дорожка – известный пляж в Китае. Свое название он получил из-за внешнего вида, который ему придают морские водоросли. Начинают разрастаться они в апреле – мае и остаются зелеными все лето. Осенью цвет водорослей становится пламенно красным – и пляж выглядит удивительно нарядным, как будто он покрыт красным ковром.

Среднестатистический японец употребляет около 10 кг водорослей в год. Японские женщины, опираясь на научные исследования и собственный опыт, утверждают, что морские водоросли – идеальный продукт для потери веса. Люди толстеют и плохо себя чувствуют не потому, что не ограничивают себя в еде и мало двигаются, а потому, что у них плохо работает щитовидная железа и из-за этого нарушается обмен веществ в организме. Так что включайте в свой рацион водоросли – продукт, содержащий йод в большом количестве.

А вот водоросли употребляют для преодоления не одного и даже не нескольких недугов. Они благотворно действуют на весь организм. Такое уникальное свойство водорослей объясняется тем, что они содержат полный набор химических элементов, содержащихся на нашей планете. Все водоросли содержат вещества, обладающие биологической активностью. Оно и понятно: ведь они живут бок о бок с бактериями и находятся с ними в онтологических отношениях.

## ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ ИЗ ЖИЗНИ ВОДОРΟΣЛЕЙ

В старину моряки делали из водорослей матрацы, запекали в водорослях рыбу, на берегу использовали сухие водоросли, чтобы разжечь костер и обогреться.



Водоросли – прекрасные природные антисептики, так как в них присутствуют соединения брома, йода и хлора.

В морских водорослях много протеинов, а именно – до 30 % в сухом виде. Из них 75 % являются легко усвояемыми организмом. Морские водоросли содержат в 1,5 раза больше витамина С, чем апельсины.

Водоросли – кладезь витаминов. По этому показателю они не уступают овощам и фруктам. Водоросли успешно снабжают организм человека витаминами А, группы В, С, Д, К, РР. В водорослях фантастическое содержание йода. При этом до 95 % йода находится в виде органических соединений (10 % которых связаны с белком), что способствует полноценному его усвоению.

Водоросли обладают способностью извлекать из морской воды и аккумулировать огромное количество минералов. Например, концентрация магния в ламинарии превышает ее содержание в морской воде в 10 раз, серы – в 17, брома в 13 раз. А в одном килограмме морской капусты содержится столько йода, сколько его растворено в ста тысячах литров морской воды.

Водоросли содержат также и потрясающий сверхконцентрированный умами – так называемый «пятый вкус», вкус мяса (в восточной практике его выделяют наряду с привычными нам сладким, соленным, горьким и кислым). Ему в значительной степени мы обязаны любовью к японской кухне.

Ученые доказали, что из водорослей получается прекрасная упаковка для продуктов. Ее можно съесть вместе с содержимым пакета, стакана, бутылки.

Качественное и количественное содержание макро- и микроэлементов в морских водорослях близко к составу крови человека, что позволяет рассматривать их как сбалансированный источник насыщения организма необходимыми веществами.

## Водоросли России

Россия богата не только нефтью, газом и золотом. Настоящее ее сокровище – водоросли. Они живут от западных границ до Дальнего Востока и от Арктики до южных границ. И зеленые, и бурые, и красные – все виды полезных водорослей у нас есть.

Наиболее перспективным районом развития водорослевой промышленности в России являются Курильские острова. Здесь, по мнению специалистов, встречаются более 200 видов зеленых, бурых и красных водорослей. Прибрежная зона особо богата ламинариевыми, растущими на глубине до 25 метров. Объектом промысла являются некоторые виды циматеры и ламинарии, которые мы называем просто «морской капустой». На Курилах заросли водорослей огромны, и их возможно добывать без дополнительных затрат. Не то, что в Японии, где сейчас уже не осталось естественных мест обитания ламинариевых и для их выращивания приходится создавать искусственные рифы.

Богато водорослями Белое море. Флора водорослей Белого моря насчитывает 500 видов микроскопических и 194 крупных, среди которых 86 видов бурых, 41 – зеленых и 67?– красных.

## ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ ИЗ ЖИЗНИ ВОДОРΟΣЛЕЙ

Наиболее известны из зеленых водорослей нитчатые, самой знакомой из них является речная тина, имеющая множество разновидностей – улотрикс, кладофора, спирогира. Эти водоросли мало изучены, но широко применяются в народной медицине.

Для лечебных целей водоросли собирают, сушат и хранят в емкостях, не допуская проникновения сырости. Свежие и сухие (размоченные) прикладывают к ушибам, предварительно промыв в воде и продезинфицировав спиртом (можно просто окунуть на пару минут в водку). Они рассасывают воспаления, инфильтраты, способствуют заживлению язв и небольших ран.

Бурые водоросли Соловков поражают воображение не только своим видом, но и количеством. На берегах много выброшенной морем массы из водорослей. В настоящее время у Соловецких островов появились искусственные плантации ламинарии.

Если вам посчастливится посетить берега Белого или Карского морей, то вы сможете увидеть воочию ламинарию сахаристую и пальчато-рассеченную, а также фукус. Растет в этих водах и красная водоросль – анфельция складчатая.

Растет в Черном море и одна из самых насыщенных йодом водоросль кодиум («пальцы мертвеца», «зеленая губка») – жительница Ирландии, сегодня она стремительно перемещается по миру, и ее можно найти и на европейскийских, и на азиатских, и на американских побережьях. В США ее называют «грабителем устриц» – двигаясь вместе с волнами, она захватывает двустворчатых моллюсков и уносит их с собой в море, чем недовольны моряки, промысляющие добычей устриц.

Черное море также богато водорослями. Их в нем до 270 видов. Среди них имеются и съедобные, и лечебные. После шторма на берегах Черного моря вы можете собрать ульву. Ульва – красавица: живая – зеленая и блестящая. Но это не единственное водорослевое богатство Черного моря. Есть здесь и энтероморфа, которая, как и ульва, вполне терпима к загрязненным водоемам. Это вам не цистозира или zostера, которым подавай чистое море. В районе Анапы растет камка (*Zostera marina*), которую волнами выбрасывается на берег. Часть из нее сохнет, но так как слой из водорослей очень толстый, то образуется зеленая смесь. Перерабатываясь микроорганизмами, она превращается в черную жидкую массу. Запах ее весьма неприятен и отпугивает людей. Но она лечит суставы, а ее минеральный состав поистине уникален. В частности, полисахариды камки обладают противоопухолевыми свойствами. Филлофора? – красная водоросль также поселилась в Черном море на глубине 15–30 метров.

## ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ ИЗ ЖИЗНИ ВОДОРΟΣЛЕЙ

Из водорослей выделяют желирующий продукт «агар-агар». Люди употребляют различные продукты, даже не подозревая о том, что мармелад, зефир, пудинги,

мороженое готовится на основе агар-агара, ведь его желирующие свойства в 10 раз сильнее, чем у желатина!

В зеленых водорослях много полезнейших соединений серы и железа, поэтому лечение ими костных заболеваний оказывается эффективнее даже лечебной грязи.

Есть хорошая старая английская пословица: «Овладей морем, и ты станешь властелином суши». Перефразируя эту пословицу, о водорослях можно сказать: «Овладей водорослями и станешь властелином красоты и здоровья».

### Опасные водоросли

Не все водоросли полезны. Даже среди съедобных попадаются те, что мешают нам жить. Разрастаясь в результате деятельности человека, они все чаще срывают купальные сезоны то в одном, то в другом регионе мира, загрязняют наши аквариумы, большие водоемы и даже канализацию. Есть и такие, что вредят другим морским обитателям, а есть и водоросли-убийцы.

### Любимица аквариумистов *caulerpa taxifolia*

«Водоросли-убийцы удушили 31 кабана во Франции», «Озеро Виктория наводнили водоросли-убийцы», «Красные водоросли выделяют опасные токсины», «Обнаружены новые смертельно опасные водоросли», «Балтику атакуют водоросли-убийцы» – газеты выбрасывают на первые страницы угрожающие заголовки. Так водоросли – это яд и угроза или целебный и полезный продукт?

Во многих случаях в том, что водоросли становятся токсичными, виноваты люди.

## РАСТЕНИЯ, ЖИВОТНЫЕ ИЛИ МИКРОБЫ? ВОДОРΟΣЛИ-ХИЩНИКИ!

В 1988 году учеными было замечено, что некоторые разновидности одноклеточного микроорганизма *Pfiesteria piscicida* питаются и как животные, и как растения: они атакуют другие микроорганизмы и одновременно добывают жизненную энергию за счет процесса фотосинтеза, поэтому считаются водорослями.

Этот организм погубил за последние годы у восточного побережья Соединенных Штатов миллиарды рыб. Каждая водоросль уничтожает гемоглобин (от семи до десяти кровяных клеток), не забывая размножаться. В опасных районах в каждом миллилитре воды содержится до 20 000 этих клеток-убийц. Рыбаки, которые имеют контакт с ней и заходят в воду, покрываются язвами и рубцами на руках и ногах. Исследователи составили характеристику зловещего врага: одноклеточный организм содержит яды, которые не только убивают рыб, но и разрушают мозг людей, покушавших такой рыбы.

Источник

<http://www.sciteclibrary.ru/rus/catalog/pages/519.html>

Так, богатые азотом отходы жизнедеятельности свиней с многочисленных свиноферм на берегу Франции попадают в море и взаимодействуют с сероводородом в зеленых водорослях *caulerpa taxifolia* при нагревании на пляжах. В итоге выброшенные на берег водоросли на жаре создают невероятно токсичный газ, который пахнет как тухлое яйцо и если попадет в легкие, то за считанные минуты может убить и животных, и людей. Власти страны оплачивают добровольцам сбор и вывоз этих водорослей, но те не справляются с задачей, в результате чего пляжи Нормандии в последние годы закрываются один за другим.

## ВОДОРΟΣЛИ, ПОГУБИВШИЕ ДИНОЗАВРОВ

В 2009 году ученые из университета Клемсона опубликовали результаты исследования древних строматолитов – плотных слоистых образований в толщах известняков и доломитов, возникающих в результате жизнедеятельности

колоний водорослей. Оказалось, что 65 млн лет назад в результате изменения климата обычные сине-зеленые водоросли разрослись настолько, что своими токсическими выделениями и активным поглощением кислорода едва не погубили всю жизнь на Земле. Именно в тот период вымерли динозавры и еще тысячи видов животных и растений. Ученые признают, что в массовое уничтожение жизни на Земле внесли свой вклад самые разные факторы (падение метеорита, изменение климата и т. д.), однако «последний удар» нанесли именно водоросли. Именно это и происходит сейчас, – подчеркивают исследователи: «Наша гипотеза еще раз подчеркивает необходимость тщательного мониторинга окружающей среды в то время, как мы вступаем в эпоху глобальных изменений климата».

Конец ознакомительного фрагмента.

----

Купить: [https://tellnovel.com/ru/volkova\\_roza/vodorosli-isceli-svoyu-bolezn-prirodnaya-kladovaya-vitaminov-i-biologicheski-aktivnyh-veschestv](https://tellnovel.com/ru/volkova_roza/vodorosli-isceli-svoyu-bolezn-prirodnaya-kladovaya-vitaminov-i-biologicheski-aktivnyh-veschestv)

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)