**Орех грецкий**

Juglans regia L.

Juglans — от латинского Jupiter (Юпитер) — верховное божество у римлян (отождествлялся с Зевсом), glans — желудь; латинское regius — царский.

В Древней Греции грецкие орехи называли желудями богов. В Россию грецкий орех завезен из Греции древним торговым путем “из варяг в греки”, откуда и пошло его название.

Листопадное дерево с красивой раскидистой кроной высотой 15—30 м и диаметром ствола 1 м с темно-серой трещиноватой корой. Молодые ветви гладкие, серо-оливковые, затем светло-серые. Почки супротивные, мелкие, длиной около 3— 5 мм, почти шаровидные. Листья очень крупные, длиной 20-45 см, очередные, черешковые, сложные, непарноперистые, с 5—9 овальными или удлиненными листочками, цельнокрайные, голые, сверху темно-зеленые, снизу более светлые, по жилкам опушенные, длиной 5—16 см, душистые. Растение однодомное. Тычиночные цветки собраны в удлиненные висячие соцветия—сережки длиной 8—10 см. Пестичные цветки располагаются на верхушке однолетних ветвей одиночно или группами по 2—4 на коротких ножках. Плод — крупная ложная костянка, сильно варьирующая по размерам, односемянная, яйцевидная или почти шаровидная, вначале с зеленым, а потом чернеющим наружным околоплодником и твердым морщинистым внутренним. При созревании наружный околоплодник растрескивается и отделяется от косточки, которая с семенем внутри называется грецким орехом. Скорлупа ореха (внутренний околоплодник) серовато-коричневая, деревянистая, с бугорчатой поверхностью и двумя хорошо развитыми ребрами. Семя (ядро ореха), покрытое тонкой оболочкой, состоит из крупного зародыша, большую часть которого составляют выемчато-бороздчатые семядоли.

Цветет в апреле — мае при распускании листьев, плоды созревают в августе — сентябре.

В диком виде растет в горах Средней Азии, а также местами на Кавказе (Закавказье). Растет вдоль ручьев, по ущельям и склонам холмов, гор, в смешанных широколиственных лесах. Широко культивируется в Средней Азии, на Кавказе, в Молдове, на юге Украины.

В медицинских целях используют листья, свежие несозревшие плоды и околоплодники, семена.

Листья заготовляют весной и в начале лета (май — июнь), когда они достигнут нормальных размеров, снабжены эфиромасличными железками с бальзамическим запахом. Дольки листа ощипывают от центрального черешка. Нельзя убирать листья влажными, с росой или после дождя, так как при сушке они чернеют. Сушат листья на чердаках под железной крышей, расстилая тонким слоем (2—3 см) на ткани или бумаге и периодически перемешивая. Листья можно быстро сушить на солнце. Околоплодники собирают при заготовке плодов (август — сентябрь). Ножом их разрезают пополам, отделяют почерневшие и поврежденные части и сушат в сушилках или в печах при температуре 30-40°С.

Листья грецкого ореха содержат каротин, витамин С, витамины Р и В1, а также дубильные вещества — 3—4%, эфирное масло — 0,03%, эллаговую и кофейную кислоты.

В зеленом наружном околоплоднике найдены аскорбиновая кислота — 3%, дубильные вещества — 25%, гидроюглоны.

В незрелых грецких орехах (из них варят варенье) содержится в 9 раз больше витамина С, чем в самом знаменитом из витаминных растений наших широт — шиповнике.

В околоплоднике имеется юглон, обладающий антибактериальными свойствами. Кроме того, в семенах ореха содержатся каротин, витамины группы В, Е, Р, соли магния, кальция, йода, калия, железа, кобальта, фитонициды, жирное масло (58—75%), в состав которого входят глицериды линолевой, олеиновой и линоленовой кислот, белок (9—18%), безазотистые экстрактивные вещества (5—15%). Из оболочек семян выделены ситостерин и его гликозид.

В научной медицине препарат грецкого ореха “Юглон”, изготовленный из листьев и околоплодников, в виде мази, раствора и суспензии применялся как неспецифическое средство для местного лечения кожного туберкулеза (все формы туберкулезной волчанки, скрофулодерма, индуративная эритема, лишай золотушный, бородавчатый туберкулез кожи), стафилококковых и стрептококковых заболеваний кожи, хронической эпидермофитии гладкой кожи, как дополнение при лечении специфическими препаратами. Однако в последнее время он снят с производства. В ветеринарии этот препарат используется и в настоящее время.

В Древней Греции орех с медом давали больным туберкулезом, ореховое масло врачи рекомендовали при камнях в почках. На листьях готовили ванны для лечения кожного туберкулеза. Зеленые корки ореха Гиппократ рекомендовал как глистогонное средство.

Авиценна писал, что “выжатый сок ореховых листьев полезен при гноетечении из уха... Ореховое масло помогает от гангрены, рожистого воспаления и свищей в области глаз... С инжиром и рутой орехи представляют собой лекарство от всех ядов, а с луком и солью — это хорошая лекарственная повязка от укуса бешеной собаки и (других) животных”.

Все части этого растения использовались и используются в народной медицине разных стран.

В Греции зеленые околоплодники орехов употребляют для изгнания глистов.

В ряде стран ореховое масло применяется для наружного лечения термических ожогов и незаживающих ран.

В народной медицине Сибири отвары из листьев и околоплодников используют как тонизирующее, кровоочистительное средство.

Коренное население Алжира для укрепления десен натирает их корой корней и молодых стволов ореха.

В немецкой медицине препараты из листьев ореха назначают как внутреннее средство при различных кожных заболеваниях — угревой сыпи, гнойничковых поражениях, дерматозе Дюринга, лимфатическом диатезе, экземе.

В медицине Франции ореховые листья издавна применяются при гастроэнтерите, туберкулезе лимфоузлов, для повышения аппетита, улучшения пищеварения, полоскания полости рта при гингивите, для спринцеваний при гинекологических заболеваниях.

В болгарской медицине зеленые плоды ореха рекомендуют при гипо- и авитаминозах.

На Украине листья ореха употребляют при воспалительных заболеваниях горла и полости рта, а также при туберкулезе лимфатических узлов и рахите. Для этого столовую ложку сухих листьев ореха заливают стаканом кипятка и настаивают 2 ч в закрытой посуде. Принимают по чайной ложке 3 раза в день. Для ванн 200—250 г листьев кипятят в 1 л воды.

Настой из листьев — глистогонное и противовоспалительное средство; его также назначают при сахарном диабете и для полосканий в случае ангины.

Орехи полезны в лечебном питании при атеросклерозе, так как содержат вещества, снижающие уровень холестерина в крови; при сердечно-сосудистых заболеваниях и болезнях печени, ожирении, сахарном диабете (содержит инсулин), гиповитаминозах.

Листья и околоплодники применяют также как противозолотушное, противорахитическое, общеукрепляющее, ранозаживляющее и витаминное средство.

Молодые зеленые плоды употребляют для приготовления витаминных концентратов.

Отвар листьев ореха грецкого назначают наружно при угревой сыпи, себорее, выпадении волос, пиодермии, псориазе, атоническом дерматите, экземе в виде компрессов, примочек и ванн, для полосканий при воспалительных заболеваниях полости рта (пародонтозе, ангине, гингивите, стоматите и др.), альвеолярной пиорее (гноетечении из десен). Отвар готовят следующим образом: 4—5 столовых ложек листьев грецкого ореха кипятят в течение 15 мин в 0,5 л воды.

Настой из листьев готовят так: 1—2 чайные ложки листьев заваривают как чай в 200 мл кипятка; после охлаждают, пьют по 1/2 стакана 3—4 раза в день. Этот настой улучшает обмен веществ, является общеукрепляющим средством при гиповитаминозах, атеросклерозе сосудов головного мозга, сахарном диабете, повышенной кровоточивости десен, внутренних кровотечениях, туберкулезе легких и других органов.

Листья обладают довольно выраженным ранозаживляющим свойством. Свежие листья прикладывают к ранам и фурункулам. Нередко применяют мазь: 15 г измельченных листьев заливают 100 мл подсолнечного масла, через 7 суток кипятят 3 ч на водяной бане, дважды процеживают через марлю и снова кипятят 30 мин, затем добавляют 15 г воска и помешивают до охлаждения. Используют ежедневно в течение 1—2 месяцев при трофических язвах голени, лучевых поражениях кожи и туберкулезной волчанке. В гомеопатии назначают препарат из листьев и плодовых зеленых оболочек, взятых в равных пропорциях.

Спиртовая настойка из незрелых плодов (1:5 на 40%-ном спирте) по 30— 40 капель 3—4 раза в день полезна при гиперацидном гастрите, язвенной болезни желудка и др.

Орех грецкий содержит значительное количество йода, что служит основанием рекомендовать плоды и настойку из листьев и зеленых околоплодников в комплексном лечении больных тиреоидитом и тиреотоксикозом. В народной медицине листья ореха заваривают как чай и пьют при болезнях щитовидной железы.

По питательности килограмм грецких орехов равен суммарной питательности килограмма хлеба, мяса или рыбы, литра молока, килограмма картофеля или груши.

В традиционной косметике используют ядра, кожуру свежих орехов, листья, а также ореховое масло.

Для окраски волос в каштановый цвет, улучшения их роста, устранения перхоти 2 столовые ложки сока из зеленой кожуры ореха грецкого смешивают со 100 мл водки. Полученную жидкость втирают с легким массажем в корни волос через день в течение 10—20 дней.

Спиртовую настойку листьев и зеленых околоплодников (1:10) применяют при витилиго. Пятна смазывают 1—2 раза в день в течение нескольких месяцев. Лечение можно комбинировать с солнечным облучением. Это позволяет маскировать белые пятна.

Данная настойка в виде фитоаппликаций широко используется при угревой сыпи, фолликулитах, после бритья, при опрелости паховых и подмышечных впадин, стоп. В первую неделю настойку используют ежедневно, в последующие 3-4 недели - через день.

Настоем листьев ореха грецкого рекомендуется ополаскивать после мытья темные волосы. Для получения настоя 3 столовые ложки измельченных листьев заливают 2 л кипятка, настаивают 30 мин, процеживают.

Для сухой и нормальной кожи рекомендуются маски. Орех освобождают от скорлупы, измельчают до однородной массы, добавляют по чайной ложке сливочного масла, яичного желтка и меда. Все компоненты тщательно перемешивают. Маску наносят на лицо на 20—30 мин, после чего смывают. Под влиянием процедуры кожа очищается, тонизируется и витаминизируется.

Ореховым маслом протирают сухую кожу; им смазывают лицо и тело для ровного и быстрого загара.