

Сегодня кукурузу продолжают выращивать, но подходят к этому более рациональным путем. Помимо очевидного пищевого применения она имеет еще и давнюю историю в лекарском деле.

О кукурузе как ценной сельхозкультуре мы узнали от ацтеков во времена конкисты. Кстати, именно тогда португальцы и испанцы отмечали, что ацтеки применяют маис в пищу и в качестве целебных снадобий. Теперь от древних времен перейдем к современности. В медицине, как народной, так и официальной, применяют кукурузные столбики с рыльцами, которые собирают в период созревания початков. Удивительно, насколько богат набор биологически активных веществ! В основном они ценятся за фитостерины (бета-ситостерин, стигмастерин). В кукурузном «волосе» содержатся эфирное масло, гликозиды (до 1%), алкалоиды, флавоноиды, сапонины (до 3%), криптосантин, разнообразные витамины (С, D, E, K, витамины группы В (В₁, В₂, В₆), пантотеновая кислота, смолы и камедь (по 3%), горечи, а также микроэлементы, хром, марганец, селен, алюминий и железо. В народной медицине применяют и семена, которые богаты большим количеством жирных масел (до 57%). Больше 80% из них представлены ненасыщенными жирными кислотами.

Препараты из рыльцев кукурузы используют в качестве мочегонного, противовоспалительного, кровоостанавливающего и желчегонного средства. Применяют их при лечении почек – нефритах, циститах, моче-



После «кукурузной лихорадки» – попытки массового внедрения в 50-60-х годах новой сельскохозяйственной культуры в нашей стране об этом овоще узнали все, прозвав царицей полей. Да вот не учел ярый фанат этой культуры – Никита Сергеевич Хрущев, что царица требует к себе царского подхода. Несмотря на то, что попытка накормить весь народ кукурузой закончилась провалом, само растение в этом не виновато.

каменной болезни, болезнях печени – гепатитах и холециститах, а также урологических болезней и различных отеках как диуретик.

Эфирное масло обладает умеренно успокаивающим свойством. Очень полезно и кукурузное масло, поскольку ненасыщенные масла помогают снижать уровень холестерина в крови, а значит, и вероятность появления холестериновых бляшек.

Кроме этого кукурузное масло оказывает желчегонное действие.

Мужчинам стоит включить в свой рацион кукурузу из-за бета-ситостерина. Это вещество помогает снизить риск развития опухоли предстательной железы.

РЕЦЕПТЫ

➔ **Болезни желчевыводящих путей.** 2 ст. ложки рыльцев измельчить и залить 1 стаканом кипятка. Накрыть крышкой и наста-

ивать в течение 30 минут. Принимать, процедив, по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

➔ **Нарушение свертываемости крови.** 100 г рыльцев кукурузы залить 1 стаканом воды, настаивать под крышкой в течение 30 минут. Процедить и принимать по 1 ст. ложке через каждый час.

➔ **В качестве мочегонного (при отеках).** 30 г рыльцев залить 1 л воды и варить в эмалированной посуде 4-5 минут, дать настояться и профильтровать. Можно перед применением добавить немного меда. Пить по 1 стакану 2-3 раза в день.

➔ **При болезнях печени.** 2 ч. ложки рыльцев залить 1 стаканом воды и варить на водяной бане в течение 20 минут. Затем отвар профильтровать и довести до первоначального объема кипяченой водой. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день. Курс – не более 1-2 месяцев с обязательными перерывами каждые 12 дней.

ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Кукурузные рыльца обладают желчегонным эффектом, поэтому надо быть осторожным людям с камнями в желчном пузыре и его протоках. Не принимать при тромбозе, тромбозе и варикозном расширении вен из-за риска образования тромбов. При аллергических реакциях и индивидуальной непереносимости от приема рыльцев кукурузы стоит отказаться.

Алексей ФИЛИН,
научный сотрудник
ботанического сада МГУ
«Аптекарьский огород»,
кандидат
биологических наук.

Фото: Елена Блохина / Фотобанк Лори.