

ЦИТАТА

Всего около 30 лет назад появились первые научные работы о целебных свойствах винограда, обсуждаемые в научном мире. Настоящей сенсацией и толчком для развития этих работ стало открытие так называемого *французского парадокса*. Обо всех уникальных целебных свойствах винограда стало известно только в 1990-х годах при исследовании этого интересного явления. В чем же его суть?

Изучение винограда началось в 1970-х годах XX века, когда американцы всерьез обеспокоились неутешительной статистикой смертности от сердечно-сосудистых заболеваний в Соединенных Штатах. От инфаркта миокарда массово гибли еще полные сил люди не старше 60 лет. В связи с этим американские ученые решили проанализировать статистику смертности в других развитых странах, чтобы выяснить, как там обстоит ситуация. В результате исследований, проведенных в 1980 году среди 7 миллионов людей, было выявлено, что во Франции показатели смертности от сердечных приступов на 36–56% ниже, чем в Соединенных Штатах. Ученые констатировали, что при равном потреблении жиров, при равном среднем уровне холестерина в крови смертность от сердечной недостаточности у французов намного ниже, чем у американцев. Это явление — сравнительно низкий уровень сердечно-сосудистых заболеваний у жителей Франции, чей рацион отличается высокой калорийностью, — и было названо *французским парадоксом*.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение: главное о винограде	3
Сорта, вкусы, особенности.....	6
Как вырастить виноград	11
Как хранить виноград	19
Виноград-целитель.....	20
Виноград при беременности	33
Виноград и долголетие	36
Продукты, восполняющие дефицит антиоксидантов.....	46
Виноград на вашей кухне	58
О системе Н. А. Семёновой.....	106

Пневмония и туберкулез	164
Сердечно-сосудистые заболевания	166
Заболевания опорно-двигательного аппарата.....	171
Лечение гипертонии и сахарного диабета	173
Заболевания желудочно-кишечного тракта	174
Заболевания мочеполовой системы.....	175
Заболевания печени.....	176
Кожные заболевания	176
Очищение организма	177
Гинекология	178
Для мужчин (Аюрведа).....	179
Заболевания глаз.....	179
В косметических целях	179
Рецепты лечения виноградом от А. П. Безяева	183
Настойка винограда амурского — замедлитель старения (из газеты «Бабушкины рецепты» № 8, 2012)	184
АКТУАЛЬНАЯ ТЕМА.....	188
ВИНОГРАД НА СЕВЕРЕ	209
ЛИТЕРАТУРА	213