

# Дикий шафран

## САФЛОР КРАСИЛЬНЫЙ

*Сафлор, сафлор красильный, растение шафлор, американский шафран, дикий шафран, красильный чертополох (лат. Carthamus tinctorius)* — древняя масличная и красильная культура.

Это однолетнее растение с ярко-жёлтыми (ярко-оранжевыми) цветками. Листья напоминают зелень артишока или чертополоха и так же, как у них, снабжены острыми шипами.

Родина *Carthamus tinctorius* - Эфиопия и Афганистан.

Культивируется в Европе, Индии, на Ближнем Востоке, в Китае, США, Узбекистане. На бывшей территории СССР произрастает, на Кавказе, в Туркестане, в некоторых местах Курской, Харьковской, Полтавской, Херсонской областями и в Крыму. Кроме того, культивируется в Египете, Испании, Китае.

Народные названия: *крокос, желтяница, щетка*. Название «сафлор» произошло от арабского названия растения *karthom*, или *karthum* - красить, потому что цветки его содержат пигмент картамин, который при растворении в воде дает желтый цвет, а в спирту красный. Используется для получения красителей жёлтого, красного и шафранового цвета, в том числе и в пищевой промышленности, например, для производства карамели. Им красят ткани (буддисты красят свои одеяния этой краской). Входит он и в состав сухих румян. Также используется как масличная культура, масло применяется в производстве маргарина.

Китайская традиционная медицина знала о нем еще в 1061 году. До сих пор цветки применяют в китайской медицине при аменорее, белях, а также при пневмонии и гастрите. Был известен и в Древнем Египте, где 3,5 тысячи лет назад его использовали для окрашивания повязок при мумифицировании. В Европу был завезен как раз оттуда в 1551 году. Сейчас выращивается как масличная культура во многих странах.

Цветы сафлора используются, для укрепления печени, желчного пузыря и дыхательной системы. Сафлор также помогает уравнивать холестерин в организме. Он помогает избавиться от мокроты в легких и успокаивает пищеварительную систему.

В семенах сафлора содержится до 60%, в плодах 30—37% высыхающего жирного масла. Если готовить пищу на сафлоровом масле, снижается уровень холестерина. В медицине — используется как слабительное, а также при болезнях сердца и коронарных сосудов, наружно при ревматизме. **Сафлоровое масло** очень богато ненасыщенными жирными кислотами, пропитывает кожу быстрее насыщенных и впитывается практически мгновенно. Содержание жирных кислот в масле следующее (в %): 1,5-4,0 стеариновой, 6-7 пальмитиновой, до 0,2 миристиновой, около 0,4 арахидовой, 14-21 олеиновой, 73-79 линолевой (конъюгированной), около 0,2 линоленовой.

Особую ценность имеет имеющаяся в масле сафлора **конъюгированная линолевая кислота**.



## Конъюгированная линолевая кислота

Еще в начале 90-х годов одной из причин увеличения количества людей, страдающих ожирением, ученые назвали нехватку в рационе питания **конъюгированной линолевой кислоты (CLA)**.

CLA относится к группе *незаменимых* (то есть не вырабатывается в организме человека) полиненасыщенных кислот. Незаменимые жирные кислоты необходимы для правильного обмена веществ и нормального функционирования организма. *Конъюгированная* означает, что данная молекула имеет две двойных углеродных связи, разделенных одной одинарной связью. Эти конъюгированные двойные связи придают молекуле свойства, значительно отличающиеся от обычной линолевой кислоты (той, которая содержится в льняном масле или масле огуречника).

*Конъюгированная линолевая кислота* подавляет механизм образования подкожного жира и стимулирует организм к использованию жиров в качестве энергетического сырья. Избыточный, в основном, подкожный, жир исчезает, при этом увеличивается мышечная масса, которая создает здоровый рельеф фигуры. В связи с этим свойством сначала CLA использовалась в основном спортсменами, особенно в период подготовки к соревнованиям, затем ее активно стали использовать в программах снижения веса.

В Западной Европе в конце 90-х годов CLA прошла клинические испытания у пациентов с ожирением и другими заболеваниями, а также у спортсменов. В результате этих научных исследований было установлено, что прием CLA приводит к:



- *существенному уменьшению жировой массы тела. Особенно интересно, что при приеме CLA худеют мужчины и женщины с ожирением по типу "яблоко", у которых жир откладывается внутри живота. Это так называемое ожирение "по мужскому типу". Оно обычно трудно поддается коррекции и считается наиболее опасным, поскольку провоцирует диабет II типа, гипертонию, повышение уровня триглицеридов и холестерина в крови;*

- *увеличению роста мышечной массы, особенно при регулярных физических нагрузках.*



Особо ценным свойством CLA является ее способность поддерживать стройность после окончания диеты. CLA не только помогает похудеть, но и закрепляет результаты похудения.

Клинические исследования доказали, что, кроме эффекта здорового снижения веса, CLA действует на организм в четырех смежных направлениях:

1. *Стимулирует иммунную систему;*
2. *Останавливает развитие раковых опухолей;*
3. *Борется с развитием атеросклеротических бляшек в сосудах;*
4. *Останавливает и предупреждает развитие сахарного диабета II типа*

КЛК применяется при гипертонии, повышенном содержании холестерина в крови, профилактике и вспомогательном лечении онкологических заболеваний (рак простаты, прямой кишки, молочной железы), диабете II типа, ожирении (снижение веса и закрепление результатов похудения).

CLA содержится во многих продуктах питания (молоко, мясо, растительные масла), но современные способы их технологической обработки и приготовления не позволяют человеку получить ее в достаточном количестве. Средний человек получает не более грамма этой кислоты в день при нормальном рационе питания. Например, в сырах в среднем содержится от 2.9 мг до 7.1 мг CLA на грамм жира. Чтобы получать суточную дозу этого компонента, необходимо съесть до 3-4 кг сыра в день. Поэтому целесообразно принимать биологически активную добавку к пище, которая содержит высокую концентрацию этой уникальной жирной кислоты.

**ХИТ!!!**

Компания ВИБАСАН представляет новую БАД с **конъюгированной линолевой кислотой** – **ЛИНОФИТ в капсулах** производства DR. DÜNNER.

Активными ингредиентами **БАД ЛИНОФИТ** являются также **витамин В6 (пиридоксин хлорид) и йодид калия**.

Ценная СЛА улучшает обмен веществ, нейтрализует свободные радикалы, укрепляет защитные силы организма, предотвращает отложение жира в клетках и способствует его сжиганию т.е. одновременно способствует уменьшению жировой и росту мышечной массы тела. Повышает устойчивость организма к злокачественным новообразованиям. Витамин В6 участвует в построении мышечной ткани, обмене жиров, белков и образовании ферментов, улучшает состояние кожи и слизистых оболочек. Йод поддерживает функцию щитовидной железы, стимулирует синтез белка, иммунитет.

Шесть капсул (рекомендуемая суточная доза) Линофита содержат 30 % СЛА от адекватного уровня потребления.



**Показания к применению:**

- *Программа снижения массы тела (алиментарное ожирение, конституционно-алиментарное ожирение, закрепление результатов похудения)*
- *Программа коррекции фигуры (целлюлит)*
- *Сердечно-сосудистые заболевания (атеросклероз, ИБС, гипертоническая болезнь, повышенное содержание холестерина и триглицеридов)*
- *Заболевания печени (гепатиты, циррозы печени, ожирение печени, алкогольное поражение печени)*
- *Вспомогательное лечение рака предстательной железы, молочной железы, прямой кишки*
- *Сахарный диабет II типа*
- *Инсулинорезистентность*

**Противопоказания:** беременность, лактация, индивидуальная непереносимость компонентов продукта.

**Предостережение:** лица с заболеваниями щитовидной железы, больные, принимающие йодистые препараты перед применением продукта должны проконсультироваться у врача-эндокринолога!

**Способ употребления:** взрослым и детям старше 12 лет принимать по 1-2 капсулы 3 раза в день с достаточным количеством жидкости во время еды в течение месяца.