



**Здоровый Образ Жизни**

**и долголетие**

**Лечебное питание**

**ЧЕРНОСЛИВ, КЛЮКВА,  
ПЕРСИКИ, ГРУШИ,  
ЯБЛОКИ И КУРАГА**

**Защита организма  
от 100 болезней**



**рипол классик**

Здоровый образ жизни и долголетие

**Чернослив, клюква, персики,  
груши, яблоки и курага. Защита  
организма от 100 болезней**

«РИПОЛ Классик»

2014

Чернослив, клюква, персики, груши, яблоки и курага.  
Защита организма от 100 болезней / «РИПОЛ Классик»,  
2014 — (Здоровый образ жизни и долголетие)

Чернослив, клюква, персики, груши, яблоки и курага – незаменимые натуральные защитники организма. Широко известно полезное воздействие этих фруктов на организм. В нашей книге читатель найдет множество рецептов их применения для профилактики и лечения 100 болезней.

, 2014

© РИПОЛ Классик, 2014

## Содержание

Чернослив	5
Старинный рецепт	6
Лечебные рецепты с применением чернослива	7
Конец ознакомительного фрагмента.	10

***Составитель Сергей Павлович Кашин***

**Чернослив, клюква, персики,  
груши, яблоки и курага. Защита  
организма от 100 болезней**

**Чернослив**

Чернослив уникален тем, что при сушке сохраняет ценные вещества, которыми так богата свежая слива.

В черносливе присутствуют глюкоза, сахароза и фруктоза, от 9 до 17 %, а также различные органические кислоты – лимонная, яблочная, щавелевая и даже в небольшом количестве салициловая.

В мякоти чернослива содержатся азотистые и дубильные вещества, она насыщена витаминами Р, А, С, В<sub>1</sub> и В<sub>2</sub>.

Из минеральных веществ в черносливе много калия, железа и фосфора.

Энергетическая ценность чернослива довольно высока – 264 ккал. Чернослив – одно из самых эффективных средств для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и гипертонии. Содержащийся в черносливе калий способствует понижению кровяного давления и уменьшает риск инсульта.

Чернослив богат антиоксидантами, он поглощает свободные радикалы, разрушающие организм. Это отличная профилактика онкологических заболеваний.

## **Старинный рецепт**

Разварив 1 фунт хорошего чернослива, протри его сквозь сито, разведи в кастрюле белым виноградным вином, прибавь туда мелкотолченой корицы и мелкого сахара, вскипяти раза два и подавай.

## **Лечебные рецепты с применением чернослива**

### **Рецепт 1**

2 столовые ложки натертого на мелкой терке чернослива, 1 столовую ложку плодов шиповника, 1 столовую ложку черной смородины залить 400 мл кипятка, настаивать в течение 3 часов, процедить и добавить 2 чайные ложки меда.

Принимать по 50 мл 2 раза в день за 1 час до еды в течение 10–14 дней для профилактики и лечения полиавитаминоза.

### **Рецепт 2**

100 г чернослива залить 1 л кипятка, дать настояться в течение 15 минут, процедить. Принимать настой по 200 мл 1 раз в день. Курс лечения составляет 7–10 дней. Средство эффективно при авитаминозе.

### **Рецепт 3**

Смешать 1 столовую ложку тертого чернослива, 1 столовую ложку плодов шиповника, 1 столовую ложку рябины красной, залить 400 мл кипятка, настаивать 1,5 часа, затем процедить. Настой принимать по 100 мл 3–4 раза в день за 20 минут до еды.

Курс лечения составляет от 7 до 10 дней. Средство эффективно при авитаминозе.

### **Рецепт 4**

1 столовую ложку чернослива, 2 столовые ложки мелко натертой моркови, 1 столовую ложку сухой ботвы свеклы или листьев мангольда, 1 столовую ложку ягод шиповника, 1 столовую ложку листьев крапивы залить 300 мл воды, кипятить на слабом огне в течение 7 минут, настаивать в темном прохладном месте в течение 3 часов, процедить.

Принимать по 100 мл 3 раза в день за 1 час до еды для профилактики авитаминозов. Курс лечения – 7 дней.

### **Рецепт 5**

100 г очищенной моркови и 100 г чернослива измельчить, смешать с 2,5 столовой ложки меда.

Принимать по 1 столовой ложке 5 раз в день в течение 3 недель при полиавитаминозе. После консультации с врачом через 10 дней повторить курс лечения.

### **Рецепт 6**

1 морковку и 100 г чернослива очистить, вымыть, натереть на мелкой терке, смешать с соком 1 лимона.

Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день в течение 14 дней.

Через 7 дней повторить. Средство эффективно при авитаминозе.

### **Рецепт 7**

30 г натертого на терке чернослива, 50 г натертой на терке моркови, 2 столовые ложки ягод черной смородины, 1 столовую ложку плодов шиповника и 1 чайную ложку почек черной смородины залить 1 л кипятка, настаивать в течение 2 часов, процедить.

Принимать по 100 мл 2 раза в день за 30 минут до еды при дефиците витамина С и В<sub>9</sub>.

Курс лечения составляет 14 дней при авитаминозе.

### **Рецепт 8**

Смешать 2 столовые ложки чернослива, 1 столовую ложку ягод шиповника, 1 столовую ложку листьев крапивы, залить 300 мл воды, кипятить на слабом огне в течение 5–7 минут, настаивать в темном прохладном месте в течение 3 часов, после чего процедить.

Отвар принимать по 100 мл 3 раза в день за 1 час до еды.

Курс лечения 7–10 дней. Средство эффективно при авитаминозе.

### **Рецепт 9**

Смешать 5 столовых ложек тертого чернослива, 1 столовую ложку плодов шиповника и 1 столовую ложку черной смородины, залить 400 мл кипятка, настаивать 3 часа, затем процедить и добавить 2 чайные ложки меда.

Препарат принимать по 100 мл 2 раза в день за 1 час до еды в течение 14 дней. Средство эффективно при ангине.

### **Рецепт 10**

1 столовую ложку тертого чернослива и 1 столовую ложку тертой моркови залить 1 стаканом воды, кипятить в течение 5 минут, процедить, долить кипяченую воду до первоначального объема, добавить 1 чайную ложку меда.

Полученным препаратом полоскать горло 2 раза в день в течение 5 дней. Средство эффективно при ангине.

### **Рецепт 11**

1 столовую ложку тертого чернослива залить 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 30 минут, процедить.

Настоем полоскать горло 3 раза в день в течение 5 дней. Одновременно настой принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 1 час до еды.

Средство эффективно при ангине.

### **Рецепт 12**

Натереть на мелкой терке 30 г чернослива, поместить в эмалированную или стеклянную емкость, добавить 1 столовую ложку яблочного уксуса, настаивать в течение 1 часа, отжать полученную жидкость и разбавить ее кипяченой водой в пропорции 1: 1.

Полученным раствором полоскать горло каждые 2–2,5 часа.



Средство эффективно при ангине.

### **Рецепт 13**

300 г чернослива вымыть, мелко нарезать, залить 1 л воды и варить 1 час. Отвар процедить, использовать в теплом виде для полоскания горла 3–4 раза в день.

### **Рецепт 14**

100 г тертого чернослива залить 200 мл воды, кипятить на слабом огне в течение 15 минут, процедить. Отваром пропитать марлю и приложить ее к пораженным суставам на 20 минут. Процедуру проводить 2 раза в день.

Курс лечения 7–10 дней.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.