



*здоровье и красота*

# ЛЕЧЕНИЕ ЛИМОНОМ



# Светлана Михайловна Жук

## Лечение лимоном

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=324202](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=324202)*

*Лечение лимоном / [сост. С. М. Жук]: РИПОЛ Классик; Москва; 2010*

*ISBN 978-5-386-02070-5*

### Аннотация

Лимон – одно из самых эффективных средств для лечения множества различных заболеваний – является наиболее доступным для каждого. Однако многие не знают о его целебных свойствах и о том, как правильно его употреблять. В книге вы найдете мудрые советы и эффективные рецепты использования этого цитрусового растения.

# Содержание

Введение	4
Лимон – драгоценный дар природы	6
Применение лимона в народной медицине	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# **Светлана Михайловна Жук**

## **Лечение лимоном**

### **Введение**

Лимон произрастает в благодатных местах, где самой природой созданы идеальные условия для его роста, цветения и плодоношения круглый год.

За долгий период развития цивилизации у разных народов об этом замечательном растении возникло немало легенд. Одна из них повествует, как попавший в немилость слуга кавказского князя Хосрова поступил как истинный мудрец, когда разгневанный правитель приказал своего верного подданного заточить в темницу и кормить его одним-единственным продуктом. Стражники спросили: «Каким именно?» Князь, смягчившись, ответил, что выбор за провинившимся. Опальный слуга попросил приносить ему лимоны, а удивленным тюремщикам объяснил: «Мякоть его будет мне пищей, сок – напитком, зерна и кожура принесут пользу моему сердцу, а приятный запах его будет веселить мои мысли».

Было ли это на самом деле, никто не знает. Но эта легенда, безусловно, показала ценность плодов лимонного дерева в жизни наших предков.

**Согласно легенде, в саду гесперид, дочерей ночи, росли золотые яблоки. Туда направился Геракл, чтобы вывести гесперид из сада и совершить один из своих подвигов. Силы для подвигов и приключений герой черпал от золотых яблок – лимонов.**

Лимон является уникальным средством для поддержания здоровья, которое высоко ценят на разных континентах нашей планеты, хотя родиной лимона считаются тропики и субтропики Юго-Восточной Азии и Индии. Йоги, не понаслышке знающие о целительных свойствах этого фрукта, утверждают, что каждый человек должен себя приучить к тому, чтобы съесть хотя бы один лимон или выпивать сок одного лимона в день, что укрепит иммунитет, оградит от инфекций, убережет от множества заболеваний и поможет человеку прожить долгую активную жизнь.

Но следует помнить, что ни одно медикаментозное и народное средство не может гарантировать полного исцеления от болезни. Именно поэтому к народным рецептам следует относиться осторожно, а начинать лечение какими-либо лекарственными растениями или плодами, в том числе и лимоном, можно только после консультации с лечащим врачом. Тем более что у некоторых людей бывает врожденная или приобретенная непереносимость цитрусовых вообще и лимона в частности.

# Лимон – драгоценный дар природы

Есть версия, что слово «лимон» произошло от малайского «лемо». В Китае его называют «лимунг» – «полезный для матерей». Предполагается, что это слово пришло из персидского или арабского языка в итальянский, откуда попало в славянские языки. На Руси слово «лимон» было известно уже с XVI века.

Лимон относится к семейству рутовых, подсемейству померанцевых и роду цитрусовых. Кроме лимона, в род цитрусовых входят также такие фрукты, как мандарин, апельсин, грейпфрут, цитрон и др.

**Древние египтяне использовали лимон для обеззараживания при эпидемиях тифа и обезвреживания отравленной пищи. Европейцы о плодах лимона узнали только в Средние века и применяли их для профилактики лихорадки, малярии, чумы и в качестве противоядия при укусах змей.**

Несмотря на то что лимон давно известен как чрезвычайно полезный фрукт и вкусная пикантная добавка к блюдам и напиткам, химический состав его исследован сравнительно недавно – всего каких-то 100 лет назад. Страшное заболевание – цингу – знают все моряки, которым приходилось долго бывать в море и месяцами не видеть свежих продук-

тов. Напасть не жалела ни молодых, ни старых и уносила с собой десятки жизней. Например, в 1495 году экипаж судна знаменитого мореплавателя Васко да Гама на пути в Индию настигла эта страшная болезнь, и из ста шестидесяти моряков, ушедших в плавание, на берег ступили менее шестидесяти человек. И только в 1932 году было доказано, что цингу вызывает только недостаток витамина С, который в большом количестве содержится в цитрусовых, а особенно в лимоне и апельсине. Конечно, этот жизненно важный элемент содержится и в луке, картофеле, смородине и других фруктах и овощах. Но никакой другой продукт не сравнится с цитрусовыми по сохранности данного витамина: большинство растительных продуктов теряет многие свои полезные свойства уже через несколько недель хранения.

Итак, в начале XX века стал известен химический состав этого волшебного фрукта, который содержит в себе значительное количество органических кислот, каротин, сахара и пектиновые вещества, а также минеральные соли – железа, меди, кальция, кремния, фосфора, марганца и др.

Помимо органических кислот и сахарозы, лимоны богаты витаминами – такими, как тиамин, аскорбиновая кислота, рибофлавин. Также в лимоне содержатся рутин и флавоноиды.

**Так, например, аскорбиновая кислота – витамин С, которого в лимоне больше всего, имеет важное значение в процессах обмена**

**веществ, а также питания тканей.**

Кроме того, в цитрусовых много витаминов А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, D и Р.

Благодаря наличию в лимоне столь широкого спектра полезных элементов он является не только поистине незаменимым продуктом питания, но и весьма ценным лекарственным средством, а также эффективно используется в качестве компонента косметических препаратов.



# **Применение лимона в народной медицине**

Как только люди узнали об этом ценном фрукте и его полезных свойствах, стало появляться все больше и больше способов применения лимона в исцелении больных от множества недугов и просто для поддержания иммунитета человека, для поднятия его тонуса.

Люди, на практике убедившиеся в огромной пользе этого растения, утверждают, что лимон обладает не только противовоспалительным, бактерицидным и обезболивающим свойствами, но и оказывает мочегонное, желчегонное, кровоостанавливающее и успокаивающее действие. В народной медицине его используют также в качестве противоглистного средства. А препараты на его основе применяют и при различных воспалениях дыхательных путей, заболеваниях желудка, сердечнососудистой системы, туберкулезе, авитаминозе, цинге, воспалениях полости рта, грибковых поражениях кожи, а также ревматизме, подагре и других видах заболеваний суставов.

**Ни для кого не секрет, что цитрусовые имеют довольно резкий, но приятный свежий аромат. Это оттого, что листья и кожура плодов содержат эфирное масло.**

В лечении по рецептам народной медицины используют все части лимона: цедра, кожура полностью, мякоть, сок, а также эфирное масло. И, как повествует легенда, даже семена.

Эфирное масло лимона используют в ароматерапии как средство, тонизирующее сердце, бактерицидное, дезинфицирующее, оказывающее противолихорадочное действие и укрепляющее иммунитет.

# 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.