

ПРИРОДНЫЙ



ЗАЩИТНИК

ЯГОДЫ ФРУКТЫ СОКИ

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА
И ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ



РИПОЛ
КЛАССИК

Природный защитник

**Ягоды, фрукты и соки.
Полезные свойства и
лучшие народные рецепты**

«РИПОЛ Классик»

2012

Ягоды, фрукты и соки. Полезные свойства и лучшие народные рецепты / «РИПОЛ Классик», 2012 — (Природный защитник)

Чтобы победить болезнетворные бактерии, не всегда необходимо прибегать к антибиотикам. В некоторых случаях избавиться от инфекции помогают простые средства народной медицины. Широко известно полезное воздействие на организм ягод, фруктов и соков. В нашей книге читатель найдет множество рецептов их применения для профилактики и лечения многих заболеваний.

, 2012

© РИПОЛ Классик, 2012

Содержание

Введение	5
Целебная сила овощей, ягод и фруктов	6
Фрукты	6
Яблоки	6
Груша	8
Слива	9
Абрикос	10
Черноплодная рябина	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Ягоды, фрукты и соки. Полезные свойства и лучшие народные рецепты

Составитель Ю. Н. Николаева

Введение

Свекла, морковь, капуста, апельсины, яблоки, клюква – все эти, а также многие другие овощи, ягоды и фрукты обязательно должны присутствовать в рационе человека. В них содержатся практически все необходимые человеческому организму витамины и питательные вещества, благодаря чему они являются хорошим средством для лечения и профилактики различных заболеваний. Благодаря получаемым витаминам человеческий организм становится менее восприимчивым к вирусам и инфекциям, более устойчивым к стрессовым ситуациям и интенсивным физическим нагрузкам, в нем нормализуются все обменные процессы.

Кроме витаминов, в овощах, ягодах и фруктах присутствуют органические кислоты, минеральные вещества (калий, кальций, железо, медь, магний, фосфор, марганец, молибден, бор, йод и др.) и их соли. Например, содержащиеся в плодах соли калия выводят из организма избыточное количество влаги, поэтому их следует употреблять людям, страдающим болезнями почек и сердечно-сосудистыми заболеваниями, а овощи, богатые соединениями железа, полезны при некоторых формах малокровия.

В овощах и фруктах содержится большое количество клетчатки, пектинов и энзимов – сложных веществ, способствующих перевариванию поступающей пищи и поглощению выделенных из нее питательных элементов. Напитки, приготовленные из овощей, фруктов и ягод, улучшают перистальтику кишечника, способствуя тем самым выведению шлаков и токсических веществ из организма. Однако под действием высоких температур (более 47 °С) энзимы становятся инертными и разрушаются, в результате продукт утрачивает свою целебную силу.

Польза овощей, ягод и фруктов неоспорима и при различных инфекционных заболеваниях (особенно сопровождающихся повышением температуры тела), болезнях желудочно-кишечного тракта (гастрите, язвенной болезни, энтерите, колите), сердечно-сосудистых заболеваниях (атеросклерозе, ишемии, гипертонии), авитаминозах (особенно в зимние и весенние месяцы), нарушениях обмена веществ, кожных патологиях и др.

Чем больше ферментов получает человек из природных веществ, тем бодрее и лучше он себя чувствует.

В этой книге рассказывается об истинных природных защитниках – овощах, фруктах и ягодах. Вы сможете прочитать об их полезных свойствах, узнать о способах приготовления различных целебных средств – отваров, настоек, настоев, соков – и подобрать подходящие рецепты для лечения различных заболеваний.

Целебная сила овощей, ягод и фруктов

Фрукты

Фрукты являются богатейшим источником витаминов и питательных веществ и при этом содержат небольшое количество калорий. Это позволяет использовать их в различных диетах для снижения веса и очищения организма. В плодах содержится клетчатка, которая благотворно влияет на работу желудочно-кишечного тракта. Для тех, кто любит сладости и не может от них отказаться, фрукты станут хорошим выбором, ведь из них можно готовить вкусные и полезные десерты. Съеденные на завтрак ароматные плоды заряжают организм энергией и дают заряд бодрости на несколько часов. Не менее полезны свежесжатые фруктовые соки, которые, в отличие от купленных в магазине, не содержат консервантов и других вредных веществ.

Яблоки

Полезные свойства

Плоды яблони содержат большое количество веществ, необходимых организму человека для нормальной работы. В их число входят сахара, яблочная и лимонная кислоты, минеральные вещества (марганец, медь, калий, кальций, железо), витамины С, Р и т. д. Благодаря содержанию кальция яблоки являются незаменимым продуктом для детей, чья костная система еще только формируется, и для людей преклонного возраста, из организма которых активно вымывается это вещество.

Пектины, входящие в состав яблок, обладают свойством связывать вредные элементы (в том числе и радиоактивные) в желудочно-кишечном тракте и выводить их из организма.

Именно поэтому свежие плоды рекомендуются желающим очистить организм от шлаков и токсинов. Клетчатка, которой богаты яблоки, усиливает перистальтику кишечника, что очень важно при запорах, вялом пищеварении и для профилактики рака прямой кишки.

Яблоки – обязательный компонент диет, направленных на снижение веса. Также их употребляют при таких заболеваниях, как атеросклероз, подагра, нарушения функции почек и печени. По мнению стоматологов, в процессе жевания яблока из полости рта устраняется до 96 % вредных бактерий.

Наибольшее количество питательных веществ содержат свежие яблоки. Они используются при производстве лекарств, в состав которых входит яблочнокислородное железо. Такие препараты незаменимы при анемии.

В состав яблок входит хлорогеновая кислота, способствующая очищению организма от щавелевой кислоты и благотворно влияющая на функцию печени.

Доказано, что регулярное употребление яблок снижает уровень холестерина в крови. В одном яблоке с кожурой в среднем содержится 3,5 г волокон, что составляет более 10 % суточной потребности организма в этих веществах. Молекулы волокон прикрепляются к холестерину, способствуя его выведению из организма. Таким образом существенно снижается риск закупорки сосудов.

Яблоки рекомендуется употреблять с кожурой, так как она богата антиоксидантом кверцетином, который в сочетании с витамином С нейтрализует вредное воздействие свободных радикалов.

Входящие в состав яблок фитонциды помогают бороться с возбудителями дизентерии, золотистым стафилококком, протеем, вирусами группы А. Ближе к центру яблока активность этих веществ возрастает.

Врачи рекомендуют употреблять яблоки при гастрите и многих других заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Яблочный сок полезен для сердечно-сосудистой системы и после перенесенных сердечных заболеваний, операций на сердце и т. д. Кроме того, он богат элементами, улучшающими кроветворение.

В народной медицине для лечения ряда заболеваний (в том числе и ожирения) используется яблочный уксус, который можно купить в аптеке или приготовить в домашних условиях. Он помогает быстро восстановить силы после физического или эмоционального перенапряжения.

Целебные рецепты

Яблочный уксус

Взять 500 г яблок, удалить поврежденные участки и плодоножку, натереть на терке, выложить в стеклянную емкость, залить 600 мл воды, добавить 50 г меда, 5 г дрожжей, 10 г черствого ржаного хлеба. Держать при температуре 20–30 °С в течение 10 дней, регулярно перемешивая содержимое деревянной ложкой. Затем слить жидкость, остатки отжать через марлю.

Полученный сок процедить, налить в стеклянную емкость, добавить 25 г меда, перемешать, накрыть марлей, оставить в теплом месте до тех пор, пока жидкость не станет прозрачной (обычно около 2 месяцев).

Готовый уксус процедить, перелить в чистую сухую бутылку и хранить в прохладном месте.

Тонизирующий напиток с яблочным уксусом

В 250 мл воды развести 5 мл яблочного уксуса и 20 г меда. Принимать по 50–100 мл 1 раз в день.

Настой яблочной кожицы при кашле

Взять 15 г яблочной кожицы, залить 250 мл кипятка и настаивать под крышкой в течение 10 минут. Принимать по 130 мл 3 раза в день до еды.

Отвар яблок

Залить 3 неочищенных яблока 1 л воды, довести до кипения и держать на огне 15 минут. Полученный отвар процедить и принимать по 250 мл 3 раза в день до еды.

Кашица из яблок при гастрите

Вымыть 300 г зеленых яблок, удалить сердцевину, мякоть натереть на мелкой терке и добавить 20 г меда. Несколько часов после употребления кашицы не пить и не есть. Принимать средство ежедневно в течение 30 дней, затем 2–3 раза в неделю в течение 14 дней, после – 1 раз в неделю.

Кашица из яблок и лука при кашле

Натереть на крупной терке 200 г яблок и 200 г репчатого лука, соединить, добавить 20 г меда и перемешать. Принимать по 15 г 3–4 раза в день в перерывах между приемами пищи.

Груша

Полезные свойства

Если сравнивать плоды груши и яблони, то первые уступают вторым по содержанию аскорбиновой кислоты и витамина Р, однако в них больше хлорогеновых кислот, обладающих желчегонным действием. В груше также присутствует арбутин (биологически активное вещество), предотвращающий ряд заболеваний почек и мочевого пузыря.

Благодаря высокому содержанию в грушах калия регулярное их употребление препятствует отложению солей в почках и печени. Кроме того, это вещество помогает организму выводить лишнюю жидкость, увеличивает силу сокращения сердечной мышцы, тем самым тренируя ее. Также груши богаты сахарами, органическими кислотами (в том числе яблочной и лимонной), азотистыми веществами, пектином, ферментами, витаминами В₁ и РР, каротином и др. Грушевый сок присутствует во многих диетах как эффективное средство при желудочно-кишечных расстройствах и сахарном диабете. Регулярное его употребление укрепляет стенки капилляров.

Народная медицина рекомендует пить настой плодов груши в качестве желчегонного и мочегонного средства.

Плоды и листья растения давно доказали свою эффективность при многих болезнях. В молодых листьях содержится антигрибковое вещество, поэтому отвары и настои из них успешно применяются для лечения дерматитов и различных грибковых заболеваний. Из листьев груши также готовят порошок, помогающий уменьшить потливость. Плоды груши содержат эфирные масла, повышающие защитные силы организма, оказывающие противовоспалительное действие и помогающие бороться с депрессией.

Груши рекомендуется ввести в рацион при повышенных физических нагрузках, быстрой утомляемости, тахикардии, бессоннице. Мякоть плодов богата ионами калия, необходимыми для нормальной работы сердца.

Органические кислоты, которые содержатся в мякоти плодов, улучшают пищеварение, ускоряют обмен веществ, благотворно влияют на функции печени и почек.

Компот и сок из дикой груши рекомендуется пить при камнях в почках и цистите. Семена груши обладают противоглистными свойствами. Кислые плоды полезны при пониженном аппетите. Свежие, вареные и печеные груши рекомендуется есть при бронхите, изжоге и болях в желудке.

Целебные рецепты

Отвар груш при простуде, туберкулезе, мочекаменной болезни и диарее

Взять 100 г сушеных плодов груши, 70 г овсяной крупы, залить 500 мл воды, довести до кипения, держать на огне 30 минут, настаивать в течение 1 часа, затем процедить. Принимать по 50–100 мл 3–4 раза в день.

Отвар листьев груши при заболеваниях мочеполовой системы

Взять 50 г листьев груши, залить 1 л воды, довести до кипения и держать на огне 10 минут, затем охладить. Принимать по 150–200 мл 2–3 раза в день.

Настой листьев груши при задержке мочи

Залить 100 г листьев груши 1,2 л кипятка и настаивать под крышкой 5–10 минут. Пить средство в теплом виде в течение дня.

Настой листьев груши и яблони при камнях в мочевом пузыре

Залить 100 г листьев груши и 100 г листьев яблони 1,3 л воды и настаивать под крышкой 10 минут. Пить настой в течение дня.

Кисель из груш при поносах

Измельчить 100 г сушеных груш, залить 200 мл воды и через 30 минут процедить. В полученную жидкость добавить сахар, разведенный в воде крахмал (5–10 г) и, помешивая, довести до кипения. Пить кисель в теплом виде.

Кашица из груш при анемии

Взять 200 г груш, очистить, мякоть размять и соединить с 20 г меда. Принимать по 30 г 3 раза в день.

Слива

Полезные свойства

Помимо превосходного вкуса, которым обладают сливы, они очень полезны для здоровья. Любители этих плодов почти не страдают заболеваниями желудочно-кишечного тракта, а также болезнями полости рта.

Сливы содержат сахара, кислоты (особенно яблочную и лимонную), пектин, каротин, минеральные соли, дубильные и красящие вещества, витамины В₁, С и Р.

Наиболее целебными свойствами обладают сливы темно-синего цвета. Они благотворно воздействуют на желудочно-кишечный тракт: улучшают перистальтику кишечника, препятствуют запорам и способствуют очищению организма.

Очень полезен чернослив. Людям, которые страдают запорами, рекомендуется съедать на ночь несколько сушеных плодов. Слабительным действием также обладают настои и компоты из чернослива. Согласно исследованиям, чернослив способствует выведению из организма избытка холестерина, поэтому он является обязательным компонентом диеты при атеросклерозе. Он также полезен при болезнях почек и повышенном артериальном давлении, поскольку соли калия, содержащиеся в сливе, помогают организму выводить лишнюю воду и натрий.

Следует учитывать, что калорийность чернослива в 6 раз превышает таковую у свежих слив. В связи с этим не стоит увлекаться им при ожирении и сахарном диабете. Диетологи рекомендуют сливовый сок при плохом аппетите, авитаминозе, пониженной кислотности желудочного сока.

Полезны не только свежие и сушеные плоды, но и варенья, соусы, наливки и мармелад из них. Листья сливы содержат кумарины – соединения, препятствующие образованию тромбов в кровеносных сосудах. Кроме того, кумарины оказывают успокаивающее действие на нервную систему, поэтому в период эмоционального напряжения рекомендуется вводить в рацион сливы.

Примочки с отваром высушенных листьев сливы давно признаны народной медициной как эффективное ранозаживляющее средство, применяемое при лечении язв, конъюнктивитов и т. д.

Известный факт: сливы снимают тревожные состояния и помогают при депрессии. Для этой цели рекомендуется употреблять по 200 г плодов каждый день в течение 2 недель.

Этот фрукт не рекомендуется беременным женщинам и кормящим матерям, так как он может вызвать вздутие живота и диарею.

Целебные рецепты

Чернослив в молоке от мозолей

Залить 50 г чернослива 300 мл молока, довести до кипения, снять с огня и настаивать 10 минут. Приложить чернослив к мозолям на 15 минут.

Отвар листьев сливы при пониженном иммунитете

Взять 20 г измельченных листьев сливы, залить 250 мл кипятка и держать на огне 30 минут, затем процедить. Принимать по 50 мл 3 раза в день до еды.

Отвар коры сливы при заболеваниях почек

Залить 10 г измельченной коры сливы 200 мл кипятка и держать на водяной бане 30 минут, затем процедить и добавить 50 мл кипятка. Принимать по 50 мл 3 раза в день до еды.

Настой веток сливы при запорах

Взять 50 г нарезанных кусочками веток сливы, тщательно ополоснуть их, залить 500 мл кипятка и настаивать в течение 2 часов, затем процедить. Принимать по 50 мл 2–3 раза в день.

Настой цветков сливы при нарушениях пищеварения

Залить 25 г сушеных цветков сливы 250 мл воды и настаивать под крышкой 10 минут, затем процедить. Принимать по 50 мл 3 раза в день до еды.

Абрикос

Полезные свойства

Плоды абрикоса отличаются не только превосходным вкусом, но и содержанием большого количества полезных веществ. Их пищевая ценность не уступает яйцам и шпинату. Этот фрукт богат каротином, сахарами, витамином С, яблочной, лимонной и другими кислотами, пектинами, крахмалом, минеральными веществами. Семена абрикоса содержат много жирного масла, которое применяется в качестве растворителя при приготовлении ряда лекарств, мазей и косметических средств.

Китайская народная медицина традиционно использует семена абрикоса как противокашлевое средство, а по мнению французских исследователей, вкусные и ароматные плоды этого растения усиливают питание клеток головного мозга.

Всего 100 г абрикосов в день улучшают процесс кроветворения так же, как и 40 мг железа или 250 г говяжьей или свиной печени. Поэтому при анемии рекомендуется обогатить ими рацион. Не менее полезны абрикосовый сок и курага. Они обязательно должны присутствовать в рационе беременных женщин, а также тех, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями. Курага отличается высокой калорийностью (в ней содержится много легкоусвояемых углеводов), богата калием. Кроме того, в ней есть необходимые организму кальций, магний, фосфор, железо, а также витамины, органические кислоты и много других полезных веществ.

При ослабленном иммунитете, малокровии, беременности, хронических заболеваниях сердца рекомендуется употреблять по 100–150 г кураги в сутки. Полезна она и в период ре-

билитации после перенесенных операций на сердце. В сочетании с черносливом она широко используется как слабительное средство.

Целебные рецепты

Кашица из кураги при атеросклерозе

Пропустить через мясорубку 120 г кураги, соединить ее с 20 г меда и перемешать. Принимать по 20 г кашицы 2–3 раза в день в течение 1–2 месяцев.

Кашица из кураги для очищения организма

Пропустить через мясорубку 200 г кураги, 200 г чернослива и 100 г ядер грецких орехов, добавить 40 г меда и перемешать. Полученную массу хранить в холодильнике. Принимать по 30–40 г 2 раза в день в течение 1 месяца.

Отвар абрикосов при кишечных расстройствах

Взять 200 г абрикосов, залить 1 л воды, довести до кипения и держать на огне 40 минут, затем процедить. Принимать по 150 мл 3 раза в день.

Настойка абрикосов при ушибах

Взять 2 кг абрикосов, нарезать ломтиками, соединить с 5 г гвоздики, 2 г корицы и 1 л водки, оставить в закупоренной емкости в темном месте на 30 дней. Полученную настойку процедить и смазывать ею места ушибов.

Настой кураги при запорах и гипертонии

Промыть 250 г кураги под проточной водой, выложить в емкость, залить 1 л кипятка, накрыть крышкой, укутать и оставить на 8–10 часов. Полученный настой процедить и охладить. Принимать по 200 мл 3 раза в день.

Настой кураги при заболеваниях сердца

Залить 50 г кураги 250 мл кипятка и настаивать под крышкой 4 часа, затем процедить. Принимать по 120 мл настоя 2 раза в день.

Настой абрикосовых косточек при заболеваниях сердца

Залить 15 г измельченных абрикосовых косточек 250 мл кипятка, перемешать и настаивать 2 часа. Принимать процеженное средство по 120 мл 2 раза в день.

Абрикосовый сок при пониженной кислотности желудочного сока

Принимать по 50 мл абрикосового сока 2 раза в день до еды.

Черноплодная рябина

Полезные свойства

Помимо приятного вкуса, плоды аронии обладают рядом полезных свойств. В ней обнаружено множество витаминов (В₁, В₂, В₆, бета-каротин, Р, С, Е и К), макро- и микроэлементов, дубильных и пектиновых веществ. По содержанию витамина Р она в 2 раза превосходит

черную смородину и в 20 раз – апельсины и яблоки. Йода в плодах аронии в 4 раза больше, чем в крыжовнике, землянике и малине.

Благодаря пектиновым веществам регулярное употребление черноплодной рябины способствует выведению из организма тяжелых металлов, радиоактивных веществ и патогенных микроорганизмов. Кроме того, пектины нормализуют работу кишечника и оказывают желчегонный эффект.

В народной медицине арония используется как средство для укрепления стенок кровеносных сосудов, так как повышает их эластичность и упругость. Плоды полезны тем, кто страдает гипертонией и повышенным уровнем холестерина в крови. Аронию также назначают при нарушении процесса свертываемости крови и кровотечениях, сахарном диабете, ревматизме, аллергических заболеваниях.

Согласно исследованиям, черноплодная рябина положительно влияет на работу печени и эндокринной системы, а также повышает иммунитет. Однако при некоторых патологиях ее плоды употреблять противопоказано. К ним относятся язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, запоры, гастриты, повышенная свертываемость крови и тромбофлебит.

Целебные рецепты

Плоды аронии при малокровии и гиповитаминозах

Употреблять по 150 г плодов аронии со 100 г черной смородины 2–3 раза в день.

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.