

СИЛЬНЕЕ, ЧЕМ ЖЕНЬШЕНЬ!

Григорий Михайлов

- **Имбирь**
- **мед**
- **яблоки**



Сильнее, чем женьшень

Григорий Михайлов

**Имбирь. Мед. Яблоки.
Средства от 100 болезней**

«АСТ»

2014

Михайлов Г.

Имбирь. Мед. Яблоки. Средства от 100 болезней / Г. Михайлов — «АСТ», 2014 — (Сильнее, чем женьшень)

Автор множества книг о целебных растениях, в том числе – бестселлера «Целительные свойства имбиря», Григорий Михайлов делится с читателями чудесными рецептами из своей коллекции! Целебные свойства имбиря, яблок и меда – неоспоримый факт, доказанный как народной, так и официальной медициной! Эти продукты применяют для укрепления иммунной защиты организма, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы, для регулирования веса и борьбы с ожирением, снятия спазмов и избавления от отеков, и даже при заболеваниях, развивающихся вследствие радиоактивного облучения. Вы узнаете не только о том, как лечиться с помощью имбиря, яблок и меда, но и как остаться здоровым в условиях неблагоприятной экологии, просто употребляя их в пищу. Самое замечательное, что все эти средства доступны, просты в применении, безопасны, проверены веками, универсальны. Настоящее издание не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

© Михайлов Г., 2014

© АСТ, 2014

Содержание

От автора	7
Чудесные яблоки	8
Яблоня... и яблоня	10
Где растут яблони	11
Яблоко от яблони	12
Чем наливается яблоко?	14
Яблоко – лекарство?	15
Целительное яблоко	16
Противопоказания	16
Яблоки в народной медицине	17
Яблочный уксус	17
Яблоки в официальной медицине	18
Лечимся яблоками	20
Укрепление организма	20
Настой сбора с цветками яблони при астении (общей слабости)	20
Настой листьев яблони при анемии (малокровии)	20
Лечение заболеваний дыхательных путей	21
Отвар кожуры яблок при ларингите	21
Настой яблок при простуде и гриппе	21
Настой листьев яблони при кашле	21
Яблочно-луковая смесь при остром тонзиллите (ангине)	21
Раствор яблочного уксуса при остром тонзиллите (ангине)	22
Болезни органов пищеварения	22
Настой цветов яблони при гастрите	22
Отвар сбора с корнями яблони при спастических запорах	22
Настой сбора с цветками яблони при расстройстве пищеварения	22
Настойка сбора с корой яблони при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки	23
Заболевания опорно-двигательной системы	23
Настой сбора с листьями яблони при остеохондрозе	23
Настойка сбора с корой яблони при артрите	23
Сердечно-сосудистые заболевания	24
Настой сбора с кожурой яблока при атеросклерозе	24
Отвар сбора с корой яблони при сердечно-сосудистой недостаточности	24
Настой сбора с кожурой яблока при стенокардии	24
Настой сбора с кожурой яблока при вегетососудистой дистонии	25
Проблемы мочевыводящей системы	25
Отвар сбора с корой яблони при мочекаменной болезни	25

Настой яблочной кожуры при пиелонефрите	25
Заболевания органов зрения	26
Настойка сбора с листьями яблони при нарушении сумеречного зрения (куриная слепота)	26
Повреждения кожи и слизистых	26
Мазь из яблок при трещинах на губах	26
Нарушение обмена веществ, эндокринные заболевания	26
Настой сбора с кожурой яблока при сахарном диабете	26
Настой листьев и цветов яблони при сахарном диабете	27
Едим яблоки	28
Заготовки из яблок	28
Быстрое яблочное варенье	28
Яблочный конфитюр	28
Яблочное пюре	28
Цукаты из яблок	29
Яблочный «мед»	29
Прозрачное варенье из яблок	29
Консервированные яблоки	30
Маринованные яблоки	30
Моченые яблоки	30
Компот из яблок	31
Напитки из яблок	31
Яблочный морс	31
Яблочный компот	31
Яблочный квас	31
Яблочный кисель	32
Пироги с яблоками	32
Бисквитная шарлотка с яблоками	32
Шарлотка с яблоками на кефире	32
Яблочный крамбл	33
Яблочный пирог со сметанной заливкой	33
Яблочный пирог с творогом	33
Яблочные десерты	34
Мусс из яблок	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Григорий Михайлов
Имбирь, мед, яблоки. От 100 болезней

© Михайлов Г., 2014

© ООО «Издательство АСТ», 2014

От автора

Дорогие друзья! Мне приятно снова обратиться к вам – вы не только внимательно читаете мои книги о лекарственных растениях, но и пишете мне в ответ, задаете интересные вопросы.

Вот и Галина, читательница из Санкт-Петербурга, написала мне. С ее разрешения привожу отрывок из ее письма:

«Я с большим интересом прочитала Ваши книги “Целительные свойства имбиря”, “Три великих целителя. Имбирь, хвоя, мумие”, “Цикорий – великий целитель”. Полностью согласна, что в наше время, когда и экология вокруг непонятная, когда городские жители вынуждены проводить свою жизнь, не зная, какие негативные факторы воздействуют на них, когда лекарства, которые назначает врач, могут нанести непоправимый вред здоровью, и так уже пострадавшему от влияния окружающей среды, очень важно быть осведомленным о том, что такое положение можно исправить. Из Ваших книг я узнала, как снизить влияние лекарств на больное тело, как помочь лечению и усилить его при помощи лекарственных растений. И все же мне хотелось бы больше знать не о том, как лечиться правильно, а как остаться здоровой в условиях городской жизни, подверженной влиянию разнообразных негативных факторов – загазованности, шумового загрязнения и так далее – при помощи растений. Как Вы думаете, это возможно?»

Я абсолютно уверен, что это возможно, и это очень правильная мысль. Известно множество растений и природных веществ, которые обладают свойством противостоять загрязнению воздуха и воды различными химическими веществами, очищать организм от таких загрязнений, усиливать его способности противостоять им и оставаться здоровыми в любых обстоятельствах. Но самое приятное – что эти лечебные растения всегда у нас под рукой, они доступны, мало того – для использования совершенно не нужно запасать их впрок или искать в аптеках, потому что мы регулярно употребляем их в пищу.

Да-да, в этой книге я расскажу вам про широко известные продукты питания, которые при регулярном употреблении делают наше тело здоровым, не дают ему заболеть, а в случае надобности и качественно лечат. Это привычные и милые нашему сердцу **яблоки**, любимый всеми **мед** и ставший уже привычным **имбирь**.

Вы узнаете не только о том, как лечиться с их помощью – а это мощные лекарственные средства, но и как остаться здоровым в условиях неблагоприятной экологии, просто употребляя их в пищу.

Как всегда, в этой книге вы найдете и кулинарные рецепты, и рецепты лекарственных средств.

Не занимайтесь самолечением, помните – любые народные средства должны только сопровождать назначенное врачом лечение!

Будьте всегда здоровы, удачи вам и всяческого благополучия!

Чудесные яблоки

Кажется, все просто. Берешь яблоко, откусываешь с хрустом и жуешь в свое удовольствие. Но это только кажется.

Яблоко может быть большим – до 10 см в диаметре, или малюсеньким, размером с горошину. Оно может быть кислым или сладким, желтым, зеленым или красным. Его можно есть свежим, печеным, моченым, сварить из него варенье, приготовить пастилу или испечь с ним пирог. Яблоки кажутся настолько привычными, если не сказать, обыденными фруктами. Что может быть проще яблока? И все же, все же...

Ни о каких других плодах в мире не существует столько пословиц и поговорок, как о яблоках. Их, между прочим, насчитывается несколько сотен у разных народов мира. Да вы и сами, я уверен, постоянно употребляете их в своей речи. *Яблоко от яблони, точно в яблочко, яблоку упасть негде...* Русские, французские, немецкие, датские, английские, японские, китайские, осетинские, дагестанские, мордовские, индийские присказки – кто только не использовал яблоко как метафору хорошего, доброго, полезного и самого лучшего!

Яблоня сопровождает человека на протяжении всей его истории, она проросла корнями в мифы, сказки и легенды. Русские молодильные яблочки, древнегреческие яблоко раздора и золотые яблоки Гесперид, дарующие бессмертие. Да и библейский запретный плод тоже был яблоком. А кельты трогательно называли свой рай Авалоном – островом яблук.

Яблоки у многих народов символизируют плодородие, любовь и радость, знание и мудрость, бессмертие, наконец. Древние греки посвящали яблоко богине любви Афродите, ведь только сладкое яблоко, считали они, можно сравнить с любовью. Древние германцы верили, что яблони находятся под защитой богов, поэтому в них никогда не попадает молния. Чтобы защитить свои жилища от напастей, их обсаживали яблоневыми садами. Древние скандинавы считали, что их боги, живущие в небесных городах, питаются яблоками.

Цветение яблони всегда связывалось с молодостью и красотой, являлось символом вечной юности, весны и возрождения. Яблоня стала национальным символом мира и согласия в Китае (ведь и яблоко, и мир обозначаются в китайском языке одним и тем же иероглифом), а цветы яблони – поэтической эмблемой красоты. Цветущими ветвями яблони во многих странах украшали невест на свадьбе. Древние друиды считали яблоню деревом женской силы, источником обновления.

Для алхимиков яблоко было символом познания. Даже на голову Ньютона, открывшего силу притяжения, упало именно яблоко, а не, скажем, груша, так что яблоня сыграла, как видите, огромную роль и в науке. Впрочем, это шутка. А если всерьез... И в самом деле, наука ведь тоже не смогла отказаться от ассоциаций с яблоками – вспомните анатомические названия «глазное яблоко» и «адамово яблоко».

Да и многие другие фрукты, к яблокам не имеющие никаких отношений, назывались их же именем: апельсин – «китайское яблоко» по-немецки, съедобные плоды сизигиума, распространенного в Индокитае и Индонезии, европейцы назвали «яванским яблоком». Картошку, которой долгие годы правительства многих стран насильственно пытались накормить бедняков, и ту называли «чертовым яблоком».

Слово «яблоко» имеет очень древние праиндоевропейские корни, именно поэтому оно до сих пор звучит похоже во многих европейских языках. Судя по всему, доисторические предки современного человека издавна питались яблоками, тогда еще дикорастущими. А одомашни-

вать яблоню начали древние греки, и уже из трудов древнеримских писателей нам известно, что в те времена насчитывалось больше тридцати сортов яблонь. Именно оттуда домашняя, культурная яблоня распространилась по Европе и дальше.

В средневековых Франции и Англии на местах вырубленных лесов сажали яблоневые сады. На Руси яблоневые сады впервые появились при монастырях, самый известный из которых был заложен при Ярославе Мудром в XI веке в Киевско-Печерской лавре и сохранился до сих пор. К XVI веку яблони распространились по всей территории тогдашней России.

Любовь к яблокам демонстрируют и праздники в их честь. 20 февраля в США и 21 октября в Великобритании празднуются неофициальные Дни яблока. В эти дни проводятся различные яблочные шоу и конкурсы, вроде стрельбы из лука по яблокам. Проводятся яблочные ярмарки, на которых можно попробовать и купить не только самые разнообразные сорта яблок, которых не бывает в широкой продаже, но и обычные, и непривычные блюда из яблок.

В России в некоторых крупных городах по примеру англичан и американцев тоже стал отмечаться День яблок. Но издавна россиянами был нежно любим летний церковный праздник Преображения Господня, в народе называемый Яблочным Спасом. До Спаса не полагалось собирать и есть яблоки, на Спас же их и другие фрукты нового урожая приносили в церковь для освящения, пекли пироги с яблоками, варили из них варенье, приглашали гостей на угощение и сами ходили в гости.

Но яблоки не только ели, ими и лечились. Да, лекарственное воздействие оказывают и плоды, как в свежем, так и в приготовленном виде, и цветы, и молодые побеги, и листья яблони. Листья яблони используют в травяных сборах с другими лекарственными растениями и в европейской народной медицине, и в китайской. Плоды яблони ягодной входят в перечень лекарственных растений тибетской медицины.

Пожалуй, мне стоит остановиться и перестать вываливать на вас разнородные факты – все мне в любом случае не упомянуть, как бы я ни старался. Дальше буду стараться планомерно рассказывать о лечебных свойствах яблок и яблони. И все же – вы знаете, что в настоящее время насчитывается, по разным данным, от семи с половиной тысяч до десяти тысяч сортов яблок? А знаете, что созданы множество сортов декоративных яблонь с невероятно красивыми цветами и чудесным ароматом, плодами разного цвета и размера?

Яблоня... и яблоня

Дикая и домашняя яблони внешне мало различаются. У дикой, пожалуй, более редкая крона, листья блестят сильнее, чем у культурной, а их черешки покороче. В общем, что ни говори, без цветов или яблок на ветках их практически не различить.

Домашняя яблоня (*Malus domestica*, семейство Розовые) выведена в результате скрещивания нескольких видов диких яблонь. Издавна было принято считать, что прародительницей домашней яблони была обычная и широко распространенная яблоня лесная (*M. silvestris*). Отчасти это верно, генетический анализ показал, что ее гены культурная яблоня в себе имеет, хотя большую их часть она получила от дикой же яблони Сиверса (*M. sieversii*).

Всего ботаники насчитывают 36 диких видов яблонь.

Итак, яблоня – это листопадное дерево высотой от 2,5 до 15 м, с корой серовато-бурого цвета. У нее два вида ветвей – укороченные, на которых и образуются плоды, и ростовые, длинные. У некоторых диких яблонь на ветвях есть колючки.

Листья яблони зеленого цвета, сидят на ветках на плотных черешках, длина листовой пластинки – до 10 см. Их поверхность может быть гладкой или слегка опушенной, тогда листья выглядят сизоватыми.

Цветки яблони до 3–4 см в диаметре, имеют пять лепестков, их окраска зависит от вида и может быть от чисто-белой, иногда с легким розовым оттенком, до ярко-малиновой. Цветы на опушенных цветоножках собраны по несколько штук в раскидистые соцветия-зонтики. Опыляются цветы яблони насекомыми, особенно их любят пчелы, ведь яблоня – отличный медонос, с 1 га яблочного сада пчелы могут собрать от 15 до 50 кг меда.

Яблоня начинает плодоносить с 4–5 лет. Сначала ее урожаи невелики, но затем в течение 2–3 лет становятся все больше, достигая типичной для сорта урожайности. Дерево способно плодоносить при надлежащем уходе до 40–50 лет.

Плоды яблони, наши любимые яблоки – это разросшаяся нижняя завязь цветка, сросшаяся с цветоложем. Внутри него – пять гнезд с семенами, закрытыми кожистыми створками. У диких яблонь плоды мелкие, не превышают в размерах 5 см, кислые, твердые и не очень сочные. Сортовые яблони могут похвастаться величайшим разнообразием цвета, вкуса, аромата плодов, их урожайности и, что немаловажно – срока их созревания.

Где растут яблони

Почти все исследователи согласны с тем, что прародиной яблони были Восточная Азия – там встречается самое большое число видов дикорастущих яблонь. Через Центральную Азию, территорию современного Ирана и Закавказья еще в доисторическое время яблоня попала в Малую Азию, а затем через Древнюю Грецию и Древний Рим распространилась по всей Европе. Во времена, когда Северная Америка еще было соединена с Азией, яблоня успела попасть и в Америку – там есть свои собственные виды диких яблонь.

Родиной одомашненной яблони считают предгорья Алатау, территорию современных Казахстана и Киргизии. Именно там до сих пор произрастает дикая яблоня Сиверса, давшая начало домашней яблоне. Больше всего видов дикорастущих яблонь встречается на территории современного Китая.

На территории бывшего СССР насчитывается более 10 видов диких яблонь. В Европе наиболее широко распространена яблоня лесная (*M. silvestris*), в Крыму, на Кавказе, Иране и Малой Азии – яблоня восточная (*M. orientalis*). Яблоня ягодная (*M. baccata*) растет в лесах Китая, Монголии, в Приморье и Восточной Сибири, на Тянь-Шане – яблоня Недзвецкого (*M. niedzwetzkiiana*), давшая начало декоративным яблоням с красными цветами.

Культурная плодовая яблоня далеко опередила своих диких родственниц по распространению в мире. Ее посадки занимают огромные площади в местах, где нет экстремально высоких или низких температур, где достаточно воды для полива (а на выращивание 1 кг яблок требуется 700 л воды), и почвы достаточно плодородны – то есть практически все умеренные широты предоставляют для выращивания яблок оптимальные условия.

Если, скажем, в 2005 году было выращено 55 миллионов тонн яблок, то в 2008 году – более 64 миллионов тонн, а в 2010 – более 70 миллионов тонн. Больше всего яблок выращивается в Китае, на втором месте – США. Помимо этих стран, главными мировыми производителями яблок являются Иран, Турция, Россия, Италия, Индия, Франция, Чили и Аргентина. Все больше яблок производят сейчас в Новой Зеландии и Австралии, где и климат замечательно подходит для их выращивания, и отсутствуют привычные насекомые-вредители.

Столь широкое распространение яблони вполне понятно – она может расти намного севернее многих фруктов, а уж возможности ее употребления и переработки невероятно широки. Свежие яблоки едят целиком и делают из них фруктовые салаты, с ними пекут пироги, из них изготавливают соки, компоты, кисели, морсы, сидр, вино, бренди, соусы; варят варенье, джемы, готовят желе, уксус. Да и многие известные лакомства не приготовить без яблок, к примеру, тот же любимый всеми зефир или пастилу.

Впрочем, широко распространены и декоративные яблони, они тоже растут по всему миру – в Европе и Азии, Америке и Австралии.

Яблоко от яблони

Разнообразие сортов культурной яблони поражает воображение. Яблоки различаются по вкусу, цвету, аромату, срокам созревания и, как следствие, хранения, а также предназначения – для употребления в свежем виде или для приготовления пищи.

Самые популярные в мире по количеству продаваемых яблок – это сорта:

- **Фуджи** (почти целиком красное сладкое яблоко),
- **Голден Делишес** (желтые сладкие яблоки с легкой кислинкой),
- **Ред Делишес** (красное кисло-сладкое яблоко с белыми точками на кожице),
- **Гала** (желтое с красным румянцем и полосками сладкое яблоко с оттенком груши),
- **Гренни Смит** (зеленое с белыми точками кисловатое яблоко),
- **Айдаред** (зеленое с темно-красными полосками кисло-сладкое яблоко),
- **Джонаголд** (сладкие яблоки желтого цвета с густым румянцем),
- **Бребурн** (похож по цвету на Фуджи, выделяется среди других сортов уникальным винно-сладким вкусом),
- **Пинк Леди** (яблоко с интенсивным красным румянцем кисло-сладкого вкуса),
- **Эльстар** (оранжево-красные кисловато-сладкие яблоки).

Вот несколько популярных сортов, выращиваемых в России:

- **Антей** (очень крупные кисло-сладкие яблоки зеленого цвета с красным бочком),
- **Антоновка** (очень ароматные кисловатые яблоки желто-зеленого цвета),
- **Белый налив** (желтовато-зеленоватые яблоки кисло-сладкого вкуса),
- **Малиновка, или Суйслепер** (красивые желтые яблоки с красноватым румянцем и красными полосками, кисло-сладкие),
- **Конфетное** (светло-желтые с красным румянцем сладкие яблоки),
- **Легенда** (сладкие и ароматные яблоки темно-красного цвета),
- **Медуница** (сладкие яблоки желто-зеленого цвета с красными полосками),
- **Орлик** (желтовато-красные яблоки, кисло-сладкие с сильным ароматом),
- **Солнышко** (желтые яблоки со сплошным малиновым румянцем, кисло-сладкие),
- **Чудное** (желтые, с ярким румянцем, сладкие и ароматные).

Это я только в качестве примера рассказал о самых распространенных сортах. На самом деле их намного, намного больше, в Государственный реестр селекционных достижений, допущенных к использованию, внесено 368 сортов плодовых яблонь. А в последнее время стали чаще выращивать и сорта зарубежной селекции, те же Голд или Фуджи и т. п.

Самые ранние, так называемые летние, сорта созревают в июле-августе, осенние – в конце августа – начале сентября, и зимние – с конца сентября до начала октября. Летние сорта не очень крупные, предназначены для употребления в свежем виде и для переработки, хранятся они не более месяца (Мелба, Белый налив).

Осенние сорта после сбора должны дозреть пару недель, хранятся от двух до четырех месяцев (Антоновка, Апорт, Осеннее полосатое). Зимние сорта яблок снимаются твердыми и дозревают в процессе хранения, их можно хранить в течение четырех-восьми месяцев, то есть доживают не только до весны, но и до начала следующего лета (это Голд, Пепин шафранный, Джонатан, Гренни Смит).

По вкусу яблоки делят на кислые и сладкие, в зависимости от преобладающего вкуса.

Яблочная мякоть чаще всего бывает белого цвета, реже встречается окраска желтого, розового, зеленого цветов или их сочетаний.

Кожура яблок бывает тонкой или плотной, от ее толщины зависит устойчивость плодов к повреждениям, как механическим, так и вредителями, от ее толщины зависит и срок хранения плодов. Ее расцветка подразделяется специалистами на основную (от белого до желтого и зеленого цветов) и покровную – это разнообразные полосы, точки, пятна, румянец и красная окраска, которые образуются в кожуре под воздействием солнечного света.

Форма плодов изменяется в зависимости от сорта. Яблоки специалисты-помологи считают округлыми, приплюснутыми, плоскими, цилиндрическими, яйцевидными, коническими и колокольчатыми.

По размеру яблоки подразделяют на очень мелкие (диаметр 25–30 мм и масса не более 25 г), к ним относятся Китайки и Ранетки. Китайка золотая ранняя – пример яблони с мелкими плодами (диаметр 35–40 мм, масса от 26 до 50 г).

У Пепинки литовской плоды весом от 51 до 75 г и диаметром от 41 до 50 мм – такие относят к нижесредним. Средними считают яблоки диаметром от 76 до 100 мм и весом 51–55 г (Пепин шафранный, Сары синап – старинный сорт крымской селекции). Есть и вышесреднего, к ним относятся большей частью сорта средней зоны, например, Анис красный (56–60 мм в диаметре, вес 101–125 г).

К крупным относят яблоки диаметром от 61 до 75 мм и весом 126–175 г (Антоновка обыкновенная, Ранет Семиренко), у очень крупных диаметр более 76 мм и вес выше 176 г (Апорт, Бельфлер, Китайка). И хотя большие яблоки всегда кажутся вкуснее (и часто это так), но их мякоть более рыхлая, они легче повреждаются при сборе и перевозке, и хуже хранятся по сравнению с яблоками средних размеров.

И напоследок хочу совсем немного, конспективно, рассказать о декоративных яблонях, потому что они ничуть не менее прекрасны, чем плодовые!

В декоративных посадках чаще других используют сорта пурпурных яблонь и дикую яблоню ягодную. Они очень устойчивы как к морозу, так и к засухе, хорошо переносят загазованность и запыление воздуха, даже засоление почвы. Не любят яблони разве что затенения и застой влаги. Декоративные яблони прекрасно смотрятся и в одиночной посадке, и в групповой, поскольку они легко переносят стрижку, их используют для живых изгородей и создания зеленых скульптур.

Все яблони прекрасны в розово-белом весеннем цветении, и все же их затмевают красноцветущие сорта с карминово-красными цветками – это гибридная пурпурная яблоня и дикая яблоня Недзвецкого из Средней Азии, японские яблони Саржента и Цуми, восточноазиатские виды яблонь сиккимская и хубэйская. Среди них встречаются формы с простыми и махровыми цветками, у некоторых молодые листья пурпурно-красные. Цветение может продолжаться до двух недель, а потом деревья украшаются мелкими яркими яблочками на длинных плодоножках – в любой период декоративные яблони великолепно выглядят.

Чем наливается яблоко?

Почему же мы так любим есть яблоки? Посмотрим, какие полезные и вкусовые вещества нашли в яблоках химики.

Итак, **яблоко** более чем на 80 % состоит из **воды**. Но в этой воде растворены **сахара** – глюкоза, фруктоза и сахароза, ксилоза и арабиноза; **органические кислоты** – яблочная (ее больше всего), лимонная, винная, янтарная, хинная, хлорогеновая, галактуриновая, тартроновая, уксусная, молочная, пропионовая, некоторые из них – **витамины**, это аскорбиновая, фолиевая, никотиновая, пантотеновая кислоты. В яблоках вообще много **витаминов** – А, С, Е, К, Р и РР, шесть витаминов группы В – В₁, В₂, В₃, В₅, В₆, В₉, но в основном их концентрация невысока, за исключением разве что витамина РР в почти суточной норме (1–2 яблока).

Также в яблоках содержатся **каротин, хлорофилл, пектин, крахмал, аминокислоты, флавоноид нарингин, гликозиды флоризин и флоретин, антоцианы цианидин и пеларгонидин, катехины, немного белков и жиров, макро- и микроэлементы** и, конечно же, **клетчатка**.

Аромат яблокам придают очень много разнообразных веществ, их насчитывают от 30 до 60 – это летучие **кетоны, альдегиды, спирты, эфиры, кислоты** – валериановая, лауриновая, каприловая, капроновая, масляная.

В яблоках действительно содержится много **железа**, но увы, в не усваиваемой для человека форме, поэтому повысить уровень гемоглобина в крови с их помощью не получится. Кроме железа, в яблоках есть **калий и кальций, натрий и магний, фосфор и цинк** – все они необходимы для нормального функционирования человеческого обмена веществ, но еще важнее для него микроэлементы – в первую очередь **йод, марганец, молибден, фтор** и т. д., всего в яблоках насчитывают больше 20 микроэлементов.

Понятно, что химический состав каждого яблока очень сильно зависит от места, где оно выросло, от условий его налива – сколько солнца оно получало при созревании, сколько воды и необходимых минералов, и конечно же – от времени и условий хранения. Чем дольше хранится яблоко, тем меньше в нем полезных биологически активных веществ.

Пока что речь шла о химическом составе культурных яблонь. Дикие же яблоки для употребления в пищу годятся меньше, разве только в переработанном виде, но полезных веществ в них намного больше, чем в садовых.

Листья яблони также содержат в себе множество полезных веществ. Помимо **витаминов**, тех же самых, что содержатся и в плодах, **макро- и микроэлементов**, в них обнаружены полезные **полифенольные соединения**.

В **яблочных семечках**, помимо **белков и углеводов**, содержатся незаменимые **жирные кислоты** – линолевая и линолеиновая, а также **ядовитое вещество амигдалин**. В желудке оно распадается с образованием крайне ядовитой синильной кислоты. Конечно же, она образуется в минимальных количествах, но все же злоупотреблять яблочными семенами не стоит – 4–6 штук в день врачи считают безопасным количеством, больше же есть не следует.

Яблоко – лекарство?

В разных странах существует множество поговорок о яблоках, практически повторяющих друг друга. *В день по яблоку, и врач побоку; яблоко в день – доктор за дверь.* Чем же так полезны яблоки? В аптеках препаратами из яблок вроде бы не торгуют, и при этом весь мир абсолютно уверен в пользе яблок для здоровья. В чем же дело?

Да, в яблоках много витаминов и других чрезвычайно полезных веществ. Но содержание этих полезных веществ в яблоках не так уж и высоко. В них много сахаров, клетчатки, пектина, витамина РР, а всего остального – по чуть-чуть. Тем не менее, это чуть-чуть при регулярном употреблении оказывает на организм поистине волшебное действие.

Про **клетчатку**, которая регулирует работу желудочно-кишечного тракта, я и говорить не буду, это общеизвестный факт. **Пектин** (его используют при изготовлении мармелада, зефира, пастилы) применяют при лечении заболеваний, возникающих при радиоактивном облучении.

Кстати, именно яблоки являются сырьем для получения трети объема мирового производства пектина.

Теперь по порядку разберем полезные свойства химических соединений, содержащихся в самих яблоках, коре и листьях яблони.

- **Гликозид флоризин** препятствует всасыванию глюкозы в кровь из почечных канальцев, выводя ее с мочой даже при нормальном уровне в крови. Гликозид флоретин – мощный антиоксидант, благотворно воздействующий на состояние кожи, он обладает также сильными антибактериальными свойствами.

- **Флавоноид нарингин** подавляет аппетит, снижает уровень холестерина в крови, укрепляет капилляры, повышая их эластичность, улучшает память. Кроме того, он улучшает работу печени, уменьшая скорость отложения жира. Да, и еще он обладает антиоксидантным действием.

- **Флавоноид кверцетин** снимает отеки и спазмы, уменьшает боль и снижает воспаления. Есть у него и еще ряд замечательных свойств – кверцетин относят к веществам-антиоксидантам, а некоторые исследования показали его способность защищать от радиации и развития опухолей. Кверцетин применяется при лечении сердечно-сосудистых заболеваний, воспалительных процессов, ожогов и обморожений. Он входит в состав лекарств, используемых при лечении бронхиальной астмы, катаракты, различных опухолевых заболеваний. Его используют для профилактики атеросклероза и болезней суставов.

- **Катехины** — вещества, свойства которых сходны с воздействием витамина Р, они укрепляют стенки кровеносных сосудов, повышая их эластичность. Катехины – антиоксиданты, поэтому полезны для укрепления иммунитета и профилактики раковых заболеваний.

- **Тартроновая кислота** блокирует превращение углеводов, поступающих с пищей, в собственные жировые запасы организма.

- **Хлорогеновая кислота** – очень мощный антиоксидант, даже мощнее, чем флоретин, у нее высокая антимикробная активность, она снижает уровень глюкозы и холестерина в крови, риск сердечно-сосудистых и раковых заболеваний, защищает здоровье печени.

Думаю, теперь вы и сами видите, насколько полезны яблоки. И все же и сами яблоки, и листья яблони могут выступать не только в качестве средства профилактики болезней, но и их лечения.

Целительное яблоко

Какие же болезни можно лечить яблоками?

Свежие яблоки полезны при **гипо- и авитаминозах, снижении иммунитета, нарушениях обмена веществ – сахарном диабете и подагре**, а так же при **избыточном весе**. Они дополняют лечение как **инфекционных заболеваний желудочно-кишечного тракта**, например, **дизентерии**, так и **неинфекционных и хронических**, например, **колитов** – благодаря своим противомикробным свойствам. По этой же причине кашлица из свежих яблок помогает при лечении **ожогов, обморожений, инфицированных ран и язв**.

Яблоки снижают уровень холестерина в крови, поэтому их используют при лечении **сердечно-сосудистых заболеваний – атеросклероза и гипертонии**. Яблочный пектин связывает и выводит из организма много ядовитых веществ, поэтому они применяются для профилактики и лечения **заболеваний, возникающих на вредных производствах**, особенно связанных с радиоактивными веществами или тяжелыми металлами.

Яблоки рекомендуют употреблять при **заболеваниях печени и почек**, особенно осложняемых **отеками, артритом и мочекаменной болезнью**. Один стакан яблочного сока в день, как показали исследования, снижает риск развития **старческого слабоумия**.

Листья яблони используют при **авитаминозах, простудных заболеваниях, острых респираторных инфекциях, заболеваниях верхних дыхательных путей**.

И напоследок – врачи утверждают, что одно яблоко в день способно предохранить зубы от **кариеса**, а десны – от **пародонтоза**.

Противопоказания

Противопоказаний для употребления яблок в целом очень немного.

- У некоторых людей (впрочем, чаще у маленьких детей) может проявиться аллергическая реакция на яблоки с кожурой красного цвета. Именно поэтому врачи рекомендуют вводить в детский рацион яблоки только зеленого или желтого цвета.

- У людей с заболеваниями желудочно-кишечного тракта – гастрит, колит – может болезненно реагировать на обилие клетчатки и органических кислот раздраженная слизистая оболочка. В таких случаях свежие яблоки стоит употреблять только после еды, примерно через полчаса, а еще лучше заменить запеченными или в другом виде, но только после тепловой обработки.

- При язвенной болезни желудка или двенадцатиперстной кишки в период обострения яблоки противопоказаны в любом виде, вне обострения их можно осторожно употреблять приготовленными.

- Любому человеку, в том числе и здоровому, не рекомендуется есть фрукты (это относится и к яблокам) как сразу перед, так и сразу после еды, чтобы не мешать процессу пищеварения. Диетологи рекомендуют употребление фруктов в перерывах между едой, от получаса до часа перед или после очередного приема пищи.

- В яблочный сок промышленного производства часто добавляют сахар или подсластители. Такой сок не рекомендуется употреблять людям с сахарным диабетом. Да и здоровым людям стоит выбирать натуральный яблочный сок, в составе которого нет никаких добавок.

Ну, и заодно напомним, что продающиеся в магазинах яблоки, особенно импортные, для большей сохранности покрывают **дифенилом** – воскоподобным веществом, защищающим плоды от поражения грибками и насекомыми.

Дифенил не очень сильно, но все-таки токсичен, поэтому яблоки перед употреблением обязательно нужно не только помыть в теплой воде щеткой или ошпа-

рить кипятком, но и тщательно обтереть. А лучше всего просто снять с них кожуру. По этой причине наиболее полезными оказываются местные яблоки – их можно есть с кожурой, в которой много полезных веществ.

Яблоки в народной медицине

Лечебные свойства яблок знакомы человечеству очень давно. Европейские лекари считали, что яблоко, съеденное на ужин, обеспечит человеку хороший сон и утреннюю бодрость, даже в том случае, если накануне он много работал и сильно устал.

Авиценна писал в своем Каноне, что яблоки укрепляют сердце. Он рекомендовал свежий яблочный сок и отвар листьев яблони для лечения опухолей и фурункулов, а протертые яблоки – при повышении температуры. Запеченные яблоки прописывались им при отсутствии аппетита, свежие – при расстройствах работы кишечника и дизентерии. И уже в те времена яблоки считались способными защитить человека от ядов.

В русской народной медицине яблоки применяли для улучшения пищеварения, при желудочно-кишечных расстройствах. Яблоки использовались для лечения запоров, как мочегонное при отеках. Яблочный чай из отваренных яблок рекомендовался при подагре, болезнях суставов, мочекаменной болезни. Теплым яблочным отваром лечили простуду и кашель. Антоновскими яблоками сводили бородавки.

Измельченную мякоть яблок европейские врачи смешивали со сливочным или оливковым маслом и лечили ей ожоги, обморожения, незаживающие язвы, трещины на коже и губах. Кстати, слово «помада» произошла от французского названия яблок («Pomme»).

Яблоки в любом виде – свежем, сушеном или приготовленном – рекомендовались людям тучным, страдающим от одышки. Использовались яблоки для лечения не только дизентерии, но и малярии и брюшного тифа.

Китайская традиционная медицина считала яблоки способными к укреплению сердца, восстановлению сил, утолению жажды, очищению легких и увлажнению организма. Именно поэтому врачи прописывали яблоки при сердечных болезнях, простудах и кашле, несварении желудка, хронических поносах и запорах.

Древняя китайская поговорка гласит: «Съев яблоко после еды, старик становится сильнее молодого парня». Да, яблоки действительно омолаживают организм, они являются отличным средством профилактики разнообразных заболеваний, и не зря наши предки называли яблоки «молодильными».

Яблочный уксус

Яблочный уксус – пожалуй, одно из самых известных средств из яблок, применяемых для лечения разнообразных заболеваний. В процессе уксусно-кислого брожения яблочного сока все полезные вещества яблока не только сохраняются, но и дополняются другими не менее полезными.

Яблочный уксус лечит **болезни пищеварения**, в том числе и микробного происхождения, помогает при пищевых **отравлениях**, он эффективен при **заболеваниях верхних дыхательных путей, при простуде и гриппе**. Яблочный уксус способен лечить разнообразные **кожные заболевания**, не только аутоиммунного происхождения – экзема, псориаз, но и грибковые – микозы.

В комплексе с медом или прополисом яблочным уксусом лечат **пародонтоз, варикозное расширение вен, мигрени**. Он очень хорош при **астении (слабости), нервном истощении, хронической усталости**.

Широко разрекламированы свойства яблочного уксуса как средства от **избыточного веса. Да, он является отличным средством регулирования и нормализации обмена веществ, которое способно нормализовать вес, но использование для похудения только яблочного уксуса может оказаться не таким и полезным, и даже привести к некоторым расстройствам.**

В середине прошлого века американский врач Д. Джарвис написал книгу, в которой описал некоторые народные способы употребления яблочного уксуса как лекарства от мигрени, артрита, диабета и лишнего веса. После долгого и шумного обсуждения сторонников и противников метода и проведенных на животных исследований общество пришло к определенному выводу.

Да, яблочный уксус полезен, но в небольших количествах. Его можно использовать как дополнительное средство при похудении, но в качестве основного средства он не так уж и полезен. При диабете он может нарушить контроль сахара в крови, при похудении – привести к развитию гастрита и других нарушений слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта.

Так что в настоящее время врачи советуют одно – употребляйте яблочный уксус вместо искусственной уксусной эссенции, и все будет в порядке.

Яблоки в официальной медицине

В официальной медицине яблоки как лекарство не используются, но... Еще древние греки считали, что еда должна быть лекарством, а лекарство – едой. Яблоко – именно такой случай, и именно поэтому официальная диетология широко рекомендует яблоки в лечебном питании больных.

Низкая калорийность яблок, высокое содержание в них клетчатки и пектина помогают усиливать процессы пищеварения, очищать кишечник, нейтрализовать болезнетворные бактерии. Мочегонные свойства яблок широко используются при нефропатии у беременных женщин, когда медикаментозные средства применять нежелательно, чтобы не повредить развитию будущего ребенка. Для избавления от отеков врачи рекомендуют устраивать **разгрузочные дни**, когда вся дневная порция еды заменяется только яблоками, свежими или приготовленными.

Кстати, проводились медицинские исследования, которые показали, что ежедневное употребление яблок в пищу беременными женщинами снижает риск развития у малыша не только аллергии, но и бронхиальной астмы.

Точно такие же разгрузочные яблочные дни рекомендуются диетологами при избыточном весе, особенно при заболевании сахарным диабетом, как эффективное средство регулирования обмена веществ. Проведенные в лаборатории на грызунах исследования показали, что урсоловая кислота, которая содержится в яблочной кожуре, способствует сжиганию жира и росту мышечной массы.

Рекомендуются яблоки при склонности кишечника к запорам.

В зависимости от заболевания или стадии его развития стоит принимать в пищу яблоки, учитывая степень их кислотности. **В любом случае, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта кислые яблоки противопоказаны. При спастическом колите, дискинезии желчевыводящих протоков или гастрите с пониженной кислотностью лучше есть нейтральные, кисло-сладкие или сладкие яблоки.**

Диетологи считают, что яблоки обязательно должны входить в рацион людей умственного труда, особенно ведущих малоподвижный образ жизни, пожилых людей – яблоки не только укрепляют иммунитет, но и стимулируют умственные способности.

Конечно же, врачи не прописывают, но советуют употреблять больше яблок при угнетенном состоянии организма во время сезонных эпидемий вирусных заболеваний – гриппа и ОРЗ, при ослабленном иммунитете как укрепляющее средство.

Лечимся яблоками

Как же лечиться яблоками? Или защитить себя от болезней и старости?

Рецепт известен много сотен лет – **яблоко в день**. Если съедите немного больше, например, с пирогом – тоже не страшно.

Рекомендуемая годовая норма употребления яблок, по разным данным, от 35 до 47 кг в год. В среднем примерно по яблоку-два в день получается.

Если врач или диетолог посоветовал вам провести разгрузочный день на яблочной диете – это примерно полтора-два килограмма яблок – тоже не страшно, но этот день должен быть именно одним днем.

Помните! Изуверские диеты для похудения, когда неграмотные и безответственные люди советуют есть яблоки неделями – путь не только к расстройству пищеварения, но и нарушению обмена веществ и, как следствие, настоящим болезням.

В этой главе я расскажу о старинных и современных рецептах народной медицины, использующей яблоки для лечения разнообразных заболеваний.

Но чтобы лечение оказалось эффективным, помните – для начала врач должен поставить вам диагноз. И в любом случае, перед началом лечения стоит обязательно проконсультироваться с врачом.

Укрепление организма

Настой сбора с цветками яблони при астении (общей слабости)

Вам потребуется:

- 2 столовые ложки сбора из
- 10 г цветков яблони,
- 10 г листьев шелковицы белой,
- 10 г цветков боярышника кроваво-красного,
- 10 г листьев ореха грецкого,
- 10 г лепестков подсолнечника однолетнего,
- 10 г цветков ромашки аптечной,
- 10 г травы цикория обыкновенного,
- 10 г травы зверобоя продырявленного,
- 10 г листьев шалфея лекарственного,
- 10 г корневища девясила высокого,
- 0,5 л воды.

Способ приготовления. Засыпьте сбор в термос, залейте кипящей водой, настаивайте в течение 3–4 часов, после чего процедите.

Способ употребления. Принимать настой по трети стакана 3–4 раза в день перед едой.

Настой листьев яблони при анемии (малокровии)

Вам потребуется:

- 1 столовая ложка сухих листьев яблони,
- 0,3 л воды.

Способ приготовления. Засыпьте листья в термос, залейте кипящей водой. Настаивайте в течение 1 часа, затем процедите.

Способ употребления. Принимать настой по 1 стакану с 1 чайной ложкой меда 3–4 раза в день после еды.

Лечение заболеваний дыхательных путей

Отвар кожуры яблок при ларингите

Вам потребуется:

- 1 крупное яблоко,
- 1 столовая ложка льняного семени,
- 2 чайные ложки меда,
- 0,3 л воды.

Способ приготовления. Снимите с яблока кожуру, положите в кастрюлю. Добавьте семена льна и мед, залейте водой и доведите до кипения на медленном огне. Варите 10 минут, после чего процедите.

Способ употребления. Принимать отвар теплым по половине стакана 3–4 раза в день за 10 минут до еды.

Настой яблок при простуде и гриппе

Вам потребуется:

- 1 среднее яблоко,
- 0,2 л воды.

Способ приготовления. Нарезанное на мелкие кусочки яблоко засыпьте в термос, залейте кипящей водой. Настаивайте в течение 1–2 часов, затем процедите.

Способ употребления. Принимать настой теплым по 1 стакану 3–4 раза в день после еды.

Настой листьев яблони при кашле

Вам потребуется:

- 1 столовая ложка сухих листьев яблони,
- 0,2 л воды.

Способ приготовления. Засыпьте листья в термос, залейте кипящей водой. Настаивайте 20 минут, после чего процедите.

Способ употребления. Принимать настой теплым по трети стакана 4–5 раз в день перед едой.

Яблочно-луковая смесь при остром тонзиллите (ангине)

Вам потребуется:

- 1 среднее яблоко,
- 1 небольшая луковица,
- 1 чайная ложка меда.

Способ приготовления. Очистите яблоко и лук, натрите на мелкой терке. К яблочно-луковой кашице добавьте мед, хорошо перемешайте.

Способ употребления. Принимать смесь внутрь по 2–3 чайные ложки 3–4 раза в день.

Раствор яблочного уксуса при остром тонзиллите (ангине)

Вам потребуется:

- 1 чайная ложка яблочного уксуса,
- 0,2 л воды.

Способ приготовления. Влейте яблочный уксус в теплую кипяченую воду, перемешайте.

Способ употребления. Полоскать горло теплым раствором яблочного уксуса 4–5 раз в день.

Болезни органов пищеварения

Настой цветов яблони при гастрите

Вам потребуется:

- 1 столовая ложка сухих цветов яблони,
- 0,3 л воды.

Способ приготовления. Засыпьте цветы яблони в термос, залейте кипящей водой, настаивайте в течение 30 минут, затем процедите.

Способ употребления. Принимать настой по трети стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Отвар сбора с корнями яблони при спастических запорах

Вам потребуется:

- 2 столовые ложки сбора из
- 10 г корней яблони,
- 10 г плодов укропа пахучего,
- 10 г плодов рябины обыкновенной,
- 10 г плодов кориандра посевного,
- 10 г коры крушины ломкой,
- 10 г корневища щавеля конского,
- 10 г травы донника лекарственного,
- 10 г травы буквицы лекарственной,
- 10 г травы земляники лесной,
- 10 г цветков ромашки аптечной,
- 0,5 л воды.

Способ приготовления. Засыпьте сбор в кастрюлю, залейте кипящей водой и поставьте на водяную баню на 15 минут. Снимите с огня, закройте крышкой, укутайте и настаивайте в течение 1 часа, после чего процедите.

Способ употребления. Принимать отвар по половине стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Настой сбора с цветками яблони при расстройстве пищеварения

Вам потребуется:

- 3 столовые ложки сбора из
- 10 г цветков яблони,
- 10 г травы розмарина лекарственного,

- 10 г травы мяты перечной,
- 10 г травы шалфея лекарственного,
- 10 г травы буквицы лекарственной,
- 10 г травы золототысячника обыкновенного,
- 10 г листьев ореха грецкого,
- 1 л воды.

Способ приготовления. Засыпьте сбор в термос, залейте кипящей водой. Настаивайте 1–2 часа, затем процедите.

Способ употребления. Принимать настой по трети стакана 3–4 раза в день перед едой.

Настойка сбора с корой яблони при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки

Вам потребуется:

- 50 г коры яблони,
- 50 г корневища лапчатки прямостоячей,
- 0,5 л водки.

Способ приготовления. Засыпьте сбор в бутылку, залейте водкой. Плотно закупорьте и поставьте в темное прохладное место на две недели. Готовую настойку процедите, храните в холодильнике.

Способ употребления. Принимать настойку по 1 столовой ложке с небольшим количеством воды за 20 минут до еды.

Заболевания опорно-двигательной системы

Настой сбора с листьями яблони при остеохондрозе

Вам потребуется:

- 2 столовые ложки сбора из
- 10 г листьев яблони,
- 10 г листьев вишни,
- 10 г листьев облепихи,
- 10 г листьев шиповника,
- 0,5 л воды.

Способ приготовления. Засыпьте сбор в термос, залейте кипящей водой. Настаивайте 30 минут, затем процедите.

Способ употребления. Принимать настой теплым по половине стакана 3–4 раза в день перед едой.

Настойка сбора с корой яблони при артрите

Вам потребуется:

- 50 г коры яблони,
- 20 г листьев жимолости обыкновенной,
- 20 г цветков календулы лекарственной,
- 20 г травы красавки европейской,
- 20 г листьев брусники обыкновенной,
- 0,5 л водки.

Способ приготовления. Засыпьте сбор в бутылку, залейте водкой. Плотнo закупорьте и поставьте в темное прохладное место на 7–10 дней. Готовую настойку процедите, храните в холодильнике.

Способ употребления. Употреблять только наружно как средство для растираний и компрессов при болях в суставах.

Сердечно-сосудистые заболевания

Настой сбора с кожурой яблока при атеросклерозе

Вам потребуется:

- 2 столовые ложки сбора из
- 30 г сушеной кожуры яблока,
- 20 г плодов рябины обыкновенной,
- 15 г травы земляники лесной,
- 15 г травы хвоща полевого,
- 10 г лепестков шиповника коричневого,
- 0,5 л воды.

Способ приготовления. Засыпьте сбор в термос, залейте кипящей водой, настаивайте в течение 2–3 часов, после чего процедите.

Способ употребления. Принимать настой по половине стакана 3–4 раза в день перед едой.

Отвар сбора с корой яблони при сердечно-сосудистой недостаточности

Вам потребуется:

- 2 столовые ложки сбора из
- 50 г коры яблони,
- 20 г травы душицы обыкновенной,
- 10 г травы тимьяна ползучего,
- 10 г листьев крапивы двудомной,
- 10 г листьев петрушки кудрявой,
- 0,5 л воды.

Способ приготовления. Засыпьте сбор в кастрюлю, залейте кипящей водой, на медленном огне проварите в течение 10 минут. После остывания процедите.

Способ употребления. Принимать отвар по половине стакана 2 раза в день перед едой.

Настой сбора с кожурой яблока при стенокардии

Вам потребуется:

- 2 столовые ложки сбора из
- 20 г сушеной кожуры яблока,
- 10 г семян огуречной травы,
- 10 г цветов клевера лугового,
- 10 г цветов календулы лекарственной,
- 10 г плодов укропа пахучего,
- 0,5 л воды.

Способ приготовления. Засыпьте сбор в термос, залейте кипящей водой, настаивайте в течение 3–4 часов, после чего процедите.

Способ употребления. Принимать настой по трети стакана 3–4 раза в день перед едой.

Настой сбора с кожурой яблока при вегетососудистой дистонии

Вам потребуется:

- 2 столовые ложки сбора из
- 30 г сушеной кожуры яблока,
- 30 г корневища валерианы лекарственной,
- 20 г травы тысячелистника обыкновенного,
- 10 г травы барвинка розового,
- 10 г травы сушеницы топяной,
- 10 г плодов рябины черноплодной,
- 10 г цветов липы сердцевидной,
- 10 г листьев кипрея узколистного,
- 0,5 л воды.

Способ приготовления. Засыпьте сбор в термос, залейте кипящей водой, настаивайте в течение 6–8 часов, после чего процедите.

Способ употребления. Принимать настой по трети стакана 3–4 раза в день перед едой.

Проблемы мочевыводящей системы

Отвар сбора с корой яблони при мочекаменной болезни

Вам потребуется:

- 2 столовые ложки сбора из
- 50 г коры яблони,
- 30 г хвои сосны обыкновенной,
- 30 г листьев эвкалипта шарикового,
- 5 г семян огуречной травы,
- 0,5 л воды.

Способ приготовления. Засыпьте сбор в кастрюлю, залейте кипящей водой, на медленном огне проварите в течение 10 минут. Закройте крышкой и настаивайте в течение 1 часа, затем процедите.

Способ употребления. Принимать отвар по трети стакана 2 раза в день между приемами пищи.

Настой яблочной кожуры при пиелонефрите

Вам потребуется:

- 1 столовая ложка сушеной яблочной кожуры,
- 0,2 л воды.

Способ приготовления. Измельченную яблочную кожуру залейте кипящей водой в стакане, накройте блюдцем и настаивайте 15–20 минут, затем процедите.

Способ употребления. Принимать настой по 1 стакану 3 раза в день после еды.

Заболевания органов зрения

Настойка сбора с листьями яблони при нарушении сумеречного зрения (куриная слепота)

Вам потребуется:

- 50 г листьев яблони,
- 50 г плодов шиповника коричневого,
- 5 г корневища хрена обыкновенного,
- 0,5 л водки.

Способ приготовления. Измельченные листья яблони и плоды шиповника вместе с натертым корневищем хрена залейте водкой. Плотнo закупорьте и поставьте в темное прохладное место на 7–10 дней. Готовую настойку процедите, храните в холодильнике.

Способ употребления. Принимать по 1 столовой ложке с небольшим количеством воды утром и вечером.

Повреждения кожи и слизистых

Мазь из яблок при трещинах на губах

Вам потребуется:

- 1 среднее яблоко,
- 30 г сливочного масла.

Способ приготовления. Натрите яблоко на мелкой терке, выжмите через марлю сок. Смешайте с размягченным сливочным маслом. Храните в холодильнике не больше 3 дней.

Способ употребления. Смазывать потрескавшиеся губы после возвращения с улицы.

Нарушение обмена веществ, эндокринные заболевания

Настой сбора с кожурой яблока при сахарном диабете

Вам потребуется:

- 2 столовые ложки сбора из
- 20 г сушеной кожуры яблока,
- 10 г семян льна культурного,
- 10 г листьев смородины черной,
- 20 г листьев березы повислой,
- 10 г корней лопуха большого,
- 10 г листьев крапивы двудомной,
- 15 г травы вероники лекарственной,
- 0,5 л воды.

Способ приготовления. Засыпьте сбор в термос, залейте кипящей водой, настаивайте в течение 3–4 часов, после чего процедите.

Способ употребления. Принимать настой по трети стакана 3–4 раза в день перед едой.

Настой листьев и цветов яблони при сахарном диабете

Вам потребуется:

- 1 столовая ложка сухой смеси листьев и цветов яблони,
- 0,3 л воды.

Способ приготовления. Засыпьте смесь в термос, залейте кипящей водой. Настаивайте в течение 1–2 часов, затем процедите.

Способ употребления. Принимать настой по 1 столовой ложке 3–4 раза в день перед едой.

Едим яблоки

Яблоки в кулинарии используются с незапамятных времен. Такого количества рецептов кушаний, которые можно приготовить из яблок или вместе с ними, нет, наверное, ни у какого другого продукта питания.

Из яблок готовят напитки, как безалкогольные – соки, компоты, кисели, морсы, так и содержащие алкоголь в разном количестве, от самого малого – это квас и сидр, так и по-настоящему крепких – кальвадос или яблочный бренди.

Свежие и моченые яблоки используются для приготовления салатов.

С яблоками готовят разнообразные пироги, используют в качестве начинки для фаршированной птицы – кур, уток, гусей.

Яблоки перерабатывают для хранения в виде варенья, джема, мармелада, пастилы, из них готовят разнообразные десерты – муссы, суфле, зефир.

Этих рецептов столько, что все не перечислить в одной главе, для этого потребуется целая книга, а может быть, и не одна. Некоторым из этих рецептов много сотен лет.

Например, известен старинный рецепт песочного пирога с яблоками, который готовил в XV веке главный повар французского королевского двора Гийом Тирель. В общем, его пирог мало отличается от современных, за исключением того, что в яблочную начинку Тирель добавлял лук.

Заготовки из яблок

Быстрое яблочное варенье

Вам потребуется:

- 1 кг очищенных яблок,
- 200 г сахара.

Способ приготовления. Очищенные от сердцевины и кожуры яблоки нарежьте небольшими кусочками и засыпьте сахаром. Оставьте на час для выделения сока, периодически помешивая. Затем поставьте на слабый огонь и доведите до кипения при регулярном помешивании. Варите пять минут, затем разлейте по стерилизованным банкам и закатайте.

Яблочный конфитюр

Вам потребуется:

- 1 кг яблок,
- 1 кг сахара.

Способ приготовления. Очищенные от кожуры яблоки натрите на крупной терке, добавьте сахар и на медленном огне, помешивая, доведите до кипения. Варите пять минут, затем горячим разлейте по стерилизованным банкам, закатайте и оставьте остывать, поставив на крышку.

Яблочное пюре

Вам потребуется:

- 3 кг яблок,
- 100–200 г сахара (в зависимости от кислоты яблок),
- 0,2 л воды.

Способ приготовления. Очищенные от сердцевины яблоки нарежьте небольшими кусочками, сложите в большую кастрюлю, залейте водой и поставьте на медленный огонь. Периодически помешивая, доведите яблочную массу до кипения. Уже на этой стадии можно расфасовать горячую массу по стерилизованным банкам, закатать и оставить вверх дном до остывания – у вас получится полуфабрикат, который можно использовать для приготовления многих блюд.

Для получения настоящего яблочного пюре дайте массе немного остыть и протрите ее через сито или дуршлаг. В протертую массу добавьте сахар, на медленном огне при помешивании доведите до кипения и растворения сахара, разлейте по стерилизованным банкам, закатайте, переверните на крышку и остудите.

Цукаты из яблок

Вам потребуется:

- 1 кг кисло-сладких яблок,
- 1,2 кг сахара,
- 0,3 л воды.

Способ приготовления. Нарежьте яблоки на четвертинки, вырежьте сердцевину и разрежьте на дольки толщиной около 1 см. Подготовленные дольки бланшируйте – сложите в дуршлаг и опустите на 1–2 секунды в кастрюлю с кипящей водой, достаньте и сразу же опустите в кастрюлю с холодной водой. После того как с бланшированных долек стечет вода, сложите их в посуду для варки и залейте горячим сиропом, приготовленным из сахара и воды.

Поставьте на огонь, доведите до кипения и варите около 10 минут, затем снимите с огня и оставьте на 10 часов для остывания. Повторите эту процедуру еще два раза, только в последний раз слейте горячие дольки через дуршлаг или сито, оставив на два часа, чтобы весь сироп стек.

Готовые дольки разложите в один слой на противне, застеленном пергаментом, и поставьте в духовку при температуре 40–50 °С сушиться. Подсушенные дольки обсыпьте сахарным песком. Теперь их можно оставить досушиваться при комнатной температуре около 5–6 дней. Для ускорения процесса можно досушить их и в духовке при той же температуре, на это потребуется около 8–10 часов.

Готовый цукаты храните в банках с крышками при комнатной температуре.

Яблочный «мед»

Вам потребуется:

- 2,5 кг яблок,
- 1 кг сахара,
- вода.

Способ приготовления. Мытые и очищенные от гнили и червоточин яблоки нарежьте на четвертинки вместе с сердцевиной. Сложите их в большую кастрюлю, залейте водой так, чтобы они были полностью ей покрыты, и варите их, помешивая, пока они полностью не разварятся. Затем процедите получившуюся массу через чистую ткань или несколько слоев марли. Добавьте в выжатый сок сахар и проварите на медленном огне до густоты сиропа. Разлейте по банкам и закройте крышками.

Прозрачное варенье из яблок

Вам потребуется:

- 1 кг яблок,
- 1–1,2 кг сахара (в зависимости от кислоты).

Способ приготовления. Вырежьте у яблок сердцевину, сложите в посуду для варки варенья и засыпьте сахаром. Оставьте для выделения сока на 10–12 часов. Затем поставьте на медленный огонь и, помешивая, доведите до кипения. Снимите с огня, закройте крышкой или тарелкой, сверху поставьте груз, например, бутылку с водой, и оставьте до полного остывания, чтобы яблоки пропитывались сиропом. Повторите нагрев еще два раза, только в последний раз прокипятите варенье около 10–15 минут. Разложите по банкам и закройте крышками.

Консервированные яблоки

Вам потребуется:

- яблоки,
- 1 стакан сахара,
- 1,2 л воды.

Способ приготовления. Тщательно промойте яблоки, срежьте верхушку вместе с плодоножкой, плотно уложите яблоки в трехлитровую банку. Залейте кипящей водой, накройте крышкой и оставьте на 30 минут. Слейте воду, вскипятите ее и снова залейте яблоки на 30 минут. Снова слейте воду, добавьте в нее сахар и прокипятите в течение 1–2 минут. Залейте сиропом яблоки, закатайте банку, переверните вверх дном, тепло укутайте и оставьте до полного остывания.

Маринованные яблоки

Вам потребуется:

- яблоки,
- 1 стакан сахара,
- 1/2 стакана 5 %-ного уксуса,
- 1/2 чайной ложки соли,
- душистый перец,
- корица,
- гвоздика,
- 1 л воды.

Способ приготовления. Приготовьте маринад из расчета 400 мл на 1 литровую банку – доведите воду до кипения, добавьте сахар и соль, а когда они растворятся – уксус. Тщательно вымытые яблоки разрежьте на четвертинки, удалите сердцевину. Плотно уложите яблоки в банки, добавьте в каждую банку по 1 шт. гвоздики и душистого перца, палочку корицы. Залейте яблоки кипящей водой, прикройте крышкой и оставьте на 5 минут, затем слейте воду и залейте кипящим маринадом до самого верха. Закупорьте банки.

Моченые яблоки

Вам потребуется:

- яблоки,
- 150 г соли,
- 250–300 г меда (можно заменить сахаром),
- 100 г солода (или 150 г ржаной муки),
- листья черной смородины, вишни, немного мяты,
- 10 л воды.

Способ приготовления. Для рассола растворите в теплой воде все компоненты: размешайте муку с небольшим количеством воды, чтобы не было комков, добавьте соль и сахар, разведите оставшейся водой.

Яблоки уложите в банки (удобнее использовать банки с широким горлом), переслаивая листьями и веточками мяты один слой в самом низу, под яблоками, второй посередине, третий поверх яблок. Затем прижмите яблоки грузом и залейте подготовленным рассолом.

Первые 5–7 дней яблоки выдерживайте в прохладном помещении при температуре не более 18 °С. В это время яблоки активно впитывают рассол, поэтому надо следить, чтобы они постоянно были покрыты рассолом, и подливать его по мере надобности. Затем поставьте яблоки в холодное место для окончательного созревания на 40–60 дней.

Компот из яблок

Вам потребуется:

- яблоки,
- 250–350 г сахара,
- 1 л воды.

Способ приготовления. Яблоки тщательно вымойте. Мелкие яблоки уложите в банки целиком, крупные разрежьте на половинки или четвертинки. Яблоками можно заполнять от трети до двух третей банки. Вскипятите воду с сахаром и залейте яблоки в банках. Через 3–5 минут слейте сироп и снова прокипятите. Кипящим сиропом залейте банки до самого верха и закатайте. Переверните банки вверх дном, тепло укутайте и остудите.

Напитки из яблок

Яблочный морс

Вам потребуется:

- 300 г яблок,
- 100 г сахара,
- 1 л воды.

Способ приготовления. Яблоки нарежьте четвертинками, сложите в кастрюлю, залейте водой и доведите до кипения. Варите 10 минут, затем процедите. В процеженный отвар добавьте сахар, доведите до кипения, остудите.

Яблочный компот

Вам потребуется:

- 1 кг яблок,
- 400 г сахара,
- 3 л воды.

Способ приготовления. Помойте яблоки, разрежьте на четвертинки, вырежьте сердцевину и нарежьте дольками. В кастрюлю влейте воду, всыпьте сахар и доведите до кипения. В кипящий сироп засыпьте яблоки и варите 10 минут, затем остудите.

Яблочный квас

Вам потребуется:

- 700 г яблок,
- 300 г сахара,
- 30 г дрожжей,
- 3 л воды.

Способ приготовления. Нарезьте яблоки на кусочки, засыпьте в кастрюлю, залейте водой и варите 5 минут, в конце добавьте сахар. Остудите отвар, процедите и добавьте разведенные в небольшом количестве теплой воды дрожжи. После брожения в течение 12–14 часов разлейте по бутылкам и закупорьте. Храните квас в холодильнике.

Яблочный кисель

Вам потребуется:

- 300 г яблок,
- 100 г сахара,
- 2 столовые ложки крахмала,
- 1/4 чайной ложки корицы (при желании),
- 1 л воды.

Способ приготовления. Нарезьте яблоки дольками, сложите в кастрюлю, залейте 4 стаканами воды и доведите до кипения. Варите 10 минут. В это время разведите крахмал в оставшейся воде. Готовые яблоки достаньте из отвара, протрите через сито или дуршлаг и верните пюре в отвар. Снова доведите его до кипения, добавьте сахар и влейте крахмал. При постоянном помешивании доведите до начала кипения и сразу же снимите с огня.

Пироги с яблоками

Бисквитная шарлотка с яблоками

Вам потребуется:

- 4 крупных яблока,
- 1 стакан сахара,
- 1 стакан муки,
- 4 яйца.

Способ приготовления. Включите духовку для разогрева при 170 °С, смажьте форму маслом. Взбейте яйца с сахаром, добавьте муку и снова взбейте. Очищенные яблоки нарежьте дольками и выложите на дно формы. Залейте тестом и поставьте в духовку на 30–40 минут. Готовность проверьте деревянной лучинкой или зубочисткой.

Шарлотка с яблоками на кефире

Вам потребуется:

- 4 крупных яблока,
- 1 стакан кефира (йогурта, сметаны),
- 1 стакан сахара,
- 1 стакан муки,
- 2 яйца,
- 1/2 чайной ложки соды.

Способ приготовления. Включите духовку для разогрева при 170 °С, смажьте форму маслом. Смешайте кефир с яйцами и сахаром, добавьте муку с содой и хорошо перемешайте. Очищенные яблоки нарежьте дольками и выложите на дно формы. Залейте тестом и поставьте в духовку на 30–40 минут. Готовность проверьте деревянной лучинкой или зубочисткой.

Яблочный крамбл

Вам потребуется:

- 3 яблока,
- 1 стакан муки,
- 80 г сахара,
- 150 г сливочного масла,
- 50 г изюма,
- 1/2 стакана коньяка или рома,
- корица и ванилин по вкусу.

Способ приготовления. Включите духовку для разогрева при температуре 210 °С.

Очистите яблоки от кожуры и сердцевин, нарежьте небольшими кусочками. Ошпарьте изюм кипятком, в который добавьте столовую ложку коньяка или рома. Растопите на сковороде немного сливочного масла и обжарьте в нем нарезанные яблоки до мягкости. Затем залейте их алкоголем, добавьте корицу и подержите на слабом огне, чтобы выпарился алкоголь.

Смешайте муку с сахаром и растопленным сливочным маслом чтобы получилась комковатая смесь, добавьте корицу и ванилин. Готовые яблоки выложите ровным слоем в форму, вылейте на них остатки жидкости из сковороды, поверх них рассыпьте изюм. Выложите комковатое тесто ровным слоем, выпекайте в духовке 20 минут.

Яблочный пирог со сметанной заливкой

Вам потребуется:

Для теста

- 250 г муки,
- 100 г сметаны,
- 150 г сливочного масла,
- 1 чайная ложка разрыхлителя.

Для начинки:

- 1 кг яблок,
- 200 г сахара,
- 200 г сметаны,
- 1 яйцо,
- 2 столовые ложки муки.

Способ приготовления. Смешайте муку с разрыхлителем, добавьте порубленное холодное сливочное масло и смешайте до состояния крошки. Добавьте сметану и замесите эластичное тесто, уберите его в холодильник на 30 минут. Включите духовку для разогрева на 180 °С. Смажьте форму с разъемными бортиками маслом. Для заливки смешайте миксером сметану с сахаром, яйцом и мукой. Очистите яблоки от кожуры и сердцевин, нарежьте дольками.

Готовое тесто выложите в форму, сформируйте основу пирога и высокие бортики. Выложите на основу из теста яблоки и залейте заливкой. Выпекайте в течение 1 часа.

Готовый пирог можно посыпать сахарной пудрой и молотой корицей.

Яблочный пирог с творогом

Вам потребуется:

- 4 яблока,
- 480 г муки,
- 300 г сливочного масла,

- 500 г творога,
- 6 яиц,
- 600 г сахара,
- 1 чайная ложка разрыхлителя,
- 1 пакетик ванилина.

Способ приготовления. Отделите белки от желтков. В размягченное сливочное масло добавьте 3 желтка и 200 г сахара, взбейте в пышную массу. Добавьте к ней муку с разрыхлителем и половиной пакетика ванилина, замесите мягкое тесто. Положите тесто в холодильник на 30 минут.

Смешайте творог с 200 г сахара и 3 желтками, оставшимся ванилином, хорошо взбейте. Яблоки очистите от сердцевин и кожуры, нарежьте дольками.

Распределите тесто по смазанной маслом форме, сверху положите ровным слоем творог, на него – ломтики яблок. Поставьте в духовку при 180 °С на 30 минут.

Белки взбейте с оставшимся сахаром в крепкую пену, выложите на пирог, разровняйте и поставьте в духовку на 10 минут. Поверхность белков должна стать золотистой, но остаться мягкой.

Готовый пирог выстаивается в течение 8 часов, за это время на его поверхности появляются золотистые капельки.

Яблочные десерты

Мусс из яблок

Вам потребуется:

- 3 средние яблока,
- 60 г сахара,
- 12 г желатина,
- 0,3 л воды.

Способ приготовления. Очистить яблоки от сердцевин и кожуры, испечь до мягкости, протереть через сито. Из очистков с сахаром сварить сироп, процедить. Развести в сиропе желатин, остудить, смешать с яблочным пюре и взбить миксером в пышную пену. Разлить по формочкам и поставить в холодильник до застывания.

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.