Карманный целитель

Юрий Константинов

ЛЕЧЕНИЕ ЯБЛОКАМИ

От варикоза, тромбофлебита, диабета, подагры, ожирения...

Юрий Константинов

Лечение яблоками. От варикоза, тромбофлебита, диабета, подагры, ожирения…

«Центрполиграф»
2018

УДК 615
ББК 53.59

Константинов Ю.

Лечение яблоками. От варикоза, тромбофлебита, диабета, подагры, ожирения… / Ю. Константинов — «Центрполиграф», 2018

ISBN 978-5-227-08271-8

«Одно яблоко в день – и доктора за дверь» – говорит старинная пословица, и она права! Свежие, сушеные, печеные, яблочный сок, уксус, даже яблочные семечки целебны. А чай из яблоневых листьев является источником хорошего самочувствия. Яблочный сок укрепляет сердечно-сосудистую систему, его принимают при авитаминозе и малокровии. Яблоки – незаменимый продукт при атеросклерозе, гипертонии, заболеваниях желчного пузыря, желудка. Настой кожуры смягчает кашель. Яблоки оказывают общеукрепляющее действие и повышают устойчивость организма к радиации. Яблоки – хорошее диетическое средство при нарушении обмена веществ, ожирении и подагре, продолжать можно бесконечно… Яблоки – без преувеличения самый популярный на прилавках и наших столах фрукт. Их покупку себе может позволить семья с любым достатком. Яблоки можно и нужно есть всем – взрослым и детям, беременным и кормящим, здоровым и больным. Разнообразие вкусов, сортов, цветов и сроков хранения дает возможность каждому выбрать именно свое яблоко.

УДК 615
ББК 53.59

ISBN 978-5-227-08271-8

© Константинов Ю., 2018
© Центрполиграф, 2018

Содержание

Предисловие 7
История яблони 8
Все о яблоках 10
Состав яблок 10
Особенности сортов яблок 12
В каком виде яблоки полезнее 13
Лечение яблоками 15
Яблочная кожура 17
Противопоказания к употреблению яблок 20
Как правильно выбрать яблоки 21
Цветки и листья яблони 22
Противопоказания 23
Заготовка сырья 24
Чай из листьев яблони 25
Настой из цветков яблони 27
Отвар из листьев яблони 28
Яблочный сок 29
Конец ознакомительного фрагмента. 30

Юрий Константинов
Лечение яблоками. От варикоза, тромбофлебита, диабета, подагры, ожирения…

© Константинов Ю., 2018
© Художественное оформление, «Центрполиграф», 2018
© «Центрполиграф», 2018

Предисловие

Сочные, наливные, румяные яблочки – неотъемлемая составляющая часть жизни русского человека. Яблоки восхваляли поэты, их можно увидеть на полотнах великих художников. А какое чаепитие обходится без ароматного яблочного варенья, шарлотки или штруделя? Из яблок варят компот, их добавляют при приготовлении многих блюд, их едят свежими, чтобы наполнить организм витаминами.

Но не всем известно, что яблоневый лист не менее полезен, чем плоды растения. Оказывается, что чай из листьев яблони является тонизирующим средством, источником хорошего самочувствия, здоровья и молодости.

Ягоды и фрукты любят и дети, и взрослые! Многообразие плодов и мелких ягод, заставляют практически каждого человека восторгаться вкусом этой божественной пищи, подаренной человечеству самой природой!

В современном мире насчитывается колоссальное число сортов яблонь, которые отличаются следующими характеристиками:

– по сбору урожая (летние, осенние, зимние сорта);

– по окраске плодов (зелёные, бледно-жёлтые, светло и тёмно-красные, и др.);

– по диаметру (крупные, средние, и мелкие плоды);

– по вкусу и аромату (сладкие, кислые, кисло-сладкие).

Яблоня – самое распространенное дерево на земле. Каждый из сортов ценен своим витаминным составом. Яблоня домашняя – вид деревьев из рода Яблоня семейства Розовые. Широко распространённое плодовое дерево, выращиваемое ради его плодов – яблок.

В древних мифах яблоки – символ знания, мудрости и солнечного тепла.

История яблони

Если верить легенде, то яблоня появилась уже на третий день после начала сотворения мира. По документам же первые «следы» яблони обнаружены в середине третьего тысячелетия до нашей эры.

Колыбелью яблоневой культуры принято считать Древнюю Грецию. От греков и римлян культура яблони распространилась по Западной Европе, а затем и по всему миру.

Можно с уверенностью сказать, что яблоня не только самая распространенная у нас плодовая культура, но и самая древняя, плодами которой, в то время дикой, человек питался с незапамятных времен. Трудно установить её возраст, но несомненно, что введена она в культуру не менее пяти тысячелетий назад, о чём свидетельствуют обугленные остатки яблок, найденные при раскопках в древнейших свайных постройках.

Яблоня в диком виде и в культуре встречается во всех странах умеренного и тёплого климата северного полушария. Нет её только в тропиках: она даёт там рыхлые мучнистые плоды, которые в условиях жаркого климата не могут долго храниться. По распространённости среди плодовых деревьев яблоня уверенно занимает первое место.

Агроботаники полагают, что первым очагом, где яблоня была взята из леса и стала возделываться в саду, являются страны Малой Азии, Ближний Восток. Нагорья там были почти сплошь покрыты лесами, в которых наряду с дубом, буком и орешником произрастали разные виды дикорастущей яблони, главным образом – яблони восточной. Опылённая другими видами и переопылённая между своими разновидностями, эта яблоня и стала родоначальницей культурной яблони, плоды которой более крупные, намного вкуснее.

В древних рукописях, расшифрованных учёными, есть сведения о походе в середине III тысячелетия до н. э. аккадского царя Саргона на север, в Каппадокию, в Малую Азию. Его воины ели яблоки в садах вождей покорённых племён.

У племён, создавших во второй половине II тысячелетия до н. э. в Малой Азии государство, яблоки использовались в меновой торговле.

В античной Греции яблоня была уже распространённым плодовым деревом. Здесь, как и в других странах Европы, родоначальницей культурной яблони был другой вид. В античной Греции и, особенно, в Древнем Риме была выработана технология возделывания яблони, заведены питомники для выращивания саженцев. Древнеримский учёный Плиний Старший писал в начале нашей эры: «Принято не сразу сажать побеги (отводки или семена) в предназначенном для них месте, а предварительно поручить их кормилице, давая им подрасти в питомниках, чтобы потом уже переселиться. Для этого важно выбрать особенную почву, потому что желательно, чтобы кормилица была добрее матери (в лесу)».

Из Передней и Средней Азии культура яблони проникла и в Европу, куда она была перенесена, по-видимому, греками. Народы, населявшие Кавказ и Среднюю Азию, возделывали яблоню с незапамятных времён, культура яблони в европейской части нашей страны появилась и стала распространяться сравнительно недавно, с X века, проникнув сюда из Византии.

Под горой Фудзияма в Японии ещё встречается дикая яблоня. Осенью на ней очень нарядные листья: оранжевые и багряные, крупные, как у фикуса. А плоды мелкие, с грецкий орех, желтые и зелёные.

В результате распространения культуры яблони в Европе сформировался вид, названный ботаниками яблоней домашней. В основу его легли полукультурные формы дикорастущей яблони – лесной (кислицы) и низкой, произрастающей в широколистных и сосново-лиственных лесах по всей Европе. Плоды этих яблонь человек собирал с незапамятных времён.

Низкорослая форма яблони происходит из Китая, затем она попала на Кавказ, а оттуда – в Европу. Типичной формой её считается яблоня парадизка и дусен. А вообще ботаниче-

ский род яблони насчитывает 36 видов. Наиболее распространённые, имеющие важное значение в выведении культурных сортов, кроме яблони лесной и низкой, – яблоня сливолистная (китайка), яблоня сибирская. Яблоня домашняя – сборный вид, полученный от скрещивания разных видов.

На Руси люди знали яблоню задолго до крещения. А культурная яблоня впервые появилась в монастырских садах Киевской Руси в XI–XII веках. К концу XX века, во всем мире насчитывалось около 10 тысяч сортов этого плодового дерева.

В начале нынешнего тысячелетия сады, в которых видное место занимала яблоня, были распространены в Киевской Руси. Когда Юрий Долгорукий, основатель Москвы, переезжал в Московию, он вызвал из Киева опытных садовников и посадил на княжеской усадьбе плодовый сад, где росли яблони и груши. Иностранные гости, посещавшие Москву, давали высокую оценку русским садам и качеству плодов.

Не оставил без внимания плодоводство и Пётр I. После взятия Азова в 1696 году он дал указание разводить на Дону сады. Закладывались сады и размножались саженцы лучших сортов плодовых заграничных деревьев.

Большой вклад в развитие плодоводства в средней полосе России внёс И. В. Мичурин. Он создал много новых сор тов, отличающихся не только урожайностью, но и другими хозяйственно ценными признаками – зимостойкостью, крупноплодностью, более ранним плодоношением и т. п.

В Сибири распространена выведенная профессором Омского сельхозинститута А. Д. Кизюриным стелющаяся культура яблони. Она возделывается в кустовой или карликовой форме. Осенью ветви её пригибаются к земле. Зимой засыпаются снегом и под его покровом без труда зимуют. Самые крупные, самые красивые яблоки растут в Алма-Ате, бывшей столице Казахстана. Название им – «апорт». Плоды «апорта» тёмно-красные, сантиметров пятнадцать в диаметре.

Другая необычная яблоня обитает в Сибири: возле города Иркутска и за озером Байкал на реке Онон. В местных лесах из-за холода не растут ни дуб, ни клён. Яблоня живёт! Только яблочки у неё мелкие, как ягоды смородины. За это называют яблоню ягодной. Яблочки висят на длинных плодоножках, пучками по нескольку штук.

Не удивительно, что такое распространённое плодовое дерево имеет очень богатый сортимент. В странах умеренного климата северных широт, где яблоня в основном распространена, насчитывается более десяти тысяч сортов, разных по скороспелости, величине плода, форме, окраске плода и мякоти.

Сорта народной селекции, произошедшие от восточноевропейских форм лесной яблони, – антоновка, анис, боровинка, грушовка московская, коричное полосатое – характеризуются плодовитостью, высокой зимостойкостью.

Все о яблоках

Состав яблок

Изучив химический состав молодильных яблочек, ученые доказали, что они действительно очень полезны. Любое яблочко состоит из воды, клетчатки, органических кислот, углеводов, пищевых волокон, белков, жиров, пектинов. Два, три фрукта в день подарят организму «запас» необходимых витаминов и минеральных веществ.

Витамин С в яблоках является основным, в одном фрукте может содержаться четверть суточной нормы этого витамина. Он поднимет общий тонус, улучшит самочувствие.

Витамин А – сильный антиоксидант и естественный антибиотик. В 100 г яблок витамина А в два раза больше чем в цитрусовом фрукте. Он повышает сопротивляемость к инфекциям.

Витамины группы В – укрепят нервную систему.

Витамин РР в яблоках поможет очистить организм, улучшит деятельность эндокринных желез.

Большое содержание витамина Е улучшит состояние кожи и ногтей.

Богато яблоко и на другие витамины.

Клетчатка в яблочках нормализует кишечную микрофлору, выводит шлаки и токсины.

Дубильные вещества – отличная профилактика мочекаменной болезни и подагры.

Фолиевая кислота снижает чувство голода, показана при беременности для гармоничного формирования плода.

Пектины повышают способность организма выводить тяжелые металлы.

Фитонутриенты стимулируют мозговую активность, положительно влияют на память.

В садовых и диких яблоках содержатся различные минералы.

Железо – большое содержание станет отличной профилактикой анемии.

Калий поддержит сердечную мышцу, обладает легким мочегонным действием, выводя лишние соли.

Кальций нужен нашему организму для поддержания здоровья зубов и для крепости костей.

Цинк благотворно влияет на организм женщины и мужчины, помогает активизировать различные клеточные процессы, обеспечивает гармонию нервной системы и улучшает репродуктивную функцию.

Магний нужен для выработки белка, ДНК, для расщепления глюкозы, выведения из организма токсинов, для усвоения витамина С, тиамина (B_1) и пиридоксина (B_6). Магний способствует устойчивости структуры клетки в процессе роста, принимает участие в процессе регенерации клеток организма. Он снимает эмоциональную нагрузку, повышает сопротивляемость к стрессам.

Фосфор играет большую роль во многих химических процессах организма. Так, например, без него невозможна мыслительная и физическая деятельность, поскольку именно благодаря фосфорной кислоте, образующейся в организме, происходит сокращение мышц, необходимое не только для движения, но и для дыхательных и иных процессов.

Элемент активно участвует в таких процессах, как деление и рост клеток организма, а также в очень важном процессе по применению и хранению всей генетической информации, заложенной в человеке.

Он оказывает огромное влияние на активность многих витаминов, которые важны для правильного кислотно-щелочного баланса, и их польза несомненна. Фосфор необходим и для

костей, и для зубов: ведь именно этот элемент в качестве фосфата кальция является базовым для ткани данного вида.

Йод поможет избежать болезней щитовидной железы.

Сера является необходимым для организма микроэлементом, без которого невозможен нормальный рост ногтей, волос и кожи. Поэтому за серой закрепилось меткое прозвище – «минерал красоты».

Хлор в организме человека регулирует водный и кислотно-щелочной баланс, выводит жидкость и соли из организма в процессе осморегуляции, стимулирует нормальное пищеварение, нормализует состояние эритроцитов, очищает печень от жира.

Бор поддерживает в норме уровень мужских и женских половых гормонов, необходимых для здоровья костей, поэтому он особенно нужен женщинам в период климакса – ведь остеопороз часто развивается именно в это время.

Благодаря большому количеству витаминов, минералов и других полезных веществ, имеющихся в яблоках, в них содержится практически всё, что нужно для человеческого организма.

Во многих сортах яблок полезные вещества остаются даже после длительного хранения. Научно доказано, что лесные яблоки по своим полезным свойствам намного превосходят «культурных родственников». В целом, полезные свойства яблони лесной обусловлены веществами, которые содержатся в её плодах.

Особенности сортов яблок

Зеленые яблоки: легко усваиваются, не вызывают аллергии, разрешены диабетикам, улучшают пищеварение, помогают похудеть, содержат больше всего железа.

Красные яблоки: не следует употреблять больным диабетом, потому что содержат много сахара; в них меньше полезных кислот, чем в зеленых яблоках. Благодаря повышенному содержанию сахара, более питательны. Полезны для сердца.

Желтые яблоки: больше всех содержат пектина, лучше всех выводят токсины, меньше всех содержат железа, восстанавливают печень, восстанавливают иммунитет, улучшают зрение.

В каком виде яблоки полезнее

О том, какие фрукты лучше употреблять – моченые, сушеные или запеченные – вопрос, интересующий многих. Самым полезным продуктом считается свежий. Но и в переработанных яблочках сохраняется немало полезных элементов. Польза печеных яблок, высушенных или моченых, определяется их уникальным составом.

Сушеные

При сушке из фрукта испаряется жидкость, лишаются они и незначительной части витамина С. Но все остальные минералы, кислоты и витамины остаются. Такой продукт отличается большим содержанием йода и пектина.

Сушеные яблоки обладают теми же полезными свойствами и витаминами, что и свежие. Их рекомендуют врачи при сбоях в работе кишечника, при гипертонии, тромбофлебите. Помогут они и людям, страдающим малокровием, запорами, хроническим воспалением толстой кишки. Вдобавок, из сушеных яблок можно сварить компот и порадовать домочадцев полезным и вкусным напитком.

Польза сушеных яблок заключается в их способности улучшать пищеварение, благотворно влиять на работу кишечника, способствовать обменным процессам, что особенно важно для женщин.

Моченые плоды

Моченые яблочки – довольно распространенный вид консервирования на зиму. Кроме того, их полезные свойства ничем не уступают свежему продукту. Моченые плоды содержат довольно много клетчатки и растительных волокон, являясь отличным стимулятором работы кишечника. Содержащаяся в большом количестве аскорбиновая кислота делает моченые яблочки отличным средством, стимулирующим естественный иммунитет. Также этот продукт богат кальцием, что делает его незаменимым в качестве профилактического средства от остеопороза.

Благодаря витамину С такие яблоки станут прекрасным защитником в борьбе с вирусными инфекциями. Они оказывают противовоспалительное действие, нормализуют работу кишечника и восстанавливают аппетит.

Запеченные

Польза печеных яблок также велика как и сырых. Во время термической обработки львиная доля важных компонентов сохраняется. Особенно много в таком продукте содержится пектина.

Очищенные от шкурки печеные плоды представляют собой отличное лечебное средство при хроническом панкреатите, холецистите, заболеваниях кишечника. Кроме того, удивительный продукт способен восстанавливать функционирование органов пищеварения после операций на брюшной полости.

Печеные яблоки улучшают работу сердца, сосудов, очищают кровь, способствуют снижению веса, налаживают обменные процессы почек и восстанавливают эпидермис кожи. Печеные яблоки назначают для налаживания пищеварения, при дисбактериозе, запорах и язвенных болезнях.

Зная, чем полезны печеные яблоки и как их правильно употреблять, можно смело включать этот продукт в свой рацион питания.

Яблочные семечки

Многие люди поглощают этот фрукт, не оставляя даже семечки. Употреблять яблочные косточки следует с особой осторожностью. Семечки содержат большое количество опасной для здоровья человека синильной кислоты. При этом если получилось проглотить 3–4 такие косточки, то ничего страшного. Однако специально их употреблять не следует.

Богат подобный продукт и содержанием йода. Однако употреблять косточки яблока с целью компенсировать этот элемент не имеет смысла, так как содержание йода в них не способно удовлетворить потребности организма.

Яблочная кожура

Многие знают, что основная польза такого продукта как яблоко содержится в его кожуре, но в последнее время перед поеданием яблока от кожуры стараются избавиться, ведь есть слишком большой риск отравления химикатами. Но это необходимо лишь в тех случаях, когда яблоко принесено непосредственно из супермаркета. Выращенные на природе в собственном саду плоды совершенно безопасны и не несут вреда здоровью.

В составе яблочной кожуры содержится большое количество витаминов и питательных веществ, а также аскорбиновая кислота, углеводы, необходимый здоровью витамин А, кальций и фосфор.

Очистки яблок содержат особые вещества, способные предотвратить рак груди и печени, а некоторые сорта яблок насыщены антиоксидантами.

Лечение яблоками

Для лечения малокровия рекомендуется за день съедать от 400 до 600 г плодов яблок, желательно зеленых. Курс этого лечения – тридцать дней. Для поднятия гемоглобина принимать можно сок яблочно-свекольный свежевыжатый (80 % яблочного сока, а 20 % – свекольного сока). Принимать по одному стакану пару раз в день в течение четырнадцати дней.

• При энтероколите, колите. В течение пары дней в пищу принимать по 1,5 кг яблок мягких, распределяя их в течение дня на 5–6 приемов.

• Лечение гастрита. 2–3 зеленых яблока очистить от кожуры, вырезать сердцевину, натереть на мелкой тёрке; съедать каждое утро в течение месяца (после яблок 4–5 часов ничего не есть и не пить). На второй месяц – такая кашица на завтрак 2–3 раза в неделю, третий месяц – один раз, можно добавить немного мёда. Кроме яблок, необходим отказ от пряной, острой, жирной, жареной пищи, ограничение чая, кофе, цельного молока и свежего хлеба

• При гастрите. Для лечения применяют сорта зеленых яблок. С утра пару средних яблок натереть на терке и съесть сразу после приготовления. Пить и есть не рекомендуется за три часа перед приемом яблочного пюре и спустя три часа спустя. Курс лечения – тридцать дней.

• При изжоге. Для устранения изжоги достаточно съесть очищенное от кожуры яблоко.

• Общеукрепляющий настой. Два яблока мелко нарезать, залить одним литром кипящей воды, настоять в термосе не меньше трёх часов. Добавить мёд по вкусу. Пить в течение дня небольшими порциями. Такой настой также помогает бороться с проблемами желудка и кишечника, например, энтероколитом, бронхолёгочными болезнями, а также с подагрой и ревматизмом.

• При хроническом бронхите. Отвар сделать из диких яблок в небольшом количестве воды, в горячем виде пить в течение 20 дней.

• Кашель вылечить можно смесью тертого яблока, натертого лука и меда, взятых в равных частях. Принимать смесь по 1 ст. ложке 3 раза в день.

• При кашле. Кашель снять и охриплость голоса поможет устранить теплый яблочный компот. При простуде так – же приготовить можно настой из яблоневых листьев сушеных (1:10), сахар добавить и теплым пить по 100 мл через каждых пару часов.

• При ангине. Натереть на мелкой тёрке одно яблоко и одну луковицу, добавить чайную ложку мёда, размешать. Принимать по столовой ложке 3–4 раза в день.

• Еще один вариант при ангине – полоскание горла раствором яблочного уксуса – 1 ч. ложка на 0,5 л воды, 4–5 раз в день. Быстро дает успешные результаты.

• При плеврите. Запечь в духовке несколько яблок, есть теплыми в течение дня.

• При запоре. Проварить пару яблок в одном стакане молока и 0,5 стакане воды в течение 5–7 минут, принимать с утра до завтрака.

• При гипертонии. Залить одним стаканом кипятка 1 ст. ложку высушенной кожуры яблок и настаивать от пяти до десяти минут. Принимать с добавкой сахара по 0,5 стакана 5–6 раз за день до приёма пищи.

• При атеросклерозе. Пить свежевыжатый яблочный сок по 0,5 стакана за 15–30 минут до еды. Для профилактики атеросклероза рекомендуется употреблять в день 2–3 яблока в свежем виде.

• При мочекаменной болезни, подагре. Принимать отвар: нарезать три яблока неочищенных среднего размера, залить литром кипятка, проварить в течение десяти минут на малом огне, добавить по вкусу сахар. При остром приступе подагры на пораженный сустав на ночь сделать компресс из ломтиков моченых яблок.

• При экземе. Пить настой яблочной кожуры. Для этого взять 1 ст. ложку размельченной яблочной кожуры, ее залить чаем из цветков калины (одну ложку чайную цветков на один стакан кипятка) и дать ему настояться 60 минут. Пить по 0,5 стакана в день до еды и на ночь в течение 30 дней.

• Постоянное употребление яблок вместе с кожурой, равно как выжатого из них сока, снижает вероятность образования и развития раковых клеток на 20–40 %.

• При запахе изо рта. Чтоб избавиться от запаха, необходимо за обедом и ужином на десерт выпивать один стакан компота яблочного.

• Лишний вес. Придерживаясь недельной яблочной диеты, вы не только избавитесь от лишнего веса, но и обеспечите свой организм крайне важными для жизнедеятельности человека витаминами и веществами. Недельное меню яблочной диеты построено очень просто: за день вы должны съедать не менее 1 кг свежих или печеных яблок, сочетая их, ради безболезненной переносимости диеты, с небольшим количество белковой пищи – творогом, яйцами, орехами. Также, необходимо пить не менее 1 л воды в день, чтобы усилить действие яблочного пектина на организм и максимально эффективно пройти данную диету. Многих женщин, пожелавших избавиться от лишнего веса, привлекает такой тип диеты.

Вот несколько вариантов:

1. В день можно съедать яблок столько, сколько хочется, но при одном условии – пить много воды (2,5 л).
2. Съедать за день не более 1,5 кг свежих или печеных плодов, при этом совсем не пить.
3. Особенно популярна среди беременных диета яблочно-кефирная. В день нужно съедать 6 раз по 1 яблоку + 1 стакан кефира.

Нельзя на яблочной диете включать в рацион запрещенные продукты: картофель, сладости, алкоголь, копчености, консервы.

Яблочная кожура

Если вы все еще очищаете яблоко от кожуры, вы лишаете себя своеобразной «прививки» от онкологических заболеваний. По мнению специалистов, цветная яблочная «шкурка» – настоящий кладезь витаминов и полезных веществ. В ней содержится десяток химических соединений, которые способны успешно противостоять раковым клеткам. Уникальные соединения получили название тритерпеноиды. Они предотвращают метастазы рака печени, кишечника и молочной железы. Как видите, кожура яблока – универсальное антираковое средство.

Также яблоки укрепляют иммунитет человека, увеличивают шансы на долголетие.

Кожура яблок очень полезна: она является богатым источником многих витаминов, в том числе А и С. Как показывают исследования, половина витамина С, которое содержит яблоко, находится именно в его кожуре.

Яблочная кожура содержит съедобное волокно, которое находится как в растворимой, так и в нерастворимой форме. Около 2/3 всего волокна, которое содержится в яблоке, также находится в его кожуре. Наличие волокна делает яблоко идеальным фруктом для снижения веса: при употреблении кожуры яблока жировые ткани тела будут «таять», а иммунная система – очищаться. Рацион, в который входит яблоко с кожурой, улучшает работу кишечника, помогает поддерживать здоровую сердечно-сосудистую и пищеварительную системы.

Многие проблемы со здоровьем связаны с избыточным весом, в их числе сердечные заболевания, инсульт, высокое кровяное давление, диабет второго типа. Чтобы управлять своим весом и улучшить общее состояние здоровья, врачи ре ко мен дуют диету, богатую клетчаткой. Пища с высоким содержанием клетчатки наполняет желудок, не насыщая организм лишними калориями. Ежедневно съедайте яблоко с кожурой – это лучшая профилактика заболеваний!

Кожура яблок помогает уменьшить риск развития диабета. Люди, которые едят яблоки 3 раза в неделю, имеют на 7 % меньший риск развития сахарного диабета 2 типа по сравнению с теми, кто этого не делал. Полифенолы, которые содержатся в яблоках, влияют на процесс переваривания и всасывания углеводов, а это, в свою очередь, улучшает регулирование уровня сахара в крови. Кроме того, шкурки яблок поглощают глюкозу в желудочно-кишечном тракте и стимулируют поджелудочную железу вырабатывать больше инсулина. Всё это уменьшает риск развития диабета, а также помогает контролировать болезнь.

Множество исследований доказывают, что существует связь между употреблением растворимых волокон и замедлением образования холестериновых бляшек на стенках артерий. Фенольное соединение, обнаруженное в яблочной кожуре, также препятствует этому процессу. Накопление бляшек в артериях уменьшает приток крови к сердцу, что приводит к ишемической болезни сердца.

Больные астмой, которые ежедневно пили настой или отвар из яблочной кожуры, меньше страдали от хрипов, чем больные, которые пили только яблочный сок. Согласно другому исследованию, дети, рождённые женщинами, которые ели много яблок во время беременности, имели более низкие показатели астмы, чем дети, чьи матери съедали всего несколько яблок.

В состав яблочной кожицы входит особое восковое вещество – урсоловая кислота, которая снижает атрофию мышц и помогает наращивать мышечную массу. Также были отмечены сопутствующие лечебные свойства урсоловой кислоты: снижение уровней холестерина и сахара в крови и уменьшение жировых отложений. Другими словами, использование яблок для похудения еще никто не отменял.

Полезные свойства урсоловой кислоты объясняются ее взаимодействием с участвующими в построении мышечной ткани гормонами: инсулином и родственным ему фактором роста-1 (IGF1). Кислота делает рецепторы более восприимчивыми к этим гормонам, способ-

ствуя развитию мускулатуры у здоровых людей и препятствуя мышечной атрофии у генетически предрасположенных к заболеванию пациентов.

Яблочная кожура – это очень полезный продукт, который помогает при многих заболеваниях. Употребляя его в пищу, можно предотвратить многие болезни и состояния.

Добавляйте яблочную кожицу в повидло, в арбузное и яблочное желе, в смузи для повышения дозы пектина, в овсянку вместе с изюмом и корицей. Наконец, приготовьте на основе очисток домашний яблочный уксус.

• При бессоннице следует выпивать вечером 1 или больше чашек настоя яблочной кожуры. Настой можно пить теплым или холодным. Он укрепляет нервы.

• Чай с добавлением яблочной кожуры способствует лечению ревматизма и подагры. Нужно 3 ст. ложки залить 500 мл кипяченой воды. Можно пить почти сразу. Пить систематично.

• Также от ревматизма делают специальный отвар из сушеной кожуры яблок. Нужно добавить сироп солодки – 200 г сушеного продукта и 1 л воды. В яблочную кожуру добавляют воду и варят всё в течение 15 минут, затем дают остынуть и добавляют сироп (чайная ложка на стакан раствора). Употреблять нужно по 200 мл дважды в день более одного месяца. Благодаря систематичности можно избавиться от заболеваний.

• Настойка из кожуры яблок на спирту. Нужно 2,5 кг порезанных яблок залить 1,5 л водки. Поставить емкость с содержимым на 3 недели на свет, потом процедить и полученный раствор продержать ещё 10 суток в холодильнике. Растирать суставы при болях. Пить по 1 ч. ложке на 0,5 стакана теплой воды перед едой.

• Яблоки с тыквой при анемии. Зеленые яблоки с кожурой вместе с мякотью тыквы нужно отварить, чтобы ингредиенты размягчились. После этого смесь нужно снять с огня, остудить, процедить и далее варить еще 15 минут. Данное блюдо можно есть и малышам и взрослым.

• При больном горле. 100 г кожуры яблок нужно залить 1 л кипяченой воды, прокипятить в течение 5 минут. Остудить и пить. Данный раствор необходимо употреблять в пищу по 200–300 мл.

• Настой порошка из сушёной кожуры яблок – пить за день 1 стакан в 3 приёма (для предупреждения образования камней в почках за один приём выпивать стакан горячей воды, где размешана 1 ст. ложка порошка).

• Нефрит. Настой порошка из сушёной кожуры яблок – пить за день 1 стакан в 3 приёма (для предупреждения образования камней в почках за один приём выпивать стакан горячей воды, где размешана 1 ст. ложка порошка).

• Кожуру от 2–3 яблок варить 3–6 минут. Кто любит сладкое, может сварить ее с крупнокристаллическим сахаром или добавить мед.

• Яблочная клетчатка для нормальной работы кишечника в домашних условиях.

Очистить яблоки (не импортные), высушить кожуру при температуре 40–50 градусов. После того как она хорошенько высохнет, измельчить ее в кофемолке и смешать в равных количествах с пшеничными отрубями, а лучше с солодом.

Утром за 30 минут до еды, выпивать стакан клетчатки. Для этого 1 ст. ложку сухой смеси поло жить в стакан, залить 150 мл горячей воды, тщательно перемешать. Дать постоять 15 минут, чтобы набухла. Перемешать еще раз и выпить.

Такая добавка хороша для тех, кто хочет похудеть и для очищения кишечника.

Противопоказания к употреблению яблок

Перед началом лечения любого заболевания при помощи яблок, рекомендуется проконсультироваться с лечащим врачом, иначе можно навредить своему здоровью.

Несмотря на то, что польза яблок для организма человека ощутима, все же существуют ситуации, при которых желательно воздержаться от употребления этого продукта.

Некоторые из них:

– язва двенадцатиперстной кишки и гастрит;

– аллергикам следует с осторожностью употреблять красные и оранжевые плоды;

– нарушение углеводного обмена;

– восстановительный период после пищевого отравления;

– воспаление поджелудочной железы;

– гастрит с повышенной кислотностью;

– индивидуальная непереносимость.

Людям с диагнозом сахарный диабет перед употреблением данного продукта лучше проконсультироваться с доктором.

Зубная эмаль не любит кислоту, содержащуюся в яблоках. После употребления этого фрукта в сыром виде рекомендуется прополоскать рот водой.

Вред яблок в большинстве случаев сводится к противопоказаниям, связанным с особенностями состояния здоровья.

Как правильно выбрать яблоки

Чтобы не ошибиться в выборе яблок и купить действительно вкусные, полезные, нужно знать сорта этого фрукта. А они подразделяются на:

Летние – плодоносить деревья начинают с июля-августа, не предназначены для длительного хранения, но из них получаются самые вкусные джемы, варенье и компоты. К летним сортам яблок относятся: белый налив, мелба, китайка, боровинка и московская грушовка (это самые распространенные летние сорта).

Осенние – плоды созревают с конца августа до начала сентября. С этих деревьев дружной падалицы яблок наблюдаться не будет. К осенним сортам яблок от носятся: жигулевское, коричное полосатое, штрейфлинг, долго, услада, осенняя радость, уральское наливное.

Зимние – плодоносить начинают в конце сентября, отлично хранятся в течение года. К самым распространенным зимним сортам яблок относятся: антоновка, кальвиль снежный, симиренко, пепин, орлик и синап.

Польза яблок для здоровья во многом определяется правильным выбором этого продукта. При выборе фрукта в магазине или на рынке, необходимо обращать внимание на некоторые нюансы.

На ощупь плоды должны быть крепкими, без пятен и вмятин.

От них должен исходить приятный яблочный аромат.

Большие плоды чаще оказываются перезрелыми, по сравнению с маленькими.

Лучше покупать такой фрукт у бабушек, которые при выращивании вкладывают в них душу.

Следует предпочитать те яблочки, которые при разрезе быстро темнеют.

Если плод с червоточинкой, то это свидетельство того, что его растили без химии, а значит оно натуральное.

Темные семечки являются показателем зрелости фрукта, в то время как белые или частично коричневые косточки предупреждают о том, что продукт не дозрел.

Цветки и листья яблони

Не только яблоки можно назвать молодильными. Оказывается листья тоже обладают омолаживающими свойствами. Причиной этому является наличие в их составе антиоксидантов, препятствующих преждевременному старению организма. Помимо этого, антиоксиданты еще ценны своей способностью уничтожать раковые клетки.

Листья яблони могут стать прекрасным и не дорогим источником биоактивных компонентов, применяемым в пищевой промышленности. Объектом данного исследования стал яблочный сок, обогащенный веществами из яблоневых листьев. Результаты показали, что такой обогащенный сок содержит большее количество антиоксидантов. Следовательно, и его польза для здоровья возрастает в несколько раз.

Регулярное употребление листьев и цветов яблони помогает бороться с авитаминозом, повышать защитные функции организма в сезон гриппа. В листьях дерева содержится большое количество витамина С, который не только работает как иммуномодулятор, но и оказывает благоприятное воздействие на стенки сосудов, делая их толще и эластичнее. Цветы яблони используют при болезнях желудочно-кишечного тракта. Польза яблочного сырья зависит от сорта дерева. Яблони могут быть лесными, декоративными и садовыми.

Листва лесной яблони имеет богатейший состав витаминов и микроэлементов. Особенно много в ней витамина С. Так, в 100 г свежих листьев содержится до 400 мг этого витамина. Это в 10 раз больше чем в лимоне, который может похвастаться только 40 мг на 100 г продукта. В листьях яблони также содержатся такие полезные вещества, как железо, цинк, фосфор, марганец, медь, глутаминовую и аспарагиновую кислоты, фитонциды, сапонины, дубильные вещества.

Регулярное употребления чая из яблоневых листьев помогает вернуть жизненные силы, справиться с депрессией и укрепить защитные функции организма.

Помимо витамина С, в составе яблоневого листа находятся: железо; медь; цинк; молибден; растительные кислоты.

Чай из листьев яблони назначают пациентам с заболеваниями верхних дыхательных путей, в качестве противовоспалительного средства, для купирования гнойных очагов на кожных покровах.

Яблоневые соцветия содержат в себе большое количество витаминов и микроэлементов, важных для поддержания жизненных сил организма. Чай из соцветий используется в качестве профилактики образования раковых клеток.

Настойку из цветков яблони используют в качестве лекарства против гастрита и других болезней ЖКТ. Нередко соцветия готовят вместе с листьями, так как такой сбор дополняет друг друга.

Листья и цветы яблони употребляют при таких болезнях как:

– гастрит и боли в желудке;

– заболевания дыхательной системы;

– потеря голоса и хрипота (особенно рекомендуется тем, чья профессия связана с нагрузкой на голосовой аппарат);

– профилактика анемии;

– высокий уровень холестерина в крови;

– бессонница.

Способствуют оздоровлению кожи благодаря противовоспалительному эффекту.

Противопоказания

Несмотря на то, что листья и цветы яблони обладают массой полезных свойств, они также имеют и противопоказания к применению. Принимать лекарства на основе растительного сырья не рекомендуется: людям со склонностью к сгущению крови; беременным женщинам; людям, страдающим запорами.

Употреблять растительное лекарство следует только после консультации со специалистом. Не стоит превышать рекомендованную дозу, чтобы не нанести вред организму.

Заготовка сырья

Чтобы листья и цветы не потеряли своих полезных лечебных свойств, их важно правильно заготовить. Собирать сырье можно с садового дерева или с лесного. Стоит учитывать, что лесные яблони имеют большую концентрацию активных веществ. Самое благоприятное время для заготовки сырья – время образования завязи новых плодов. Срывать следует только ровные зеленые листья, без следов повреждений.

Если дерево обрабатывалось от вредителей, то сбор сырья следует отложить. Химические вещества выведутся из листьев и цветов через некоторое время и не смогут нанести вред организму.

Свежее сырье следует разложить тонким слоем на чистой ровной поверхности и оставить в хорошо проветриваемом месте до полного высыхания. Лучше не применять для сушки духовку, чтобы не уменьшить пользу от заготовок. Хранить сухие заготовки можно в стеклянных банках не более 12 месяцев.

Чай из листьев яблони

Этот напиток может стать помощником в лечении многих заболеваний и обеспечить организм полезными веществами, но для этого необходимо научиться его правильно готовить. Листву нужно не только высушить, но и подвергнуть ферментации. Только после этого нерастворимые в воде вещества в их составе примут растворимую форму. Яблоневые листья практически универсальны в применении, и каждый, кто внесет этот продукт в свой рацион, получит огромную пользу для здоровья. Листья яблони, безусловно, обладают полезными свойствами, но также есть некоторые категории людей, кому противопоказано принимать данное средство.

Технология изготовления чая из листьев яблони

Удалить черенки с заготовленных листьев.

Разложить сырье на чистых поддонах, накрыть сверху марлей. Подержать листья в таком виде 5–6 часов при комнатной температуре, чтобы они немного завяли.

Пропустить листья через мясорубку.

Получившуюся массу выложить толстым слоем в эмалированную кастрюлю, либо стеклянную банку. Накрыть емкость влажным полотенцем и поставить в тепло (25–27 °С). Так листья пройдут процесс ферментации.

Окончание ферментации можно определить по цвету, который измениться с зеленого на золотисто-коричневый. Кроме того, уйдет травяной запах, вместо него можно будет уловить фруктово-медовые нотки.

Заключительный этап – это сушка ферментированных листьев. Ее следует производить вдали от солнечных лучей и приборов отопления, время от времени перемешивая листву.

Процесс изготовления чая из яблоневых листьев требует некоторых усилий, но польза, которую вы получите от его употребления, с лихвой окупит затраченное время. Важно помнить, что со временем полезные свойства яблоневого чая будут уменьшаться, поэтому не стоит хранить его более 1 года.

Чай из листьев яблони заваривается так же, как и обычный. Его можно смешать с другими видами чая, сухими травами и ягодами. Храните яблочный чай в стеклянной банке, накрыв тонкой тканью или марлей, сложенной в 3–4 слоя.

Необходимо взять пару ложек или щепоток заготовленных высушенных листьев яблони, залить их крутым кипятком. Настаивать 2 часа, получается отличный напиток. Для улучшения его вкусовых качеств и придания аромата в настой можно добавить кусочки свежих яблок, цедру лимона. Чай из листа яблони можно выпить за час до сна, это поможет забыть о бессоннице.

Можно добавить лист яблони при заваривании обычного черного чая. Интересное сочетание дают листья яблони с плодами шиповника. Такой чай полезен для укрепления иммунитета, в период простудных заболеваний, поскольку по содержанию витамина С ему нет равных. Он помогает выводить из легких мокроту, препятствует размножению микробов и вирусов.

• Полезно пить при простудных заболеваниях, хрипоте, кашле чай из листьев яблони. Для этого нужно заварить 1 ст. ложку яблоневого чая стаканом кипящей воды, и настоять его в течение 20 минут. Принимают напиток по 1/3 стакана 5 раз в день.

• При анемии чай из листьев яблони необходимо пить 3 раза в день, по 1 стакану после еды.

• Если вас мучает бессонница, выпейте чашечку горячего яблоневого чая за час до сна. Это поможет успокоить ваши нервы и расслабить тело.

• От атеросклероза. Потребуются для лечения листья яблони. Нужно взять 1 ст. ложку листьев, залить стаканом воды, на водяной бане все нагревать 20 минут. Лучше пользоваться эмалированной посудой. Процедить, охладить, потом довести до первоначального объема (добавить кипяченой воды). Принимать по половине стакана 3 раза в день.

• Яблоневый чай может быть не только лекарством, но и прекрасной профилактикой простудных заболеваний и источником витаминов, особенно в зимний период года. А чтобы улучшить его вкус, в чай можно добавлять высушенные кусочки яблок, мед, корицу и другие специи. Также очень вкусно получится, если вы смешаете яблоневые листья с такими душистыми травами, как ромашка, мята, мелисса. Такое теплое и ароматное чаепитие может скрасить вам ни один долгий зимний вечер, как в кругу семьи, так и наедине с увлекательной книгой.

Настой из цветков яблони

Яблоневый цвет завораживает глаз и пьянит ароматом. А еще цветки яблони наделены полезными свойствами. Они подойдут для приготовления настоя. Для этого одну чайную ложку соцветий заваривают одним стаканом кипятка. Цветки растения очень нежные, их не нужно долго настаивать. В течение дня такой настой нужно пить небольшими глотками. Он оказывает противовоспалительное действие, снимает желудочные боли.

Из цветов яблони получается очень полезный напиток.

Настой яблоневых цветков при гастрите. Данный напиток обладает противовоспалительными свойствами, и способен уменьшить боли в желудке при гастрите. Для его приготовления завариваем 1 ч. ложку высушенных цветов в стакане кипятка, и пьем его в течение дня небольшими глотками.

Отвар из листьев яблони

1 ст. ложку сухих листьев нужно залить стаканом кипящей воды, довести до кипения, огонь убавить и подержать на медленном огне минут десять. Сняв с огня, оставить для настаивания на сорок минут. Порядок применения: взрослым такой отвар можно пить три раза в сутки по 100 мл, детям – треть стакана. Целебный отвар помогает восполнить недостаток минералов и витаминов в организме. При сбоях в работе пищеварительной системы отвар окажет противовоспалительное действие.

Отвар применяют не только внутрь, но и наружно. Для снятия покраснений кожи и от угревой сыпи, а также при кожных заболеваниях нужно протирать кожные покровы отваром из яблоневых листьев. Для его приготовления завариваем высушенную листву кипятком, и настаиваем около 1 часа.

Также можно сделать кубики льда с данным отваром, и протирать им пораженные участки кожи.

Яблочный сок

Прежде чем делать сок из яблок, нужно определиться с сортом яблок. Для сока прямого отжима хороши кисло-сладкие яблоки, с плотной и сочной мякотью. Лучшие сорта яблок для сока, это Синап Орловский, Антей, Елена, Память Коваленко, Космонавт Титов и Фридом. Такие яблоки после отжима дают большее количество сока. Они в меру сладкие, и сок из них не нуждается в добавлении сахара. Натуральный сок из яблок можно разбавить водой в пропорции 2:1, то есть на две части сока придётся одна часть воды. Сок из яблок Антей, Космонавт Титов и Фридом получается ярко-жёлтый, сладкий с большим содержанием железа. А яблоки Елена и Синап Орловский дают сок с лёгкой кислинкой и сильным ароматом. Сорта Память Коваленко и Коваленко очень сочны, они просто идеально подходят для приготовления сока в соковыжималке.

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.