



Все об обычном **АБРИКОСЕ**

...похудеть, очистить организм от шлаков и нормализовать обмен веществ.

Вы сможете решить свои проблемы, всего-навсего лакомясь этим замечательным фруктом.

Иван Ильич Дубровин

Все об обычном абрикосе

Серия «Всё об обычных продуктах»

Издательский текст
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=176113
Все об обычном абрикосе: Эксмо-Пресс, Яуза; М.;

Аннотация

Вероятно, нет такого человека, который не хотел бы вкусно покушать и при этом еще похудеть, очистить организм от шлаков и нормализовать обмен веществ. Заодно неплохо было бы пополнить «витаминный запас», улучшить цвет лица, избавиться от шелушения, угревой сыпи и воспаления кожи. Все это возможно благодаря... абрикосу. Да-да, не удивляйтесь! Вы сможете решить свои проблемы, всего-навсего лакомясь этим замечательным фруктом. Запеканки и зефиры, муссы и джемы, салаты и кремы, торты и пирожные, коктейли и даже наливки – такое изобилие блюд и напитков обогатит и разнообразит ваш стол. И все это богатство станет вашим, как только вы откроете книгу «Все об обычном абрикосе».

Содержание

| | |
|---|----|
| ВВЕДЕНИЕ | 4 |
| ОБЗОРНАЯ ГЛАВА. АБРИКОС – КТО ОН И ОТКУДА? | 6 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 14 |

Иван Дубровин

Все об обычном абрикосе

ВВЕДЕНИЕ

Вкусные и ароматные плоды абрикосового дерева издавна привлекали внимание своими необычными свойствами, и наши предки сумели найти им самое разнообразное применение.

Европейцы долгое время не знали о существовании абрикоса, но плоды его все-таки попадали на рынки средневековой Франции и Англии, где они ценились исключительно высоко за свои выдающиеся вкусовые качества.

Король Карл I, впервые отведав абрикос, был столь восхищен его вкусом и ароматом, что приказал доставлять абрикосы исключительно к монаршему столу, обязав всех шкиперов и торговцев продавать эти плоды только на придворную кухню и наложил запрет на свободную торговлю абрикосами. По всей видимости, эта и другие оригинальные черты характера Карла и помогли ему закончить свои дни в обществе палача.

В Европе абрикос был известен как армянская яблоня, так как именно из Армении он попал в другие страны Старого Света. Россия тоже оценила все качества абрикосовых пло-

дов, и русские начали выращивать эти невысокие деревья в своих садах. Применять абрикос в качестве лекарственного средства начали в России еще при царе Иване III, который являлся предшественником Иоанна Грозного.

Интересно, что страдающий жуткими головными болями царь Иоанн Васильевич применял для своего лечения также и абрикос. Впрочем, на фоне проводимых им «лечебных мероприятий», в частности, во время приступов он постоянно вдыхал пары ртути, снадобья из абрикоса выглядели вполне безобидно.

Сведения об этой культуре имеются также и в византийских хрониках. Лекари, состоявшие на службе у тамошних базилевсов, использовали абрикосы в качестве омолаживающего средства. По их мнению, употребление в пищу плодов абрикоса способствовало восстановлению угасающих сил стареющего организма, и византийские правители регулярно пили абрикосовый сок, надеясь на продление своих дней.

Очень скоро об абрикосе узнал весь мир. Лекарственные средства, которые из него готовили пытливые лекари всех стран, прочно вошли в анналы народной медицины, и в наше время мы не перестаем удивляться их целительной силе.

Теперь и у вас появилась возможность поближе познакомиться с абрикосом. Из нашей книг вы узнаете об использовании абрикоса в медицине, применении в косметологии, о всевозможных блюдах, приготовленных из абрикосов.

ОБЗОРНАЯ ГЛАВА. АБРИКОС – КТО ОН И ОТКУДА?

Все отлично знают небольшое дерево, у которого серовато-бурая растрескивающаяся кора и округлые листья. Дерево это цветет белыми или розовыми цветами и приносит оранжевые круглые плоды с овальной косточкой внутри – ну конечно, это абрикос!

Абрикос распространен во многих регионах, но родина его – Китай, там он был известен еще за 2–3 тысячи лет до нашей эры. Упоминание о нем, как о лекарственном средстве, мы находим уже в медицинских трактатах времен династии Мин, где плодам абрикоса приписывается слабительное и успокаивающее кашель действие. Лекари древнего Египта успешно применяли измельченные косточки абрикоса для лечения потери голоса (ларингита) и слабости кишечной деятельности.

Мастера Древнего Китая умели выделывать из косточек абрикоса изумительной красоты и тонкости изделия – статуэтки и резные игральные кости. В Музее народов Востока хранятся несколько вырезанных из абрикосовых косточек образцов искусства монастырских резчиков, где изображены сложные жанровые сценки, рассмотреть которые возможно лишь под сильным увеличением.

Мастерство восточных резчиков не поддается описанию в маленьких барельефных статуэтках, которые во множестве вырезались прямо на абрикосовых косточках. В наше время такие произведения стали истинной редкостью, так как дошло их до нас немного. Из древесины абрикоса в Японии делали тонкой работы столики для высокопоставленных дам и самое прославленное изделие древнего, да и современного Востока – раскладные женские веера.

Египетские умельцы-ремесленники, славившиеся своими резчиками по слоновой кости, также не обошли своим вниманием абрикос. Археологами были найдены нагрудные украшения в виде бус из украшенных резьбой абрикосовых косточек.

Из них же египтяне делали необычайной красоты браслеты и серьги, которые высоко ценились на рынках Европы. Большинство египетских женщин носили на груди амулеты, которые были сделаны из высушенных семян абрикоса, покрытых особым лаком, – ему египтянки приписывали магические свойства.

Вообще в культуре Древнего Египта абрикосу придавалось большое значение – как продукту, из которого готовились самые разнообразные сладкие блюда (египетские кулинары той эпохи знали более 600 рецептов таких кушаний), так и сырью для косметических целей. Абрикосовое молочко пришло к нам именно из Египта, где женщины уделяли большое внимание своей внешности и различным средствам

по уходу за ней.

Красавицы прибегали к услугам всевозможных ведунов и знахарей, которые снабжали их поистине кошмарными снадобьями самое безобидное из – глаза пустынного варана, сваренные в его собственной крови. Так что косметические составы на основе абрикоса были, можно сказать, передовым шагом в древнеегипетской косметической науке.

Действительно, зрелая мякоть абрикоса, смешанная с маслом и сметаной (этот компонент был добавлен уже в наше время), успешно помогает при преждевременном увядании и сморщивании кожи лица и шеи. Культура Древнего Египта изобилует разнообразными папирусами, в которых перечислены рецепты избавления от морщин, восстановления поврежденного волосяного покрова и возвращения молодости телу. Этот народ весьма щепетильно заботился о своем внешнем виде, здоровье, и, естественно, вниманием пытливых египтян не обойден был чудесный плод абрикоса.

Арабские знахари предлагали женщинам носить на животе пояс, сделанный из круглых косточек абрикоса, покрытых резьбой, имеющей символическое значение. Значение данной резьбы заключалось в том, что знаки на абрикосовых косточках якобы берегли от бесплодия или излечивали страдающую этим недугом женщину при длительном ношении.

Причины такого странного верования арабов, по-видимому, заключаются в том, что наблюдения за ростом и плодovitостью абрикосового дерева заставили их думать о возмож-

ном благотворном влиянии семян абрикоса на женскую детородную сферу. К сожалению, до нас не дошли сведения об эффективности таких поясов, но несомненный интерес представляет именно отношение арабских медиков к абрикосовой культуре.

Абрикос известен в народной медицине практически всех азиатских и европейских стран, причем область его применения довольно широка – от лечения заболеваний верхних дыхательных путей до использования его в качестве снотворного средства. Данная область его применения у современных врачей лишь вызывает улыбку, но история народной медицины приводит немало рецептов успокоительных снадобий, в составе которых присутствует абрикос.

В странах Северо-Восточной Азии абрикос стали применять с лечебной целью более четырех тысяч лет назад, Европа же познакомилась с ним незадолго до нашей эры через Грецию и Римскую империю, где абрикос называли армянской яблоней, так как именно из Армении были впервые вывезены его культурные формы.

По массе на съедобную часть абрикоса приходится до 95 процентов целого плода. Химический состав абрикосового сока своеобразен – это органические кислоты, сахароза, витамины группы А, В и С, углеводы и пектиновые вещества.

Из 10 видов абрикосовых деревьев в нашей стране можно встретить только 3 дикорастущих вида. Чаще всего абрикос обыкновенный растет как одиночное дерево, но иногда

встречаются и негустые рощицы абрикосовых деревьев.

В наше время абрикос хотя и изучен во всех подробностях своего химического состава, но некоторые аспекты его воздействия на организм человека остаются загадкой. Например, сухие абрикосы (курага, урюк, кайса) имеют способность снимать детские судороги. Этот факт был медицински подтвержден во время исследований в Канаде, где ученые выяснили, что определенные вещества, входящие в состав абрикосового сока, могут повышать порог возбудимости двигательных мозговых структур, влияя таким образом на возникновение судорожных реакций у детей.

На Кавказе абрикос считали средством, которое может вылечить эпилепсию – болезнь, известную в те времена под названием «падучая». Конечно, никаким абрикосом эпилепсию не вылечишь – ее и при сегодняшнем уровне медицины лечить так и не научились, но в некоторых случаях абрикосовый сок в большом количестве способен предупреждать возникновение судорожных припадков, так что горцы были не очень далеки от истины, когда поили им своих эпилептиков.

Добывать абрикосовое масло начали в Китае для приготовления медицинских снадобий. Это масло использовалось и в чистом виде для лечения суставных болей и различных воспалительных процессов на коже. Интересно, что в силу сложности его приготовления масло из плодов абрикоса ценилось достаточно высоко и было доступно в то время лишь

состоятельным слоем населения.

К услугам лекарей обращались правители и сановники, которым прописывалось абрикосовое масло практически во всех случаях, так как стоило оно недешево и придворным врачам было выгодно использовать его во время лечения. Впрочем, польза от абрикосового масла также была немалой, так что важные китайцы платили не зря, иначе все эскулапы уже давно были бы сварены в этом самом масле.

Из молодых абрикосовых деревьев делались и боевые шесты, искусством владения которыми так славились китайские воины и монахи-буддисты, практиковавшие военные стили борьбы в горных монастырях. Гибкость и прочность, присущие дереву абрикоса, стали поговоркой в Китае еще с давних времен.

В том же Китае было открыто и кроветворное действие плодов абрикоса – их стали применять в процессе лечения малокровия. Сейчас известно, что 100 г свежих абрикосов оказывают такое же воздействие на функции кроветворения, как 40 мг железа или 250 г свежей печени. В процессе лечения анемии той или иной природы всегда исключительно полезно есть плоды абрикоса или пить абрикосовый сок, так как его благотворное действие на кровь проявляется даже в случаях трудноизлечимых заболеваний (лейкемия).

В современной фармакологии абрикосовое масло применяется как основа для производства некоторых медицинских препаратов, в частности, таких средств, как сульфозин и аб-

рифид. По свойствам они сродни персиковому и прекрасно растворяется в тканях нашего организма.

На основе абрикосового масла в Корее приготавливают специальный бальзам для волос, который предупреждает появление перхоти гораздо эффективнее, нежели современные патентованные шампуни. Тайвань славится своими благовонными маслами, часть из которых содержит в своем составе абрикосовое масло высшей очистки, добытое из плодов специально выращиваемых сортов. Эти деревья в период цветения распространяют неповторимый аромат на большое расстоянии, приготовленное же из их плодов масло является ценнейшим сырьем парфюмерной промышленности.

Однако в истории есть примеры изготовления из абрикосовых косточек и сильнодействующих ядов – особенно славились этим искусством индийские маги, которые могли составить из любых трав самое причудливое и смертоносное зелье. Абрикосовые косточки, содержащие в своем составе вещество амигдалин, которое в кишечнике превращается в синильную кислоту, пользовались у них особой популярностью.

Конечно, приготовление действительно качественного яда – сложный процесс, который состоит из множества этапов, и одними абрикосовыми косточками здесь не обойтись.

Кора абрикосового дерева применялась в Пакистане как вяжущее и противовоспалительное средство при лечении язв ротовой полости и долго не поддающихся заживлению

инфицированных ран. Сегодняшние пакистанские ученые выдвинули гипотезу о том, что долгожители этой страны продлевают свой век именно обильным потреблением плодов абрикоса.

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.