

*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
Конец ознакомительного фрагмента.	16

**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 плодородное дерево, выращиваемое ради его плодов – яблоч.

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 яблоневого культурного наследия 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, завезены 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 широколиственных 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. Иностранцы, 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 зарубежных деревьев.

Большой вклад в развитие плодоводства в средней полосе России внёс И. В. Мичурин. Он создал много новых сортов, 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 несколько 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 плодovitостью, высокой зимостойкостью.

## Все о яблоках

### Состав яблок

Изучив химический состав молодых 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, тиамин (В<sub>1</sub>) и пиридоксин (В<sub>6</sub>). 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, имеющих 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 свежавыжатый (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.

## **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.