

# ВЕЛИКОЕ ЛЕКАРСТВО КИТАЙСКИХ ИМПЕРАТОРОВ



# ЛИМОННИК

*Как лечиться  
и как выращивать*

ТАТЬЯНА ЛИТВИНОВА

Татьяна Литвинова

**Великое лекарство китайских  
императоров от 1000  
болезней. Лимонник: как  
лечиться и как выращивать**

«Издательство АСТ»

2012

**Литвинова Т. А.**

Великое лекарство китайских императоров от 1000 болезней.

Лимонник: как лечиться и как выращивать / Т. А. Литвинова —  
«Издательство АСТ», 2012

Лимонник – сильнейший природный стимулятор и адаптоген, снимающий и физическую, и умственную усталость, значительно увеличивающий силы организма. Не зря лимонник на протяжении тысячелетий был признанным лекарством китайских целителей – сменялись династии, а императоры по-прежнему продлевали с его помощью свою жизнь и молодость. В этой книге вы найдете различные методы профилактики заболеваний и их лечения с помощью лимонника, способы общего оздоровления организма лимонником, познакомитесь с множеством рецептов применения лимонника для усиления физической и умственной работоспособности, а также советы по выращиванию лимонника на садовом участке. Данное издание не является учебником по медицине. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.

© Литвинова Т. А., 2012

© Издательство АСТ, 2012

## Содержание

Предисловие	6
Глава 1	10
Уникальный химический состав лимонника	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

**Татьяна Литвинова**  
**Великое лекарство китайских**  
**императоров от 1000 болезней. Лимонник:**  
**как лечиться и как выращивать**

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

## **Предисловие**

### **«Ягода с пятью вкусами», с помощью которых императоры Древнего Китая продлевали свою жизнь**

Лет двенадцать назад я открыла для себя удивительное лекарство – лимонник китайский. К этому моменту я была изрядно измучена вегетососудистой дистонией и частым понижением давления, которые доводили меня до физического изнеможения: головокружения, шаткость при ходьбе, шум в ушах, лоб стягивает как будто сеткой, иногда не хватает воздуха, ощущение, что легкие при вдохе до конца не могут наполниться. Плюс психические симптомы: бессонница, беспокойство, раздражительность, немотивированная тревожность. Так продолжалось несколько месяцев, советы врачей не помогали. Спас меня лимонник! У соседа на даче росли эти красивые кусты – лианы с ярко-оранжевыми плодами, и сосед дал мне ягоды и рассказал, как сделать из них настойку, настой и отвар и как ими лечиться. Сначала я просто три недели жевала ягоды каждое утро – по 4 ягодки. Постепенно симптомы болезни стали уходить. Потом – по совету тех, кто с лимонником был знаком давно – стала делать настои и отвары не только из ягод, но и из листьев и побегов лимонника. Через полгода я с осторожностью констатировала, что симптомы моей болезни, кажется, ушли совсем. Я не ошиблась, и лимонник стал моим постоянным другом и дает мне до сих пор полноценную жизненную энергию. В течение года я употребляю его курсами – то чай из листьев, то весенний отвар из молодых веточек, то ягоды свежие, то сухие, то варенье из ягод, то сок. В конце лета и ранней осенью в любой чай можно добавить оранжево-красные ягоды лимонника. А букеты из веток лимонника очищают воздух в доме! На зиму всегда можно засушить и листья, и веточки, и ягоды.

Посадила у себя на даче это чудо – цветут красиво кусты, и созревает лимонник осенью красиво! А ягод хватает для всей моей семьи, для друзей и близких. И ягод, и веток, и коры, и листьев, и семян – потому что лимонник целебен весь: от макушки до пят! Лекарь, энергетик, адаптоген всегда под рукой! Оказалось, что вырастить лимонник – не проблема, он не требует слишком уж специального ухода. Почему-то в средней полосе России этот таежный лекарь не очень распространен, а жаль – растет лимонник без проблем в нашем регионе. Наслушалась я рассказов от знакомых дачников, у которых тоже это удивительное растение есть: от чего только ни спасал лимонник! И стрессы пережить помогал, и дальние перелеты со сменой часовых поясов и климата, студентам экзамены сдать после бессонных ночей, бабушкам-дедушкам желудки поправить и зрение! А наши дальние поездки! Когда приходится ездить за 800 км к родственникам, проводить там день и сразу ехать обратно – две ночи муж за рулем, только лимонник его и спасает. Кроме того, муж поправил зрение с помощью целебного растения – когда зрение начало ухудшаться с возрастом, стал жевать по утрам 1–2 листика лимонника, в результате очки, выписанные окулистом, не понадобились. Эти же листики и усталость предупреждают, я проверила на себе: работа на даче в выходные не утомляет так, как раньше, да и любая другая работа – тоже. Листья на вкус горьковатые, если жевать несколько минут, кашица во рту будет напоминать что-то вроде желе.

Конечно, посадив пять саженцев лимонника (сейчас у меня десяток этих лиан), я сразу кинулась собирать о великолепном кусте все, что только могла найти: рецепты применения лимонника при разных болезнях, рецепты умножения жизненных сил и иммунитета, рецепты профилактики распространенных хворей. Оказалось, что лимонник китайский – одно из самых древних растений на планете, настоящий реликт, а древние китайцы давно использовали лимонник как мощное целительное, тонизирующее, дарующее силы средство.

Императоры Древнего Китая продлевали свою молодость и жизнь благодаря великому лечебному потенциалу красно-оранжевой ягоды. Не зря лимонник издавна называют в Китае придворным растением китайских императоров.

Мои саженцы превратились в большие лианы, а я до сих пор пополняю свои знания о целебных свойствах лимонника. Возможно, собранные мною сведения об изумительном воздействии ягод жизни, как называли лимонник древние китайцы, на человеческий организм помогут и всем тем, кто сейчас читает эту книгу.

Лимонник китайский – это не просто красивая оранжево-красная ягода. Это удивительное природное средство, обладающее потрясающими целебными свойствами. Лимонник лечит и предупреждает огромное количество болезней. Благодаря великолепному составу веществ, находящихся в лимоннике, это растение так мощно стимулирует, укрепляет, оздоравливает, тонизирует наш организм, что накопившиеся в нем болезни – отступают, а новые – не возникают. Это сильнейший природный стимулятор и адаптоген, снимающий и физическую, и умственную усталость, удешевляющий силы организма и позволяющий нам не только не заболеть в экстремальных условиях, но быстро и качественно к ним приспособиться. Все полезно у этой древней лианы – и ягоды, и листья, и цветки, и стебли, и семена, и кора, и корни. Но первые по целебности – семена.

Если корни, стебель или ягоду лимонника растереть, можно явственно услышать запах лимона, отсюда и русское название.

Еще в пятом веке до нашей эры китайцы называли лимонник – «у-вей-цзы» – плод с пятью вкусами. Кожица ягод имеет сладкий вкус, мякоть – кислый, семена у лимонника горькие и жгучие, в сумме эти вкусы сообщают ягоде общий солоноватый терпкий вкус, а у листьев и стеблей растения тонкий лимонный аромат. И число пять здесь не случайно. Дело в том, что при лечении болезней и изготовлении лекарств китайскими целителями учитывалась система взаимодействия человека и Вселенной, а в этой системе важная роль принадлежала магическим числам, в том числе и числу пять: учение о пяти стихиях, о пяти категориях человеческого характера, о пяти темпераментах, о пяти главных растениях для правильного питания и т. д. И лекарственные препараты изготавливались так, чтобы в них правильно сочетались пять вкусов.

О мощной исцеляющей силе лимонника сложено немало легенд и сказаний. Образ голодного и обессиленного китайского юноши, запутавшегося в цепких лианах лимонника и потерявшего сознание, но полностью вернувшего себе силы тем, что съел гроздь ярких ягод – это совсем не легендарная древняя метафора, а самая что ни на есть реальность. Лимонник – по своей мощной полезности – в восточной медицине находится на втором месте после женьшеня, в Китае в старину его даже включали в список податей, которые обязательно выплачивались императору. А охотники Дальнего Востока, где лимонник и по сей день, к счастью, растет в диком виде, отправляясь в тайгу, съедали горсть целебных ягод и могли идти по следу зверя целый день, не чувствуя изнурительной усталости. К тому же ночью они начинали лучше видеть. Это свойство лимонника использовалось во время Великой Отечественной войны советскими летчиками: они употребляли перед ночными вылетами препараты лимонника в качестве средства, которое отгоняло сон и обостряло зрение в темноте.

Современные ученые установили, что в 100 г ягод лимонника содержится суточная доза витамина С, очень много витамина Р, бета-каротина, есть витамин Е, пектины, минералы, эфирные масла, много лимонной кислоты, а по содержанию сахара (20 %) ягоды лимонника сравнимы с виноградом. Особенно ценится лимонник за вещества, которые называются лигнанами. Одно из них – схизандрин – возбуждающе действует на нервную систему, примерно так же, как бразильский орех «кола». Благодаря лигнанам лимонник усиливает физическую и умственную активность, сопротивляемость организма любым негативным факторам, стимулирует сердце и сосуды, укрепляет весь организм.

Основоположник лечебного садоводства профессор Л. И. Вигоров писал: «О лимоннике следует вспомнить при упадке сил и снижении работоспособности, угнетенном состоянии, необходимости обеспечить высокую сосредоточенность при выполнении особо ответственного задания или особо тяжелой работы».

Кроме применения лимонника в качестве восстанавливающего силы и тонизирующего средства, издавна в китайской и корейской медицине лимонник использовали для профилактики и лечения очень многих заболеваний.

Лимонник поможет при бронхите, пневмонии, бронхиальной астме, при воспалениях почек и недержании мочи, при сердечно-сосудистых проблемах функционального характера и сонливости, при болезнях желудка и кишечника, при морской болезни и поносах, при сахарном диабете и импотенции. Лимонник необходим при гипотонии и проблемах со зрением, при астении и депрессии по астеническому типу. Это растение снимает любую усталость, регулирует кислотность желудочного сока, является помощником основным лекарствам при туберкулезе, борется с экземой и воспалениями кожи, уменьшает риск заболеть гриппом в несколько раз. Лимонник справится с токсикозом при беременности и климактерическими расстройствами, поможет организму адаптироваться к экстремальным внешним условиям и повысит остроту зрения.

Это очень мощное лечебное средство, поэтому профилактикой и лечением лимонником нужно заниматься строго расписанными курсами и под наблюдением врача! **Нельзя прибегать к этому природному лекарству при гипертонии, нервном возбуждении и бессоннице, язве желудка, остром нарушении сердечной деятельности.**

Но очень многие болезни можно предупредить или значительно смягчить их течение, коль они уже возникли, если грамотно употреблять лимонник. И эта книга научит вас правильно пользоваться природным лекарством. Вместе с лимонником вы сможете:

- Повышать защиту организма от любых неблагоприятных внешних воздействий.
- Держать иммунитет в тонусе.
- Быстро восстанавливать силы после физических и умственных нагрузок.
- Лечить болезни органов дыхания и простуду.
- Помочь сердцу и сосудам.
- Оздоровливать желудочно-кишечный тракт и почки.
- Справляться с усталостью, депрессиями и сонливостью.
- Бороться с сахарным диабетом.
- Способствовать долгому сохранению женского и мужского здоровья.
- Улучшить зрение.
- Сохранять кожу здоровой и красивой.

В этой книге я постаралась собрать лучшие рецепты и советы по применению лимонника в качестве универсального и мощного энергетического средства для поддержания отличного здоровья. Цель книги – показать, как работает великолепное растение на оздоровление, омо-



ложение и тонизирование организма, и сделать ряд шагов вместе с лимонником к хорошему самочувствию.

## Глава 1

### Лекарь, стимулятор, тонизатор, адаптоген

Лимонник – не самое привычное для средней полосы России растение. А для Древнего Китая лимонник был – ни много ни мало – обыкновенным чудом. Обыкновенным, потому что он там рос в диком виде (как и на нашем Дальнем Востоке), а чудом – потому что лечил практически от всех хворей и даровал не только императорам, но и простым смертным молодость и долгую жизнь.

Об удивительном долголетии правителей Китая рассказывают не только легенды, но и документы. И ни одно из разнообразных легендарных или исторических свидетельств не обходится без упоминания лимонника. Уникальное, воспетое древнекитайскими поэтами (в их числе были и императоры!) пятивкусие ярких ягод своими кислыми, горькими, сладкими, пряными и солеными нотами продлевало жизнь многим правителям Поднебесной.

Легендарный император Фу-си, изобретатель акупунктуры, живший почти 5 тысяч лет назад, правил своими подданными 115 лет, Щэнь-нун, имевший обширные познания в медицине, научивший китайцев возделыванию земель – 140 лет, а повсеместно почитаемый Хуан-ди, отличившийся созданием наук и ремесел – 110 лет. Лимонник не только продлевал их жизнь, но и служил своеобразной панацеей от болезней.

Как упоминают древнекитайские свидетельства, лимонник никогда не переводился в рационе императоров-долгожителей, поэтому, по преданиям, китайские императоры обладали чудесной выносливостью, могли обходиться без сна во время дальних походов и не теряли при этом бодрости и внутреннего равновесия. Жены китайских императоров исчислялись тысячами – правители сохраняли до глубокой старости невероятную потенцию.

Первая китайская книга о лекарственных растениях, в которой почетное место отведено лимоннику, а также приведены описания 900 целебных растений, появилась 4 с половиной тысячи лет назад. Многие лекарственные растения из этой, а также ряда других древнекитайских фармацевтических книг, появившихся вслед за первой фармакопеей, стали популярны и в других странах – именно благодаря трудам древнекитайских ученых. Это лимонник и женьшень, лакричный корень и пустырник, лук и чеснок, корица и камфара, имбирь и шлемник.

Вслед за китайскими императорами, которые ввели 3 тысячи лет назад подать на ягоды лимонника – со всего центрального Китая плоды обязаны были доставлять в императорский дворец – весь мир уверился в том, что невозможно найти второе такое растение, которое содержит во всех своих частях ошеломляющее количество полезных для человека соединений, витаминов и минералов. Кроме того, лимонник имеет одно неоспоримое преимущество даже перед женьшенем, который в китайской медицине всегда стоял на первом месте по своим целебным качествам: при оптимальных агротехнических приемах лечебные свойства культурного лимонника абсолютно ничем не отличаются от дикого, которому уже больше 25 млн лет. Дикий женьшень, в отличие от лимонника, гораздо более полезен, чем женьшень культурный.

Одному из китайских правителей, Цао Пи, императору царства Вэй, жившему 18 веков назад и покровительствовавшему литературе (ему

принадлежит трактат «Рассуждения об изящной словесности»), приписывают – в числе многих поэтических строк – и эти, образно воспевающие шизандру (так часто называли лимонник в Древнем Китае): «С шизандрой можно спуститься в преисподнюю, не испачкав при этом носков туфель».

Шизандра – лимонник – произрастал только в центральном Китае, а потребность в нем – как в известном в стране тонизирующем и желудочном средстве – все возрастала. И Китай даже стал ввозить лимонник из-за границы (лимонник растет еще в Корее, Японии, на нашем Дальнем Востоке). Документы повествуют, что «только через один порт Инкоу в 1884 году было ввезено в Китай 144 833 фунта ягод лимонника в связи с использованием его в китайской медицине как тонического средства».

Императору династии Тан Сюаньцзуну, правившему 13 веков назад, приписывают строки, в которых правитель любит из окна шизандру – лимонником. Не исключено, что употребление лимонника помогало успешному императору уверенно править государством.

Лимонник разросся в саду живописно  
И даже свет отнимает:  
Почти половина окна  
Яркою зеленью листьев покрыта;  
меж ними  
Кисть молодая в окне начинает краснеть.

Известны знаменитые императорские ванны с плодами лимонника, с корицей и корнем красного пиона или же с плодами лимонника, цветами персика и китайской розы, корнями астрагала и женьшеня.

## Уникальный химический состав лимонника

Лимонник китайский – уникальное лекарство. Этим удивительное растение обязано, в первую очередь, своему химическому составу.

В ягодах лимонника находятся сахара, органические кислоты, витамины, минералы, пектины, а также вещества, химический состав которых еще до конца не изучен. В семенах содержатся тонизирующие вещества – схизандрин и схизандрол, витамин Е и масло, которое состоит из ненасыщенных жирных кислот. В лимоннике совершенно отсутствуют токсичные вещества. Сухие ягоды целебного растения сохраняют в своем составе витамин С и мощное тонизирующее вещество схизандрин. Плоды и семена лимонника – великолепный адаптоген, тонизатор и психостимулятор.

**Сахара** лимонника непосредственно в готовом виде поступают в кровь и легко усваиваются, без переработки пищеварительными ферментами.

**Витамины**, которые содержатся в ягодах лимонника – это витамин С, РР, В<sub>1</sub>, Е и бета-каротин.

**Витамин С (аскорбиновая кислота)** укрепляет сосуды, препятствует атеросклерозу, повышает иммунитет, предупреждает старение. Он защищает от инфекций и нормализует деятельность эндокринной системы, а также обеспечивает эластичность кожи и укрепляет слизистые оболочки.

**Витамин В<sub>1</sub> (тиамин)** способствует нормальной работе нервной системы, печени, сердца, мышц, улучшает работу кишечника, улучшает кожу, стимулирует работу мозга, участвует в жировом, белковом и водном обмене.

**Бета-каротин (β-каротин)**, который тоже имеется в ягоде, защищает от рака, нормализует работу сердца, укрепляет иммунитет, препятствует преждевременному старению организма, то есть является антиоксидантом, прекрасно влияет на зрение, делает кожу мягкой и эластичной, оздоравливает слизистые оболочки.

**РР (никотиновая кислота, в западных странах – В<sub>3</sub>)** участвует в углеводном и белковом обмене, способствует снижению уровня холестерина в крови, снижает давление, улучшает кровообращение, а также улучшает работу нервной системы и головного мозга и благотворно влияет на работу желудочно-кишечного тракта.

**Витамин Е (токоферолы и токотриенолы)** важен для усвоения белков и жиров, для здоровья кожи, борется с процессами окисления в организме, старением и гибелью клеток, хорошо воздействует на половые железы, защищает от канцерогенов, обладает антистрессовым действием.

Токоферол является номером первым из антиоксидантов. Еще к антиоксидантам относятся витамин С и бета-каротин.

**Макро– и микроэлементы**, которые находятся в лимоннике, – это калий, кальций, фосфор, магний, медь, марганец, хром, никель, йод, цинк, железо, селен, кобальт, молибден, алюминий. Больше всего минералов содержится в масле лимонника.

**Калий** обеспечивает нормальную работу сердца и отвечает за выведение жидкости из организма, благотворно влияет на нервную систему, участвует в синтезе белков, АТФ (эта кислота – аккумулятор энергии в клетке) и гликогена (это вещество – запасник углеводов в клетках печени и мышц). Калий замедляет частоту сердечных сокращений, помогая в ряде случаев устранению аритмии, участвует в передаче сигналов от нервных окончаний.

**Кальций** делает прочными кости и зубы, а мышцы и внутренние органы – упругими. Дефицит кальция провоцирует возбудимость нервной системы и нарушение свертываемости крови.

**Фосфор** принимает участие в производстве белков и строении клеток. Благоприятно влияет на восстановление, участвует в регулировании работы нервной системы.

**Магний** стимулирует внутриклеточные реакции, помогает усваивать другие минералы, защищает от образования злокачественных опухолей. Дефицит магния провоцирует судороги, онемение и покалывание в конечностях, нарушение равновесия, утомляемость, головные боли, метеочувствительность, мелькание «мушек» перед глазами.

**Медь** – необходимый участник синтеза красных кровяных телец и коллагена, отвечающего за упругость кожи, способствует обновлению клеток кожи и правильному усвоению железа, участвует в процессах терморегуляции. Нехватка меди провоцирует нарушение пигментации волос и кожи.

**Марганец** важен для окислительных процессов и для обмена жирных кислот. Он также контролирует уровень холестерина.

**Хром** контролирует переработку углеводов, инсулиновый обмен. При длительном дефиците может развиваться диабет 2-го типа.

**Никель** важен в роли стимулятора процессов кроветворения и усилителя окислительных процессов в тканях, а также имеет большое значение для работы печени, поджелудочной железы, гипофиза.

**Йод** регулирует работу щитовидной железы, необходим для нормального функционирования эндокринной системы, убивает микробы, а также укрепляет нервную систему и питает серое вещество мозга.

**Цинк** участвует в выработке инсулина, в жировом, белковом и витаминном обмене, в синтезе ряда гормонов, повышает мужскую силу, а также стимулирует общий иммунитет, увеличивает сопротивляемость инфекциям и противодействует нервным расстройствам.

**Железо** – составная часть гемоглобина, железо воздействует на процесс кроветворения и необходимо для переноса кислорода красными кровяными тельцами, налаживает функции мышечной и нервной систем, помогает при ослабленности организма и быстрой утомляемости.

## **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.