

Илья Дубровин

Лечение фруктами



Илья И. Дубровин

Лечение фруктами

Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6002855
Лечение фруктами: Научная книга; 2013

Аннотация

Оказывается, хорошо знакомые и с детства любимые нами фрукты, такие как яблоко, абрикос, гранат, помимо замечательного вкуса, обладают еще и целебными свойствами, способными прийти нам на помощь при лечении многих заболеваний. Эта книга раскроет перед вами многие секреты, которые передают из поколения в поколение знахари и целители. С помощью этих знахарских рецептов вы сможете и сами излечиться от многих недугов, а также помочь своим родным и близким.

Содержание

Глава 1. Целительные свойства яблок	5
Лечение заболеваний желудочно-кишечного тракта	7
Лечение заболеваний сердечно-сосудистой системы	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Илья Дубровин

Лечение фруктами

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Глава 1. Целительные свойства яблок

Сегодня, когда в продаже появилось множество различных лекарственных препаратов, мы, уповая на них, подчас забываем, что главное – не только своевременно их принимать, но и не допускать того, чтобы наш организм «износился». Для этого важно заниматься спортом, правильно питаться и совмещать работу с отдыхом. Но если вдруг вы все-таки заболели, не забывайте о том, что иной раз простые народные средства помогут вам ничуть не хуже, чем дорогие лекарства, надо только знать некоторые секреты народной медицины.

В этой книге мы расскажем вам о целительных свойствах некоторых фруктов. Яблоки, например, не только вкусны, но и крайне полезны для человеческого организма. Входящее в их состав железо делает яблоки необходимым компонентом нашего рациона, а набор витаминов, содержащийся в плодах, поможет вашему организму приспособиться ко всем изменениям окружающей среды. Во многом именно благодаря яблокам вы сможете сохранить свое здоровье и хорошее настроение.

В медицине применяются плоды яблони, их сок, а также листья.

А теперь более подробно поговорим о том, с какими заболеваниями помогают справиться яблоки.

Лечение заболеваний желудочно-кишечного тракта

Для многих большую проблему представляют заболевания, связанные с нарушением пищеварения. Вы неправильно питались: переедали или недоедали, часто употребляли грубую, острую или однообразную пищу. Не забывайте о том, что небрежное отношение к питанию может привести к хроническому гастриту или язве желудка. Если же все-таки о вас можно сказать, что болезни органов пищеварения – это то, что мешает вам жить здоровой, полноценной жизнью, попробуйте на себе целительные свойства яблок.

Прежде всего вы должны подумать о своем питании. Так, например, если вы страдаете болезнью желудка или двенадцатиперстной кишки, запомните, что вам необходимо принимать пищу не реже шести раз в сутки, небольшими порциями и тщательно пережевывая, так как она, смоченная ферментами слюны, уже на 10–15 % переварена и не требует чрезмерного напряжения работы желудка.

Не забудьте, что многие продукты вам противопоказаны. Так, например, исключите жирные мясные бульоны, яйца, жирное мясо, острые блюда. Зато фрукты и ягоды в протертом, вареном и печеном виде очень полезны. Не забывайте и о яблоках, ведь они исправляют вялое пищеварение.

Только учтите, что они должны быть сладкими, достаточ-

но спелыми – кислые, недостаточно спелые фрукты нельзя употреблять. Поэтому при желудочных заболеваниях врачи рекомендуют сладкие сорта яблок.

Если у вас хронический гастрит, врач наверняка посоветует вам диету, в которой будут и яблоки, например печеные.

Коли мы заговорили о диетах, давайте скажем несколько слов и о том, как помогают нам яблоки сбросить лишний вес. Помощь яблок будет просто неоценимой, если вы хотите избавиться от ожирения. Ожирением мы называем одно из самых распространенных заболеваний, которое возникает при нарушении энергетического баланса, обмена веществ и избыточного отложения жира в тканях.

Поступление энергии с пищей значительно превышает ее расход, поэтому в организме накапливается ее избыток, который остается невостребованным и активизирует синтез жиров.

Итак, проблема похудения актуальна для многих. Стремясь добиться желаемого результата, вы «садитесь на диету», т. е. отказываетесь от завтраков и буквально сидите на хлебе и воде (а то и на одной воде). Мы неслучайно поставили здесь кавычки. Это значит, что вы забыли о том, что одним из важнейших условий похудения является регулярная работа кишечника. И здесь вам поможет яблоко. Врачи советуют выпить натощак стакан воды комнатной температуры, выжав в нее сок лимона, и съесть одно яблоко, которое активизирует работу кишечника.

Какой бы ни была ваша диета, врачи-диетологи единодушно скажут, что завтрак вам необходим. Причем он должен содержать четверть дневных калорий. Если вы не в состоянии есть с самого утра, устройте себе сладкий завтрак, состоящий, например, из чая с заменителем сахара и яблока.

А может быть, вы захотите раз в неделю фруктово-овощную диету? Тогда выберите себе самые любимые фрукты и овощи, среди которых, конечно, будут яблоки. На десерт балуйте себя питательным и вкусным фруктовым салатом. Пейте натуральные соки.

К сожалению, очень и очень многих беспокоят хронические запоры. Но прежде чем начинать их лечение, нужно устранить саму причину. Наверняка все дело в том, что вы неправильно питаетесь: едите много хлеба из белой муки, злоупотребляете рафинированным сахаром и в то же время принимаете пищу, обедненную клетчаткой.

Неприменно измените свой рацион. Потребляйте больше фруктов, поскольку они содержат нерастворимые волокна. И не забывайте о яблоках, так как они являются прекрасным нежным слабительным средством. Не зря в древности говорили: яблоки на ужин дарят сон и чуть слабят. Пусть в ваш рацион войдут сырые яблоки или яблочный сок, и вскоре запоры перестанут давать о себе знать.

Народная медицина советует принимать натощак печеные яблоки: они оказывают послабляющее действие и стимулируют работу кишечника.

Роль яблок в очищении организма этим не ограничивается. Одной из важнейших процедур в системе очистительной терапии является выведение шлаков из печени и желчного пузыря. Как известно, печень является одновременно органом кровообращения, пищеварения и обмена веществ. Углеводный, жировой, витаминный и другие обмены напрямую связаны с ее функцией. Именно поэтому врачи советуют периодически «чистить» оба органа.

Рекомендуются водные процедуры в сочетании с вегетарианской пищей. При этом отмечается, что очень эффективен в данном случае свежесжатый яблочный сок, который можно пить в неограниченном количестве. Однако, если у вас проблемы с желудком, для приготовления такого сока лучше всего использовать сладкие сорта.

Если вы заболели дизентерией, вас избавит от нее антоновка. Исследователями доказано, что сок этих яблок губительно действует на микробы. Вообще, плоды яблони обладают противомикробным, противогнилостным и противовоспалительным свойствами, что широко используется в народной медицине.

Лечение заболеваний сердечно-сосудистой системы

В последнее время продолжают лидировать сердечно-сосудистые заболевания. Самое серьезное из них – ишемическая болезнь сердца. Она возникает вследствие того, что в его артериях откладываются атеросклеротические бляшки, которые состоят из жиров, холестерина и кальция. Из-за них сужается просвет сосуда, и работа сердца затрудняется.

Ишемическая болезнь сердца имеет следующую клиническую картину: нарушения ритма сердца, стенокардические боли (их называют грудной жабой, поскольку больной ощущает, будто что-то тяжелое опускается на грудь и сжимает сердце, мешая дышать), сердечная недостаточность.

Яблоко – главное средство при симптоматическом лечении этого заболевания. Дело в том, что к развитию ишемии приводит ожирение, неправильное питание, повышение уровня холестерина в крови. Статистика подтверждает тот факт, что у лиц, страдающих ожирением, инфаркт миокарда, т. е. поражение сосудов сердца, возникает в три раза чаще, чем у худощавых. Как вы уже знаете, яблоки помогают сбросить лишний вес. Вот почему, назначая диету такому больному, врач включает в нее яблоки, которые можно принимать свежими или в виде сухофруктов и соков.

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.