

И. И. Дубровин

ЛЕЧЕНИЕ ФРУКТАМИ

Москва, 2017

УДК 615.89

ББК 53.59

Д79

Дубровин, И. И.

Д79 Лечение фруктами / И. И. Дубровин. — М. :
Т8RUGRAM / Научная книга, 2017. — 66 с.

ISBN 978-5-521-05892-1

Ни для кого не секрет, что любимые нами с детства фрукты — не только вкусные, но и очень полезные. Однако мало кто знает, что некоторые плоды обладают невероятными свойствами и могут помочь в борьбе со многими болезнями даже лучше дорогих лекарственных препаратов.

Эта книга содержит информацию о целебных свойствах таких фруктов как яблоко, абрикос и гранат. Вы узнаете о лечении различных заболеваний и найдёте рецепты специальных блюд и напитков.

Будьте здоровы и счастливы!

УДК 615.89

ББК 53.59

BIC VXH

BISAC MED000000

Издательство не несёт ответственности за возможные последствия, возникшие в результате использования информации и рекомендаций этого издания. Любая информация, представленная в книге, не заменяет консультации специалиста.

ISBN 978-5-521-05892-1

© Т8RUGRAM, оформление, 2017

© ООО «Литературная студия

«Научная книга», издание, 2017

Содержание


Глава 1. Целительные свойства яблок	7
Лечение заболеваний желудочно-кишечного тракта	8
Лечение заболеваний сердечно-сосудистой системы	11
Лечение сахарного диабета	12
Лечение заболеваний почек и мочевыводящих путей	13
Яблочный чай против камнеобразования	14
Лечение нарушений обмена веществ	16
Лечение авитаминозов	17
Яблочно-огуречный коктейль	18
Витаминный экзотический коктейль	19
Отвар из яблочных листьев	19
Лечение заболеваний кровеносной системы	21
Польза яблок при беременности	22
Лечение простудных заболеваний	23
Лечение кожных заболеваний	23
 Глава 2. Целительные свойства абрикоса	25
Лечение авитаминозов	25
Сок «Лакомка»	27
Сок «Северное сияние»	28
Сок «Кавказ»	28
Лечение заболеваний кровеносной системы	28
Салат «Нежный»	29
Салат «Ассорти»	29
Лечение заболеваний желудочно-кишечного тракта и обмена веществ	30
Пудинг «Китайский»	31
Сырники «Абрикосовые»	33
Запеканка «Оригинал»	33
 Глава 3. Целительный гранат	35
Лечение заболеваний дыхательных путей, лор-органов и вирусных инфекций	36
Сок гранатово-лимонный	36
Сок гранатово-яблочный	37
Сок из граната, груши и черешни	37
Сок из граната, мандарина и дыни	37
Укрепляющий гранатовый сок	38
Противоангинный сок	38
Гранатовый сок при простуде	38

Отвар при ангине	39
Коктейль при рините	39
Отвар для ингаляции	40
Гранатовый сок при фарингите	40
Нектар при бронхите	40
Гранатово-лимонный сок при трахеите	40
Гранатовый сок при пневмонии	41
Отвар при пневмонии	41
Лечение заболеваний кожи	41
Гранатовый компресс при экземе	42
Компресс для чувствительной кожи	42
Компресс при фурункулезе	43
Припарки при псориазе	43
Отвар для лечения угревой сыпи	44
Компресс из гранатовой кожуры	44
Антисептические подушечки	45
Примочки при дерматите	45
Коктейль при кожных заболеваниях	46
Напиток, очищающий организм	46
Очищающий сок граната и клевера	47
Лечение заболеваний сердечно-сосудистой системы	47
Сок при гипотонии	47
Гранатовый сок с сиропом солодки	48
Гранатово-медовый коктейль	48
Салат «Бодрость»	49
Салат «Здоровое сердечко»	49
Салат «Здоровье»	50
Салат при аритмии	50
Лечение заболеваний нервной системы	51
Настой при неврозах	51
Успокаивающий напиток	51
Настой полыни при неврастении	52
Настой толокнянки при неврастении	52
Настой клевера при неврастении	53
Болеутоляющий напиток при невралгии	53
Успокаивающий настой полыни	54
Сосновый отвар при невралгии	54
Отвар мяты при мигрени	55
Отвар липового цвета при мигрени	55
Настой при бессоннице	56

Лечение эндокринных заболеваний и нарушений обмена веществ	56
Настой боярышника при нарушенном обмене веществ	56
Настой донника при нарушенном обмене веществ	57
Витаминный настой при диабете	57
Отвар земляники при диабете	58
Лечение авитаминозов	58
Витаминный отвар	58
Витаминизированный коктейль	59
Яблочно-гранатовый сок при ожирении	59
Лечение болезней желудочно-кишечного тракта	60
Гранатово-морковный сок при гастрите	60
Гранатово-тутовниковый сок при запоре	60
Сироп при язве желудка	61
Гранатово-лимонный сок с медом при колите	61
Гранатовые корочки при поносе	62
Отвар красавки при спазмах желудка	62
Гранатово-виноградный сок при желудочных коликах	62
Лечение заболеваний мочеполовой системы	63
Настой из цветков граната при пиелонефрите	63
Травяной настой при цистите	64
Травяной настой при нефрите	64

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, достаточно 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.

Если 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 активирует 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.

Непременно 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.