

ПРИРОДНЫЙ  
  
ЗАЩИТНИК

# ЯГОДЫ ФРУКТЫ СОКИ

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА  
И ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ

Составитель Ю.Н. Николаева



РИПОЛ  
КЛАССИК

Москва, 2012

УДК 615.89

ББК 53.59

Я30

*Составитель Ю. Н. Николаева*

Я30      **Ягоды, фрукты и соки.** Полезные свойства и лучшие народные рецепты / [сост. Ю. Н. Николаева]. — М. : РИПОЛ классик, 2012. — 192 с. — (Природный защитник).

ISBN 978-5-386-04015-4

Чтобы победить болезнетворные бактерии, не всегда необходимо прибегать к антибиотикам. В некоторых случаях избавиться от инфекции помогают простые средства народной медицины. Широко известно полезное воздействие на организм ягод, фруктов и соков. В нашей книге читатель найдет множество рецептов их применения для профилактики и лечения многих заболеваний.

УДК 615.89

ББК 53.59

ISBN 978-5-386-04015-4

© ООО Группа Компаний  
«РИПОЛ классик», 2012

## ВВЕДЕНИЕ

Свекла, морковь, капуста, апельсины, яблоки, клюква — все эти, а также многие другие овощи, ягоды и фрукты обязательно должны присутствовать в рационе человека. В них содержатся практически все необходимые человеческому организму витамины и питательные вещества, благодаря чему они являются хорошим средством для лечения и профилактики различных заболеваний. Благодаря получаемым витаминам человеческий организм становится менее восприимчивым к вирусам и инфекциям, более устойчивым к стрессовым ситуациям и интенсивным физическим нагрузкам, в нем нормализуются все обменные процессы.

Кроме витаминов, в овощах, ягодах и фруктах присутствуют органические кислоты, минеральные вещества (калий, кальций, железо, медь, магний, фосфор, марганец, молибден, бор, йод и др.) и их соли. Например, содержащиеся в плодах соли калия выводят из организма избыточное количество влаги, поэтому их следует употреблять людям, страдающим болезнями почек и сердечно-сосудистыми заболеваниями, а овощи, богатые соединениями железа, полезны при некоторых формах малокровия.

В овощах и фруктах содержится большое количество клетчатки, пектинов и энзимов —

сложных веществ, способствующих перевариванию поступающей пищи и поглощению выделенных из нее питательных элементов. Напитки, приготовленные из овощей, фруктов и ягод, улучшают перистальтику кишечника, способствуя тем самым выведению шлаков и токсических веществ из организма. Однако под действием высоких температур (более 47 °С) энзимы становятся инертными и разрушаются, в результате продукт утрачивает свою целебную силу.

Польза овощей, ягод и фруктов неоспорима и при различных инфекционных заболеваниях (особенно сопровождающихся повышением температуры тела), болезнях желудочно-кишечного тракта (гастрите, язвенной болезни, энтерите, колите), сердечно-сосудистых заболеваниях (атеросклерозе, ишемии, гипертонии), авитаминозах (особенно в зимние и весенние месяцы), нарушениях обмена веществ, кожных патологиях и др.

Чем больше ферментов получает человек из природных веществ, тем бодрее и лучше он себя чувствует.

В этой книге рассказывается об истинных природных защитниках — овощах, фруктах и ягодах. Вы сможете прочитать об их полезных свойствах, узнать о способах приготовления различных целебных средств — отваров, настоек, настоев, соков — и подобрать подходящие рецепты для лечения различных заболеваний.

ЦЕЛЕБНАЯ СИЛА  
ОВОЩЕЙ, ЯГОД  
И ФРУКТОВ



---

## ФРУКТЫ

Фрукты являются богатейшим источником витаминов и питательных веществ и при этом содержат небольшое количество калорий. Это позволяет использовать их в различных диетах для снижения веса и очищения организма. В плодах содержится клетчатка, которая благотворно влияет на работу желудочно-кишечного тракта. Для тех, кто любит сладости и не может от них отказаться, фрукты станут хорошим выбором, ведь из них можно готовить вкусные и полезные десерты. Съеденные на завтрак ароматные плоды заряжают организм энергией и дают заряд бодрости на несколько часов. Не менее полезны свежеотжатые фруктовые соки, которые, в отличие от купленных в магазине, не содержат консервантов и других вредных веществ.

# Яблоки

## Полезные свойства

Плоды яблони содержат большое количество веществ, необходимых организму человека для нормальной работы. В их число входят сахара, яблочная и лимонная кислоты, минеральные вещества (марганец, медь, калий, кальций, железо), витамины С, Р и т. д. Благодаря содержанию кальция яблоки являются незаменимым продуктом для детей, чья костная система еще только формируется, и для людей преклонного возраста, из организма которых активно вымывается это вещество.

Пектины, входящие в состав яблок, обладают свойством связывать вредные элементы (в том числе и радиоактивные) в желудочно-кишечном тракте и выводить их из организма.

Именно поэтому свежие плоды рекомендуются желающим очистить организм от шлаков и токсинов. Клетчатка, которой богаты яблоки, усиливает перистальтику кишечника, что очень важно при запорах, вялом пищеварении и для профилактики рака прямой кишки.

Яблоки — обязательный компонент диет, направленных на снижение веса. Также их употребляют при таких заболеваниях, как атеросклероз, подагра, нарушения функции почек и печени. По мнению стоматологов, в процессе жевания яблока из полости рта устраняется до 96% вредных бактерий.

Наибольшее количество питательных веществ содержат свежие яблоки. Они используются при производстве лекарств, в состав которых входит яблочнокислое железо. Такие препараты незаменимы при анемии.

В состав яблок входит хлорогеновая кислота, способствующая очищению организма от щавелевой кислоты и благотворно влияющая на функцию печени.

Доказано, что регулярное употребление яблок снижает уровень холестерина в крови. В одном яблоке с кожицей в среднем содержится 3,5 г волокон, что составляет более 10% суточной потребности организма в этих веществах. Молекулы волокон прикрепляются к холестерину, способствуя его выведению из организма. Таким образом существенно снижается риск закупорки сосудов.

Яблоки рекомендуется употреблять с кожицей, так как она богата антиоксидантом кверцетином, который в сочетании с витамином С нейтрализует вредное воздействие свободных радикалов.

Входящие в состав яблок фитонциды помогают бороться с возбудителями дизентерии, золотистым стафилококком, протеем, вирусами группы А. Ближе к центру яблока активность этих веществ возрастает.

Врачи рекомендуют употреблять яблоки при гастрите и многих других заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Яблочный сок полезен для сердечно-сосудистой системы и

после перенесенных сердечных заболеваний, операций на сердце и т. д. Кроме того, он богат элементами, улучшающими кроветворение.

В народной медицине для лечения ряда заболеваний (в том числе и ожирения) используется яблочный уксус, который можно купить в аптеке или приготовить в домашних условиях. Он помогает быстро восстановить силы после физического или эмоционального перенапряжения.

## Целебные рецепты

### Яблочный уксус

Взять 500 г яблок, удалить поврежденные участки и плодоножку, натереть на терке, выложить в стеклянную емкость, залить 600 мл воды, добавить 50 г меда, 5 г дрожжей, 10 г черствого ржаного хлеба. Держать при температуре 20–30 °С в течение 10 дней, регулярно перемешивая содержимое деревянной ложкой. Затем слить жидкость, остатки отжать через марлю.

Полученный сок процедить, налить в стеклянную емкость, добавить 25 г меда, перемешать, накрыть марлей, оставить в теплом месте до тех пор, пока жидкость не станет прозрачной (обычно около 2 месяцев).

Готовый уксус процедить, перелить в чистую сухую бутыль и хранить в прохладном месте.