

И. П. НЕУМЫВАКИН

ЛИМОН

МИФЫ
И РЕАЛЬНОСТЬ



Annotation

Это не просто советы по использованию лимона для оздоровления, это - целая система врачевания организма, в которой рецепты лимонной терапии являются лишь звеном исцеления, важным, но не единственным.

- [Иван Неумывакин](#)

- [Глава 1](#)

- [Глава 2](#)

- [Глава 3](#)



- [Рецепты лечения лимонами](#)

- [Авитаминоз](#)

- [Аллергия](#)

- [Ангина и другие воспалительные заболевания горла](#)

- [Артрит, ревматизм](#)

- [Бронхит, бронхиальная астма](#)

- [Гипертония](#)

- [Гипотония](#)

- [Гипотиреоз](#)

- [Глазные болезни](#)

- [Головная боль](#)

- [Воспалительные заболевания полости рта и зубов](#)

- [Диабет](#)

- [Дифтерия](#)

- [Желудочно – кишечные заболевания](#)

- [Заболевания женской и мужской половой сферы](#)

- [Заболевания печени и желчного пузыря](#)

- [Заболевания почек и мочевыводящих путей](#)

- [Кожные заболевания](#)

- [Малярия](#)

- [Общеукрепляющие средства](#)

- [Онкологические заболевания](#)

- [Паразитарные заражения](#)

- [Паралич](#)

- [Простудные заболевания](#)

- [Раны, укусы насекомых](#)

- [Сердечно-сосудистые заболевания](#)
 - [Судороги ног, рук](#)
 - [Токсикоз беременных](#)
 - [Туберкулез](#)
 - [Эпилепсия](#)
 - [Глава 4](#)
 -
 - [Лечебные свойства и применение эфирного масла лимона](#)
 - [Глава 5](#)
 - [Глава 6](#)
 - [Салаты и заправки](#)
 - [Напитки и десертные блюда](#)
-

Иван Неумывакин

Лимон. Мифы и реальность

Глава 1

Ум веселит, тело лечит

Лимон — уроженец тропических лесов Юго-Восточной Азии, где он культивировался, по крайней мере, еще 2500 лет тому назад. В Древнем Китае и Индии хорошо знали лечебные свойства ли-мунга — так называли там лимон. На Востоке лимон использовали как противоядие от укусов змей, а также для предупреждения вспышек эпидемий холеры и чумы. Ибн-Сина рекомендовал его при морской лихорадке, а также применял для снятия токсикоза у беременных. Им же составлена рецептура лекарства, на основе лимонного сока, исцеляющего от гонореи, которая лишь немного видоизменившись, дошла до нашего времени.

Амирдовлат Амасиаци пишет о лимоне, как об универсальном лечебном средстве: «Лучшим видом лимона является очень желтый и крупный. А тот, который сладкий, прекращает выделение желтой желчи и помогает при анемии. Кислый лимон выводит веснушки. Если его сок ввести в глаза, то это придаст им блеск. Его корка способствует росту бороды, а сок останавливает рвоту. Он укрепляет желудок и способствует перевариванию пищи, выводит мелких и крупных глистов. Сироп из лимона помогает при лихорадках».

Из Юго-Восточной Азии лимон проник в Месопотамию. Затем в Палестину (в X веке), откуда с крестоносцами попал в Италию и постепенно распространился по Европе, а затем попал и в Россию.

Употребляли лимон не только в лечебных, но и профилактических целях. В 1795 году моряков английского флота обязали ежедневно принимать немного лимонного сока для предупреждения цинги. Во время кругосветного плавания под командованием адмирала Крузенштерна (1803–1806 годы) ни один из членов экипажа кораблей «Нева» и «Надежда» не заболел цингой, так как в ежедневный рацион моряков были включены лимоны.

Великосветские красавицы с помощью лимонного сока избавлялись от веснушек, отбеливали кожу.

Несмотря на то, что плоды лимонного дерева очень кислые на вкус, — содержат 5–8% лимонной кислоты — их регулярный прием нейтрализует избыток кислоты в организме. Это один из самых щелочных продуктов.

Из плодов лимона получают эфирное масло светло-желтого цвета,

которое содержит ценные вещества, в частности фитонциды, обуславливающие не только его приятный запах, но и целебные свойства. Эфирное масло найдено также в ветках и листьях лимона, а в коре обнаружен гликозид цитронин. Мякоть плодов лимона богата минеральными солями, лимонной, а также яблочной и другими органическими кислотами. В состав лимона входят также сахара (2–3%), витамины С, А, D, группы В, каротин. Содержатся в нем пектины, флавоноиды. В кожуре плодов обнаружен витамин Р, а в семенах — жирное масло и горькое вещество лимонин.

Лимоны обладают сильным антимикробным и антисептическим действием. Лимоны угнетают около 20 видов микробов и разные вирусы, в частности вирусы гриппа. При простудах и инфекциях верхних дыхательных путей и горла хорошо употреблять лимон вместе с потогонными чаями из липы, малины, багульника. Лимонный сок — прекрасное средство при ангинах, весьма полезен он и при атеросклерозе, камнях в почках, мочевом и желчном пузыре, подагре, ревматизме, грибковых заболеваниях кожи, нарушениях обмена веществ, стоматитах. Лимоны применяются как наружное лекарство при грибковых заболеваниях кожи; они обладают и таким замечательным свойством — помогают выводить токсины через кожу, то есть разгружают почки.

В начале XX века, в 1910 году, в Пскове вышла в свет книга Л. Гданского «Лечение лимонным соком». В тот же год и под таким же названием в Петербурге вышла книга К. Дрекслера. Оба эти автора были прекрасно осведомлены о полезных свойствах лимонного сока. Понимали они и то, в чем основная предпосылка возникновения заболеваний и чем, соответственно, могут помочь здесь соки.

Л. Гданский об основе болезней в своей книге писал следующее.

«Причины заболеваний, безусловно, разнообразны. Но, если приглядеться к ним внимательнее, то окажется, что, в общем, основы этих заболеваний кроются, главным образом, в ненормальностях существующего жизненного режима. Если отбросить всевозможные инфекционные болезни, независимые подчас от людей, то все остальные, безусловно, вытекают из человеческих погрешностей по отношению к своему организму. Можно смело сказать, что человек сам виноват в своих болезнях и платит страданиями за небрежное отношение к самому себе.

...Обыкновенно мы вводим в свой организм пищевых продуктов гораздо больше, чем это необходимо для поддержки нашего существования и вообще для пополнения веществ, расходуемых организмом. Это обстоятельство ставит организм в невыгодные условия, так как он не в

состоянии переработать излишек пищи и постепенно накапливает его в несколько переработанном виде в различных областях человеческого тела. Такие запасы ни в коем случае не могут считаться явлением полезным: они могут быть сравнены с балластом, затрудняющим и замедляющим круговорот физиологических отправления организма, что в свою очередь ведет к заболеваниям. Вещества, не достаточно переработанные, организм не в состоянии вывести и они, накапливаясь в течение целого ряда лет, разлагаются и нарушают правильность обмена веществ, вызывая недомогания и преждевременное увядание организма.

Все хронические болезни обязаны своим происхождением мочевой кислоте, постепенно отравляющей организм. Кислоту эту мы вводим в тело вместе с пищей, употребляемой нами ежедневно и, как бы ни были малы ее количества, с годами они образуют значительные скопления. Скапливаясь в известных пунктах организма, мочевая кислота вызывает различные ненормальные явления в виде опухолей, искривлений суставов и т. д. У ревматиков и подагриков эти скопления заметны под кожей, даже на взгляд. В настоящее время медицина пришла к тому выводу, что подагра и хронический ревматизм являются болезнями, обусловленными присутствием в организме скоплений мочевой кислоты.

Когда это стало несомненным, то понятно сам собой выдвинулся на сцену вопрос, каким путем вывести из организма мочевую кислоту, с выходом которой сами собой должны исчезнуть и болевые ощущения».

Далее этот автор пишет: «Лучшим средством в данном случае следует считать лечение лимонным соком, не требующее от больного ни перемены местности, ни диеты. Если желательно ускорить лечение, то полезно все-таки придерживаться некоторых диетических правил, что только лишь будет способствовать успеху лечения».

Лечебный эффект от применения лимонного сока Л. Гданский описывает и объясняет так: «Лечение лимонным соком и в особенности связанное с диетой, дает замечательные результаты. Уже через несколько дней наблюдается усиленная деятельность почек, моча делается темного цвета и дает осадок кирпичного цвета, состоящий из мочекислых солей. В начале лечения количество осадков бывает обыкновенно велико, но к концу уменьшается. Это является неоспоримым доказательством того, что организм, под влиянием лимонного сока, усиленно выделяет мочевую кислоту. В конце – концов, моча принимает янтарный цвет, осадки не замечаются и моча остается прозрачной даже после долгого стояния, что доказывает полнейшее отсутствие в организме мочевой кислоты».

Таким образом, мы видим, что лимон можно считать универсальным

лечебным средством, влияющим не просто на какой-либо конкретный недуг, но — что важно! — на состояние организма в целом.

Лимон, его сок и цедру, лимонные косточки и кору лимонного дерева можно использовать для приготовления различных лечебных рецептов в домашних условиях. Они имеют различное действие: противовоспалительное, ветрогонное, понижающее давление, антитоксическое, излечивающее анемию. Изгоняющее глистов, бактерицидное, активизирующее лейкоциты в системе защиты организма, освежающее, жаропонижающее, кровоочистительное и останавливающее кровотечение, мочегонное. Тонизирующее нервную вегетативную систему, стимулирующее сердечно-сосудистую деятельность, противорвотное, противозудное, противоядное и противоревматическое, укрепляющее сосуды и капилляры, улучшающее секрецию желудка, печени и поджелудочной железы, исцеляющее от подагры, прогоняющее гусениц, снижающее уровень сахара в крови и, наконец, общеукрепляющее.

Однако, людям, страдающим повышенной кислотностью желудочного сока, гастритами различных форм, язвенной болезнью двенадцатиперстной кишки и желудка, нужно быть осторожными, употребляя лимоны и препараты, приготовленные на их основе. У таких больных лимон может еще более повысить кислотность, вызвать изжогу, сильные боли и спазмы, и даже рвоту. Им можно пить чай с лимоном только после еды и не употреблять более 1–2 долек в день.

«Аромат лимона веселит ум, кожура и зерна — полезны для сердца, мякоть — прекрасная пища, ну а сок — утоляет жажду», — и, как говорится в древней грузинской легенде. Что тут добавить?

Остается рассказать, как выбрать лучший лимон, ведь это особенно важно, если вы собираетесь использовать лимон в лечебных целях.

Самые хорошие плоды — с маслянистой, хорошей кожицей и тяжелые для своего размера. Такой лимон — очень сочный, с минимальным количеством косточек. Следует выбирать плоды насыщенного желтого цвета, но не жесткие на ощупь. Сморщенные, толстокожие плоды с грубой кожей или же мягкие и дряблые на ощупь могут быть сильно перезревшими, иссохшими, поврежденными или с гнилой мякотью. Как правило, лимоны сами не опадают на первом году жизни. Если их не срезать до зимы желтыми, то они снова начинают зеленеть. Летом их кожура очень утолщается. Осенью она снова желтеет, как бы поспевает вторично. Но двухлетние плоды, несмотря на величину, имеют меньше витаминов и других биологически активных веществ. Поэтому от больших толстокожих плодов лучше отказаться — они могут быть старыми. Надо

учитывать и то, что лимоны, как правило, срывают еще зелеными, со спелыми их нельзя даже сравнивать по лечебным свойствам.

Считается, что хранить лимоны лучше всего в воде, тогда они будут всегда сочными.

Не покупайте лимоны, на которых есть плесень, потому что она может появиться только на лимонах с механическими повреждениями. Испорченный плод можно узнать и по месту возле плодоножки — если плод испорчен, то оно обесцвечивается.

Глава 2

Очищение организма лимонами

Эффективный метод очищения организма лимонами был разработан и практиковался известным немецким врачом Иоганном Шротом в XIX веке. Он не требует от человека перехода на строгую диету и перемены образа жизни, однако для ускорения результата желательно, чтобы человек во время очищения избегал употребления веществ, содержащих мочевую кислоту: мясо, яйца, стручковые плоды, грибы, крепкий чай, кофе и какао. Не следует также принимать спиртных напитков, производящих кислоту в желудке и благоприятствующих развитию различных болезней.

Лучше всего употреблять только сок из свежих лимонов, причем отдавая предпочтение плодам с тонкой кожурой, так как они более сочные. Имеющийся в продаже лимонный сок в бутылках и бумажных упаковках не годится для проведения этой процедуры, так как он содержит консерванты. То же самое можно сказать и о лимонной кислоте в кристаллах.

При приготовлении свежего лимонного сока следует иметь в виду, что он быстро разлагается. Поэтому не стоит делать его впрок и в больших количествах. Для каждого приема следует выжимать свежий сок при помощи электрической или ручной соковыжималки.

Так как свежий неразбавленный лимонный сок может вызывать оскомину на зубах, для многих очень неприятную, или неблагоприятно влиять на зубную эмаль, лучше его пить через соломинку. После принятия всей порции следует хорошо сполоснуть рот водным раствором двууглекислой соды (1 ч. ложку соды на стакан холодной кипяченой воды), которым нейтрализуется оставшаяся во рту лимонная кислота. При таких предосторожностях за целостность и красоту зубов можно не беспокоиться.

Лимонный сок лучше всего пить чистым, без примеси сахара, воды и чего-нибудь другого. Принимать его следует за 30 минут до приема пищи, или 1 час спустя — это зависит от вашего желания.

Количество лимонов, необходимое для систематического очищения, зависит, главным образом, от состояния здоровья. В начальной стадии заболевания выздоровление наступает быстрее и поэтому требуется меньшее количество лимонов, при запущенной и хронической болезни время излечения увеличивается и, следовательно, требуется большее количество лимонов. В общем, придерживайтесь того, что для длительного

лечения Вам потребуется не менее 200 лимонов — меньшее количество не принесет никакой пользы.

Лечение начинают, принимая сначала сок 1 лимона (табл. 1) или 5 лимонов (табл. 2), а затем каждый день увеличивают количество лимонов по предложенной схеме, пока не наступит улучшение. Тогда, в течение нескольких дней принимают последнюю максимальную порцию, а затем постепенно количество лимонов уменьшают в обратном порядке.

Таблица 1 Первая схема приема лимонного сока

День приема

Количество лимонов

1-ый

1

2-ой

2

3-ий

4

4-ый

6

5-ый

8

6-ой

10

7-ой

12

8-ой

14

9-ый

16

10-ый

18

11-ый

18

12-ый

18

13-ый

16

14-ый

14

15-ый

12
16-ый
10
17-ый
8
18-ый
6
19-ый
4
20-ый
2
21-ый
1

Итого: на курс, длиной 21 день вам понадобится 200 лимонов

Таблица 2

Вторая схема приема лимонного сока

День приема

Количество лимонов

1-ый
5
2-ой
10
3-ий
15
4-ый
20
5-ый
25
6-ой
25
7-ой
25
8-ой
25
9-ый
20
10-ый
15

11-ый

10

12-ый

6

Итого: на курс, длиной 12 дней вам понадобится 201 лимон

Большинство людей выдерживают курс лечения таким количеством лимонного сока без особого затруднения, но для некоторых такая задача оказывается трудновыполнимой. Так как для успешного излечения необходимо, чтобы максимальное количество лимонов, принимаемых за один день на пике лечения равнялось, по крайней мере, 18–25 штукам, то можно всю дневную порцию делить на несколько приемов. Если при приеме максимального количества улучшение не наступает, смело можете увеличивать количество лимонов на один прием. Равным образом можно и продолжать принимать максимальное количество лимонов (18–25) не четыре дня, как указано в таблице, а сравнительно большее время (в течение недели и более). В данном случае очень важно, чтобы человек сам наблюдал за собой — если обнаружатся какие-либо болезненные симптомы в области желудка (что бывает очень редко), то нужно на время прекратить прием сока или же уменьшить дозу. Через некоторое время, однако, следует возобновить прием сока для того, чтобы довести лечение до конца.

По возможности старайтесь не прерывать лечения и проводить его в строгом соответствии с приведенными схемами. Не лишним будет напомнить, что *если вы страдаете какими-либо заболеваниями*, особенно связанными с повышенной кислотностью желудка, обязательно *проконсультируйтесь с лечащим врачом*, прежде чем решитесь на лечение лимонным соком.

При хронических болезнях после первого курса лечения наступает облегчение, а затем болезнь возвращается. В таких случаях следует повторить сокращенный курс лечения лимонным соком по схеме, приведенной ниже (табл. 3).

Таблица 3

Сокращенная схема приема лимонного сока

День приема

Количество лимонов

1-ый

1

2-ой

2

3-ий

3
4-ый
4
5-ый
5
6-ой
4
7-ой
3
8-ой
2
9-ый
1

Итого: на курс, длиной 9 дней вам понадобится 25 лимонов.

Многие, чувствуя отвращение к кислой пище вообще, опасаются, как бы прием такого большого количества лимонного сока не отозвался вредно на желудке и не повлек за собой расстройство кишечника. Однако следует заметить, что неизвестно ни одного случая, когда бы лимонный сок вызвал желудочные заболевания. Наоборот, люди, прежде страдавшие катаром желудка, после проведенного курса лечения лимонным соком совершенно избавились от него, и могли, есть то, что прежде им было запрещено. Так что все опасения на этот счет преувеличены.

Бывают случаи, когда раздражение нервов вкусом, запахом или даже только видом лимонов вызывает ряд болезненных симптомов: головокружение, головную боль, а иногда даже обморок, а также сильное раздражение и зуд на коже и слизистых оболочках. Само собой разумеется, что в таких случаях употребление лимонов, даже в незначительных количествах **противопоказано**. Но подобное неадекватное восприятие известных раздражений, называемое идиосинкразией, встречается очень редко.

В заключение хочется напомнить: очистить организм мало. Это состояние нужно уметь сохранить. И тут вам не обойтись без общей коррекции образа жизни. Пересмотрите свое отношение к питанию, чаще бывайте на свежем воздухе, отриньте все негативные эмоции, не забывайте о посильных физических нагрузках и правильном дыхании. Только в этом случае вы действительно доведете до конца начатое вами дело.

Глава 3

Лимоны в медицинской практике

История лечебного применения лимонов насчитывает не одно тысячелетие, но и сегодня препараты лимона — масло, настойку, сироп, свежую и высушенную корку плодов — применяют с лечебной целью во многих странах мира. Кроме того, лимонное масло используется для улучшения вкуса и запаха других лекарств.

В отечественной народной медицине лимонный сок издавна использовался против цинги, а также для смазывания дифтеритных налетов в горле. Разведенный с водой лимонный сок применяли при воспалительных заболеваниях, сироп лимона — как глистогонное средство. Корку лимона, сваренную в мёде, употребляли для улучшения пищеварения.

При гипо- и авитаминозах из всех цитрусовых лимоны обладают наибольшим лечебным эффектом. Наличие лимонной кислоты в плодах позволяет использовать их для приготовления кислых напитков, помогающих лихорадящим больным.

Медицинское применение и лечебные свойства лимона обусловлены, главным образом, наличием в нем большого количества витаминов, прежде всего—С (аскорбиновая кислота) и Р (рутин).

Насколько же важен витамин С для нашего организма? Очень образно пишет об этом И. Гумовска в своей книге «Питание людей пожилого возраста»: «Если бы все витамины, нужные нашему организму, выстроить в один ряд, скажем, длиной в 100 см, то витамин С занял бы в нем 70–80 см, а остальное место — все прочие витамины. Это, конечно, не значит, что они менее важны, но этот ряд дает представление о том, как много (по количеству) требуется витамина С. И главное — ежедневно, потому что наш организм не способен накапливать аскорбиновую кислоту».

В нашем организме витамин С выполняет две очень важные задачи: обеспечивает иммунную защиту и стабилизирует психику. Кроме того, этот витамин — злейший враг вредных микробов, паразитов, возбудителей болезней и вирусов. Боятся этого витамина и свободные радикалы, несущие человеку болезни и старость — против витамина С свободные радикалы бессильны. Он представляет собой лучшее средство для сохранения жизненной силы.

Витамин С стимулирует выработку гормонов, нейропептидов и прежде всего нейротрансмиттеров — химических передатчиков нервного импульса. Если утром вы просыпаетесь хмурыми, недовольными, подавленными, то это сигнал — в вашем организме с биохимией что-то не так. И, скорее всего вам не хватает именно аскорбина. А его дефицит в организме необходимо немедленно восполнять. Поэтому для поднятия настроения и для здоровья в целом сразу после пробуждения или примерно за полчаса до завтрака полезно выпить чашку свежесжатого лимонного сока, разбавленного водой. Сок лучше приготовить так: Положите лимон в чашку и залейте крутым кипятком на 1–2 минуты. Затем достаньте, разрежьте пополам и выжимайте сок — прогретый лимон легко отдает сок. Излишки витамина выводятся из организма.

Витамин С полезен при варикозном расширении вен и геморрое — он укрепляет и разглаживает стенки кровеносных сосудов.

Витамин С — это здоровые десны и крепкие зубы, он обязательно поможет устранить кровоточивость десен. Лимон, съеденный с цедрой, угнетает даже ротовую трихомонаду — возбудителя пародонтоза.

И еще одна немаловажная подробность: с витамином С кальций, необходимый всем костным клеткам, доставляется именно туда, где он более всего необходим, а не оседает на стенках сосудов и капилляров. Без витамина С кальций лишается половины своих полезных качеств.

Лимоны необходимы и всем тучным людям, поскольку витамин С обеспечивает производство гормонов стресса, превращающих жир в энергию.

Витамин С повышает количество интерферона в крови. Это иммунные структуры, производимые собственно организмом из белка в тех случаях, когда появляются опасные вирусы. Часто действие витамина С схоже с действием молекул интерферона. Витамин С повышает количество антител в крови и стимулирует выделение гормонов зубной железы, которая представляет собой штаб-квартиру иммунной системы. Поэтому при всех заболеваниях, причиной которых являются различные вирусы и бактерии, необходимо включать в свой рацион лимоны и другие цитрусовые.

Слезная жидкость наших глаз содержит в 30–50 раз больше витамина С, чем кровь, а хрусталик глаза по концентрации иммунных веществ уступает только нервной системе и коре надпочечников. Хрусталик, в котором образовалась катаракта, лишен витамина С. Регулярные дозы витамина, получаемые при употреблении лимонов, могут приостановить развитие заболевания и даже устранить его. Лимоны могут помочь и страдающим глаукомой.

Поразительные иммунные свойства витамина С помогут и больным, страдающим бронхиальной астмой, у которых в крови ощущается недостаток аскорбиновой кислоты. Помимо всего прочего витамин С играет в клетках роль врача скорой помощи. Он может восстановить разрушенные молекулы витамина Е — стража здоровья организма. Интересное открытие сделали ученые — оказывается, в центре свежей раны всегда начинает скапливаться большое количество витамина С, незаменимого для образования соединительной ткани.

Если организм человека получает достаточное количество питательных веществ, в том числе витамина С, то его кожа всегда гладкая, здоровая, эластичная. Уже через полчаса после приема лимонного сока производство коллагена (материи соединительной ткани) увеличивается в 6 раз! Вот почему лимоны и цитрусовые необходимо включать в рацион послеоперационных и выздоравливающих после тяжелой болезни больных.

Витамин С, содержащийся в лимонах, укрепляет кровеносные сосуды, сохраняет их стенки гладкими, чтобы к ним не могли прикрепляться опасные кристаллы отработанного холестерина и кальция. Ведь сужение просвета сосудов ведет к атеросклерозу. При недостаточном питании кровеносные сосуды, особенно вены, становятся пористыми и сквозь них, кровь просачивается в окружающие ткани. Витамин С излечивает такие больные сосуды с помощью биофлавинов, в частности рутина (витамина Р), содержащегося в лимоне.

Помните, я приводил выше слова из древней грузинской легенды, в которой говорилось, что лимон полезен сердцу? Это чистая, правда. Ученые установили, что в так называемом предынфарктном состоянии весь имеющийся в организме витамин С «бросается на помощь» сердечной мышце, так, что в остальных органах и тканях даже возникает аскорбинокислотное голодание, почти такое же, как при цинге.

Витамин С решающим образом влияет на эмоциональную сферу человека, стимулируя производство жизненно важных гормонов и процессы роста. Лимоны — прекрасные помощники в поддержке психического здоровья человека.

Сок лимона, уже спустя час после приема, способствует появлению веществ, необходимых для функциональной деятельности мозга. Прежде всего, для управления мышечными нервами, улучшения памяти и концентрации внимания, обеспечения внутреннего комфорта, улучшения настроения. Природа не знает, что такое «больной» мозг — она лишь различает преждевременно состарившиеся и молодые, здоровые клетки мозга и нервов. Витамин С идеально стабилизирует наше психическое

состояние, и один из наиболее доступных и богатых поставщиков этого витамина — лимон.

Витамин С растворим в воде, поэтому его избыток выводится из организма. Сок лимонов при прохождении почечных фильтров и слизистых оболочек мочевого пузыря оказывает сильное противовоспалительное, противовирусное и антибактериальное действие.

Принимая лимонный сок, вы можете вылечить болезни почек и мочевого пузыря. Сок лимона регулирует кислотно-щелочной потенциал в желудочно-кишечном тракте и крови одновременно. И поскольку печень и почки — фильтры крови, то лимон, регулируя рН среды, способствует оптимизации их работы.

Первые признаки нехватки витамина С в вашем организме следующие: кровоточивость десен; плохое заживление ран и ушибов; частые простуды, предрасположенность к воспалению слизистых оболочек; варикозное расширение вен; геморрой; излишний вес; повышенная утомляемость; раннее образование морщин; слабые нервы, плохая концентрация внимания, депрессивные состояния, бессонница; выпадение волос; ухудшение зрения.

Нехватка витамина С в организме может быть вызвана разными причинами: недостатком его в продуктах, имеющихся в рационе человека или, например, нехваткой рутина — витамина Р, немаловажная роль которого в том и состоит, что он помогает усвоению аскорбина.

Дефицит витамина С в организме ослабляет его, делает чувствительным к неблагоприятным факторам среды, поэтому многим кажется вполне логичным, что повышенная его доза организм укрепляет. Но специальные исследования не подтвердили эту точку зрения. Более того, при избытке витамина С в организме возникает парадоксальная ситуация, которую описывает автор трудов по диетологии Р. И. Воробьев. Чем больше витамина С в виде препарата поступает в организм, тем больше насыщаются им ткани и тем энергичнее идет обмен аскорбиновой кислоты. Это, в свою очередь, повышает потребность организма в витамине. И из-за такого «разгона» возникает гиповитаминоз.

Вообще, как совершенно справедливо отмечает этот автор далее, среди людей бытует такое легкомысленное отношение к витаминам, как к панацее чуть ли не от всех недугов. Пошел в ближайшую аптеку, купил их в большом количестве, благо, продаются без рецепта. Но к препаратам витаминов надо относиться с осторожностью. Гораздо целесообразнее витамины вводить в организм с естественными источниками — с пищей, в этом случае гипervитаминоз (кроме витамина А) не возникает. Будучи

специалистом, в области лечебного питания, Р. И. Воробьев объясняет, почему это так.



Во многих продуктах содержатся так называемые антиалиментарные соединения, в частности, антивитамины. К ним относится, например, фермент *аскорбатоксидаза*,

она часто встречается в тех же продуктах, что и аскорбиновая кислота, но локализуется в специальных клеточных отсеках. Разрушение клетки приводит к контакту антивитамина с витамином, который в этом случае разрушается. Поэтому важно знать не только о количестве витамина в том или ином продукте, но и о присутствии в нем антивитамина. В огурцах, например, витамина С больше, чем в репчатом луке, но в луке нет антивитамина С, и потому лук как источник этого витамина предпочтительнее, чем огурец. При разрушении клеток яблока (если его протирать), витамин С нейтрализуется аскорбатоксидазой, а в черной смородине, в которой фермента нет, аскорбиновая кислота при протирке (химически нейтральным материалом) сохраняется полностью. В лимонах аскорбатоксидазы тоже нет, так что, используя их в качестве источника аскорбинки, вы можете быть уверены, что получите витамин в полном объеме.



Рецепты лечения лимонами

Авитаминоз

Авитаминозы — это тяжелая форма витаминной недостаточности, развивающаяся при длительном отсутствии витаминов в пище или нарушении их усвоения.

Сегодня чаще встречаются *гиповитаминозы*, возникающие при неполном удовлетворении потребностей организма в витаминах, особенно, в зимнее – весенний период. Однако гиповитаминоз может быть спровоцирован и неправильным соотношением между пищевыми веществами в рационе (несбалансированное питание), сезонными колебаниями содержания витаминов в продуктах, нарушениями правил хранения и кулинарной обработки продуктов. В частности, витамин С, которым чрезвычайно богаты лимоны, при перечисленных нарушениях может практически полностью разрушаться в продуктах. К гиповитаминозам может привести также длительный прием некоторых лекарств. Зная причины витаминной недостаточности, предупредить ее развитие не так уж и сложно. Замечу только, что не спешите в аптеку за синтетическими новомодными витаминными комплексами и пищевыми добавками — никакая совершенная химия не заменит вам то, что создано Природой. Ленимся в наше время очень удобно, особенно если денег куры не клюют. Вот только стыдно — стыдно запускать свой организм, а в случае беды искать волшебную палочку, вместо того чтобы взяться за ум. Поэтому не пренебрегайте натуральными кладовыми витаминов, накопленными для вас Природой в овощах, фруктах, злаках и многих других естественных, не суррогатных продуктах.



Одним из заболеваний, обусловленных недостатком в организме человека витаминов С (аскорбиновая кислота) и Р, является *цинга*,

или как ее по-другому звучно называют — скорбут. Красивое в этой болезни лишь название. При цинге развивается слабость, мышечно-суставные боли, кровоточивость десен, затем начинают расшатываться и выпадать зубы. Разумеется, это заболевание, в общем-то, можно считать фактом вчерашнего дня. Но и сегодня мир не ограничивается большими городами с хорошим продовольственным снабжением, а потому знать о заболевании не будет лишним. Профилактика его — включение в пищу богатых витамином С продуктов (лимоны, смородина, шиповник и др.)



При авитаминозе и цинге рекомендуется отжать лимонный сок в воду и пить, а также полоскать рот.

При авитаминозе и цинге можно также просто есть лимоны, нарезанные кружками и слегка пересыпанные сахаром.

Аллергия

Аллергия — это состояние повышенной чувствительности к различным веществам, которое может развиваться как реакция на вещества, обычно безвредные.

Чаще всего аллергия провоцируется продуктами, пылью растений, плесенью, домашней пылью, а также шерстью животных, перьями, перхотью, бытовыми химикатами, лекарствами, некоторыми видами растительного масла и даже теплом, холодом или солнечным светом.

Симптомы обычно проявляются после неоднократного воздействия аллергена — возникает раздражение слизистых оболочек носа, глаз, бронхов, кожи или пищеварительного тракта. Самый распространенный симптом аллергии — сильный зуд.

Скажу вещь, которая кому-то покажется парадоксальной: по сути все аллергические, как и многие, многие другие, заболевания в действительности вызваны обезвоживанием организма — недостатком подсоленной воды. Это и головная боль, и головокружение, и раздражительность, и депрессия, и повышенная утомляемость, и бессонница, и отеки, и сердечно-сосудистая и почечная недостаточность, и диабет, и нарушения артериального давления, и неврологические заболевания (рассеянный склероз, болезни Паркинсона и Альцгеймера, энцефалопатия и др.), и заболевания органов зрения, ушей, носоглотки, и бронхиальная астма, и колиты, и запоры, и боли различной локализации, и судороги икроножных мышц, чувство жжения в стопах и пальцах ног, и трофические язвы, и тромбоз, и артрозы, и артриты, и любые воспалительные проявления на кожных покровах: экзема, псориаз, склеродермия, миастения и т. п., и приливы у женщин в климактерический период...

Справиться с этими заболеваниями, а главное — предупредить их поможет прием подсоленной воды. Примерно 0,5 ч. ложки соли где-то на 2 л воды достаточно для регулирования водно-солевого баланса в организме и обеспечения его нормальной работы. Жидкость в организме содержит 0,9% хлоридов или 0,9 г на 100 мл, а потому 2–3 г поваренной соли вполне достаточно для коррекции водного обмена в тканях в течение дня.

Вместе с солью, которая содержится в пищевых продуктах, это составляет дневную норму — 3–4 г. Однако важно помнить, что перебор в приеме соли, не только неуместен, но и опасен из-за возможного развития

отеков. В этом случае надо прекратить прием подсоленной воды и несколько дней больше пить чистой воды, после чего перейти на прием чуть подсоленной воды: 2–3 крупинки крупной соли на 1 стакан воды. Можете пойти в аптеку, чтобы вам взвесили 2–2,5 г соли, тогда уж точно переборщить с ее количеством будет просто невозможно.

Вы спросите: как это — при отеках пить подсоленную воду? Официальная медицина, забывшая основы физиологии, советует в таких случаях пить как можно меньше жидкости, потому что отеки, якобы, указывают на ее «переизбыток в организме». Абсурд, дорогие мои! Если клетке не хватает воды, то используется любая вода, находящаяся вне клетки, в которой содержится много солей (натрия), задерживающих воду. Мембрана клетки, отфильтровывая воду, излишний натрий оставляет в тканях, тем самым, провоцируя еще большие отеки — как своеобразный запас воды, чтобы затем его использовать. Но раз вода соленая, да еще и зашлакованная, это еще больше усугубляет состояние больного. Такому больному, наоборот, надо пить как можно больше подсоленной воды, которая, промывая организм, выведет излишние соли и устранил отеки.

Чем больше клеткам не хватает воды, тем большее давление необходимо, чтобы ввести воду в клетку, а это уже ведет к повышению кровяного давления, то есть к гипертонии. Вот почему сама вода, да еще подсоленная, является лучшим физиологичным мочегонным средством.

Вода, соль и калий — три составляющие, регулирующие содержание воды в организме. Соль регулирует содержание воды, содержащейся вне клетки, калий — внутри, а вода обеспечивает промывание клетки и удаление токсических продуктов, образующихся в результате ее деятельности. Нарушение соотношения между натрием и калиевым насосом и приводит вначале к функциональным, а затем и к патологическим изменениям в клетке, органе.

С началом обезвоживания в организме увеличивается выработка гистамина. Врачи об этом знают, но при различных заболеваниях, например при бронхиальной астме, назначают антигистаминные препараты. Зачем? Больным надо рекомендовать больше пить подсоленной воды, и тогда организм сам отрегулирует концентрацию воды вне и внутри клеток, тем самым, устранив не только симптомы, но и саму болезнь.

Мой более чем 20-летний опыт народного целителя, основанный на клинической и амбулаторной практике, убеждает в том, что возникновение любого заболевания — это многоплановый процесс, обусловленный обезвоживанием организма, в основе которого лежит зашлакованность. Об этом свидетельствуют следующие признаки: нарушение работы желудочно-

кишечного тракта (запор, понос, зловонный запах стула, дисбактериоз, камни в желчном пузыре, почках), нарушение обменных процессов (артриты, артрозы, остеохондроз, остеопороз), различные кожные и аллергические проявления, повышенная утомляемость, ухудшение памяти и т. п. Все это результат внутренней интоксикации всей соединительнотканной структуры организма, ответственной за переработку, доставку, утилизацию и выведение продуктов метаболизма. Нелишне еще раз напомнить, что если не наладить работу желудочно-кишечного тракта, печени как главного детоксикационного органа, не очистить соединительнотканые структуры (кровь, лимфу, межтканевую, внутрисполостную, спинномозговую жидкость и т. п.) с помощью подсоленной воды, то невозможно восстановить энергетику организма и вылечить человека.

Пить подсоленную воду надо так. Рано утром, с 5 до 7 часов местного времени, в период активной работы желчного пузыря, нужно взять в рот щепотку соли и запить ее стаканом воды, в которую также добавлено 10–15 капель 3%-ной перекиси водорода; лучше сразу выпить таким же образом еще один стакан воды, скоро вы почувствуете, что пить такую воду даже приятно. Это необходимо, с одной стороны, для того чтобы в достаточной степени восполнить воду, потраченную организмом во время сна на устранение продуктов метаболизма, с другой — удалить сконцентрированную в течение ночи желчь в желчном пузыре, которая как раз является основным источником образования в нем камней. И что немаловажно: прием двух стаканов воды утром натошак устраняет запоры.



А теперь приведу рецепты средств, применяемых при аллергии, в состав которых входит лимонный сок.

Для избавления от *аллергии* народная медицина рекомендует следующее средство.

Яйца (скорлупа) — 5 шт.

Лимон (сок) — 1 ст. ложка

Куриные яйца хорошо вымыть. Варить в течение 5 минут, затем охладить, скорлупу очистить, высушить на воздухе и тщательно измельчить в ступке или кофемолке. Принимать по 0,25 ч. ложки порошка скорлупы, смешанного со свежесжатым лимонным соком, 3–4 раза в день. Курс лечения 1–3 месяца.



При сенной лихорадке — ненормальном сезонном выделении слизи из глаз, носа и дыхательных путей рекомендуется следующее средство.

Лимон (сок) — 1 шт.

Хрен (сок) — 25–30 мл

Соки смешать и пить маленькими глотками в течение дня.

Ангина и другие воспалительные заболевания горла

Ангина — это острое инфекционное заболевание, вызываемое различными гноеродными микробами. Заболеванию способствует снижение защитных сил организма, местное и общее его охлаждение. Ангина может вызвать тяжелые осложнения со стороны сердца, суставов, почек (воспалительные заболевания, ревматическое поражение). Ангина может сопровождать ряд инфекционных заболеваний — скарлатину, корь, дифтерию, грипп, а также некоторые заболевания крови.

Фарингитом называется воспаление слизистой оболочки глотки, сопровождаемое ощущением сухости, царапания в горле, болью при глотании, кашлем.

Ларингитом называется воспаление слизистой оболочки гортани, основная причина которого грипп и острые респираторные заболевания. Ларингит сопровождается кашлем, хрипотой, потерей голоса. При повторных заболеваниях, злоупотреблении курением, алкоголем ларингит может стать хроническим.

При всех воспалительных заболеваниях гортани и горла лимоны являются не только отличным лечебным, но и профилактическим средством.



При боли в горле в старину рекомендовалось следующее средство. Нужно взять несколько серебряных рюмок, выжать в них лимонный сок, сутки настаивать, поставив их в темном месте и периодически помешивая.

Взрослым принимать настоящий сок по 1 ст. ложке каждый час. Детям — по 1 ч. ложке каждый час. Курс лечения — неделя. При необходимости курс можно повторить через 2 недели.

Внимание! Этим средством нельзя пользоваться, если у вас больные почки.



При начинающейся *ангине* народная медицина рекомендует съесть лимон. Жевать нужно медленно, особенно кожуру. После этого один час нельзя ничего есть — дайте возможность подействовать всем биологически активным веществам лимона на воспаленные слизистые оболочки горла. Эту процедуру полезно повторять каждые 2 часа.



Для лечения *ангины* рекомендуется приготовить следующее средство.

Ежевика (сушеные измельченные веточки или ягоды) — 1 ст. ложка

Кипяток — 1,5 стакана

Лимон (сок) — 0,5 шт.

Сушеные измельченные веточки или ягоды ежевики (можно заменить малиной) залить кипятком и нагревать в закрытой посуде на водяной бане 30 минут. Затем охладить в течение 10 минут и добавить сок половины лимона. Пить горячим маленькими глотками.



При *ангине* рекомендуется каждый час в течение дня полоскать горло 30%-ным раствором лимонной кислоты. Этот способ особенно хорош для профилактики (если вы находитесь в контакте с больными) и в начальной стадии заболевания. Или можно взять 2–3 лимонных ломтика и сосать их, один за другим, положив глубже к горлу, а потом глотать. Делать так каждый час, пока не наступит облегчение.



При *ангине*, *фарингите* и других воспалениях слизистой оболочки горла рекомендуется приготовить лечебный напиток.

Лимон (сок) — 1 шт.

Минеральная вода «Боржоми» — 1 стакан

Сок лимона нужно выжать в стакан с минеральной водой «Боржоми». Готовый напиток можно не только пить для улучшения самочувствия, но и полоскать им горло.



Для лечения *ларингита* рекомендуется следующее эффективное средство.

Лимон (сок) — 0,5 стакана

Мед — 1 стакан

Смешать лимонный сок и стакан меда и прокипятить смесь на маленьком огне. Принимать с 5-минутным интервалом по 1 ч. ложке до наступления улучшения.

Артрит, ревматизм

Артрит — собирательное обозначение воспалительных и воспалительно-дистрофических, а в широком смысле — любых болезней суставов. Эти заболевания могут быть основными (спондилоартрит) или выступать как проявление другого заболевания (ревматизм).

При артритах, протекающих в острой или хронической форме, поражаются один или несколько (полиартрит) суставов. Заболевание может быть спровоцировано инфекцией (туберкулез, бруцеллез и др.), обменными нарушениями (при подагре), травмами и др. В месте поражения возникает боль, покраснение кожи, наступает ограничение подвижности в суставе, изменение его формы.

Как и многие другие заболевания, трудно поддающиеся или вовсе не поддающиеся усилиям врачей, артриты — это, прежде всего, признак обезвоживания организма, о чем я уже писал в разделе, посвященном аллергическим заболеваниям. Поэтому в первую очередь необходимо удовлетворить потребность организма в воде. Сделать это можно с помощью подсоленной воды.

Кроме того, можно воспользоваться рецептами, приводимыми ниже.



При воспалительных заболеваниях суставов — *артрите* и *полиартрите* — рекомендуется приготовить следующее средство для массажа больных суставов на ночь.

Лимоны (сок) — 3 шт.

Водка

Керосин

Мыло хозяйственное (тертое) — 2 ч. Ложки

Выжать из лимонов сок, добавить к нему такое же количество водки и очищенного керосина, натертое на крупной терке хозяйственное мыло. Все тщательно перемешать. Массировать больные суставы перед сном. После массажа обернуть больное место тканью, чередуя: две ночи подряд синтетической, а следующие две — хлопчатобумажной.



При *воспалении суставов и полиартрите* рекомендуется следующее средство.

Лимоны — 4 шт.

Чеснок — 3 головки

Лимоны без косточек и чеснок пропустить через мясорубку. Смесь положить в 3-литровую банку, обернуть ее черной бумагой или тканью и влить туда 2 л холодной кипяченой воды. Плотно закрыть и поставить в холодильник на 5 суток, периодически встряхивая. Принимать по 50 мл 3 раза в день за 20 минут до еды.

Оставшийся в банке осадок залить 1 л холодной кипяченой воды и выдержать 2 дня, периодически встряхивая. Принимать по 50 мл 3 раза в день за 15 минут до еды.



Для лечения *ревматизма* рекомендуется следующее эффективное средство.

Лимоны — 3 шт.

Вода — 1 л

Соль белая анимейская — 3 ч. ложки

Соль виннокаменная — 0,5 ч. ложки

Вскипятить воду растворить в ней соли. Лимоны без косточек, но в кожуре нарезать кружочками, добавить солевой раствор и настаивать 12 часов.

Пить по 1 стакану натошак каждое утро, предварительно взбалтывая смесь.

Бронхит, бронхиальная астма

Бронхитом называется воспаление слизистой оболочки бронхов. Заболевание может быть острым или хроническим. Острый бронхит чаще всего вызывается стрептококками и пневмококками; нередко он сопровождается гриппом, корью и коклюшем. Кроме того, бронхит может быть спровоцирован попаданием в дыхательные пути химических раздражающих веществ или простудой. Хронический бронхит развивается в результате длительного воздействия неблагоприятных факторов, а также при застое крови в легких (при заболеваниях сердца), хронических легочных заболеваниях.

Основной признак бронхита — сухой или влажный кашель с выделением слизисто-гнойной мокроты, иногда одышка. Поднимается температура, возникает слабость, недомогание. При остром бронхите рекомендуется постельный режим, полноценное питание, обильное теплое питье. На грудь и спину можно ставить горчичники или банки. Нужно принимать отхаркивающие средства. При сильном кашле желательно принимать сидячее положение и опираться на руки — в таком положении откашляться легче.

Бронхиальная астма — заболевание аллергической природы, характеризующееся периодическими приступами удушья, вызванного спазмом мелких бронхов и набуханием их слизистой оболочки. Чаще заболевание развивается на фоне хронических заболеваний органов дыхания (бронхит, пневмония) или придаточных пазух носа (гайморит, фронтит). Может возникнуть у людей с повышенной чувствительностью к различным запахам (сена, цветов, лекарств, мыла, меха, перьев, волос), к пыли (шерстяной, мучной), пищевым продуктам (рыбе, землянике, яйцам). Приступы могут быть спровоцированы заболеваниями верхних дыхательных путей, психическими переживаниями, а также сменой погоды. Для предупреждения приступов рекомендуется закаливание организма (водные обтирания, воздушные, солнечные ванны, кварцевание), полезны прогулки на свежем воздухе, в хвойном лесу, большое значение имеет дыхательная гимнастика.

Древние говорили: «Дыхание — это жизнь», и это правильно. Воздух по степени жизненной важности стоит на первом месте — без него человек не может жить больше 3–5 минут (после этого наступают необратимые процессы).

Система оздоровления с помощью дыхания имеет тысячелетнюю историю. В последние годы среди аспектов поддержания здоровья человека и повышения его устойчивости к резко возросшей неблагоприятной экологической ситуации дыханию стали уделять особенно большое внимание. Однако в различной литературе рекомендуются различные способы дыхания: одни говорят — дышите глубже, другие — неглубоко. Если даже врачи не могут понять, как же им рекомендовать дышать больным, то у простых смертных от таких рекомендаций голова идет кругом.

Сегодня существуют различные способы дыхания, и все они работают по существу от одного, физиологического типа дыхания, заложенного природой в человека. Суть его состоит в следующем.

Дышать надо животом для обеспечения работы «лимфатического сердца» — диафрагмы, способствующей не только перекачке жидкости снизу вверх, но и массажу всех внутренних органов брюшной и грудной области. Делать это надо так: быстро и легко сделать вдох животом (можно глубоко) и, медленно втягивая пупок к позвоночнику, выдох. Чем медленнее вы это будете делать, тем лучше.

Физиологичный тип дыхания заключается в следующем: начиная говорить, вы делаете быстрый вдох и на длинном выдохе ведете разговор. Как вы дышите, когда поете? Сделали глубокий вдох и на длинном выдохе поете, то есть еще больше задерживаете дыхание. Это делается с одной целью: чтобы в организме увеличилось содержание углекислого газа, который расширяет сосуды и обеспечивает лучшее кровоснабжение клеткам. Причем этот тип дыхания, в отличие от многих других, вы можете применять где угодно при ходьбе, езде в транспорте, работе и т. д.

Дыхательное упражнение надо делать так. Чуть вдохнуть, немного выдохнуть и задержать дыхание насколько сможете. Почувствовали, что больше не можете задерживать дыхание, довыдохните. Отдохните и снова так дышите. Только надо представить себе, как будто вы или говорите, или поете, но, конечно, молча (а можете и по-настоящему петь, что еще лучше). Научитесь так дышать, задерживая дыхание на выдохе до 30–40, а лучше до 60 секунд. Но таких секунд за сутки вы должны в сумме набрать не меньше 30 минут, а лучше 1 час. Только после этого вы начнете забывать, где у вас находится сердце и суставы.

В начале освоения этого метода дыхания в области сердца могут наблюдаться незначительные боли; если были раньше экстрасистолы, то они могут снова появиться; на этом не нужно заострять внимания: все постепенно придет в норму. Просто идет перестройка на естественный,

физиологичный тип дыхания, улучшающий работу всего организма за счет лучшего насыщения тканей кислородом.

В своей малоподвижной жизни, особенно в пожилом возрасте, мы находим много причин, чтобы не заниматься спортом: нет спортивных площадок, мешают собаки, которых хозяева выводят гулять и которые не дают бегать трусцой и т. д. А я все-таки вам предложу один способ укрепления здоровья.

Многие живут в многоэтажных домах и жалуются, что тяжело подниматься на 2–5-й этажи без лифта. Как превратить тяжесть в радость? Подойдя к первой ступеньке, отдышитесь, сделайте вдох, чуть-чуть выдохните и идите быстро, как можете, не дыша. Почувствовали, что задерживать дыхание больше не можете, остановитесь, довыдохните (в легких ведь осталось еще много воздуха), успокойте дыхание и вперед. В первые дни вас будет беспокоить одышка, сердцебиение, тяжесть в ногах, но они постепенно будут исчезать. Спускаться тоже надо так — «не дыша», ибо в этом случае работают другие мышцы: кто ходил в горы, знает, что подниматься легче, чем спускаться.

Вначале вы, возможно, будете преодолевать лишь 3–5 ступенек, затем все больше и больше, но в любом случае этот способ укрепляет сердечнососудистую, легочную, нервную, мышечную системы, улучшает обменные процессы, снижает вес. Придя домой, примите контрастный душ и похвалите себя: какой вы молодец!

Многие утром бегают, чего ни в коем случае делать нельзя. Как показывают многочисленные исследования, при беге по утрам значительно увеличивается свертываемость крови, а это чревато своими неприятными последствиями: ускорением атеросклеротического процесса и тромбированием сосудов.

Разумеется, никакие дыхательные тренировки, да и вообще здоровое дыхание несовместимо с такой привычкой, как курение, о вреде которого уже столько сказано, что нет даже смысла здесь все это повторять. Скажу одно: умный человек курить не станет.

А вот о таком явлении, как ионизация воздуха, говоря о дыхании, не упомянуть нельзя. Дело в том, что воздух имеет электромагнитную природу, и насыщен отрицательными и положительными зарядами. Клетка, как энергоинформационная система, имеет на своей мембране, с наружной стороны положительный, а с внутренней — отрицательный заряд. Изменяясь по величине и по полярности, эти заряды могут привести клетку к разбалансировке и заболеванию. Поддерживая электромагнитное состояние клетки на оптимальном физиологическом уровне, можно не

только предупредить, но и избавиться от имеющихся болезней. Как уже говорилось, все болезни имеют разные причины, но течение у них у всех одинаковое, так же как и назначаемое лечение. Все дело в заряде на мембранах клетки. Пока он высок, клетка здорова, молода, при снижении его потенциала или изменении полярности — больна.

Величайшая заслуга русского ученого — космиста, основателя гелиотерапии Александра Леонидовича Чижевского в том, что он, изучая свойства воздуха, доказал: отрицательные ионы оказывают благотворное, а положительные — крайне негативное воздействие на организм. Чижевский не только сделал открытие, но и реализовал свою идею, создав электроэффлювиальную лампу, работающую, как разряды молнии. Ученый обратил внимание, что во время грозы у водопада, у бурлящей воды, в горах воздух насыщен отрицательными ионами, которые оказывают универсальный положительный эффект. В то же время пребывание в помещениях, где много затхлого воздуха, электроприборов (кондиционеры, компьютеры и т. д.), приводит к медленному (или быстрому) снижению биопотенциала клеток и соответственно к заболеваниям: снижению защитных сил организма, повышению вязкости крови (инсульт, инфаркт), подавленности, раздражительности, ухудшению самочувствия, сна, что в целом, при прочих равных условиях, увеличивает смертность. Вот почему в таких помещениях необходимо использовать люстру Чижевского, создающую своего рода витамины воздуха — отрицательные аэроионы, или включать искусственные водопады. Кондиционеры же, стерилизуя воздух, медленно приводят к заболеваниям, должны обязательно снабжаться аэроионизаторами.

Необходимо только правильно пользоваться люстрой Чижевского: проветрить комнату, закрыть форточку, включить ионизатор на 20–30 минут и выключить. Повторять это каждые 2–3 часа. Если люстра будет включена при открытой форточке, то она будет работать как насос и вся грязь атмосферы будет не только в комнате, но и у вас в легких.

Вообще же, учитывая, что мы не можем круглые сутки находиться на открытом воздухе, следует соблюдать элементарные правила гигиены в помещении: чаще проветривать комнату и делать влажную уборку. Помните, чем ближе вы к Природе, тем больше получаете отрицательный аэроионов, крайне необходимых вашему организму.



А теперь обратимся к рецептам лечения некоторых заболеваний органов дыхания с помощью лимона.

При остром *бронхите* рекомендуется следующее средство.

Лимоны — 2 шт.

Сахарный песок — 300 г.

Пиво — 0,5 л.

Перемолоть на мясорубке лимона с кожурой, но без семян. Добавить сахар и перемешать. Затем в смесь влить пиво и в закрытой посуде томить на водяной бане 30 минут, периодически помешивая.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.



При хроническом бронхите рекомендуется приготовить следующее средство.

Лимоны (кашица) — 6 ст. ложек

Редька черная (кашица) — 4 ст. ложки

Хрен (кашица) — 2 ст. ложки

Вино белое — 1 л



Компоненты соединить и перемешать, настаивать 2 часа, периодически встряхивая. Процедить, подсластить по вкусу медом. Каждый час принимать по 50 г лекарства, а перед обедом и ужином — по 100 г.

При бронхитах рекомендуется приготовить следующее средство.

Орехи грецкие (толченые) — 500 г

Мед — 300 г

Алоэ (сок) — 100 мл

Лимоны (сок) — 4 шт.

Компоненты соединить и хорошо перемешать. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды — взрослым, и по 1 ч. ложке — детям.



Для лечения бронхита рекомендуется следующий состав.

Лимон (сок) — 1 шт.

Хрен (сок) — 25–30 мл

Соки смешать и пить маленькими глотками в течение дня.



Для лечения бронхиальной астмы можно посоветовать такой рецепт.

Лимоны — 10 шт.

Морковь (сок) — 2 стакана

Свекла (сок) — 2 стакана

Редька черная (сок) — 2 стакана

Клюква (сок) — 2 стакана

Алоэ (биостимулированный сок) — 1 стакан

Спирт — 200 мл

Сахарный песок — 500 г

Алоэ для приготовления лекарства должно быть не моложе трех лет; за неделю до срезания листьев растение нужно перестать поливать.

Лимоны с кожурой, но без семян пропустить через мясорубку, добавить спирт, сахар и соки овощей и алоэ с клюквой. Все перемешать и поставить на 20 дней в темное место, периодически помешивая деревянной ложкой. Затем смесь процедить, массу отжать. Принимать по 30 г 3 раза в день за 30 минут до начала еды, строго по часам!



Для профилактики и лечения бронхиальной астмы рекомендуется следующий состав.

Лимоны (сок) — 1 часть

Алоэ (сок) — 1 часть

Лук репчатый (сок) — 1 часть

Клюква (сок) — 1 часть

Редька черная (сок) — 1 часть

Свекла красная (сок) — 1 часть

Мед — 1 часть

Сахарный песок — 1 часть

Спирт 96% — ный — 1 часть

Соки смешать, добавить мед, сахар и спирт. Все еще раз тщательно перемешать и хранить в холодильнике. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.



При очень затрудненном дыхании вследствие накопления слизи в бронхиальных проходах рекомендуется следующее средство.

Лимон (сок) — 1 шт.

Хрен (сок) — 25–30 мл

Соки смешать и пить маленькими глотками в течение дня.

Гипертония

Кому не знакомо это название болезни, которое связано с повышением кровяного давления, что в переводе на понятный язык означает «повышение тонуса сосудов». Но мало, кто знает, что это не болезнь, а состояние организма, которое наблюдается при самых различных заболеваниях.

Показатели нормального кровяного— 110–125 мм рт. ст. на 60–70мм рт. ст. в покое. При различных состояниях оно может изменяться в зависимости от требований, предъявляемых организму: физическая работа, стресс и т. д.

Официальная медицина считает эту так называемую болезнь неизлечимой, потому что главная причина ее неизвестна, хотя сами кардиологи в числе многих причин (в действительности-то следствий) называют сужение артериол, то есть мельчайших сосудов, и для лечения применяют различные лекарственные средства, обладающие сосудорасширяющим, мочегонным, успокаивающим действиями, не придавая при этом значения тому, что лекарства оказывают на организм сильные побочные действия.

Главную причину гипертонии действительно не понять, если не вспомнить основные законы физиологии. Между тем, физиология — это одна из самых точных наук, которая позволяет сформулировать причины возникновения самых разных заболеваний, включая гипертонию, диабет и другие, считающиеся неизлечимыми, и найти способы их устранения.

Основоположник учения о гипертонической болезни академик Г. Ф. Ланг (1875–1948) писал так: «...попытка непосредственно понизить артериальное давление, то есть лечение методами или препаратами, влияющими на ближайшие звенья системы, регулирующими тонус артериальной мускулатуры, нефизиологично. Это направление кажется наименее рациональным, поскольку оно не устраняет причину гипертонии, которая имеет точку приложения, по-видимому, в высших звеньях системы, регулирующей артериальное давление... при лечении гипертонии из лекарственных веществ имеет доминирующее значение лечение бромистыми препаратами, люминалом, препаратами валерианы и т. д. Эти средства следует применять длительно и в тех случаях, когда нет прямых указаний на повышенную возбудимость психической сферы. Понижая возбудимость нервной системы, они и в этих случаях будут способствовать

понижению давления».

Узкоспециализированный взгляд на происходящие в организме процессы нигде так ярко не проявляется, как в отношении кардиологов и невропатологов к заболеваниям сердечно-сосудистой системы. Ведь назначая при повышении кровяного давления гипотензивные средства, врачи приводят больного к обескровливанию мозга, что, в свою очередь, ведет к его ишемии и как следствие — инсульту (так случается в 80–90% случаев; только 10–15% инсультов — геморрагические, то есть в них повинно непосредственно повышение кровяного давления). Где бы ни находился больной с повышенным кровяным давлением, вплоть до Центральной клинической больницы или Кардиологического центра, больному назначают или подбирают препараты для снижения кровяного давления, и чем больше больной принимает лекарств, тем злокачественнее болезнь. Напрашивается вывод: именно здесь наука о болезни замыкается на громадном бизнесе только со знаком «минус» для людей. Так, например, у экстренных больных, поступивших в указанные клиники, из-за незнания врачами особенностей физиологии, до 15% больных получили инфаркт, уже находясь в клинике.

Как метко отмечает Ю. Ю. Мишустин: официальная медицина, борется с повышенным давлением, а это все равно, что бороться с повышенной температурой, считая угрозой организму саму температуру, а не, например, инфекцию, вызвавшую ее.

Справедливо, что давление повышается, упрощенно говоря, из-за спазма сосудов. Но каким образом снять этот спазм? Оказывается, ответ на этот вопрос можно найти в учебниках по физиологии: естественный вазодилататор, то есть вещество, расширяющее кровеносные сосуды, есть в самом организме — это находящаяся в крови углекислота.

В норме концентрация CO_2 должна быть в пределах 6–6,5%, а у подавляющего большинства, особенно пожилых людей да еще с повышенным давлением, эта величина снижается до 3,5–4,5%. Интересен такой факт: если все физиологические показатели отличаются на какие-то доли процента, то содержание в крови CO_2 отличается, как видите, примерно в 1,5 раза. Вот вам и отличие больного от здорового, а кто знает и обращает внимание на этот показатель?

Поддержание организмом на определенном физиологическом уровне всех его констант называется гомеостазом, и изменение этого равновесия — нарушение, которое вначале носит функциональный характер, а затем патологический. Так вот, еще в 1965 году мои научные исследования показали (а моим учителем был один из выдающихся клиницистов в

области дыхания Б. Е. Вотчел), что от количества углекислоты в клетках, а также ее соотношения с кислородом, зависит возникновение спазма капилляров, и чем глубже вы дышите, тем больше вымывается из клеток углекислоты, тем больше их спазм, тем больше кровяное давление, тем больше усилий необходимо сердцу для прокачки крови по сосудам.

В рамках этой книги у меня нет возможности подробно рассказать обо всей цепочке патологических процессов, протекающих вследствие описанного в организме. Подробнее о механизме развития гипертонии можно прочитать в моей книге «Пути избавления от болезней» («Диля», 2005). Замечу лишь, что задействованным здесь оказывается и водный обмен, точнее его нарушения — недостаток влаги в клетках, обезвоживание организма в целом. Вкратце, выглядит это так.

При недостатке воды начинает дополнительно вырабатываться гистамин, который является активатором вазопрессина, вызывающего сужение просвета кровеносных сосудов и уменьшающего выделение мочи почками. Вазопрессин способствует проталкиванию сыворотки и содержащейся в ней воды через фенестры (отверстия) в мембранах и обратному ее выделению с отработанными веществами.

Помимо гистамина в регуляции водного обмена в организме большую роль играет ренин-ангиотензинная система, нарушения в работе которой являются одним из факторов повышения давления. Особенно это сказывается на функции почек — реагируя на нехватку воды, они до тех пор удерживают в организме соли, необходимые для обратного осмоса, пока клетки не насытятся водой. Однако этот процесс приводит к повышению концентрации солей в организме, для выделения которых в нем просто не хватает воды.

Само по себе обезвоживание — это значительное повышение кровяного давления. Если воды в организме достаточно, она быстро проходит через клеточные мембраны, являясь прекрасным мочегонным средством. Вода увеличивает выработку мочи, а избыточное содержание солей в организме постепенно выводится с уриной. Вот почему вода, как это ни покажется кому-то странным, является еще и самым эффективным противоотечным средством. Осложнения, связанные с повышением давления, такие как тромбоз сосудов, являются следствием обезвоживания организма. Чтобы справиться с потерей воды, организм закрывает капилляры в менее активных органах. С другой стороны — чем больше нагрузки получают мышцы, тем больше открыто капилляров. Вот почему при повышенном давлении необходимо выполнять посильные физические упражнения.

Относительно же влияния количества углекислоты на состояние кровообращения, могу сказать следующее. В настоящее время существует много способов дыхания, позволяющих этот показатель регулировать: это и метод Фролова, и метод Бутейко, и многие другие. Самым простым является метод, осуществляемый с помощью прибора «Самоздрав», созданного Ю. Мишуткиным с соавторами, — он искусственно, причем плавно и постепенно, повышает концентрацию CO₂ в крови до нормальной величины. Вместе с тем в течение многих лет я обращаю внимание всех, кто интересуется здоровьем, на то, что в организме есть собственный «прибор» — физиологический механизм, за который не надо платить никаких денег, и который всегда с вами. Все просто: научитесь дышать так, как вы говорите, или, что лучше, как поете: чуть вдохнули и медленно выдыхаете, и чем это соотношение между вдохом и выдохом будет больше, тем лучше. Это один вариант. Другой заключается в следующем: чуть вдохнув, немного задержите дыхание, чуть выдохните и не дышите столько, сколько сможете. Постепенно время задержки нужно стараться увеличить до 30 (лучше до 60) секунд за один раз, а в течение суток надо набрать не меньше 30 минут, а лучше 1 час. Этот метод в отличие от других вы используете всюду: при ходьбе, поездках на транспорте и т. д.

Итак, что я хочу посоветовать: появились боли в области сердца, суставах — задержите дыхание. Природа уже подумала за нас, включив в организм этот простой, надежный, универсальный способ устранения любых возникших патологических проявлений.

Многие страдают внезапными спазмами в икроножных мышцах — опять же надо задержать дыхание и выпить стакан чуть подсоленной воды.

Однако при переходе на рекомендуемый вам двигательный и дыхательный режим не следует прекращать прием гипотензивных средств, но по мере улучшения состояния нужно постепенно снижать дозу в зависимости от величины кровяного давления.



Теперь представлю некоторые рецепты народной медицины для нормализации давления.

При *гипертонии* обязателен прием витамина С, который в организме не вырабатывается. Витамин С придает эластичность сосудам, способствует устранению атеросклеротических бляшек. Богаты витамином С цитрусовые, в частности, лимоны, малина, черная смородина, шиповник, поэтому старайтесь регулярно употреблять их. Не выбрасывайте и корочки от лимонов и апельсинов не выбрасывайте: их нужно залить кипятком (корочки 1–2 плодов на 1 л кипятка) и настаивать ночь. На следующий день

выпить в течение дня – этим вы восполните дневную норму витамина С.

Если вам позволяет желудок, можно провести курс лечения лимонным соком с прогрессивным дозированием — от 0,5 лимона до 10–12 лимонов в день с последующим обратным уменьшением дозы. Продолжительность курса 4–5 недель. Затем можно употреблять 1–2 лимона ежедневно. По этой же схеме лечат также больных *сахарным диабетом*.

Внимание! Концентрированный лимонный сок может влиять на состояние эмали зубов, поэтому его рекомендуется пить через соломинку.



При *начальных формах гипертонии* можно попытаться нормализовать состояние с помощью следующего средства.

Лимон (кашица) — 2 части

Сахарный песок — 1 часть.

Лимон без косточек натереть с кожурой и смешать с сахаром. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день перед едой. Это средство очень полезно также тем, кто страдает *женскими заболеваниями* или *увеличением щитовидной железы*.



При *гипертонии* рекомендуется применять следующее средство.

Лимон — 1 шт.

Мед — 1 стакан

Свекла (тертая) — 1 стакан

Морковь (тертая) — 1 стакан

Редька черная (тертая) — 1 стакан

Овощи натереть. Добавить натертый лимон и мед. Все хорошо перемешать. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день до еды. Курс лечения 2–3 недели, затем перерыв 2–3 недели.

Вместо черной редьки можно взять хрен: натереть на мелкой терке, залить холодной кипяченой водой и держать в плотно закрытой посуде 36 часов, затем процедить.





Почти всегда гипертония сопровождается повышенной *нервной возбудимостью* и, нередко, *бессонницей*. В этом случае можно воспользоваться таким рецептом.

Лимон (сок) — 0,5 шт.

Мед — 1 ст. ложка.

Минеральная вода — 1 стакан



Из половинки лимона выжать сок и вместе с медом растворить его в стакане минеральной воды — «Нарзан» или «Боржоми». Пить смесь утром натошак мелкими глотками. Курс — 10–15 дней.

При гипертонии можно воспользоваться следующим средством.

Лимон (порошок сушеных корочек) — 2 ст. ложки

Вода — 2 стакана

Сушеные лимонные корочки измельчить, 2 ст. ложки порошка залить водой и варить на слабом огне в закрытой посуде 30 минут, охладить в течение 10 минут, процедить. Принимать настой по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.



Хорошее средство при гипертонии такое.

Лимоны — 2 шт.

Орехи грецкие — 50 ядер

Изюм — 0,5 кг

Лимоны без косточек, орехи и изюм пропустить через мясорубку, затем тщательно перемешать. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды.

Если хотите, можно к перечисленным компонентам добавить 0,5 кг кураги, мякоть 1 грейпфрута и 400 г меда с цветочной пылью.



При гипертонии помогает следующее средство.

Чабрец (травя) — 1 Ч- ложка

Вода — 1,5 стакана

Мед — 1 ст. ложка

Лимон (сок) — 0,5 шт.

Измельченную сушеную траву чабреца залить кипятком. Настаивать, укутав, ночь. Утром процедить, добавить мед и сок лимона, все тщательно перемешать. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день за 20–30 минут до еды. Курс — 1,5–2 месяца.

Гипотония

Если о гипертонии знают все, то гипотония, или пониженное кровяное давление, находится как бы на задворках официальной медицины. Гипотонию в официальной медицине называют еще нейроциркуляторной дистонией, и встречается она довольно часто как у пожилых, так и у молодых людей. Заболевание носит общий с гипертонией характер и связано с нарушением тонуса сосудов, по которым циркулирует кровь. Врачи, не понимая сути происходящего в организме пациента, как правило, говорят ему: «Радуйтесь, что у вас не повышенное давление».

Все болезненные симптомы заболевания — головные боли, головокружение, бессонница, усталость, отеки — это, как и гипертония, следствие недостатка кровообращения из-за обезвоживания организма.

Пониженным давление считается при показателях менее 100/60, однако иногда бывает, что и при давлении 90/50 мм. рт. ст. самочувствие и работоспособность у человека хорошие. В то же время уже при показателях 120–130/70–80 у гипотоника может быть гипертонический криз.

Многим гипотоникам советуют *пить кофе*, чего ни в коем случае делать *нельзя*. Кофеин стимулирует и истощает нервную систему, к нему быстро привыкают и что особенно вредно — он работает как мочегонное средство, и оказывается, что количество выпитой жидкости меньше, чем ее выделяется из организма, то есть кофе обезвоживает организм.

Самым надежным средством нормализации состояния при гипотонии является незаменимая аминокислота — глицин (по 1 таблетке под язык 2–3 раза в день). Также хороши тонизирующие напитки (женьшень, пантокрин, золотой корень и др.), но *при астении, аритмиях, беременности принимать их нельзя*. Хорошим тонизирующим средством является также чай «Энергия» (Хабаровск), только пить его надо чуть подсоленным, чтобы одновременно устранять у больных запоры и обезвоживание. Полезен и чайный гриб, в который нужно добавлять 2 ч. (или 2 ст.) ложки меда и капель 20 настойки золотого корня. Хороший эффект оказывает ароматерапия: вдыхание ароматических масел и ванны с небольшим количеством эфирных масел.

Незаменимыми для гипотоников являются также физические упражнения, особенно по утрам. Вставать им нужно осторожно, чтобы предотвратить развитие обморочного состояния.

Важным режимным условием для гипотоника является хороший

полноценный сон, только не надо увлекаться снотворными, лучше использовать успокаивающие средства, такие как настои боярышника, шиповника, корней валерианы, цветков ромашки.

Кроме того, при гипотонии рекомендуются следующие рецепты.



Для избавления от *гипотонии* рекомендуется следующее средство.

Лимоны — 6 шт.

Мед (жидкий) — 0,6 кг

Лимоны средней величины без семян пропустить через мясорубку вместе с кожурой, переложить массу в 3-х литровую банку и залить 1 л холодной кипяченой воды (можете воспользоваться талой водой). Настаивать в закрытой банке на нижней полке холодильника в течение 36 часов, затем добавить жидкий мед, тщательно перемешать и вновь поставить в холодильник на 36 часов, периодически встряхивая.



Принимать по 50 г средства 3 раза в день за 30–40 минут до еды. Через 2–3 недели курс можно повторить.

При *гипотонии* рекомендуется приготовить следующее средство.

Лимоны — 4 шт.

Мед — 200 г

Орехи грецкие — 50 г

Алоэ (сок) — 40 мл

Лимоны и грецкие орехи измельчить, добавить мед и сок алоэ, хорошо перемешать. Принимать по 2 ст. ложки средства на ночь.

Гипотиреоз

При пониженной функции щитовидной железы — гипотиреозе — рекомендуется следующее средство.

Лимон (корка) — 1 шт.

Лен (семя) — 1 ст. ложка

Мед — 1 ст. ложка

Лимонную кожуру и семя льна варить 10 минут в 1 л воды. Немного охладить, добавить мед, дать еще немного настояться и процедить. Пить вместо воды.

Глазные болезни



При *воспалении глаз* помогают компрессы из сока второй коры (заболони) ствола лимонного деревца.

При *трахоме* рекомендуется смазывать веки соком лимона с помощью ватной палочки. Вначале процедуру нужно делать только снаружи 1 раз в день 2–3 дня подряд. Затем смазывать не только снаружи, но и внутри, осторожно оттягивая веки. После процедуры нужно обязательно поморгать. Курс лечения — 1 неделя.



При *атрофии зрительного нерва* рекомендуется следующее средство.

Лимон — 1 шт.

Шишки сосновые (недозрелые) — 100 шт.

Рута (цветущая трава) — 25 г

Вода — 0,25 г

Сахарный песок — 0,5 кг

Лимон разрезать на 4 части, сложить в кастрюльку, добавить шишки, траву руты, сахар, залить все водой и варить 30 минут. Настаивать, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.



Если *ухудшается зрение*, полезно промывать глаза утром и вечером холодной кипяченой водой, смешанной с водкой и лимонным соком в пропорциях **6:1:0,2**. Процедуру делать так: опустить лицо в эту смесь и моргать, пока не появятся слезы.

Головная боль

От головной боли есть одно старинное русское средство: очистить лимонную корку от белой мякоти, оставив только желтую цедру, и приложить ее к виску влажной стороной. Через некоторое время под лимонной коркой появится красное пятно, которое жгуче зудит. Вскоре боль проходит.

Воспалительные заболевания полости рта и зубов

От поражения десен и зубов можно уберечься, если чистить зубы утром и вечером лимонным соком (если нет выраженного разрыхления десен) — намочить зубную щетку водой и выдавить на нее немного лимонного сока.



От кровоточивости десен можно избавиться, если дважды в день выпивать сок, выжатый из лимона. Эффективность процедуры возрастет во много раз, если съедать лимон с кожурой целиком.

Если зубы шатаются или поражены кариесом, а десны воспалены или гноятся, необходимо 2 раза в день съедать по 150 г творога с лимоном.



С возрастом человек все более становится подвержен пародонтозу. Это, прежде всего, свидетельство дефицита нейтрофилов — разновидности лейкоцитов, способных к фагоцитозу мелких инородных частиц, в том числе бактерий. Нейтрофилы могут также растворять (лизировать) омертвевшие ткани.

Тем, у кого болят десны, нужно есть не только лимоны, богатые витамином С, но и увеличить потребление неочищенных злаковых зерен, семян тыквы, подсолнечника и орехов — в них содержится много фосфора, необходимого для зубов и костей.



А вот излишнее потребление сладостей ведет к быстрому размножению во рту миллиардов бактерий, вызывающих кариес, а также вызывает нарушения в обмене веществ.

При зубной боли поможет следующее средство.

Лимон (кашица) — 1 ст. ложка

Шалфей (измельченная трава) — 1 ст. ложка

Компоненты смешать, залить смесь 1 стаканом кипятка и настаивать, укутав, 1 час, затем процедить. Настоем в течение 5 минут полоскать рот каждые 30 минут.



При зубной боли поможет и такое средство.

Лимонный сок — 4 ч. ложки

Спирт нашатырный — 3 мг.



Сок лимона прекрасно *отбеливает* почерневшие зубы.



Для полосканий при стоматитах очень хороша смесь взятых в равных частях лимонного сока, прохладной кипяченой воды и меда.

Диабет

Диабет — одно из самых старых заболеваний человечества, в течение многих веков уносившее жизни людей. В России больных диабетом только по официальным данным 12,2 млн, по неофициальным же — до 16 млн, и каждые 15–20 лет количество их увеличивается. В официальной медицине различают две формы заболевания — *диабет* и *сахарная болезнь* — между которыми выделяют определенные различия.

Наверное, всем известно, в чем состоит суть заболевания — из-за недостатка инсулина нарушается углеводный и водный обмен. Инсулин — гормон, вырабатываемый поджелудочной железой, из-за недостатка которого глюкоза в органах и тканях не усваивается, а ее выделение печенью увеличивается и одновременно понижается способность образовывать жир из углеводов. В результате уровень сахара в крови возрастает, тогда, как тканям его не хватает. Именно показатель количества глюкозы в плазме крови и считается в официальной медицине основой для постановки диагноза.

Диабет считается неизлечимым заболеванием. Почему? Да потому, что не определены причины его возникновения. И это немудрено, ибо многие специалисты считают, что более чем 40 заболеваний приводят к тому, что в крови может наблюдаться высокий уровень сахара, с которым и связывают диабет, и по их классификации такой болезни, как нозологической единицы, нет.

Специалистами спортивной медицины доказано, что высокий уровень сахара в крови — это вовсе не первопричина болезни, называемой диабетом, а следствие первичных энергетических нарушений, возникающих в организме при различных болезненных состояниях и связанных с обменно-эндокринными нарушениями. Поэтому надо искать не средства, поддерживающие недостающую функцию, а средство для поддержания оптимальной регуляции выброса всех гормонов, секретируемых бета- и другими клетками поджелудочной железы, названные 3–6-комплексом. Но так как создать этот комплекс непросто, предложено вводить очень малые дозы инсулина, особенно при начале диабета, что полностью игнорируется российской диабетической школой: больному вводят сразу большие дозы инсулина. Почему? Ответ лежит на поверхности — в стране, где реализация лекарств приносит огромные прибыли, лицам, ответственным за решение проблемы, более выгодно

держат больных постоянно привязанными к «игле», как к наркотикам, без чего они просто умрут.

Между тем, повышение концентрации инсулина в крови способствует развитию ишемической болезни сердца и возникновению других проблем, а лекарства, направленные на усиление работы бета-клеток, только еще больше истощают поджелудочную железу, вызывая дополнительно различные осложнения, свойственные диабету, и сам он переходит уже в диабет инсулинзависимого типа, что еще больше усугубляет состояние больного. Ведь сниженный обмен веществ, который свойствен всем людям из-за отсутствия физической активности, не требует много инсулина и вяло работающие бета-клетки со всем клеточным аппаратом, включая митохондрии, детренируются. Чем больше потребляется углеводов, да еще легкоусвояемых, тем больше требуется инсулина, и поджелудочная железа работает на пределе своих физических возможностей. Организм, в свою очередь, реагирует на это явление образованием антител к бета-клеткам и инсулину, то есть возникает аутоиммунное состояние, при котором вместо инсулина больше продуцируется проинсулина, разрушающего сам инсулин соответствующими ферментами, почему инсулиннезависимый сахарный диабет (2-й тип) и может перейти в инсулинзависимый (1-й тип). Клетка же при этом чувствительность к инсулину вообще теряет.

Возникает вопрос: можно ли восстановить способность бета-клеток и других элементов поджелудочной железы снова продуцировать инсулин? Да, конечно, но только с помощью усиления работы самих же клеток, когда инсулин будет востребован и станет полностью утилизироваться работающими клетками. Как это сделать?

Еще А. С. Залманов, всю свою жизнь посвятивший изучению роли капилляров, этого «периферического сердца», в жизнедеятельности организма, доказал, что любое физическое воздействие с помощью мышц, начиная прокачивать кровь и включая запустевшие сосуды, усиливает образование энергии за счет повышения снабжения клеток необходимыми веществами и кислородом, независимо от возраста. Удивительно, но при физической работе капилляры развиваются не только в мышцах сердца, но и в мозгу, потому что основную роль по прокачке жидкостного «конвейера» организма берут на себя не только капилляры, но и повышенный тонус мышц, в которых они пролегают, а также «насосы», расположенные в главном венозном сердце, диафрагме, и вспомогательном венозном сердце, икроножных мышцах, в суставах, работающих как помпы. При физической активности более экономно начинают работать сердце, система дыхания, причем этот процесс наблюдается независимо от того, чем страдает

человек: будь то диабет, гипертония, перенесенный инсульт, инфаркт, различного рода заболевания суставов.

Активизация скелетных мышц влечет за собой нормализацию всех обменных, энергетических, биохимических процессов иммунной, эндокринной, сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.

Необходимо все-таки заметить, что физические упражнения полностью заменить инсулин (особенно в запущенных ситуациях) не могут, они лишь помогут уменьшить его дозы. Однако постепенно, с увеличением физической нагрузки у лиц, страдающих диабетом, особенно инсулиннезависимым (2-й тип), исключаются все факторы дальнейшего развития диабета и его осложнений, а затем происходит и излечение от него.

Нельзя не уделить внимание и перестройке своей жизни в целом, о чем я не устаю повторять из книги в книгу. Вы любите своих детей, внуков? Сейчас, вспомнив о них, вы почувствовали теплоту в сердце? Вот с такой же теплотой подумайте, наконец, о своем организме, отнеситесь к нему как к родному ребенку — с нежностью и заботой. Ведь как бы ни был совершенен этот природный дар нам, только мы сами решаем, что с ним делать — наслаждаться полноценной жизнью или губить.



Для вспомогательного лечения и профилактики сахарного диабета можно воспользоваться следующим средством.

Лимон (сок) — 1 шт.

Шиповник (семена) — 30 г

Мед — 2 ст. ложки



Семена шиповника поджарить и смолоть в порошок, затем залить 1 л воды и варить, пока не уварится вдвое. Отвар процедить, добавить сок лимона и мед. Перемешать и понемногу пить в течение дня.

Для вспомогательного лечения и профилактики сахарного диабета рекомендуется следующее средство.

Лимоны — 3 шт.

Пеларгония (свежие листья) — 20 шт.

Миндаль (ядра) — 20 шт.

Мед — 400 г

Лимоны без косточек смолоть с кожурой, листья пеларгонии и ядра миндаля измельчить. Все смешать, добавить мед и еще раз тщательно

перемешать деревянной ложкой. Взрослым принимать по 1 ст. ложке средства 3 раза в день до еды, детям — по 1 ч. ложке (количество листьев пеларгонии в рецептуре зависит от возраста ребенка: например, 5 лет — 5 листьев и т. д.)

Дифтерия



Дифтерия — острое инфекционное заболевание, вызываемое дифтерийной палочкой. Последнее время увеличилось число случаев заболевания дифтерией, поэтому всем предлагают пройти вакцинацию. Заболевание серьезное — возникает общее отравление организма и очаги воспаления на месте внедрения микробов (зев, гортань, полость носа, иногда — глаза, половые органы, раны, пупок у новорожденных). Микробы дифтерии, размножаясь в зеве, образуют на миндалинах налеты, в гортани может развиваться отек, что приводит к сужению дыхательного горла и препятствует дыханию больного. Микробы дифтерии выделяют особые токсины, которые отравляют организм и вызывают тяжелые осложнения — заболевания сердца, параличи.

При дифтерии, кроме специфического лечения, рекомендуется полоскать горло 30%-ным раствором лимонного сока. Для этого голову нужно держать запрокинутой назад и выдыхать воздух, чтобы раствор клокотал во рту. Полоскать каждый час в течение дня. Этот способ прекрасно помогает и при других заболеваниях горла в начальной стадии.



В начале болезни можно также взять 2–3 ломтика лимона, предварительно очистив их от кожуры, и один за другим держать во рту около самого горла, а потом проглотить. Делать это до тех пор, пока не будет облегчения.

Желудочно – кишечные заболевания

Всем известно, что когда нарушается нормальная работа желудочно-кишечного тракта, возникает множество неприятных заболеваний, которые, на первый взгляд, иногда даже кажутся не связанными с желудком и кишечником непосредственно. Однако в организме, как я уже многократно говорил, взаимосвязано все. Нельзя рассчитывать, что, начавшись в одном органе, воспалительный процесс не отразится на функционировании всего организма в целом. И этой особенно верно для желудочно-кишечного тракта. Особая важность его нормальной работы объясняется тем, что это фактически громадная гормональная железа, от деятельности которой зависят и все другие гормональные органы. Например, в подвздошной кишке вырабатывается гормон *нейротензин*, влияющий на работу мозга. Вы наверняка замечали, что некоторые люди, разволновавшись, много едят, и пища для них в данном случае выступает в качестве своеобразного наркотика. Здесь же, в подвздошной кишке, в двенадцатиперстной кишке вырабатывается гормон *серотонин*, от которого зависит наше настроение: мало серотонина — депрессия, при постоянном нарушении его выработки — маниакально-депрессивное состояние (когда резкое возбуждение сменяется апатией). Плохо работает мембранное и полостное пищеварение — страдает синтез витаминов группы В, особенно фолиевой кислоты, а это ведет к недостатку выработки гормона *инсулина*, от которого, в свою очередь, оказывается, страдает вся цепочка образования любых гормонов, кроветворение, работа нервной и других систем организма.

Помните, что смешанная пища, жареная, жирная, преимущественно белковая, — сдвигает среду тонкого кишечника в кислую, а толстого — в щелочную сторону, что способствует гнилостным и бродильным процессам, а следовательно — самоотравлению организма. Показатель кислотности (рН) организма сдвигается в кислую сторону, что ведет к возникновению различных заболеваний, в том числе и *рака*. Восстановить микрофлору, разумеется, после очищения кишечника и печени, помимо отдельного питания, можно и с помощью кратковременных или длительных голоданий — это можно рассматривать как своего рода «евроремонт» организма.

Что я имею в виду, говоря о чистоте организма? Дело в том, что для нормальной работы организма необходимы все вещества периодической системы Менделеева в определенных соотношениях друг к другу.

Например, кальция в организме должно быть не менее 1 кг и т. д. Но это равновесие постепенно нарушается из-за неправильного поведения самого человека.

Многие считают, что одного раза опорожнения для кишечника в сутки вполне достаточно. Так думают и врачи, которые даже 2–3 испражнения в неделю считают нормой. Но ведь мы едим три, а то и больше раз каждый день! До поры до времени со всеми этими задержанными нечистотами организм как-то справляется, но потом все больше отходов задерживается в толстом кишечнике, и вместе с необходимыми организму веществами, образуемыми в кишечнике, в кровь начинают всасываться и все гнилостные, ядовитые вещества.

Загрязнению организма, помимо задержек с опорожнением (или неполным опорожнением) кишечника, способствует неправильное питание, плохая вода, экология, вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики). И вот сложнейшая машина, называемая Человеком, начинает давать вначале незаметные, а затем все более ощутимые сбои. Результатом загрязнения может стать любое заболевание, включая онкологию. Вот почему в первую очередь надо позаботиться о чистоте всего кишечника, затем печени, чтобы лечение имеющихся заболеваний было эффективным.



При *атонии желудка, спазмах и отсутствии аппетита, болях в поджелудочной области, тошноте и отрыжке* рекомендуется 6–7 раз в день принимать внутрь по 0,5 ч. ложки кашицы из корочки лимона, растертой с сахаром или медом.



При нарушениях работы желудочно-кишечного тракта помогает также следующее средство.

Лимоны (цедра) — 2–3 шт.

Вино (белое или красное) — 1 л



Измельченную цедру залить натуральным белым или красным вином. Настаивать в темном месте неделю, периодически встряхивая. Процедить. Принимать до и после обеда и ужина по 2 ст. ложки средства. Это вкусно и

очень полезно.

Для улучшения пищеварения полезно употреблять кожуру лимона, сваренную в сахаре.



При колитах, особенно в тех случаях, когда мышцы желудочно-кишечного тракта потеряли тонус или частично атрофировались, полезно делать клизмы: сок 0,5 лимона на 1 стакан воды.

Кроме того, можно приготовить следующее цитрусовое слабительное.

Лимон (сок) — 1 шт.

Яйцо (желток) — 1 шт.

Апельсиновый сок — 1 стакан

Все компоненты смешать и смесь выпить натощак.

Заболевания женской и мужской половой сферы

При *мастопатии* рекомендуется следующее средство.

Лимоны (сок) — 2 шт.

Лопух большой (кашица свежего корня) — 100 г

Мед — 100 г

Масло касторовое — 100 г

Компоненты смешать. Смесь нанести на льняную салфетку и приложить к груди на ночь. Утром повязку снять и смазать больное место мазью «Апилак». Курс лечения 2 недели.



При *аденоме предстательной железы* рекомендуется следующее средство.

Лимоны (сок) — 3 шт.

Мед — 200 г

Коньяк — 200 мл

Сок лимонов, мед и коньяк смешать. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды в течение месяца, затем сделать двухнедельный перерыв и вновь принимать лекарство еще месяц.

Заболевания печени и желчного пузыря

Печень по своим функциям очень важный для организма орган. Она участвует в процессах пищеварения, обмена веществ, кровообращения; обеспечивает постоянство внутренней среды организма. Клетки печени синтезируют желчь. В печени происходит синтез и расщепление белков, липидов, углеводов (регулирует уровень сахара в крови), витаминов (образуется и накапливается витамин А) и других веществ. Из «обменного фонда» печени организм получает многие необходимые вещества; в ней освобождается 1/7 часть всей его энергии. Через печень протекает около 1,5 л крови в минуту, а в ее сосудах может находиться до 20% объема всей циркулирующей крови.

Жалобы при хронических заболеваниях печени во многих случаях неспецифичны, и поэтому имеют весьма скромное диагностическое значение. И все-таки, на что следует обратить внимание?

Слабость, утомляемость, снижение работоспособности, похудание, боли в верхней половине живота, вздутие живота, лихорадка, зуд и боли в суставах, а в клинически выраженных стадиях — желтуха. Моча может приобретать темную окраску, а стул — становиться обесцвеченным.

Часто заболевания печени не выявляются до резкого ухудшения состояния. Для точного выяснения характера заболевания печени обычно требуется проведение развернутых лабораторных анализов, ультразвукового, рентгенологического или эндоскопического исследования.

Желчный пузырь расположен на нижней поверхности печени. Желчный проток, образующийся при слиянии протоков желчного пузыря и печени, открывается в двенадцатиперстную кишку.

Дискинезия желчных путей, дисфункция желчного пузыря — это функциональные нарушения тонуса и моторики желчного пузыря и желчных путей. Проявляются в основном болями в правом подреберье различного характера и интенсивности. Они могут быть одним из местных проявлений общего невроза, или возникать при заболеваниях других внутренних органов: язвенной болезни, колите, аднексите и др.

Холециститом называется воспаление желчного пузыря. Для этого заболевания характерны горечь во рту, тяжесть в правом подреберье, возникающая после употребления жирной пищи, жареного мяса, копченостей, алкоголя. Если болезнь запустить, могут развиваться осложнения, угрожающие жизни. Причина холецистита — застой в

желчном пузыре. Этому способствуют нерегулярное питание, сочетающееся с перееданием, малоподвижный образ жизни, хронические запоры. Желчный пузырь может также воспалиться, если в него проникнут микробы из кишечника или вместе с кровью. Ситуацию может усугубить плохая наследственность.

Во многих случаях воспаление желчного пузыря сочетается с наличием камней в желчном пузыре (реже — в печеночных и желчных протоках), так как при застое желчи основные ее компоненты (холестерин и билирубин) выпадают в осадок, что приводит к образованию камней. Заболевание сопровождается катаром желчного пузыря и желчных путей вследствие инфекции.

Иногда желчные камни не причиняют никаких страданий или же вызывают лишь неопределенные диспепсические расстройства (в желудке); приступы же так называемой желчной или печеночной колики появляются лишь тогда, когда камни начинают передвигаться или чаще, когда к ним присоединяется инфекция, вызывающая воспалительные процессы в желчном пузыре; желчная колика начинается большей частью внезапно, приступом сильных болей в правом подреберье, отдающих в живот и под правую лопатку, реже в правое плечо и в другие места. Часто бывает тошнота, рвота, повышение температуры, иногда слабый пульс.



Известно и такое состояние, как *постхолецистоэктомический синдром*. Этим термином обозначают разнообразные симптомы, которые могут оставаться у больных после оперативного вмешательства по поводу холецистита или желчнокаменной болезни. Этот термин имеет собирательное значение.



При увеличении печени

рекомендуется приготовить настой: 3 лимона нарезать кусочками, залить стаканом кипятка, настаивать, укутав, ночь. Процедить. Настой выпить сразу весь утром натощак.

Для лечения *холецистита, гепатита, цирроза печени* рекомендуется следующее средство.

Лимоны 4 шт.

Мед 1 кг.

Масло оливковое 200 г.

С лимонов средней величины без косточек срезать цедру и пропустить их через мясорубку, добавить мед и оливковое масло. Все хорошо перемешать деревянной ложкой. Хранить средство в плотно закрытой

стеклянной банке на нижней полке в холодильнике. Перед приемом за 30–40 минут до еды вновь перемешивать. В течение года нужно пройти 3–4 курса.



В качестве *желчегонного* рекомендуется следующее средство.

Лимоны (сок) — 0,5 л.

Вода — 0,5 л.

Карловарская соль — 100 г.

Глицерин медицинский — 100 г.



Растворить в воде карловарскую соль, затем постепенно влить лимонный сок, помешивая деревянной ложкой. Когда реакция утихнет, добавить глицерин. Лекарство перелить в темные бутылки и хранить в холодильнике. Принимать по 1,5 ст. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

Для *очищения печени* можно приготовить настойку семян лимона.

Лимон (высушенные семена) — 15–17 шт.

Спирт — 0,5 стакана.

Измельченные высушенные семена залить спиртом (или стаканом водки). Оставить на 7 дней в темном месте. Принимать по 1 ст. ложке после ужина, в 19–20 часов. Чем больше больному лет, тем дольше нужно пить лекарство.



Для лечения *желтухи* приготовить следующее средство.

Лимоны (сок) — 2 шт.

Чеснок — 2 головки.

Выжать и смешать сок лимонов и чеснока. Принимать по 1 ч. ложке через 2 часа после еды.



Для лечения *желтухи* рекомендуется приготовить также следующее средство.

Лимоны — 6 шт.

Инжир — 24 шт.

Ревень (измельченные корни) — 1 ст. ложка.

Квасцы — 0,5 ч. ложки.

Лимоны разрезать каждый на 4 части, инжир — пополам, измельченные корни ревеня и жженные квасцы залить до покрытия винным уксусом. Настаивать 2 суток, пока инжир и лимоны не впитают уксус. Съедать 3 раза в день за 20 минут до еды по кусочку лимона и 2 кусочка инжира. Курс лечения 24 дня. Повторить после двухнедельного перерыва.



При *болезнях печени и желчного пузыря* рекомендуется следующее средство.

Лимонный сок — 1 часть.

Мед — 2 части.

Масло оливковое — 3 части.

Все компоненты смешать. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.



При *болезнях желчного пузыря* каждое утро в течение 3 дней рекомендуется съедать натощак 1 лимон, перемолотый на мясорубке без кожуры и семян, добавив 0,5 ч. ложки питьевой соды. Это средство можно применять даже тем, у кого *повышенная кислотность желудочного сока* и *язва желудка*.



При *болезни Боткина* после лечения в стационаре, дома, на протяжении 2–3 недель рекомендуется ежедневно выпивать по 1 стакану охлажденной кипяченой воды с 5–6 каплями лимонного сока и 1 ч. ложкой магнезии.



При желчнокаменной болезни рекомендуется приготовить следующее средство.

Редька черная (кашица) — 1 часть.

Спирт — 5 частей.

Лимонный сок

Кашицу черной редьки в течение двух недель настоять на спирте, периодически встряхивая, затем процедить.

Рано утром после пробуждения принимать 0,5 ч. ложки этой настойки, смешанной с 2 ч. ложками лимонного сока. После приема лекарства 20 минут полежать на правом боку. Улучшение почувствуете на 5-й день. Процедуру проводить ежедневно в течение месяца.



При желчнокаменной болезни, дискинезии желчных путей, остром и хроническом холецистите, раке в спокойной фазе и во время обострения рекомендуется применять следующее средство.

Лимоны — 0,5 кг.

Инжир — 1,2 кг.

Глюкоза — 0,5 кг.

Мед — 6 ст. ложек.

Инжир и лимоны без косточек с кожурой пропустить через мясорубку, к массе добавить глюкозу и мед, тщательно перемешать. Принимать по 4 ст. ложки до еды.

Заболевания почек и мочевыводящих путей

Почки играют в организме важную роль. Основная их функция состоит в том, чтобы, фильтруя кровь, выводить из нее конечные продукты обмена, избыток натрия и воды, тем самым помогая организму освобождаться от них. Работа почек имеет непосредственное отношение к регуляции артериального давления и выработке эритроцитов.

Работая в напряженном режиме, почки сначала зашлаковываются сами — так образуются кистозные образования: песок, камни, а затем «грязь» распространяется по всему организму. Если я вам предложу пить воду, загрязненную на 30–35%, будете вы ее пить или откажетесь? А вашему организму деваться некуда. Клетки пытаются и в таких условиях работать, но при это загрязняется сосудистая, венозная сеть, межклеточное пространство, то есть лимфатическая сеть, которая «задыхается» от непосильной работы (это имеет непосредственное отношение к лимфатическим и другим заболеваниям). Большая часть «грязи», не выведенной почками, как и кишечником, оседает в суставах, где есть свободное пространство, в котором как в отвалах оседают мочекислые образования. Теперь вы понимаете механизм возникновения многих ваших заболеваний?

Что делать? Изменить образ жизни, перейти к правильному питанию, очистив организм и обеспечив ему достаточные физические нагрузки, насытив его влагой (пить подсоленную воду).



Лимоны хорошо помогают при заболеваниях почек и мочевыделительной системы. Вот некоторые рецепты.

В качестве сильного естественного *мочегонного* рекомендуется приготовить следующее средство.

Лимоны — 2–3 шт.

Хрен — 150 г



Лимоны без косточек пропустить через мясорубку с кожурой, хрен натереть на мелкой терке. Все смешать, дать немного постоять, отжать сок. Принимать по 1 ч. ложке 2–3 раза в день до еды.

Народная медицина рекомендует следующее средство для «ленивых»

почек.

Лимон (цедра) — 1 шт.

Вода медовая

С лимона снять цедру, высушить и смолоть в порошок. Принимать по 0,5 ч. ложки порошка 3 раза в день за 20–30 минут до еды, запивая 0,5 стакана медовой воды. Это средство *увеличивает диурез* и помогает в борьбе с отеками.



При почечнокаменной и мочекаменной болезни для безболезненного дробления и выведения камней из почек и мочевого пузыря рекомендуется следующее средство.

В стакан холодной кипяченой воды добавить сок трети лимона. Эту смесь разделить на 3 части, пить утром натощак, в обед и вечером после еды. Курс лечения — 10 дней.

Следующие 10 дней пить воду с соком уже половины лимона в день.



Кроме того, 2 раза в неделю в течение всего курса лечения 1 раз в день принимать масляно-лимонную смесь (60 мл растительного масла и сок 0,5 лимона). Через 18–20 суток рассыпавшиеся камни начинают выходить.

Еще один способ для безболезненного дробления и выведения камней из почек и мочевого пузыря.



На 3–4 дня сесть на овощную диету, затем — 3 дня голодания. При этом ежедневно выпивайте до 12 стаканов горячей воды, добавляя в каждый сок 0,25 лимона. Камни выходят очень мягко и безболезненно.



Еще один способ растворить камни при мочекаменной болезни.

В течение дня, не спеша, выпивать сок 6 лимонов. Этот день желательно провести в постели, с грелкой в ногах, укрывшись теплым одеялом.

При альбуминурее (белок в моче) рекомендуется следующее средство.

Лимон (сок) — 1 шт.

Вика посевная (молотые семена) — 250 г.

Мед — 250 г.

Все компоненты тщательно перемешать. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

Кожные заболевания

Немногие знают, что кожа и подкожная клетчатка — самый большой орган человеческого тела, общая масса которого составляет пятую часть массы тела, а площадь — 1,5–2 м². Кожа, нервы и вещество мозга развиваются из одного зародышевого листка. Вот почему в коже так много различных рецепторов: Холодовых, тепловых, болевых, тактильных, барорецепторов и других. Здесь же находится выделительная система в виде потовых и сальных желез.

Кожа — это дыхание и кровообращение, в ней находится четверть всех сосудов. К сожалению, замечено, что уже к 25 годам просвет капилляров уменьшается в два раза, а ведь от него зависит «подвоз» необходимых для жизни клеток веществ и «отвоз» отработанных продуктов.

Благодаря своему строению кожа упруга, эластична и способна оказывать значительное сопротивление механическим давлениям, ушибам. Кожа задерживает небезопасные для организма инфракрасные лучи, а часть ультрафиолетовых лучей в определенном спектре проникает внутрь, стимулируя выработку в коже пигмента меланина, играющего определенную роль в обмене веществ.

Кожа и подкожная клетчатка — это лимфатическая система, наша канализация, от состояния которой зависит механическая и бактериостатическая защитная, иммунная система организма.

Кожа — это биологически активные точки, через которые воспринимается и передается информация, связывающая нас с Единым информационным полем Вселенной. Только воздействуя на меридиональные точки, можно корректировать состояние человека и добиваться выздоровления.

Как видим, кожа — орган, решающий многие проблемы, главная из которых — поддержание постоянства температуры тела независимо от внешней среды. И как же безобразно мы к этому органу относимся!

Если глаза, как известно, зеркало души, то кожа — зеркало здоровья. Неправильное питание (преимущественно мясная, крахмалистая пища с большим количеством сахара и жиров) приводит к появлению прыщей, угрей, фурункулов, и других воспалений кожных покровов. Зашлакованность организма в результате плохой работы желудочно-кишечного тракта способствует развитию гнилостных и бродильных процессов в организме, самоотравлению, отсюда — неприятный запах изо

рта, потливость. Возникают различные кожные образования — бородавки, родинки, папилломы, экзема, псориаз и т. д., то есть тело сигнализирует о внутренней грязи, которая ищет выхода в различных проявлениях.



Наладив питание и режим жизни, очистив организм, вы поможете своей коже дышать и выполнять все свои функции. Кроме того, вы можете, по необходимости, воспользоваться следующими рецептами.



Кожные болезни

можно лечить лимонным соком. В первый день нужно в несколько приемов выпить сок из 5 лимонов, во второй день — из 10 лимонов, и так нужно дойти до 25 штук в день. Потом пить сок, ежедневно уменьшая количество лимонов в обратном порядке, и закончить лечение 5 лимонами. Лучше всего пользоваться при этом соломинкой, чтобы не портить зубную эмаль, и после приема сока полоскать рот. Лимоны помогают избавиться даже от самой упорной экземы.



Веснушки, угри, травматическую синюшность, кровоподтеки можно отбеливать лимонно-медовым лосьоном, приготовленным из 1 части лимонного сока и 2 частей меда.

Для избавления от *пролежней, отморожения, ожогов, трофических язв* можно приготовить следующее средство.

Лимон (сок) — 1 ст. ложка.

Алоэ (сок) — 100 мл.

Глицерин — 100 мл.



Сок лимона и алоэ тщательно смешать с глицерином до однородного состояния. Смесь хранить в плотно закрытой посуде в холодильнике. Делать обмывания, компрессы и примочки на больные места.



Для лечения *бородавок* рекомендуется приготовить лимонный уксус: цедру 2 лимонов настаивать в течение 8 дней в крепком уксусе. Ватные тампоны, смоченные в уксусе 2 раза в день накладывать на бородавки.



При *ломкости ногтей* утром и вечером полезно делать аппликации с лимонным соком. Курс — 1 неделя.

Для избавления от *мозолей* рекомендуется следующее старинное

средство. Ноги распарить в горячей воде, затем вытереть досуха и привязать к мозолю корку лимона с небольшим количеством белой мякоти на ней, лучше всего небольшую лимонную «горбушку». Через 4–5 дней мозоль обычно сходит.

Малярия



Малярия — это инвазионное заболевание человека, вызываемое плазмодиями. Переносчиками инфекции являются малярийные комары. Для заболевания характерны приступы тяжелой лихорадки, анемия.

При малярии народная медицина рекомендует применять следующее средство.

Лимон — 1 шт.

Хинин (порошок) — 50 мг.

Водка — 1 ст. ложка.

Лимон нарезать мелкими кусочками и залить стаканом воды. Варить, пока вода не выкипит наполовину. Отвар процедить. Добавить водку и снова довести до кипения, затем всыпать хинин, тщательно размешать, охладить.

Утром натощак выпить всю порцию сразу. Курс лечения 3–4 дня.

Утверждают, что трех лимонов и трех дней лечения хватает, чтобы излечить малярию, если к тому же в течение дня съедать еще один лимон с цедрой.

Общеукрепляющие средства

При астении, дистрофии, сильной слабости, истощении рекомендуется применять следующее средство.

Лимоны — 4 шт.

Лимонный сок — 1 стакан.

Масло оливковое — 1 стакан.

Валериана (настойка) — 10–15 мл.

Боярышник (настойка) — 10–15 мл.

Камфара — 1 г.

Мята перечная (эфирное масло) — 15 капель.



Лимоны без косточек пропустить через мясорубку вместе с кожурой, добавить стакан лимонного сока, оливковое масло, готовые аптечные настойки валерианы и боярышника, г камфару, эфирное масло мяты перечной. Все тщательно перемешать. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.



Напиток, прекрасно утоляющий жажду и восстанавливающий силы можно приготовить из лимонной цедры. Ее нужно залить кипятком и дать настояться, пока вода не остынет. Затем воду слить — вместе с ней уйдет горечь — а цедру снова залить водой, но уже охлажденной. Настаивать сутки, затем процедить. В напиток нужно дополнительно выжать сок лимона, добавить по вкусу мед.



При витаминной недостаточности рекомендуется смешать в равных по весу частях измельченные листья березы, земляники, кипрея. 1 ст. ложку смеси залить 1,5 стаканами кипятка, настаивать, укутав, 1 час. Процедить, добавить сок 0,5 лимона. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 15–20 минут до еды.



При витаминной недостаточности рекомендуется 4 стакана измельченной хвои залить 3 стаканами холодной кипяченой воды, добавить сок 1 лимона. Настаивать 2 дня в темноте, периодически помешивая. Принимать по 1 стакану в день. Особенно хорошо пить этот напиток весной.

В качестве общеукрепляющего можно приготовить следующее

средство.

Лимоны — 2 шт.

Изюм — 1 стакан.

Орехи грецкие (очищенные) — 1 стакан.

Курага — 1 стакан.

Мед — 1,5 стакана.

Лимоны без косточек пропустить через мясорубку вместе с кожурой, добавить измельченные орехи, курагу и изюм. Все залить медом. Тщательно перемешать. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30–60 минут до еды. Полезно и детям и взрослым. После 3–4-недельного перерыва курс можно повторить.



Вот старинный Восточный рецепт *эликсира молодости*.

Лимонный сок — 100 мл.

Мед — 200 г.

Масло растительное — 50 г.

Смешать все компоненты и принимать натошак по 1 ч. ложке. В тех же пропорциях (1:2:0,5) можно готовить эликсир малыми порциями каждое утро: 1 ч. ложка свежавыжатого лимонного сока, 2 ч. ложки меда и 0,5 ч. ложки растительного масла. От приема средства улучшится цвет лица, заблестят глаза, разгладится кожа, к тому же вы избавитесь от запоров (если таковыми страдаете) и никогда не узнаете, что такое склероз.

Онкологические заболевания

Онкологические заболевания сегодня становятся все более распространенными. Чтобы разобраться, почему это происходит, нужно понять причины возникновения опухолей в организме. А вот этого-то как раз официальная медицина и не может. Существует множество теорий, но практически ни одна из них не имеет исчерпывающего обоснования. Почему? Потому что до тех пор, пока врачи будут делить организм на органы и системы, они не смогут за частностями увидеть главное. Главное же — всегда целое! Организм един, и опухоль в нем возникает вследствие нарушения процессов обмена веществ в клетках и ослабления контроля за внутриклеточными процессами с его стороны. В результате приобретения новых качеств и частичной независимости от регуляторных систем организма, молодые делящиеся клетки теряют способность к дифференцировке — они не приобретают должных функций и не формируют нормально работающую ткань. Не участвуя в жизнедеятельности организма, такие клетки становятся ненужными ему, лишними. Организм пытается избавиться от них при помощи иммунных реакций, которые не всегда оказываются эффективными. Избыток молодых, все время размножающихся, но не работающих клеток, к тому же требующих все возрастающего количества энергетических и пищевых ресурсов, ведет к тому, что такие клетки нападают на породившую их ткань или орган. Эти клетки (они и называются опухолевыми) внедряются в ткани органа, инфильтрируют и разрушают их, захватывают кровеносные и лимфатические сосуды, по которым распространяются по организму — метастазируют.

О причинах появления опухоли известно далеко не все. Считается, что предрасположенность к раку того или иного органа (например, молочной железы, желудка) наследуется, то есть носит семейный характер. Строго говоря, наследуются гормональные отклонения в организме или местные структурные нарушения в каком-либо органе (полипоз кишечника, родимые пятна на коже и т. д.). Эти отклонения и неправильности и могут привести к развитию опухоли, что отметил еще более ста лет тому назад немецкий патолог Ю. Ф. Конгейм. Однако для возникновения опухоли — онкогенеза — одних тканевых уродств недостаточно. Необходимы мутагенные стимулы, вызывающие сначала изменения в наследственном аппарате клетки, а затем опухолевую трансформацию. Такие стимулы

могут быть внутренними (например, повышенная выработка гормонов или других продуктов метаболизма, их дисбаланс) или внешними — физическими (например, ионизирующее или ультрафиолетовое излучения), химическими, вирусной природы и т. д. Эти факторы обладают мутагенным и, тем самым, канцерогенным воздействием, которое запускает механизм, производящий раковые клетки во все возрастающем количестве.

Предполагают, что программу опухолевого роста имеет любая клетка. Эта программа записана в специальных генах — онкогенах. В обычных условиях онкогены жестко блокированы (репрессированы), но под воздействие мутагенов блокада может сниматься, и онкогены получают возможность работать.

Известно также, что многие канцерогены подавляют иммунную систему организма, освобождая от ее жесткого и постоянного контроля отклонившиеся от нормы клетки. Контрольные и восстанавливающие функции иммунной системы резко ослабевают в старости, когда чаще всего и появляется злокачественная опухоль.

Раковая ткань представляет собой весьма подвижное и изменчивое образование. Поведение ее зависит от множества факторов, в том числе от интенсивности защитных противораковых реакций, на которые способен организм в том или ином конкретном случае.

Иммунная система человека может частично или полностью разрушить опухоль. Она также может блокировать раковые клетки на начальной стадии и не дать им возможности проникнуть вглубь органа (неинвазивный рак, или «рак на месте» — «in situ»).

В названии формы рака находят отражение: принадлежность к тому или иному органу (рак легких, яичников и т. д.), вид эпителия, служащий источником опухоли (рак плоскоклеточный, железистый — аденокарцинома, базальноклеточный и т. д.), скорость роста, гистологическим эквивалентом которой служит степень зрелости раковой ткани (рак дифференцированный и недифференцированный), свойства, связанные со степенью зрелости опухоли и эффективностью иммунных реакций в ней (рак агрессивный, стабильный, регрессивный).

Лечение раковых больных — это довольно сложный процесс, зависящий от степени развития опухоли, ее локализации. Использование официальной медициной химио- и радиотерапии для лечения рака было основано на том мнении, что раковая клетка якобы более чувствительна к такого рода воздействиям и это замедляет ее рост. Доказывалось также, что раковая клетка размножается гораздо быстрее, чем здоровая. Однако последние исследования показали, что раковая клетка делится медленнее,

чем здоровая. Ведь здоровые клетки делятся со скоростью, пропорциональной скорости разрушения: сколько погибло, столько и возникло. Раковая же клетка в этом отношении просто не поддается контролю и новая клетка (по своей программе) производится чуть быстрее, чем разрушается старая, почему и образуется опухоль.

Кризис медицины в подходе к лечению онкологических заболеваний лежит, так же как и в других областях медицины, не в поисках причин их возникновения, а в устранении симптомов или хирургическим, или химиотерапевтическим, или радиотерапевтическим путем, что, как показывает практика, в большинстве случаев, обнадеживающих результатов не дает.

В 1931 году немецкий биохимик Отто Варбург, первым объяснивший механизм клеточного дыхания действием ферментов, получил Нобелевскую премию за работу, в которой доказал, что раковая клетка образуется в результате анаэробного голодания, то есть недостатка кислорода в тканях. Сейчас ясно, что практически все заболевания имеют своей первоосновой именно недостаток кислорода, закисление внутренней среды организма. Кстати, в США, оперируя рак, поступают очень хитро: сажают на опухоль пиявок и за счет увеличения снабжения клеток кислородом опухоль за 20–30 минут уменьшается в 2–3 раза, после чего ее удаляют уже без всяких осложнений.

Вообще хирургическое вмешательство эффективно только в самом начале развития опухоли, и то в последнее время практики стали замечать, что хирургическое вмешательство открывает доступ активизирующемуся кислороду и образованию большого количества свободных радикалов, что, в свою очередь, способствует образованию метастазов.



Народная медицина имеет значительный опыт применения различных методов лечения злокачественных новообразований, а также способов их профилактики. Лимон помогает насытить ослабленный болезнью организм витаминами, активизировать защитные его силы.

Рекомендуется следующее средство.

Лимон — / шт.

Глицерин медицинский — 100 мл.

Минеральная вода — 0,5 л.

Лимон нарезать кружками, смешать с глицерином и добавить минеральную воду. Дать настояться. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. После 5 курсов лечения сделать перерыв на 5 месяцев,

затем все повторить.



Рекомендуется также мелко нарезать репчатый лук, посыпать его сахарным песком и полить лимонным соком, настаивать смесь 1 час в закрытой посуде. Употреблять с чем угодно без ограничений.

Паразитарные заражения

В качестве глистогонного рекомендуется следующее средство.

Размельчить кожуру, мякоть и зернышки 1 лимона, залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 2 часа. Добавить мед по вкусу, процедить, отжать остаток. Пить перед сном.



При острицах рекомендуется следующее средство.

Размельчить зерна лимона в порошок и смешать 1 часть размельченных зерен с 2 частями меда. Принимать 1–2 ст. ложки каждое утро натощак до полного излечения.



Кожура цитрусовых (апельсинов, лимонов) вместе с белой мякотью имеет щелочную реакцию и *подавляет жизнедеятельность всех микроорганизмов и гельминтов.*

Кожуру лимонов, свежую или высушенную, тщательно пережевывать и глотать. Делать это натощак, не менее чем за час перед едой.

Против паразитов помогает бороться следующее средство.

Измельчить в порошок 2 – 3 зерна лимона и проглотить, запивая теплой водой. Принимать 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

Паралич

При параличе конечностей рекомендуется применять следующее средство.

Лимоны — 4 шт.

Мелисса (порошок листьев) — 3 ст. ложки.

Чабрец (порошок травы) — 1 ст. ложка.

Корица (порошок) — 1 ст. ложка.

Мед — 0,5 кг.

Валериана (настойка) — 20 мл.

Боярышник (настойка) — 20 мл.

Лимоны без косточек пропустить через мясорубку с кожурой. Добавить порошок листьев мелиссы, травы чабреца и корицу, затем влить мед и настойки валерианы и боярышника. Все хорошо перемешать. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Простудные заболевания

При *первых признаках простуды* можно приготовить лечебный лимонад.

Лимон — 1 шт.

Кипяток — 2 стакана.



Лимон мелко нарезать и залить кипятком. Настаивать в течение 20 минут. Не подслащивать. Выпить в течение часа.

Во время эпидемии гриппа для *профилактики* полезно принимать лимонное масло.

Лимон — 1 шт.

Маргарин (на растительной основе) — 100 г.

Изюм — 1–2 ст. ложки.

Лимон на 1 минуту опустить в кипяток, затем пропустить через мясорубку (вместе с цедрой, но без семян), добавить маргарин, приготовленный без молочных компонентов и изюм. Хранить и использовать, как масло.

Для профилактики во время эпидемии нужно съедать не менее 6–8 кусочков черного хлеба, намазанного лимонным маслом.



При *гриппозной лихорадке* рекомендуется следующее эффективное средство.

Лимон (сок) 0,5 шт.

Целый лимон печь в духовке в течение 20 минут, затем разрезать пополам и отжать сок половины лимона в стакан горячей воды. Пить такой напиток нужно каждые 30 минут, пока не прекратится лихорадка и не снизится температура.



При *гриппе* и простуде рекомендуется следующее средство.

Лимоны — 3 шт.

Мед — 2 ст. ложки.

Коньяк — 1 ст. ложка.

Лимоны поместите в духовку и, когда они станут мягкими, выдавите сок, добавьте мед и коньяк, долейте 25 мл горячей кипяченой воды. Средство пейте горячим и маленькими глотками. Перед этим полезно принять ванну с добавлением лекарственных растений (зверобой, листья березы или цветки бузины или липы). После приема средства нужно лечь в теплую постель. В зависимости от тяжести заболевания процедуру нужно повторять в течение 3–6 дней.



Для профилактики гриппа, рекомендуется, бывая в контакте с больными, положить ломтик лимона за щеку и перекидывать его языком из стороны в сторону, пока не прекратится усиленное слюноотделение.



При начинающейся простуде рекомендуется следующее средство.

Лимоны (сок) — 2 гит.

Мед — 100 г.

Сок лимонов смешать с медом и развести смесь в 3 стаканах горячей кипяченой воды. Пить вместо воды.



При синуситах и ринитах полезно закапывать в нос несколько капель лимона 5–6 раз в день.

При сильном кашле рекомендуется приготовить следующее средство.

Лимон — 1 шт.

Глицерин — 2 ст. ложки.

Мед — небольшое количество.

Лимон нужно варить 10 минут на медленном огне, затем разрезать, отжать сок в стакан и добавить глицерин. Тщательно размешать и влить мед, чтобы стакан стал полным. Вновь все тщательно перемешать.

При сильных и частых приступах кашля нужно принимать по 2 ч. ложки смеси 3 раза в день перед едой, а также на ночь.



Если кашель сильный, но редкий и сухой — по 1 ч. ложке до и после завтрака, обеда, ужина и обязательно перед сном. По мере уменьшения кашля прием смеси продолжать до полного излечения.

При кашле рекомендуется следующее средство.

Лимоны (сок) — 1 часть.

Сахар леденцовый (порошок) — 1 часть.

Мед — 1 часть.

Компоненты смешать, смесь проварить на слабом огне, доведя ее до однородного состояния. Лекарство обладает приятным вкусом и запахом и особенно нравится детям. Принимать по 1 ст. ложке несколько раз в день и при приступе кашля.

Раны, укусы насекомых



Для лечения *свежих или инфицированных ран* рекомендуется делать компрессы из чистого или разведенного лимонного сока.



При *укусах ядовитых насекомых* нужно разрезать лимон пополам, одну половину приложить к месту укуса, а другую сосать, и действие яда нейтрализуется.

Место укуса комара нужно потереть свежей лимонной корочкой — зуд исчезнет.

Сердечно-сосудистые заболевания

Доказано, что болезни сердца и сосудов, и, прежде всего, самые распространенные из них — атеросклероз, ишемическая болезнь сердца и инфаркт миокарда, связаны в основном с образом жизни, который ведет человек, и, следовательно, зависят от него самого. Роль этих причин в возникновении болезней трудно оценить количественно, поэтому в отношении сердечных заболеваний говорят не о непосредственных причинах их возникновения, а о «факторах риска». Чем больше этих факторов и чем ярче они проявляются, тем больше вероятность возникновения сердечно-сосудистой патологии. При этом оценивается примерная величина каждого из них, их сравнительная опасность.

Одновременное воздействие нескольких факторов риска определяется не их арифметической суммой, а выводится по более сложному закону, который всегда действует не в пользу пострадавшего.

Всемирная организация здравоохранения опубликовала перечень факторов риска *ишемической болезни сердца*: повышенное содержание жира в крови (определяется это нарушение с помощью анализа крови на общий холестерин и составляющие его липопротеиды (комплексы холестерина с белками, протеинами; помимо уровня общего холестерина основным фактором риска является высокое содержание так называемых липопротеидов низкой плотности); повышенное артериальное давление крови (артериальная гипертензия); курение; ожирение; недостаточная физическая активность часто, сопровождающаяся ожирением; нарушение свертываемости крови — предрасположенность к образованию тромбов (сгустков крови, закупоривающих сосуды); отягченная наследственность или наследственная предрасположенность (генетический фактор риска) — наличие сердечно-сосудистых болезней у родителей и кровных родственников; резкие и длительные физические и психо-эмоциональные перегрузки (стрессы); повышенное содержание глюкозы в крови, особенно при сахарном диабете; неблагоприятная среда (экологический фактор) — загрязнение воздуха, воды, пищи вредными веществами.

Новосибирские ученые установили, что *инфаркт* — это не просто закупорка сосудов. Внутри клетки сердечной мышцы есть белковые структуры — миофибриллы — своего рода резинки, которые сокращаются и растягиваются. Так вот, под влиянием приема лекарств, алкоголя, длительного голодания и других факторов происходит нарушение синтеза

белка в организме, что приводит к запуску запрограммированного механизма самоуничтожения клетки — апоптозу. Клетка, устав перерабатывать поступающие чужеродные вещества, принимает решение: лучше умереть, чем жить такой жизнью. На вскрытии у инфарктников не находят тромбов, а констатируют потерю клеток сердечной мышцы до 30%. После такой потери оставшиеся клетки не могут выдержать той нагрузки, которая на них ложится. Какой здесь можно сделать вывод? Необходимо восстановить работу клеток. Перейдите на здоровый образ жизни — проблемы исчезнут.

Заболевание периферических вен, известное как *варикозное расширение вен*, проявляется их значительным расширением, удлинением, деформацией (образованием извилин и узлов). Фактически это клиническое проявление хронической венозной недостаточности — одного из самых распространенных в современном мире заболеваний. Считается, что в развитых странах им страдают 30–50% женщин и 10–30% мужчин, главным образом взрослых.

При варикозном расширении вен, как осложнение после родов, операций, инфекционных болезней (тиф и др.) может возникнуть воспаление стенки вены с образованием тромба, закупоривающего ее просвет — тромбофлебит.

Другим распространенным сосудистым заболеванием является *геморрой* — расширение кавернозных вен нижнего отдела прямой кишки, при котором образуются узлы, иногда кровоточащие, воспаляющиеся и ущемляющиеся в заднем проходе. К геморроям предрасполагает застой крови в прямой кишке (запоры, сидячий образ жизни).



Лимон широко используется при лечении сердечно-сосудистых заболеваний. Ниже приводятся некоторые рецепты.

Рекомендуется следующее действенное средство для очищения сосудов и поддержания нормального артериального давления, а следовательно, для предупреждения *стенокардии, инфарктов, инсультов*.

Лимоны — 2 шт.

Апельсины — 2 шт.

Мед — 2 ст. ложки.

Лимоны и апельсины без косточек нарезать и пропустить через мясорубку. Полученную массу смешать с медом и поставить на сутки настаиваться при комнатной температуре, а потом убрать в холодильник.

Принимать по 2–3 ч. ложки с чаем перед едой.



Для лечения и профилактики склероза сосудов рекомендуется следующее средство.

Лимон — 1 шт.

Чеснок — 1 головка.

Чеснок измельчить в кашицу, лимон без косточек натереть на терке вместе с кожурой. Смесь залить 1 л горячей воды и дать настояться в закрытой посуде при комнатной температуре, периодически встряхивая.



Пить средство по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

При учащенном сердцебиении на нервной почве рекомендуется приготовить следующее средство.

Лимоны — 0,5 кг.

Мед — 0,5 кг.

Абрикосовые косточки (ядра) — 20 шт.

Лимоны без косточек натереть на мелкой терке, добавить мед и порошок ядер абрикосовых косточек, хорошо перемешать. Принимать по 1 ст. ложке до еды утром и вечером.



При стенокардии рекомендуется следующее средство.

Лимоны (сок) — 2 шт.

Алоэ (биостимулированный сок) — 2 листа.

Мед — 0,5 кг.

Перед тем как срезать с 3–5-летнего алоэ листья, растение нельзя поливать 5–7 дней.



Выжать сок из листьев алоэ и из лимонов, добавить мед, все тщательно перемешать деревянной ложкой в эмалированной кастрюле и переложить в стеклянную банку. Держать ее закрытой и хранить на нижней полке холодильника. Перед приемом перемешивать. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 час до еды. В зависимости от самочувствия, следует провести 3–4 курса за год с перерывом в 1 месяц.

Для укрепления сердечной мышцы рекомендуется следующее средство.

Дуб (кора) — 5 г.

Вода — 0,3 л.

Лимоны (сок) — 2 шт.

Мед — 0,5 кг.

Березовый сок — 0,5 л.

Водка — 0,5 л.

Измельченную сухую кору дуба варить в закрытой посуде 30 минут, настаивать в течение 10 минут, процедить, добавить сок лимонов, мед, березовый сок и водку, все тщательно смешать. Принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день, запивая каждый раз 50 мл настоя из равных частей чабреца и омелы белой.



При миокардите (воспалении сердечной мышцы) рекомендуется следующее средство.

Лимоны — 250 г.

Инжир — 125 г.

Мед — 250 г.

Водка — 50 мл.



Лимоны без косточек и инжир пропустить через мясорубку с кожурой, все тщательно смешать, добавить мед и водку и вновь перемешать. Принимать по 1 ч. ложке после обеда и ужина.

При перикардите (воспалении околосердечной сумки) рекомендуется такое средство.

Лимоны — 3 шт.

Абрикосовые косточки (ядра) — 20 шт.

Пеларгония (листья) — 20 шт.

Мед — 0,5 кг.

Лимоны без косточек пропустить через мясорубку, добавить порошок ядер абрикосовых косточек и кашицу из листьев пеларгонии и мед. Все тщательно перемешать.



Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

При стенокардии, сопровождаемой одышкой, рекомендуется следующее средство.

Лимоны (сок) — 15 шт.

Чеснок — 5 головок.

Мед жидкий — 1 л.



Сок лимонов и кашицу из чеснока смешать, влить жидкий мед, настаивать в темном прохладном месте в плотно закрытой посуде, периодически помешивая. Принимать по 4 ч. ложки 1 раз в день за 20–30 минут до еды. После каждой ложки делать минутный перерыв. Курс лечения 1,5–2 месяца.

Это средство от одышки и для омоложения крови, особенно у тучных людей с вялым, дряхлым организмом (почти эликсир молодости).

Лимоны — 24 шт.

Чеснок — 400 г.

Сок лимонов и толченый чеснок смешать и массу выложить в банку с широким горлом. Завязать легкой, прозрачной тряпочкой и оставить на 24 дня. Перед употреблением взбалтывать. Принимать 1 раз в день перед сном: 1 ч. ложку средства размешать в 0,5 стакана воды и выпить.



По истечении 10–14 дней будете чувствовать себя бодрыми хорошо спать. По преданиям, этому снадобью не меньше 500 лет!

При отечности ног рекомендуется следующее средство.

Лимон — 0,5 шт.

Овес (зерно) — 2 ст. ложки.

Крапива двудомная (корень) — 2 ст. ложки.

Овес, измельченный корень крапивы и половинку лимона варить 20 минут в 1,2 л воды. Пить в течение дня вместо воды.



При варикозном расширении вен рекомендуется к больным местам прикладывать ломтики лимона, прикрывая их сверху папиросной бумагой и забинтовывая. При обострении заболевания делайте такие компрессы несколько раз в сутки.



При *варикозном расширении вен* для компрессов можно также использовать капустный лист, вымоченный в течение часа в оливковом масле, слегка посыпанный содой и политый лимонным соком. Компрессы нужно прикладывать к больным венам.



При *хроническом геморрое* рекомендуется зимой и весной проводить следующее лечение: 2 дня в месяц через каждые 2 часа выпивать по 1 ст. ложке лимонного сока или 7–8 раз в день съедать лимонную корочку.

Судороги ног, рук

При судорогах в мышцах рук или ног рекомендуется утром и вечером смазывать подошвы ног свежим соком лимона. Не вытирать. Надевать носки только после того, как сок высохнет. Курс лечения не более 2 недель.

Токсикоз беременных



При *токсикозе* беременным, страдающим приступами *рвоты*, рекомендуется следующее средство: прикладывать к подложечной области в виде горчичников свежерезанный лимон — действует как отвлекающее средство.

Для профилактики рвоты у беременных рекомендуется такое средство.

Лимон (сок) — 0,5 шт.

Мелисса (измельченные листья) — 1 ст. ложка

Сухие измельченные листья мелиссы залить 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 10 минут, процедить, добавить лимонный сок. Пить много раз в день по 50–100 мл.

Туберкулез

Туберкулез — инфекционное заболевание, вызываемое несколькими разновидностями туберкулезной микобактерии (устаревшее название — палочка Коха, по имени Р. Коха, открывшего возбудителя в 1882). В пораженных органах (легкие, лимфатические узлы, кожа, кости, почки, кишечник и др.) развиваются мелкие бугорки со склонностью к распаду.

Основной источник заражения человека — больной туберкулезом легких, выделяющий мокроту с микобактериями туберкулеза. Заражение происходит при вдыхании мельчайших капелек жидкой или частичек высохшей мокроты. Микробы могут проникнуть и через поврежденную кожу или слизистую оболочку носа или рта, а также при употреблении в пищу молока, мяса от больных домашних животных. Иногда происходит внутриутробное заражение плода от больной матери.

Человек обладает врожденной сопротивляемостью к туберкулезу и поэтому только проникновения в организм туберкулезных палочек недостаточно для развития болезни. Однако если организм ослаблен, сопротивление снижается.



Следует сказать, что, к сожалению, сегодня туберкулез вновь становится распространенным заболеванием. Неблагоприятная экологическая обстановка, общее снижение иммунитета у людей этому только способствуют. Поэтому, не уповая лишь на прививку, очень важно соблюдать гигиенические меры безопасности, а также всячески укреплять и развивать иммунитет.

При туберкулезе рекомендуется приготовить следующее средство.

Лимоны — 10 шт.

Яйца — 6 шт.

Мед липовый — 280 г.

Коньяк — 0,75 стакана.

Яйца, целые и свежие, положить в банку (они должны быть обязательно с белой скорлупой). Отжать из лимонов сок и залить им яйца. Банку поставить в прохладное, сухое и темное, но не холодное место, накрыть марлей и обернуть темной бумагой. Держать до растворения яичной скорлупы, обычно на это уходит 5–6 дней. Затем нагреть мед до жидкого состояния, дать ему остыть и добавить в полученную яичную

смесь вместе с коньяком.

Принимать 3 раза в день по 1 ст. ложке сразу после еды.

Хранить лекарство нужно в темной бутылки в прохладном и темном месте. Обычно через 2–3 недели смесь портится. Тогда нужно приготовить новую.



При туберкулезе рекомендуется после каждой еды проглатывать сырой желток с лимонным соком. При этом больным нужно часто принимать пищу, самое лучшее — каждые 2 часа.

Эпилепсия

Для профилактики приступов при эпилепсии рекомендуется следующее средство.

Лимонный сок — 1 часть

Мед — 1 часть

Сок лимона и мед смешать. К 2 ст. ложкам смеси добавить 16 капель свежего сока из листьев молодила кровельного. Принимать эту порцию утром и вечером.

Глава 4

Лимонная ароматерапия

Ароматерапия — это метод лечения с применением натуральных запахов, способных нормализовать психическое состояние человека, уравновесить процессы, происходящие в организме, и тем самым повысить его сопротивляемость к вредным внешним воздействиям. Целебная сила ароматов должна помочь вернуть человеку такое равновесие внутренних сил, какое нашим предкам давало общение с природой. Этот метод имеет свою большую, богатую событиями и наполненную таинственностью историю. Считается, что прародительницей искусства ароматерапии является цивилизация Древнего Египта. Можно сказать, ароматы пропитывали всю повседневную жизнь египтян — благовониями окуривали храмы, дворцы и даже самые бедные дома. Благовония ценились так высоко, что за обладание ими египетские фараоны не раз предпринимали кровавые войны. Ароматические вещества были и в основе составов для бальзамирования — их добывали из кедра, мирры, ладана, кассии, гвоздики, корицы. Не меньшая роль отводилась ароматам и в питании древних египтян, их вина и продукты были ароматизированы — для этого использовали тмин, корицу, анис, лук, чеснок. Такие приправы не только улучшали вкус блюд, но и обеззараживали их от возможных микробов.

Большое значение благовониям предавалось и в Индии — они и до сих пор там неотъемлемая часть ритуалов при богослужении, а также используются в терапевтических целях.

Греки и римляне, иудеи, китайцы — трудно назвать культуру, которая бы не применяла в тех или иных целях ароматы. Наука о них дошла до наших дней, а в последнее время ароматерапия вновь стала особенно популярна.

Физиолог Д. И. Шатенштейн еще в 1939 году научно обосновал и экспериментально доказал, что некоторые обонятельные раздражители влияют на многие функции организма, в том числе и на работоспособность. Замечено, что у работающих на фоне ароматных запахов повышается производительность труда, предприимчивые японцы распространяют такие запахи через систему кондиционеров и даже через компьютеры. Японская фирма «Сумицу» специально устроила комнаты отдыха для своих

сотрудников, в которых они получали ароматическую энергетическую подпитку. Специальные «ароматические активаторы» распылялись в комнатах перед проведением важных совещаний. Всего эта фирма разработала более 20 фитокомпозиций ароматов цветов и растений для улучшения качества работы программистов и машинисток. Число ошибок у программистов снижалось при вдыхании запаха жасмина — на 3%, лаванды — на 20 %, лимона — на 54 %.

Экспериментально установлено, что вдыхание запаха лимона, эвкалипта, мускуса снимает чувство усталости, возбуждает нервную систему, способствует процессу познания, стимулирует память.

Приятный свежий запах лимона может быть и замечательным средством от стресса. Суть метода состоит в том, что человеку в расслабленном состоянии регулярно давали почувствовать определенный запах, например — аромат лимона или апельсина. Вскоре, лишь ощущая знакомый запах, человек начинал расслабляться, даже без предварительного настроя. Такую реакцию может вызвать не только непосредственное вдыхание аромата, но даже и воспоминание о нем. Это особенно важно для пожилых людей, так как стрессы гораздо чаще отравляют им жизнь — болезни, уход близких людей, потеря самостоятельности, экономическая зависимость, неурядицы, скука и одиночество. Ароматерапия может очень помочь избежать последствий стрессовых ситуаций.

До сих пор многие из нас считают, что нос — это единственный орган, реагирующий на запахи. Однако это не так. Способность ароматов проникать через кожу просто удивительна. Проведите простой эксперимент. Выжмите сок из половинки лимона на простой соковыжималке. Сок вам еще пригодится, а ароматной влажной кожурой тщательно натрите ступни ног. Через некоторое время вы почувствуете вкус лимона во рту. Это происходит потому, что при наружном применении ароматные масла, благодаря малому размеру своих молекул и еще некоторым свойствам, характерным для эфирных структур, глубоко проникают в ткани и органы человека, попадают в кровь и лимфоток. Именно на этом свойстве основано лечебное действие лимонного массажа стоп при различных болезнях, например, при простуде и гриппе.

Растения имеют огромный запас жизненной энергии, позволяющей им приспосабливаться к любым неблагоприятным условиям внешней среды. Являясь энергоносителями, они при контакте с человеком вступают с ним в процесс энергообмена, как, впрочем, и все живое в природе. Летучие энергоносные соединения ароматов, проникая в квантовое тело человека,

насыщают его, устраняя голодание и иммунный дефицит, способствуют рано заживлению. они помогают перераспределить и гармонизировать всю энергию в организме, уплотнить и осветлить ее. Более того, ароматы оказывают сложное воздействие на физиологическое здоровье человека и мотивы его поведения, а также положительно влияют на активные эмоции человека. Ароматы могут помочь восстановить биополе, утраченное душевное равновесие, устранить комплексы и недоброжелательство, а главное — обрести вкус к добру и радости.

Лечебные свойства и применение эфирного масла лимона

Натуральное эфирное масло лимона обладает широким спектром терапевтических свойств. Перечислю главные из них.

- Оказывает антисептическое действие при вирусных и бактериальных простудных инфекциях: гриппе, ангине, ларингите, воспалении легких, бронхите, насморке и др.

- Устраняет воспалительные процессы в полости рта — поражение слизистой оболочки и десен.

- Является хорошим кровоочистительным и кровоостанавливающим средством, применяется при анемии, расширении вен, способствует образованию белых кровяных телец, стимулирует работу сердца.

- Способствует понижению артериального давления.

- Снимает спазмы сосудов головного мозга.

- Эффективно при желчнокаменной и мочекаменной болезнях, камнях в почках, циррозе печени.

- Эффективно при дисфункции поджелудочной железы, катаре и язве желудка, гастритах с низкой кислотностью, несварении, изжоге, поносе, отсутствии аппетита, рвоте, метеоризме, кишечных паразитах.

- Является хорошим противодиабетическим средством.

- Помогает при ревматизме, подагре, люмбаго, артрите, радикулите.

- Предупреждает развитие флебитов, геморроя, атеросклероза.

- Является профилактическим и лечебным средством при дизентерии, кори, вирусном гепатите, свинке, ветрянке.

- Нормализует обмен веществ, эффективно при нарушении минерального обмена.

- Способствует выведению шлаков из организма.

- Высокоэффективное средство при чесотке, экземе, грибковых заболеваниях, трещинах на коже, герпесе, мочекишечной диатезе.

- Способствует устранению гормональных нарушений в климактерическом периоде.

- Оказывает тонизирующее действие, помогает снять нервное напряжение, состояние страха. Повышает работоспособность, выносливость.

- Разглаживает мелкие морщинки, устраняет пигментные пятна, следы расширенных сосудов на лице, ороговение кожи. Подходит для ухода за

жирной кожей. Хороший естественный дезодорант и осветлитель волос. Помогает избавиться от перхоти. Устраняет ломкость ногтей.

- Смягчает последствия укусов насекомых. Запах лимона отпугивает муравьев, моль.

- В народной медицине используется для устранения головной боли и головокружения, носового кровотечения, при отечности, повышении температуры, ожирении, потертостях, обморожении, геморрое, мигрени. А также против фурункулов, бородавок, лишая.

Дозировка

Для употребления внутрь: 1–2 капли на стакан овощного или фруктового сока за 1 час до еды 3 раза в день.

Для массажа: 4–5 капель на 10 мл растительного масла.

Для ванн: 5–7 капель на ванну.

Для полоскания: 2–3 капли на 0,25 л воды.

Для ингалятора-распылителя: 3–4 капли.

Для аппликаций: 5 капель.

Для компрессов: 6–7 капель.

Для обогащения косметических средств: 1–3 капли на 5 г основы.

Противопоказания и меры предосторожности

Эфирное масло лимона не рекомендуется применять людям, страдающим выраженной гипотонией.

Помните, после нанесения масла на кожу необходимо избегать воздействия прямых солнечных лучей, так как может возникнуть раздражение.

Глава 5

Как вырастить лимон дома

Иметь дома лимонное дерево очень приятно, потому что оно не только красиво, но и полезно — растение выделяет ценные фитонциды, очищая воздух помещения от разнообразных вредных микробов. Конечно, для того чтобы это происходило в достаточном объеме деревце должно быть уже достаточно большим или их должно быть несколько. Но для выращивания лимон — растение очень благодарное, его несложно вырастить из обыкновенной косточки, которую вы можете обнаружить в одном из купленных в магазине плодов.

Может быть, вы удивитесь, но русские бояре держали цитрусовые в кадках еще в XVII веке. Впрочем, любили выращивать лимоны, как и апельсины, не только богатые люди. В России в селе Павлово на Оке, неподалеку от Нижнего Новгорода, как-то гостили купцы из Турции и угощали хозяев лимонами. Любопытство, разумеется, не позволило людям выбросить косточки от них. Может быть, здесь сработал инстинкт земледельца — зерно должно упасть в землю? Из лимонных косточек жители сами научились выращивать лимонные деревья в избах. Причем, в сезон с одного дерева снимали по 10–15 плодов! Постепенно увлечение комнатным садоводством широко распространилось по всей России.

Занимаясь, разведением цитрусовых дома, следует помнить, что все они свето- и теплолюбивы, не переносят сквозняков, любят, чтобы соблюдался режим полива и чтобы был хороший дренаж, им нужна обильная подкормка, влажный воздух и прохладный период покоя зимой. Летом растения необходимо выставлять на свежий воздух. Если лимон получает в достатке тепло, свет и влагу, то он цветет и плодоносит в течение всего года. На нем одновременно можно увидеть плоды, завязи, цветы и бутоны. При температуре -4°C дерево гибнет. Поскольку лимоны светолюбивы, то осенью и зимой желательно увеличивать им световой день, укрепив над верхушками деревьев на расстоянии 60–70 см несильную лампочку.

Рост побегов и листьев начинается при температуре воды и почвы $+9^{\circ}\text{C}$. А нормальной температурой для роста считается температура 16–18 $^{\circ}\text{C}$. Более высокая температура в период цветения вредна. Сухость вызывает опадание плодов и цветов, рекомендуемая влажность — 75 %,

опрыскивания — утром и вечером. В хороших условиях листья цитрусовых живут до 3 лет. Прошлогодние листья сохраняют все питательные вещества и обеспечивают питанием все дерево. Для выращивания хотя бы одного плода необходимо, чтобы на дереве было не менее 15 листьев. Поэтому их следует беречь.

Размножаются цитрусовые черенками, отводками, прививками и семенами.

Семена цитрусовых очень хорошо прорастают. Перед посадкой их нужно замочить на ночь в воде, а затем воткнуть на глубину 1 см в смешанный с песком перегной. Горшок лучше выбрать диаметром 8 см. До появления ростков держите посаженные растения в теплом и темном месте, умеренно поливая. Затем перенесите на освещаемое солнцем место. Из одного семечка могут появиться 2 ростка. Всходы следует пересаживать, когда появятся 3–4 листика. Однако выращенное из семечка дерево зацветет через 10–15 лет — придется запастись терпением! Чтобы ускорить плодоношение, лимоны прививают черенками, взятыми от плодоносящих лимонов.

Обычно прививают даже не черенком, а глазком, то есть почкой. Это называется окулировкой глазком. Прививают обычно двухлетние деревца. Окулировку делают в апреле или в августе. Веточка, с которой срезают черенок с почкой-глазком, должна быть двухгодичного возраста, лучше всего с плодоносящего лимона. Листья с ветки обрезают, а черешки оставляют. До момента среза почки черенок держат в мокрой тряпочке. Затем на стволе деревца делают на высоте 6 см от земли Т-образный надрез, с приготовленного черенка срезают почку, захватывая небольшой кусочек коры черенка вокруг нее, и вставляют под кору дичка. Тщательно прижимают и обматывают место прививки мочалом. Во время прививки и дерево, и руки должны быть чистыми. Если прививка удалась, через 20 дней мочальную повязку снимают. После прививки следят, чтобы ниже привитого места не вырастали побеги.

Когда привитая почка начинает расти, достигает длины 10 см, это значит, что дичок пора срезать. Срез делают на 3 мм выше привитого побега, место среза смазывают садовым варом. Побег подвязывают к колышку. Теперь плодоношения следует ожидать на 2–3 год.

Можно идти и другим путем: в начале июля молодые полугодовалые веточки режут на черенки с 3–4 листиками и сажают во влажный песок. Корешки начинают развиваться в песке, а после пересадки — в почве. В этом случае вы получаете корешки через три недели, а почки, пошедшие в рост, через месяц.

Если дереву дать возможность свободно расти, не обихаживая его, то оно образует либо один голый стебель, либо куст. Поэтому у молодого деревца в феврале обрезают верхушку, оставив ниже 5–6 хорошо развивающихся почек. Эти почки образуют побеги первого порядка. Из них оставляют 3–4 идущих в разные стороны. Затем и у этих обрезают верхушки, оставив на каждой веточке по 3–5 почек. Создают ветки второго порядка. Заканчивают формирование куста после появления веток четвертого порядка.

Пока не закончилось формирование скелетных ветвей кроны, нельзя допускать плодоношения. Появление бутонов прекратит вегетативный рост куста.

В феврале – марте плодоносящее дерево лимона необходимо освободить от больных, сухих и поломанных веток, обрезать сильно растущие вегетативные и жировые побеги, мелкие отплодоносившие ветки.

Состав земли для цитрусовых: перегной, листовая и дерновая почва, песок. В мае — удобрить навозной жижей с водой 1:10 в два-три приема. Водой поливать умеренно, но каждый день летом, через день — осенью, через три дня — зимой.

Лимоны цветут зимой, весной и осенью. Зимние цветки лимона следует опылять, перенося пыльцу с тычинок одних цветков на пестики других — делать это удобно ватными тампончиками. Держать цитрусовые лучше всего не на подоконнике, а рядом, на подставке. Если температура в комнате выше 20 °С, то растение необходимо часто опрыскивать и увеличить влажность в комнате, расставив плошки с водой. Более того, сегодня можно приобрести специальный прибор — увлажнитель воздуха, что будет полезно, кстати, не только растениям, но и вам самим, так как во время отопительного сезона воздух в наших домах всегда пересушен, что вредно сказывается и на работе органов дыхания, и на состоянии кожи, вызывает раздражительность.

Не все сорта цитрусовых могут вырасти дома. Наиболее подходят для этого лимон Мейера и Павловский лимон.

Лимон Мейера. Многолетнее вечнозеленое деревце высотой до 1 м, компактное, с хорошо облиственной кроной. Листья темно-зеленые, блестящие, плотные, с зазубринами, яйцевидной формы. Цветки белые, очень душистые. Цветет — в марте-апреле. Плоды оранжево-желтые, округлой формы, весом до 120 г. Мякоть нежная, сочная, немного горьковатая. При размножении черенками от плодоносящего лимона цветение начинается через 1–2 года.

Павловский лимон. Деревце высотой 1,5–2 м с кроной до 1,5 м. Ветки

раскидистые, свисающие. Листья эллиптической формы с острым кончиком. Цветки белые. Цветет в марте-апреле. Плодоносит на 4–5 году. Плоды крупные, до 240 г, без семян. Мякоть светлая, ароматная. Хорошо размножается черенкованием, теневынослив, отлично приживается в комнатных условиях.

Глава 6

Лимонная кулинария

Салаты и заправки

Салат витаминный

130 г капусты, 20 г репчатого лука, 20 г моркови, 30 г яблока, 15 г лимона, 15 г растительного масла, 5 г зелени, соль и специи по вкусу.

Нашинковать свежую капусту, перетереть ее солью до выделения капустного сока, добавить мелко нарезанный лук и морковь, натертую на крупной терке. Яблоко очистить от кожуры и сердцевины, нарезать кубиками. Лимон нарезать вместе с цедрой маленькими кусочками, заправить салат растительным маслом, посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат картофельный

130 г картофеля, 15 г репчатого лука, 15 мл лимонного сока, черный перец по вкусу.

Отварить очищенный картофель, добавить к нему мелко нарезанный репчатый лук, поперчить, заправить лимонным соком.

Салат морковный с чесноком

15 г моркови, 10 г чеснока, 10 мл лимонного сока, 20 г репчатого лука, 20 г растительного масла, соль, специи по вкусу.

Морковь, почистить и натереть на крупной терке. Чеснок очистить, мелко нарезать. Добавить сок 2–3 ломтиков лимона. Нашинковать репчатый лук, смешать все компоненты, заправить растительным маслом, посолить и поперчить по вкусу.

Салат морковный с изюмом и лимоном

120 г моркови, 30 г изюма, 20 г лимона, 10 г растительного масла.

Изюм залить крутым кипятком, затем хорошо его промыть. Морковь натереть на крупной терке, добавить промытый изюм, мелко нарезанные кусочки лимона (с цедрой), заправить салат растительным маслом.

Салат из редьки с морковью и лимоном

120 г черной редьки, 40 г моркови, 10 г растительного масла, 10 г лимона, специи по вкусу.

Редьку и морковь очистить и натереть на крупной терке. Добавить лимон, нарезанный мелкими кусочками вместе с цедрой, посолить и поперчить по вкусу, заправить растительным маслом.

Лимонная заправка для блюд из свежих овощей

/ лимон, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка измельченной зелени.

Выжать сок из лимона, процедить его. Капельками добавлять его в растительное масло, при этом все время взбивая масло. Когда масса загустеет, добавить в нее зелень.

Лимонная заправка для салатов

2 лимона, 0,25 л растительного масла, 2 зубчика чеснока, щепотка горчичного порошка.

Выжать сок из лимонов. Постепенно вливать его в растительное масло, непрерывно взбивая смесь вилкой. Затем добавить мелко нарезанный чеснок и горчичный порошок, все тщательно перемешать.

Салат свекольный с яблоками, лимоном и клюквой

120 г свеклы, 30 г яблок, 30 г лимона, 15 г растительного масла, специи и сахар по вкусу.

Отварить свеклу, натереть ее на крупной терке, яблоки очистить от кожицы и сердцевины и нарезать кубиками. Лимон нарезать вместе с цедрой маленькими кусочками. Посыпать салат сахарным песком (или полить сахарным сиропом). Можно добавить 1 ч. ложку меда. Заправить растительным маслом.

Лимонный уксус для салата

15 г лимонной цедры, 15 г свежей мяты, 1 бутылка яблочного уксуса.

Цедру лимонов срезать тонким слоем и мелко нарезать. Мяту мелко порубить, залить все это яблочным уксусом и поставить в теплое место на 2 недели, затем процедить и разлить по бутылкам.

Соус «Чемберлен»

Сок и цедра 1 лимона и 1 апельсина, 4 ст. ложки воды, 2 ст. ложки уксуса, 4 ст. ложки портвейна, 2 ст. ложки фруктового желе, 0,5 ст. ложки сухой горчицы, перец, соль, 2 ст. ложки засахаренных мелко порубленных вишен.

С лимона и апельсина снять цедру очень тонким слоем, без белой мякоти. Нарезать ее и поварить 5 минут, затем протереть через сито. Выжать сок из апельсина и лимона, процедить его. Смешать протертую цедру, сок, уксус, вино, фруктовое желе. Когда соус остынет, добавить вишни. Можно подавать к мясным блюдам.

Напитки и десертные блюда

Лимонный морс

Лимоны и сахар по вкусу.

Лимоны ошпарить крутым кипятком и обсушить. Половинку лимона нарезать тонкими кружками — это пригодится вам для украшения при подаче на стол. Из оставшихся лимонов выжать сок (лучше это делать на простой соковыжималке). Кожуру лимонов натереть на мелкой терке, залить холодной водой, прокипятить, процедить, добавить туда сахар по вкусу и выжатый и процеженный лимонный сок.

Насыпать в одно блюдце немного сахарного песка, в другое — налить холодной кипяченой воды. Приготовленные стаканы перевернуть вверх доньшком, сначала обмакнуть в блюдечко с водой, а затем — в блюдечко с сахарным песком. Получится красивый ободок по краю стакана.

Разлить по стаканам приготовленный остуженный морс, положить в каждый по кусочку льда. На край стакана (или бокала) надеть ломтик лимона, надрезанный по радиусу. Подавать с соломинкой.

Лимонный квас

250 г сухариков из черного хлеба, 4 л кипятка, 200–250 г сахарного песка, 5 г дрожжей, сок 1 лимона.

Сухарики залить кипятком и оставить на несколько часов. Из лимона выжать сок. Дрожжи растворить в небольшом количестве воды и чуть-чуть посыпать сахаром (чтобы они немножко взошли). Размокшие сухари процедить, добавить лимонный сок, сахар, приготовленные дрожжи. Все перемешать, оставить на сутки в темном месте. Можно добавить для вкуса немного изюма или молотых орехов.

Такой квас — превосходное средство для улучшения обмена веществ. В нем много полезных веществ — магния, железа, меди, цинка, витаминов группы В и необходимых для здоровья бактерий молочной кислоты. Такой квас понижает содержание холестерина в крови, он хорошо помогает при ревматизме, ожирении и в борьбе с подростковой угревой сыпью.

Лимонад

2 лимона, 1 л воды, 150 г сахара.

Из лимона выжать сок, цедру мелко нарезать. В холодной воде растворить, помешивая, сахар, добавить лимонный сок и подготовленную цедру. Плотно накрыть посуду крышкой и поставить ее в холодильник. Перед подачей на стол — процедить. Подавать, как описано в рецепте

приготовления лимонного морса.

Лимонад медовый

50–80 г меда, 1 л воды, 1 лимон.

Разрезать лимон пополам. Из одной половинки выжать сок, другую нарезать тонкими кружочками. Мед размешать с водой, добавить лимонный сок. Перемешать, охладить. Подавать с кусочком льда и ломтиком лимона.

Лимонад ягодный

1 кг спелых ягод, 100 г сахара, 0,5 лимона, 0,5 л газированной воды.

Ягоды промыть и мелко порубить острым ножом, смешать их с сахаром и лимонным соком. Поставить на 2 часа в холодильник, затем добавить газированную воду. Разлить по стаканам вместе с ягодами, добавить лед.

Лимонад клюквенный

100 г клюквы, 100 г сахара, 1 л газированной воды, цедра одного лимона.

Клюкву размять деревянной толкушкой, протереть через дуршлаг или сито, добавить сахар и газированную воду. Цедру протереть на мелкой терке и добавить для вкуса в лимонад.

Лимонад «Французский»

1 яйцо, 3 г ванильного сахара, 30 мг лимонного сока, 3 кубика льда.

Все компоненты смешать в миксере. Затем смесь процедить, разлить по стаканам, добавить газированной воды. Подавать с соломинкой.

Оздоровительный напиток

По 2 ст. ложки морковного, яблочного и абрикосового сока, по 1 ч. ложке лимонного сока, сахара и газированной воды.

Все компоненты поочередно налить в стакан и подавать.

Витаминный напиток

1 кг моркови, 5 ст. ложек клюквенного сока, 0,5 л воды, 1 лимон.

Промытую морковь натереть на крупной терке и залить на 2 часа охлажденной кипяченой водой. Затем отжать сок, смешать его с соком клюквы, добавить лимонный сок. Подавать со льдом и соломинкой.

Лесной напиток

3 л воды, 500 г сосновой или еловой хвои, 100 г сахарного песка, 1 лимон.

Выжать сок из лимона, цедру натереть на мелкой терке. Если у вас запасены сосновые иголки, то нарезать их мелко, залить кипятком, добавить цедру и сахар, варить под крышкой 30 минут. Затем отвар процедить, когда он остынет, добавить лимонный сок. Напиток нужно пить сразу, он долго не хранится.

Виноградно-лимонный глинтвейн

1 л виноградного сока, 1 лимон.

Выжать сок из лимона, цедру натереть на мелкой терке. Виноградный сок, цедру и сок лимона перемешать и нагреть в кастрюле до 70 °С, затем разлить по стаканам, подавать горячим.

Клубничный джулеп

50 мл клубничного сока, 20 мл лимонного сока, настой мяты, сахарный сироп по вкусу, ягоды клубники.

Веточки свежей мяты растереть деревянной толкушкой и залить небольшим количеством кипятка. Минут через 20 настой процедить и перелить в стеклянный графин, из которого добавлять настой в каждый бокал по вкусу.

Джулеп готовят за столом прямо в бокалах, которые предварительно наполняют более чем на половину кубиками льда, после чего добавляют остальные компоненты.

Цитрусовый коблер

50 мл лимонного сока, 80 мл грейпфрутового сока, 1 мандарин, кубики льда.

Выжать сок из лимона и грейпфрута. Заполнить стаканы почти наполовину кубиками льда, затем последовательно влить лимонный и грейпфруто-вый соки, положить мандариновые дольки, очищенные от пленочек.

Коблер подают к столу с соломинкой и кофейной ложечкой.

Вино из одуванчиков

200 г желтых цветков одуванчиков, 1 лимон, 500 г сахара, 1 стакан воды.

Цветки одуванчиков собрать утром, когда взойдет солнце, замочить их на сутки. Смешать с мелко нарезанным лимоном, залить водой и варить 15 минут. Остудить, процедить, затем добавить сахар и варить до загустения.

Лимонный мусс

150 г манной крупы, 1 стакан сахара, 1 лимон, 1 л воды.

Выжать сок из лимона, цедру натереть на мелкой терке. Воду, лимонный сок и сахар перемешать и вскипятить, тонкой струйкой всыпать манную крупу. Помешивая, варить на слабом огне. Когда каша загустеет, снять с огня, остудить до температуры парного молока, поставить кастрюлю с кашей в кастрюлю с холодной водой и взбивать, пока вся масса не остынет и не станет густой и воздушной. Вылить мусс в приготовленные формочки и поставить в холодильник часа на два. Перед подачей на стол выложить мусс на тарелочку и полить разбавленным лимонным сиропом.

Лимонные цукаты

400 г лимонных корок, 600 г сахара, 1 стакан воды.

Очистить лимоны, тонким слоем срезая корочки (без белой мякоти). Сварить сироп из воды и сахара. Залить корочки сваренным сиропом и варить их до тех пор, пока корочки не станут прозрачными.

Можно прокипятить корочки в воде, затем откинуть их на сито, а после залить их вскипевшим сиропом и оставить на ночь настаиваться. На следующий день проварить корочки в сиропе до прозрачности.

Лимоны или апельсины в сахаре

На 1 кг лимонов или апельсинов — 1,5 кг сахара.

Вымытые плоды нарезать тонкими дольками, удалить зерна, уложить рядами в банки, пересыпав каждый слой сахаром. Оставить банки дня на три для того чтобы сахар растворился и образовался сироп. Хранить в холодном месте.

Лимонный шербет

4 лимона, 25 кусков сахара, 1 л воды, 1 капля розового масла или 1,5 ч. ложки розового сиропа.

Снять цедру с лимонов, прокипятить ее в течение 5–7 минут в 2 стаканах воды. Охладить. Дать настояться, не вынимая цедру из воды.

Сварить сироп из сахара и воды. Пока он горячий, влить в него отвар цедры, перемешать, через 10 минут добавить розовое масло или розовый сироп, а когда остынет — лимонный сок. Поставить шербет на холод для затвердения.

Желе из лимонов

Со свежих, здоровых лимонов снять цедру, натерев ее на терке. Очищенные лимоны разрезать пополам, выдавить сок и поставить его в холодильник. Отжатые лимоны отварить до размягчения (около 20 минут) в большом количестве воды. Для полного удаления горечи варить лимоны в 2–3 водах, каждый раз уменьшая количество воды. Мягкие лимоны отжать, пропустить через мясорубку. Массу взвесить, добавить такое же количество сахара, варить до готовности, перед окончанием варки добавить ранее отжатый сок, перемешать и варить еще несколько минут. Расфасовать в горячем виде. Для длительного хранения стерилизовать: пол-литровые банки — 10 минут, литровые — 15 минут.