

# Лимон

---

---

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА ЛИМОНА

Полезный и вкусный лимон популярен во всем мире. Сложно назвать заболевание, при лечении которого он не был бы эффективен.

Лимон принадлежит к семейству цитрусовых. Цитрусовыми называют небольшие вечнозеленые растения с цельными кожистыми листьями и черешками. Плоды цитрусовых состоят из разросшихся волосков, покрывающих внутренние стенки завязи и наполненных соком. Растения содержат эфирные масла, поэтому они очень ароматны.

Родиной лимона считают тропики и субтропики Индии и Юго-Восточной Азии, где природа создала для него идеальные условия. Там это полезное деревце приносит плоды 2—3 раза в год. Сейчас лимоны распространились по всему миру. Цитрусовые хорошо растут в Центральной и Северной Америке, а также в Средиземноморье.

Полезные свойства лимона были известны еще 3000 лет назад в Древнем Китае, где уже в далекие времена любили пить чай с лимоном, заметив, что этот напиток отлично восстанавливает силы, бодрит и утоляет жажду. Китайцы называли этот фрукт «лимунгом», что переводится как «лечебный плод».

Восточные лекари древности быстро подметили уникальные свойства лимона: этот фрукт был полезен для заживления

ран и при заболеваниях дыхательной системы, улучшал состояние при рвоте, лихорадке и поносе, лечил при змеином укусе. Чудодейственную силу лимона ценили и в Древнем Египте. Один из древнеегипетских фараонов Микерин, правивший в 2514—2486 гг. до н. э., был любителем напитка, щедро приправленного лимоном, и прожил долгую жизнь, возможно, благодаря его целебным свойствам.

О целебных свойствах лимона писали многие целители древности — древнеримский медик и хирург Гален, древнегреческий целитель Гиппократ, врач с Востока Авиценна. Они отмечали, что напиток с лимоном помогает при мигренях, головокружениях, лечит горло и выводит хмель, но приводит к болям в суставах и слабит желудок.

В Средние века врачи использовали лимонный сок как глистогонное и мочегонное средство.

В XVIII веке было открыто еще одно чудодейственное свойство лимона. Оказалось, что цитрусовые спасают от цинги.

Благодаря богатому содержанию витаминов и минеральных элементов лимон является незаменимым профилактическим и лечебным средством.

Лимон способствует:

- заживлению открытых ран;
- лечению артрита;
- прекращению действия ядов;
- лечению анемии;
- стабилизации кровяного давления;
- борьбе с глистами;
- понижению жара;
- очищению крови;
- подавлению рвотного рефлекса;
- прекращению зуда;
- лечению ревматизма, подагры;
- снижению сахара;

- укреплению капилляров и восстановлению вен;
- активизации лейкоцитов в системе защиты организма;
- улучшению секреции желудка, печени и поджелудочной железы.

Список болезней, лечение которых лимон может значительно ускорить, огромен:

- инфекционные заболевания;
- болезни органов пищеварения;
- болезни крови и кровеносной системы;
- болезни нервной системы;
- болезни эндокринной системы;
- болезни органов дыхания;
- болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани;
- болезни мочеполовой системы;
- травмы, отравления;
- онкология.

В 100 г мякоти плода лимона содержатся:

- белки — 0,6—1,2 %;
- жиры — 0,3—0,8 %;
- углеводы — 8,5 %;
- клетчатка — 0,3—0,9 %;
- органические кислоты (лимонная и яблочная) — 6—8 %.

Лимоны содержат такие микроэлементы: кальций (26—27 мг/100 г), фосфор (22—26 мг/100 г), железо (0,3—½ мг/100 г), натрий ( $\approx 1$  мг/100 г), калий (до 235 мг/100 г).

В 100 г мякоти плода лимона содержатся такие витамины:

- витамин С — 40—85 мг;
- бета-каротин — 0,4 мг;

- витамин В — 10,04 мг;
- витамин В<sub>2</sub> — 0,2 мг;
- витамин В<sub>3</sub> — 0,2 мг;
- витамин Р — 0,1—0,3 мг.

В кожуре лимонов содержатся:

- клетчатка — 4,6 %;
  - сахара — до 6,2 %;
  - органические кислоты — 0,29 %;
  - витамины: В<sub>1</sub> — 0,05 мг/100 г; В<sub>2</sub> — 0,02 мг/100 г;
- Р — 1,27 мг/100 г; С — до 140 мг/100 г; каротин — 0,03 мг/100 г;
- пектиновые вещества — не более 7 %;
  - минеральные соли — не более 0,68 %;
  - эфирные масла — не более 0,6 %.

Целебная сила лимонов заключается в лимонной кислоте. Однако следует строго контролировать дозировку, поскольку при чрезмерном употреблении лимонной кислоты она может навредить организму.

Правило 1 и самое главное. Приступать к лечению лимонной кислотой можно лишь после обязательной консультации с лечащим врачом!

Правило 2. После употребления лимонного сока необходимо прополоскать ротовую полость, так как кислота разрушительно воздействует на эмаль зубов.

Правило 3. Лимонный сок запрещается пить людям, страдающим повышенной кислотностью, гастритом или язвой желудка. Лимонная кислота усугубит заболевания, поскольку она раздражает слизистую оболочку желудка.

Правило 4. Лечение лимоном следует тщательно контролировать тем, у кого наблюдаются болезни печени, поджелудочной железы и желчного пузыря. Лечебные препараты с лимоном можно применять только в период ремиссии.

Правило 5. При серьезном нервном возбуждении противопоказано лечение лимонным соком, так как он усиливает возбудительные процессы в коре головного мозга.

Правило 6. Лимонный сок не рекомендуется применять при нарушениях микрофлоры желудка или гипervитаминозе, так как лимонная кислота убивает бактерии — и вредные, и полезные.

Правило 7. Не допускается лечение лимонным соком при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся повышенной кислотностью.

Правило 8. Запрещено использовать лимонный сок при лечении воспалительных заболеваний десен и стоматитов.

Правило 9. При лечении порезов, ожогов, покраснений следует применять лимонный сок очень осторожно. Чувствительная кожа может прореагировать на лимонную кислоту негативно, появятся жжение, покраснение или зуд. В таком случае следует немедленно прекратить лечение и обратиться к дерматологу.

Правило 10. Запрещено применять для лечения препараты с лимонным соком людям, которые склонны к аллергическим реакциям на цитрусовые.

Правило 11. При лечении лимоном важно строго соблюдать рекомендованную дозировку, подробно ознакомиться с действием лимона и обязательно получить консультацию у врача.

Для изготовления лекарственных средств следует использовать тяжелые, крепкие лимоны ярко-желтого цвета, с маслянистой и упругой кожицей. Нужно отказаться от сморщенных, дряблых лимонов с мягкой или, напротив, грубой толстой кожицей, так как они могут быть перезрелыми или гнилыми.

Зеленые и недозревшие лимоны также лучше не применять в медицинских целях, поскольку они не так полезны, как спелые фрукты.

## ЛИМОН В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ

### БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

#### Ангина

∞ *1 ст. л. ягод ежевики или малины, 1/2 лимона*

Ягоды ежевики или малины залить 300 мл кипятка. Настоять в закрытой посуде на кипящей водяной бане полчаса. Охладить 10 минут. Процедить. Выжать сок лимона. Добавить сок лимона в жидкость.

Пить теплым.

\* \* \*

∞ *1 ч. л. сахара, 1 лимон*

Вскипятить и слегка остудить стакан воды. Выжать сок лимона. Добавить в теплую воду сахар и лимонный сок. Перемешать.

Принимать каждые 2 часа.

\* \* \*

∞ *4—5 лимонов*

Лимоны вымыть, очистить от кожуры и выжать сок в керамическую или стеклянную посуду. Разбавить лимонный сок таким же объемом воды.

Принимать вместо воды, когда больному необходимо обильное питье.

\* \* \*

∞ *100 мл лимонного сока, 100 г меда*

Лимонный сок соединить с медом и хорошо перемешать. Смесь слегка нагреть. Помешивать деревянной ложкой до получения однородной консистенции.

Полоскать горло в течение 3—5 минут 4 раза в день.

\* \* \*

∞ 2—3 лимона, 1 ст. л. меда

Выжать сок из лимонов. Осторожно подогреть сок на медленном огне, не доводя до кипения. Добавить в горячую смесь 1 ст. л. меда, продолжать варить, пока мед не растворится. Процедить отвар. Остудить до комнатной температуры.

Принимать теплым по 2 ст. л., предварительно 2 минуты полоскав им горло. В течение часа после приема отвара ничего не есть и не пить.

\* \* \*

∞ Лимон, мед

Отрезать дольку лимона толщиной 1 см, растолочь ее в стакане, добавить 2 ч. л. меда и размешать. Через 10 минут добавить полстакана кипяченой воды комнатной температуры. Размешать и процедить.

Половину полученной смеси выпить, а половину использовать для полоскания. Повторять несколько раз в течение дня. Каждый раз следует готовить свежую смесь. После применения смеси воздержаться от еды и питья в течение 30 минут.

\* \* \*

∞ Лимон

Выжать из лимона сок, смешать со стаканом кипяченой воды комнатной температуры.

Полоскать горло несколько раз в день.

\* \* \*

∞ 1 лимон, 3 ст. л. меда, 3 стакана настойки календулы

Отжать сок из лимона и развести в нем мед. Смешать лимонно-медовую смесь с настойкой календулы.

Смесь нанести на ватную палочку и смазывать горло несколько раз в день.

\* \* \*

∞ *1 лимон, 4 ч. л. меда, ¼ ч. л. поваренной соли*

Лимон выжать в стакан теплой кипяченой воды. В лимонный сок добавить мед и соль. Размешать.

Медленно выпить треть раствора. Повторять еще 2 раза в течение дня.

\* \* \*

∞ *½ лимона, свекла*

Свеклу натереть на мелкой терке и отжать 100 мл сока. Отжать сок из половины лимона. Смешать свекольный и лимонный соки. Добавить 100 мл кипяченой воды комнатной температуры.

Полоскать горло 5—6 раз в день.

\* \* \*

∞ *2 лимона, 50 мл сока алоэ, 200 г ядер грецких орехов, 150 г меда*

Выжать сок из лимонов. Измельчить ядра грецких орехов. Соединить и перемешать лимонный сок, сок алоэ, орехи и мед.

Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день.

## КАШЕЛЬ

∞ *2 лимона, 300 г меда, ½ л пива*

Лимоны разрезать и удалить семена. Лимоны пропустить через мясорубку. Смешать лимонную смесь с медом и пивом. Варить на водяной бане 30 минут.

Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 минут до еды.

\* \* \*

∞ *1 лимон, 1 луковица, 150 г меда*

Лимон вымыть, разрезать на четыре части, удалить семена и пропустить через мясорубку. Небольшую луковицу очи-



стить, натереть на мелкой терке. Смешать лук с лимоном. Добавить мед. Тщательно перемешать.

Принимать по 20—30 г каждые 4 часа в течение 2 недель.

\* \* \*

∞ *4—5 лимонов, 6 зубчиков чеснока*

Лимоны вымыть, разрезать на 4 части, удалить семена и вместе с кожурой пропустить через мясорубку. Очистить, вымыть и измельчить 4—6 зубчиков чеснока. Соединить лимон и чеснок. Залить 1 л кипяченой воды комнатной температуры. Настой перелить в стеклянную емкость, закрыть крышкой, поставить в темное прохладное место на 5 дней. На шестой день настой процедить.

Принимать до полного исчезновения кашля по 2 ст. л. 3 раза в день за 15—20 минут до еды.

\* \* \*

∞ *100 мл лимонного сока, 50 г корня хрена*

Натереть хрен. Соединить хрен с лимонным соком.

Принимать в теплом виде по 5 ч. л. несколько раз в день.

\* \* \*

∞ *2 лимона, 200 г меда, 2 листика алоэ*

Из лимонов выжать сок. Листики алоэ мелко нарезать. Сок смешать с медом и алоэ, залить стаканом кипяченой воды комнатной температуры. Все перемешать. Поставить в теплое место на 2—3 часа.

Рекомендуется принимать по 1 ст. л. 4—5 раз в день.

\* \* \*

∞ *2 лимона, корень хрена*

Из лимонов выжать сок. Хрен натереть, смешать с лимонным соком.

Смесь хранить в холодильнике. Перед применением смесь надо немного нагреть.

Принимать по 1 ч. л. во время приступов кашля до прекращения болезни.

\* \* \*

∞ *Свежевыкопанный корень хрена, 3 лимона*

Корень хрена натереть на терке, заполнить им  $\frac{1}{4}$  стакана. Отжать в стакан сок 3 лимонов. Перемешать и хранить в холодильнике.

Принимать по  $\frac{1}{2}$  ч. л. дважды в течение суток: утром и вечером. После приема смеси нельзя ничего пить в течение 30—40 минут.

\* \* \*

∞ *1 лимон, 2 ст. л. очищенного медицинского глицерина, 1 стакан меда*

Неочищенный лимон проварить в небольшом количестве воды на медленном огне 10 минут. Достать лимон из воды, остудить, разрезать на две половинки и из каждой отжать сок в стакан. Добавить в лимонный сок 2 ст. л. глицерина. Смесь хорошо перемешать. Добавить в смесь мед и еще раз хорошо перемешать.

Принимать в течение 5 дней по 1 ч. л. 4 раза в день.

\* \* \*

∞ *10 лимонов, 2 стакана сока моркови, 2 стакана сока свеклы, 2 стакана сока черной редьки, 2 стакана сока клюквы, 1 стакан сока алоэ, 200 г спирта, 500 г меда, 500 г сахара*

Неочищенные лимоны разрезать и удалить семена, пропустить через мясорубку. Смешать лимоны со спиртом, медом и сахаром. Добавить в полученную смесь свекольный, морковный, клюквенный соки и соки из черной редьки и алоэ. Перемешать. Перелить полученную смесь в стек-

лянную емкость. Настаивать в течение 20 дней в темном месте. Периодически помешивать деревянной ложкой. Смесь процедить.

Принимать по 30 г 3 раза в день за 30 минут до еды строго по часам.

\* \* \*

∞ *1 ч. л. тертого имбиря, сок 1/2 лимона, 1 ч. л. меда*

Соединить в одной емкости натертый имбирь, лимонный сок и мед. Залить смесь 2 стаканами кипятка. Настоять смесь полчаса, затем процедить.

Принимать напиток в течение дня не спеша, небольшими глотками.

\* \* \*

∞ *2 головки чеснока, 5 лимонов*

Чеснок очистить и натереть на терке. Неочищенные лимоны разрезать и удалить семена, пропустить через мясорубку.

Чесночную и лимонную смеси смешать и залить 1 л кипяченой воды комнатной температуры. Настаивать 5 дней, периодически встряхивая содержимое. Процедить и отжать.

Принимать по 1 ст. л. 5 раз в день за 20 минут до еды.

\* \* \*

∞ *1 кг чеснока, 24 лимона*

Чеснок очистить и измельчить в блендере. Неочищенные лимоны разрезать и удалить семена, пропустить через соковыжималку.

400 г чесночной смеси залить лимонным соком. Перемешать. Перелить в стеклянную емкость. Накрыть марлей. Настаивать 24 дня, периодически помешивая.

Размешать 1 ст. л. настоявшейся смеси в 1/2 стакана воды и пить на ночь. Курс лечения — 20 дней.