Автор: admin
17.07.2014 19:29 -

Когда лимон приходит на помощь?

– Тебе нужно обязательно выпить горячего чая с лимоном! – слышим мы от жены, матери, бабушки при первых признаках простуды.
– Лучше лимона к коньяку ничего не придумано, – уверены мужчины.
– Кислятина, – морщатся дети.
И все вместе взятые по-своему правы.

Родиной лимона считается Индия, где он растет в диком состоянии в горах Нильшхима, у подножия Гималаев, откуда с давних пор проник в Месопотамию, где он акклиматизировался. Впервые в Вавилоне ознакомились с этим плодом евреи, они являлись в синагогу в день празднования сенопочитания с лимоном в руках.

Ценные свойства лимона известны давно. Плиний утверждал, что лимон - прекрасное противоядие. По рассказам Атенея, преступники, осужденные на смерть посредством укусов змеи, спасались только потому, что они перед казнью поедали лимон, как противоядие.

Знаменитый врач Авиценна применял лимонный сок как могучее средство, полезное против лихорадочных сердцебиений. Он также рекомендовал лимон при желтухе и давал беременным женщинам для облегчения пищеварения и против рвоты.

Прием лимонов с черным чаем и медом предупреждает возникновение кашля. Народная медицина плоды лимона в свежем и обработанном виде (варенье, сиропы, соки, джем и др.) широко использует при заболеваниях желудка (гастриты с пониженной кислотностью), болезнях печени (гастриты, хронические гепатиты) и желчных, путей (острые и хронические холециститы, камни желчного пузыря), почек (почечно-каменная болезнь, хронические нефрозы, нефриты, циститы и др.), при суставных и мышечных болях (подагра, ревматизмы, радикулиты, миозиты, невралгии разной этиологии и др.), в качестве кровоостанавливающего средства при носовых, желудочных кровотечениях, кровотечениях из десен, а также в качестве жаропонижающего, противовоспалительного и тонизирующего средства, при самых различных инфекционных заболеваниях (ангина, пневмония, туберкулез, сыпной тиф, инфекционная желтуха и др.).

Вот несколько советов, как применять лимон при простудных заболеваниях.

При первых признаках простуды можно приготовить лимонад – 1 лимон мелко нарежьте и залейте 2 стаканами кипятка. Настаивайте 20 минут. Не подслащивайте. Выпивайте в течение часа.

Во время эпидемии гриппа полезно лимонное масло. На 1 минуту лимон опустите в кипяток, затем пропустите его через мясорубку (вместе с цедрой, но без семян), добавьте 100 г маргарина, приготовленного без молочных компонентов, и 1-2 столовые ложки изюма. Хранить и использовать, как масло. Для профилактики во время эпидемии нужно съедать не менее 6-8 кусочков черного хлеба, намазанного лимонным маслом.

Эффективное лекарство против гриппа: испеките лимон в духовке в течение 20 минут, затем разрежьте его пополам и отожмите сок половины лимона в стакан горячей воды. Пейте такой напиток каждые 30 минут, пока не прекратится лихорадка и не снизится температура. Чтобы уберечься от гриппа, бывая в контакте с больными, положите ломтик лимона за щеку и перекидывайте его языком из стороны в сторону, пока не прекратится усиленное слюноотделение.

Есть более щадящий «напиток» для тех, кто не любит кислого. Смешайте сок 2 лимонов со 100 г меда и растворите все это в 3 стаканах горячей кипяченой воды. Пейте вместо воды. При насморке, синуситах и ринитах полезно закапывать в нос несколько капель лимона 5-6 раз в день. От сильного кашля очень поможет вареный лимон – его нужно варить 10 минут на медленном огне, разрежьте и отожмите сок в стакан. Добавьте к нему 2 столовые ложки глицерина, тщательно размешайте и влейте мед, чтобы стакан стал полным. Вновь все тщательно перемешайте.

При сильных и частых приступах кашля принимайте по 2 ч. ложки смеси 3 раза в день перед едой, а также на ночь. Если кашель сильный, но редкий и сухой – по чайной ложке до и после завтрака, обеда, ужина и обязательно перед сном. По мере уменьшения кашля продолжайте прием смеси.

Кстати, лимон в сочетании с алкогольными напитками дает хороший эффект при

бронхите. Вот несколько советов тем, кто не может долго вылечить кашель. При остром бронхите нужно промолоть на мясорубке 2 лимона (с кожурой, но без семян) с 300 г сахарного песка. Перемешайте. Добавьте 0,5 л пива, варите в закрытой посуде на кипящей водяной бане 30 минут, периодически помешивая. Принимайте по столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

При хроническом бронхите – 6 столовых ложек лимонной кашицы, 4 столовые ложки кашицы хрена и 2 столовые ложки кашицы черной редьки, залейте 1 л кипящего белого вина, настаивайте 2 часа, периодически встряхивая. Процедите, подсластите по вкусу медом. Пейте каждый час по 50 г, а перед обедом и ужином – по 100 г.

А вообще с лимоном можно экспериментировать на все лады. Вот только не переусердствуйте. Помните о поговорке: «Что богато, то нездорово!» Осторожнее нужно быть при заболеваниях органов пищеварения и почек, а также тем, у кого аллергия на цитрусовые.

Будьте здоровы!

Материал подготовлен на основе книги Лимон исцеляющий и омолаживающий

Автор - **Юрий Москаленко**
Источник