

Кому поможет яблоко?

С яблоком связано множество легенд. Любой из нас слышал «библейскую» притчу (на самом деле к Библии отношения не имеющую) о яблоке искушения. В народных сказках упоминаются молодильные яблочки, дарующую долголетие, молодость и красоту. Яблоко раздора, вызвавшее переполох среди богов, в конце концов, привело к началу Троянской войны. А без яблока, упавшего на голову Ньютона, мы так и не узнали бы о существовании закона всемирного тяготения. Как бы тогда люди в космос летали?

Все эти истории живут среди людей по простой причине. Яблоко – наш друг, товарищ и брат на протяжении многих веков и тысячелетий. Как же его можно обойти вниманием?

Еще первобытные люди собирали сочные плоды и употребляли в пищу. Постепенно яблоня приблизилась к человеку и стала расти рядом с его жилищем, лелеемая и почитаемая. Из древних манускриптов известно, что в Китае и Индии их выращивали еще семь тысячелетий назад.

Культурную яблоню за четыре века до нашей эры описал в своих трудах греческий ученый Теофраст, а спустя двести лет Плиний старший писал о 36 культурных сортах и способах прививки.

Сегодня чаще всего мы смотрим на яблоки как на лакомство или, по крайней мере, воспринимаем их как продукт питания. Но вкусные плоды обладают выраженными лечебными свойствами, замеченными еще далекими предками.

При **вялом пищеварении, запорах и хроническом холецистите** помогут сырые или печеные яблоки натощак. Они действуют как нежное слабительное, мочегонное и желчегонное средство.

Свежие плоды используются при лечении больных, страдающих **инфекционными заболеваниями желудочно-кишечного тракта, дизентерией, острыми и хроническими колитами**

. Причина в бактерицидных и противовоспалительных свойствах яблок. Из-за этих же свойств рекомендуют применять кашу из плодов для лечения **гнойных ран, язв, ожогов и обморожений**

.

Яблоки **нормализуют обмен веществ**, уменьшают негативное воздействие на клетки головного мозга кислых продуктов обмена, накапливаемых организмом при употреблении мясных продуктов.

Ежедневное употребление всего пары яблок снижает уровень холестерина в крови и опасность развития **атеросклероза**. Такой эффект достигается благодаря наличию в плодах аскорбиновой кислоты, солей магния и пектинов. Помогут яблоки и при других **сердечно-сосудистых заболеваниях, гипертонической болезни**

.

Яблочные пектины препятствуют усвоению многих токсичных веществ, микробных ядов, солей ртути, свинца, стронция и кобальта. Они незаменимы для людей, **работающих на вредных производствах**, связанных с радиоактивными веществами и солями тяжелых металлов.

Органические кислоты, витамины и минеральные соли, которыми богаты яблоки, играют важную роль в регуляции кислотно-основного состояния организма, поэтому яблоки рекомендуют при **сахарном диабете, мочекаменной болезни и подагре**.

Регулярное употребление плодов предупреждает появление **простудных заболеваний**. А страдающим **ожирением** показаны периодические еженедельные разгрузочные дни с употреблением до двух килограммов яблок в сутки.

Конечно, приведенный перечень болезней далеко не полон. Свежие яблоки – прекрасное поливитаминное средство и замечательный диетический продукт. Кушайте их и не болейте.

Кому поможет яблоко

Автор: admin

05.12.2012 20:04 -

Автор - **Алексей Норкин**

[Источник](#)