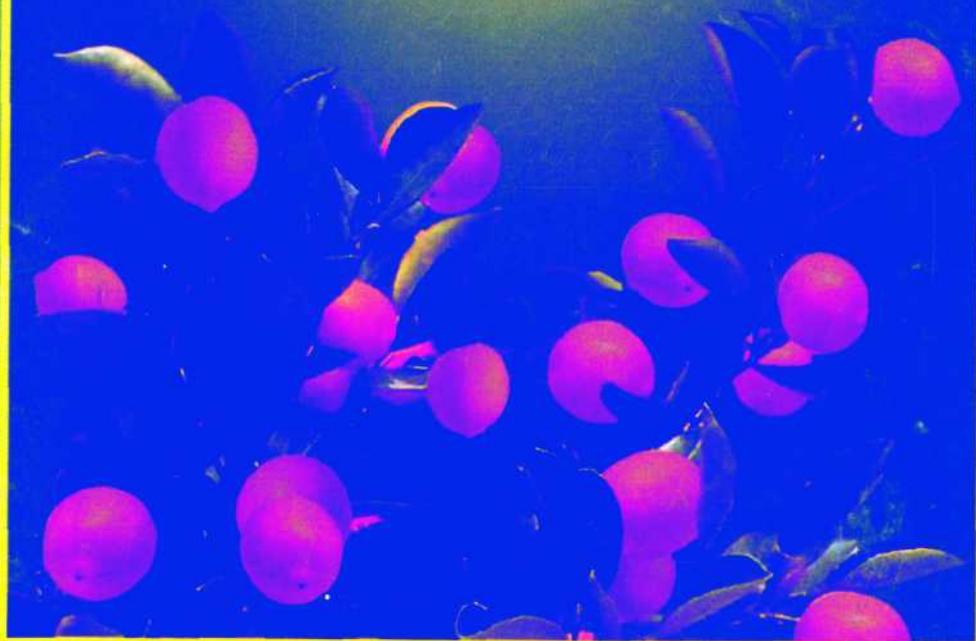


СЕРГЕЙ КАПИНОВСКИЙ

**ПОЛНОЕ ОЧИЩЕНИЕ
И ЛЕЧЕНИЕ**

ЛИМОНОМ



ББК 53.54

К 17

Сергей Калиновский

Полное очищение и лечение лимоном. — Ростов-на-Дону:
К 17 000 «БАРО-ПРЕСС», 2000. — 80 с.
ISBN 584-250-020-5

На страницах издания раскрывается тема оздоровления и очищения человеческого организма природными средствами на основе лимона. Плодовая мякоть, сок, кожура, зернышки — все части цитрусового давно и с успехом применяются в нетрадиционной медицине. О порядке приготовления целебных препаратов, схемах проведения лимонотерапии и рассказывается в книге.

Большое внимание уделено противопоказаниям, подробно описаны побочные эффекты, которые могут возникать при приеме лимона или его различных лекарственных форм.

ББК53.54

Охраняется Законом об авторском праве и смежных правах.
Данная книга или любая ее часть не могут быть воспроизведены
в какой бы то ни было форме без письменного разрешения
владельцев авторских прав.

Данная книга не является пособием по медицине.
Все рекомендации в случае практического применения
должны согласовываться с лечащим врачом и выполняться
под его контролем.

ISBN 584-250-020-5

© С. К. Калиновский, 2000
© ООО «БАРО-ПРЕСС», 2000,
составление, оформление

www.natahaus.ru

ПРЕДИСЛОВИЕ

Среди цитрусовых лимон выделяется своим сильным кислым вкусом. Содержащимися в плодах органическими кислотами во многом определяется неповторимость оказываемого ими целебного влияния на организм человека. Апельсин, грейпфрут, мандарин, относясь, как и лимон, к одному роду, тем не менее лишены многообразия оздоровительного воздействия, каким обладает лимон.

Диапазон лечебных возможностей лимона очень широк. Простое перечисление заболеваний, при которых используются его плоды, неизбежно подводит к мысли о том, что нет в физическом теле человека органа или системы, нечувствительных к употреблению лимонных препаратов. В этой книге читатель найдет описание способов восстановления здоровья при возникновении патологий со стороны органов дыхания, пищеварительной и половой систем. Здесь представлено множество рецептов по уходу за кожей и волосами. Значительное внимание уделено лечению болезней сердечно-сосудистой и нервной систем, зубов и полости рта. Не осталась в стороне роль лимона как нормализатора минерального обмена, как средства, возвращающего к физиологическому оптимуму значение показателя кислотно-щелочного равновесия, как доступного источника витаминов.

Очищающему воздействию лимонов подвластны все части физического тела: кожа и суставы, слизистые оболочки дыхательных путей и пищеварительного канала, кровь и лимфа, зубы и ногти, печень и сосуды, почки и мочевыводящие пути. При этом нормализуется холестеринный обмен, организм освобождается от каловых, почечных, желчных камней, от отложений солей в суставах, выводится избыток мочевой кислоты и соли тяжелых металлов.

Читатели книги могут высказать свое мнение на предмет оздоровления организма естественными методами. Хочется подробнее узнать о целебных средствах и способах их применения, принятых в ваших семьях. В различных регионах существуют свои традиции народной медицины. Знакомство с ними всегда любопытно, особенно если об этом расскажут люди, имеющие собственный опыт лечебного применения лекарственных растений, всевозможных домашних средств, глины, различных минералов и т.п. Больные псориазом, экземой, витилиго (белые пятна на коже), бесплодием, раком, мастопатией, воспалением придатков, эрозией шейки матки, простатитом, аденомой предстательной железы, сахарным диабетом охотно воспользуются вашими знаниями, поскольку такие заболевания лечатся с огромными трудностями. Письма можно присылать по адресу:

49000, Украина, Днепропетровск,
Главпочтамт, до востребования.
Калиновскому Сергею Константиновичу.

Автор

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О ЛИМОНЕ. ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ

Лимон представляет собой вечнозеленое дерево с раскидистой кроной, которое при произрастании в природных условиях обычно достигает в высоту 5 м. Относится к семейству рутовых.

В некоторых странах растение культивируется в виде кустарника. Низкорослость лимонов облегчает уборку урожая, благодаря чему кустовая форма выращивания приобрела определенную популярность.

Достоверно неизвестно, когда человек впервые обратил внимание на лимон как средство избавления от хворей. Известно только, что еще за тысячелетие до наступления новой эры люди хорошо знали лечебные возможности цитрусового и широко ими пользовались в повседневной жизни.

Родиной растения ученые считают тропическую и субтропическую зоны Юго-Восточной Азии. По их мнению, с территорий Индии, Китая, Бирмы лимон распространился по всему земному шару. Мягкий климат гористой местности у подножия Гималаев создал условия для произрастания диких видов растения, из которых впоследствии были выведены многочисленные сорта, отличающиеся размерами и весом плодов, сочностью мякоти, оттенками вкуса, ароматом, толщиной и структурой оболочки.

В Европе лимон прижился только со второй попытки. Впервые растение было завезено в Италию около IV столетия до нашей эры, однако по каким-то причинам кислые плоды не понравились местному населению, и лимон не получил распространения. Лишь много позже, по прошествии целой эпохи, лимон был повторно завезен в Средиземноморье. На этот раз удача сопутствовала южному гостю и его ввели в культуру.

Лечебную ценность представляют плоды растения. Они имеют овальную, яйцевидную форму, начинаясь и заканчиваясь своеобразными сосочками. Плодоношение продолжается почти круглый год, но наиболее урожайными оказываются предзимье и зимние

месяцы. Плоды обладают сочной мякотью кислого, реже — кисло-сладкого, вкуса, заключенной в защитную оболочку, окрашенную снаружи в светло-желтый цвет. При поперечном рассечении плода можно увидеть, что мякоть сформирована из долек, количество которых может достигать 6—12 штук. Обычно длина плода доходит до 10 см, а диаметр в зоне продольного сечения может изменяться от 5 до 8 см.

Приведенные числовые значения являются среднестатистическими. Известны сорта, плоды которых имеют размеры и вес, превышающие усредненные данные.

Химический состав лимонов разнообразен. Одним из главных лечебных факторов является лимонная кислота. Она концентрируется в плодовой мякоти. Ее содержание может достигать 8%. В мякоти также содержится другая органическая кислота — яблочная, но в количественном отношении она намного уступает лимонной. Сахара представлены глюкозой (до 0,80%), сахарозой (до 0,75%) и фруктозой (до 0,60%). Мякоть бедна белками (не более 0,9%), в ней очень низка концентрация жиров — всего 0,1%. Обнаружены пектиновые вещества (0,5%), клетчатка, влияющая положительным образом на тонус стенок кишечника у страдающих запорами.

Витаминный ряд представлен каротином, витаминами *B₁*, *B₂*, *C*, *D*, *E*, *P*. В публикациях некоторых исследователей приводятся новые данные о содержании в плодах витаминов *B₆*, *B₁₅*, *PP*.

Среди минеральных элементов в плодах лимона больше всего содержится солей калия, в 4 раза меньше соединений кальция. Выявлены также фосфор, железо, магний, натрий, сера, кобальт, марганец и другие минеральные вещества. Обнаружены различные гликозиды и фитонциды.

В кожуре содержатся значительные запасы аскорбиновой кислоты и флавоноидов. Желтый цвет ей придает красящее вещество гесперидин, а источаемый приятный аромат обуславливается эфирным лимонным маслом (0,4—0,6%), основу которого составляет лимонен, спирт гераниол и цитраль.

В официальной и нетрадиционной медицине используются сок и плодовая мякоть лимона, кожура в свежем и засушенном виде, зерна, кристаллическая лимонная кислота, эфирное лимонное масло, аптечный препарат цитраль в виде водно-спиртового раствора.

Для большей эффективности лечения больные должны стремиться к употреблению лимонов в свежем виде. Чтобы цитрусо-

вые подольше сохраняли свежесть, поверхность каждого плода смазывают подсолнечным маслом: небольшую хлопчатобумажную салфетку окунают в растительное масло, налитое в блюдец, и протирают лимоны. На поверхности кожуры создается тонкая пленка, которая препятствует высыханию лимона за счет потери влаги и эфирного лимонного масла, с одной стороны, а также защищает плоды от проникновения микроорганизмов, вызывающих порчу, с другой. Смазанные цитрусовые складывают в стеклянную посуду, и ставят на хранение в холодильник. Перед использованием достаточно плоды облить кипятком — горячая жидкость смывает масляную пленку.

Чтобы засушить лимонную кожуру, вначале отделяют от нее внутренние пленки, имеющие белый цвет. Затем с помощью острого ножа лекарственное сырье нарезают на тонкие полоски. Их раскладывают на поверхности подноса или тарелки таким образом, чтобы между кусочками мог циркулировать воздух. Сушат при комнатной температуре в сухом месте. Через каждые 2—3 дня проводят перемешивание кусочков кожуры с одновременным осмотром на предмет выявления плесени. Затронутые ею части незамедлительно удаляют, чтобы плесенью не покрылось все сырье. Когда кожура просохнет, ее собирают и перекладывают в сухую стеклянную банку, плотно закрыв крышкой. Хранить сырье в сухом месте — перепады температуры и влажный воздух могут стать причинами сокращения срока годности кожуры. Применяют для добавления в чай, для приготовления настоев и настоек (отдельно или в совокупности с другими растениями).

Если в ходе хранения лимоны начинают портиться, плоды необходимо либо использовать в срочном порядке, либо извлечь и законсервировать лимонный сок. Для консервации можно использовать этиловый спирт или тепловую обработку. К свежееотжатому соку добавляют 10—15% водки, смесь размешивают и разливают в бутылки таким образом, чтобы внутри емкостей практически отсутствовал воздух. Бутылки закрывают герметично и хранят в холодном месте. Сок должен быть использован в течение нескольких месяцев.

Другой способ сохранения сока: наполняют им бутылки из темного стекла и затем нагревают на водяной бане до 38 градусов. Бутылки, полностью заполненные соком, герметично укупоривают и ставят на хранение в прохладное и темное место.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К НАЗНАЧЕНИЮ ЛИМОНА, МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

В ряде случаев применение лимонов в качестве продукта питания или средства оздоровления может стать причиной возникновения аллергических реакций со стороны организма. Высокое содержание в мякоти плодов лимонной кислоты, чрезмерное использование химических средств при выращивании приводят к возникновению повышенной чувствительности к цитрусовому даже у здоровых людей. Поэтому в качестве меры предосторожности перед началом любого лечения рекомендуется съесть небольшую порцию лимона и понаблюдать за тем, как на это отреагируют органы и системы физического тела. При отсутствии побочных явлений можно приступать к лимонотерапии, соблюдая дозировку и прислушиваясь к поведению организма. При невосприимчивости лекарственных форм из-за идиосинкразии лечение немедленно прекращают.

Следить нужно за тем, чтобы в ходе приготовления целебных снадобий в измельченную массу не попали зерна лимона. Они не представляют серьезной опасности для здоровья человека — ограничение связано с наличием в них природных соединений, которые придают им неприятный вкус. Содержащиеся в семенах горечи при проглатывании могут стать причиной возникновения раздражения слизистых оболочек пищеварительного канала, особенно при наличии заболеваний воспалительной природы (гастрит, дуоденит и др.).

Лимонный сок используется в гинекологической практике для спринцевания влагалища при некоторых заболеваниях женской половой сферы (бели, гонорея и пр.). Особенности протекания недугов приводят к тому, что слизистая оболочка влагалища приобретает повышенную чувствительность к жидкостям, содержащим кислоты. Поэтому в некоторых случаях для предупреждения возникновения неприятных ощущений целесообразно осуществлять индивидуальный выбор концентрации действующего вещества после проведения ряда проб.

Гастрит, протекающий на фоне повышенной кислотности желудочного сока, воспалительные заболевания печени, желчного пузыря, желчевыводящих путей также требуют по отношению к себе весьма осторожного употребления лимонного сока. Поступление в желудок порций лимонной кислоты на первом этапе при-

водит к дальнейшему снижению в нем индекса pH . Кроме того, под действием этого раздражителя слизистая желудка начинает усиленно вырабатывать собственную кислоту — кислотность еще больше возрастает, что может привести к появлению сильных болей спастического характера, а в некоторых случаях даже к рвоте. Сильные боли могут возникать в области правого подреберья — так реагируют на сок цитрусового печень и желчный пузырь.

С огромной осторожностью лимон включают в меню больных язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки. С одной стороны, сочетание действия витаминов C и P обеспечивает противовоспалительный эффект, но, если взглянуть с другой, высокая кислотность, вызванная присутствием лимонной кислоты, является неблагоприятным фактором, ведущим к обострению заболевания. Поэтому гастроэнтерологическим больным лучше отказаться от внутреннего употребления лимонов, а в случае огромного желания — принимать только с чаем 1–2 дольки в день после наполнения желудка пищей. Чтобы уменьшить вероятность возникновения осложнений, вместо свежих лимонов желательно принимать плоды в переработанном виде.

Сказанное в равной степени относится к больным, страдающим воспалительными заболеваниями кишечника. При дуодените, энтероколите, колите не допускается прием в пищу больших количеств цитрусового, а сок разрешается употреблять только в разведенном виде. Если же слизистая проявляет высокую чувствительность по отношению к лимону, то прием плодов или сока отменяют полностью.

Страдающие изжогой могут ощутить возникновение жжения в пищеводе после употребления одной дольки цитрусового. Вопрос о продолжении приема лимона должен решаться больными в индивидуальном порядке. При этом следует помнить, что общеоздоровительное действие, оказываемое плодами на организм, может нормализовать деятельность желудочно-кишечного тракта, что, в свою очередь, приведет к устранению изжоги.

Острый и хронический панкреатит — следующее противопоказание к лечебному приему лимонов. Состояние поджелудочной железы особенно должно учитываться теми, кто решил провести очищение внутренних органов. Употребление значительных количеств лимонного сока сказывается неблагоприятным образом на функционировании железы.

В качестве средства естественного оздоровления часто используются различные варианты лекарственной смеси, приготовленной из лимона и чеснока. Такие составы при внутреннем употреблении вызывают активизацию секреторной деятельности органов, участвующих в пищеварении. Это следует учитывать лицам, которым много хлопот доставляет повышенная кислотность желудочного сока. Кроме того, нужно принять во внимание и тот факт, что у многих после приема смеси отмечается повышенное газообразование в кишечнике, что мешает нормальному усвоению питательных веществ.

Чтобы в присутствии лимона в желудке не нарушались процессы пищеварения, необходимо соблюдать некоторые ограничения, накладываемые на употребление цитрусового с распространенными продуктами питания. В частности, лимон плохо сочетается с молоком и пищей, содержащей углеводы в виде крахмала. Несовместимость цитрусового с молоком можно пояснить на примере получения творога. Существует способ переработки молока, при котором лимонный сок применяется в качестве добавки, ускоряющей створаживание. Нетрудно догадаться, что такие же процессы могут протекать в желудке человека после перемешивания в нем этих двух продуктов. Чтобы не усложнять работу органов пищеварения, желательно позаботиться о раздельном приеме лимона и молочных продуктов.

Для лимона характерна способность послаблять кишечник. Если принять сок утром натощак в значительном количестве, то можно спровоцировать расстройство кишечной деятельности вплоть до возникновения поноса. Чтобы избежать подобных неожиданностей, утренний прием лимонного сока должен осуществляться вместе с пчелиным медом или сахарным песком.

При резком начале приема препаратов лимона организм может отреагировать на них значительным разрежением стула, появлением несвойственной вялости, потерей физической и умственной активности. При передозировке могут возникнуть рвота, сыпь, иногда даже поднимается температура тела: Все это свидетельствует о том, что под действием лимонного сока из органов и систем начинается бурный выброс накопившихся балластных веществ, которые попадают в кровь; но из-за высокой концентрации сразу все не могут быть выведены за пределы биосистемы. Для организма человека несвойственно такое состояние, и он на-

чинает удалять отходы через кожу, вместе с рвотными массами, жидкообразными кишечными испражнениями. К этому нужно быть готовым и в случае надобности снизить дозировку принимаемых средств.

Лимон часто используется для закисления промывочных растворов, используемых для клизменного введения во влагалище и кишечника. Прежде всего, следует сделать акцент на том, что в этих случаях должна использоваться кипяченая вода, имеющая температуру не ниже 38—40 градусов. Применение холодной воды замедляет очищение, а в сочетании с лимонным соком может стать причиной возникновения спастического состояния кишечника и половых органов женщины. Поэтому при выполнении процедуры обязательно должен осуществляться температурный контроль за вводимой средой. Если после кипения жидкость чрезмерно охладилась, то ее либо разводят свежими порциями кипятка до получения требуемой температуры, либо нагревают всю емкость с водой на небольшом огне, постоянно выполняя замеры температуры.

Оздоровительное действие лимонов во многом объясняется лимонной кислотой, которая содержится в плодовой мякоти в большом количестве. Ее действие на организм столь значительно, что для больных желчно- и мочекаменной болезнью будет уместным напоминание о необходимости внимательной оценки всех положительных и отрицательных сторон очистительной лимонотерапии, соблюдения дозировки целебных препаратов и обязательного контроля за ходом лечения со стороны медицинских работников. В противном случае при употреблении больших количеств растворяющих лекарств без объективного изучения происходящих при этом процессов можно нанести вред внутренним органам.

Причина осторожного отношения к цитрусовому кроется в высокой вероятности появления осложнений, возникающих на фоне форсированного приема лимонного сока или его мякоти. Ведь известны способы очистительного воздействия, при которых в течение дня рекомендуется принимать сок, отжатый из 30 плодов и более, а это может привести к закупоркам желче- и мочевыводящих путей, устранить которые удастся исключительно в результате оперативного вмешательства.

Одно из главных достоинств лимонной кислоты — ее способность очищать организм за счет растворения шлаковых отложений, преимущественно мочевой кислоты и ее солей, известных как

ураты. Когда речь заходит о лечении заболеваний суставов, спровоцированных отложением солей, о средствах профилактики мочекаменной болезни, сок лимона может по праву рассматриваться как одно из лучших лекарств. Однако в случае, когда камень в почечной лоханке уже сформировался и его размеры превышают проходное сечение мочеточника, неконтролируемое поступление сока может явиться причиной преждевременного смещения и выхода конкремента из почки, вслед за которыми наступает перекрытие канала мочевыводящих путей.

Сходная картина может наблюдаться в желчных протоках, если величина камней, накопившихся в желчном пузыре взрослого человека, превышает 8—10 мм.

Описанные случаи нередко сопровождаются всевозможными осложнениями (появляются боли, воспаления, кровь в моче, задержка мочеиспускания, гидронефроз, желтизна кожных покровов, интоксикация организма и т.д.), которые в большинстве случаев удаётся ликвидировать только хирургическим путем.

Комплекс органических кислот, входящих в состав лимона, при контакте с эмалью зубов способен размягчить ее, а при длительном воздействии — уменьшить толщину слоя эмали вследствие растворения. Например, некоторым людям достаточно в течение дня выпить с кружочком лимона 2—3 чашки чая, чтобы зубная ткань приобрела обостренную чувствительность к горячей и холодной пище, что свидетельствует о нарушении сплошности зубного покрытия.

Зубная эмаль подвергается более сильному растворяющему влиянию при внутреннем приеме больших порций лимонного сока. Кислоты неизбежно приходят в соприкосновение с зубами, отчего появляется оскомина. Для исключения подобных явлений сок рекомендуется втягивать в рот через "соломинку" для коктейлей или специальную трубочку из мягкого материала.

После каждой принятой порции лимонного сока полость рта необходимо ополаскивать щелочным раствором. В домашних условиях его можно приготовить после растворения одной чайной ложки пищевой соды в стакане воды. Такая процедура нейтрализует остатки лимонной кислоты и будет способствовать скорейшему исчезновению оскомины.

Сразу же после употребления лимона не рекомендуется проводить чистку зубов. Кислоты лимона размягчают эмаль, делают ее

уязвимой к истирающему действию зубных паст. Даже новая зубная щетка благодаря своей жесткости может нанести повреждение эмали. В местах царапин в дальнейшем может развиваться кариес, поэтому чистка зубов должна выполняться не ранее, чем через час после употребления лимона. Отведенного времени вполне достаточно для того, чтобы состояние эмали вернулось к физиологической норме.

Основное количество лекарств из лимона желательно принимать в течение дня задолго до сна. Небольшие порции лекарств можно употреблять перед сном. Режим временного ограничения связан с тем, что лимонная кислота, калий и витамин *D* оказывают стимулирующее действие на мочеобразование. Позывы к опорожнению мочевого пузыря могут нарушить спокойный сон. Мочегонное действие соединений, содержащихся в плодовой мякоти, должны учитывать лица, страдающие от бессонницы.

Под различным углом зрения можно рассматривать влияние лимона на систему кровообращения. На первый взгляд, лимонная кислота разжижает кровь, что должно расцениваться как негативный фактор для тех случаев, когда необходимо остановить кровотечение, особенно у больных с плохой свертываемостью крови. Однако в плодах цитрусового в достаточных количествах содержатся витамины *P* и *C*, оказывающие выраженное оздоровительное действие на сосуды и капилляры. В этом отношении особенно важен витамин *P*, понижающий проницаемость сосудистой стенки, делающий ткань кровеносного русла более прочной. Как правило, действие витаминов превосходит, перекрывает разжижающий эффект лимонной кислоты, что позволило рекомендовать и использовать плоды цитрусового в качестве средства для остановки различных кровотечений. При этом понижение вязкости крови уменьшает нагрузку на сердечную мышцу, облегчает доставку питательных веществ в наиболее отдаленные уголки человеческого тела.

При воспалительных заболеваниях горла в первые дни лечебно-го использования лимонов возможно некоторое обострение заболевания, которое связано с раздражающим влиянием сока цитрусового на слизистую оболочку. В дальнейшем под влиянием витаминов и других веществ с противовоспалительным действием, содержащихся в лимоне, начнется выздоровление, но на начальном этапе для снижения интенсивности проявлений неприятных ощущений можно использовать сок лимона в разведенном виде.

Аналогичным образом лимонная мякоть и сок ведут себя при кашле. Изначально наступающее учащение приступов кашля дало основание представителям восточной медицины рекомендовать больным избегать применения лимона и других цитрусовых для лечения простудных заболеваний, протекающих с сильным кашлем. Лимонная и другие органические кислоты, попадая на слизистые оболочки верхних дыхательных путей, вызывают их раздражение, могут спровоцировать усиление симптомов бронхита, в том числе обострение кашля. Однако в дальнейшем под оздоровительным прессом комплекса витаминов наступает постепенное сглаживание силы воспалительного процесса слизистой оболочки горла, что приводит к уменьшению частоты и интенсивности откашливания.

Лимонная кислота при контакте с кожей, ногтями, волосами оказывает обезжиривающее действие. По этой причине ее могут практически без ограничений использовать те, у кого отмечается повышенная жирность кожи или ускоренное засаливание волос. При сухих коже и волосах препараты лимона в чистом виде используются ограниченно, поскольку могут вызвать пересушивание кожи и волос. В связи с этим лимонный сок в таких случаях используется в сочетании с растительными маслами. Например, оливковое масло может добавляться в косметические средства по уходу за кожей, ими обрабатываются ногтевые пластинки после протирания лимонным соком — это придает ногтям ухоженный здоровый вид.

Химический состав лимона представлен разнообразными природными соединениями. Некоторые из них, например аскорбиновая кислота, обладают пониженной стойкостью. Они разлагаются при длительном вылеживании в процессе хранения, при нарушении целостности плодов, сбережении приготовленного сока в условиях контакта с кислородом воздуха и освещенности. Этим обусловлен ряд требований к приготовлению лекарств на основе цитрусовых.

Во-первых, время выполнения оздоровительных или очистительных процедур должно "согласовываться" с периодом созревания лимонов, когда плоды отличаются повышенной сочностью и наибольшей концентрацией действующих веществ. По календарю — это зимние месяцы. Употребление лимонов в этот сезон окажет благоприятное действие еще и по той причине, что в орга-

низме уже будут истрачены накопленные с лета и осени витаминные запасы, а желтобокие плоды позволят решить проблему создающегося дефицита.

Во-вторых, для уменьшения витаминных потерь соки для внутреннего употребления следует готовить перед самым приемом. Приготовление сока впрок нежелательно, поскольку под действием света и окисления главные действующие вещества могут претерпевать изменения, отчего сила целебного воздействия цитрусового несколько снизится. Если при изготовлении лекарства используется лимонная мякоть или извлеченный из нее сок, но сам процесс приготовления растянут на продолжительный срок (например, лимонный сок часто используется как естественный растворитель яичной скорлупы, на что может уйти до двух недель времени), то емкость с содержимым должна быть защищена от попадания световых потоков темной бумагой или посуда должна находиться в темном помещении.

В-третьих, при покупке следует отдавать предпочтение плодам с тонкой кожурой. Придерживаясь этого правила, можно получить больше сока с единицы веса цитрусовых. Кроме этого, чем толще внешняя прослойка плода, тем больше нежелательных химических средств в ней находится. Это может являться косвенным свидетельством того, что созревание плодов происходило в условиях обработки ядохимикатами, с использованием агрохимических препаратов и красителей. Толстая кожура у бахчевых и цитрусовых культур является своего рода диагностическим признаком, на основании которого делают заключение о повышенном содержании нитратов.

Несколько слов о посуде, которая используется для приготовления лекарств. Высокая реакционная способность лимонного сока приводит к тому, что поверхность металлической посуды, изготовленной из обычной стали, может ощущать на себе агрессивное действие органических кислот. В результате взаимодействия структурные составляющие металла переходят в лимон и при последующем употреблении человеком лечебного препарата могут нанести ему вред.

Проведите простой эксперимент. Отрежьте кусочек лимона ножом и оставьте на лезвии сок до его подсыхания. Когда это произойдет, на поверхности режущей части останутся разводы, указывающие на то, что именно этим участком ножа была отре-

зана долька цитрусового. Поэтому, чтобы не изменялся качественный и количественный состав лимонного сока, его хранят преимущественно в стеклянной, керамической, реже — в эмалированной посуде. Из этих же соображений при натирании предпочтение должно отдаваться неметаллическим теркам.

Дозировка лимонных препаратов часто указывается в столовых ложках. Чтобы исключить нежелательное взаимодействие посуды с кислым продуктом, прием желательно осуществлять из деревянной ложки, равной по объему столовой. В крайнем случае, если не удастся подобрать ложки одинакового объема, используют большую деревянную, внутри которой сделана метка, соответствующая вместимости обычной столовой. Если же на кухне имеется только металлическая посуда, то желательно применять ложки из нержавеющей стали, стойкой к воздействию кислот. При этом лекарство должно находиться в ложке минимальное время.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА ЛИМОНА

Авитаминоз, гиповитаминоз

Выражением глубокой заботы о здоровье человека со стороны природы стало появление на земле лимона. Витаминный состав его плодов по сравнению с некоторыми другими растениями представлен не столь широко, но зато в качественном отношении с их помощью люди на протяжении многих лет могут поддерживать свое здоровье на должном уровне, не думая о поливитаминных препаратах из аптеки. Если же человек лишен возможности употреблять лимон более-менее постоянно на протяжении года, то прием лимонных препаратов в ответ на возникновение симптомов болезни насытит организм живительными природными соединениями и повысит его способность сопротивляться недугу. В этом проявится замечательная способность плодов цитрусового не только выполнять роль профилактического средства, но и брать на себя функции целебного снадобья на той стадии, когда заболевание прочно укоренилось в теле.

Изучая химический состав плодов, исследователи выявили в них витамины *A*, *B*, *B*, *C*, *D* и *P*. Суточный рацион питания нашего среднестатистического жителя дает возможность удовлетворять

в определенной мере потребность в каротине (витамин А), тиамине (витамин В₁) и рибофлавине (витамин В₂). Не столь утешительная картина складывается с пополнением постоянно расходующихся витаминных запасов второй триады — витаминов С, D и Р. Как правило, традиционный набор продуктов не позволяет решить задачу по удовлетворению витаминных потребностей организма по этой группе соединений, особенно в период окончания зимы и начала весны. Необходимо целенаправленное расширение меню, и в этом отношении лимон, созревающий к началу зимы, приходится как нельзя кстати.

Особое место в процессах, происходящих внутри организма, принадлежит витамину С. Суточная потребность взрослого человека в аскорбиновой кислоте может достигать 50 мг. Соединение является антиоксидантом, тормозя протекание в тканях превращений с образованием пагубных для здоровья свободных радикалов. В присутствии витамина С полноценно усваивается другой витамин — Е, ответственный за репродуктивную функцию человека. С его помощью функционирование половых органов мужчины и женщины поддерживается на нормальном уровне, что обеспечивает беспроблемное зачатие, вынашивание и рождение ребенка.

Аскорбиновая кислота — нестойкое соединение. Она разрушается под влиянием никотина, поэтому проблема С-авитаминоза особенно остро стоит на повестке дня у курильщиков. Чтобы избежать появления гиповитаминозных состояний, любителям подымить сигаретой рекомендуется ежедневное употребление в пищу цитрусовых. Хорошо витаминизирует организм прием свежевыжатых соков лимона, апельсина или их смесь. Если же не проявлять заботу о своем организме и не удовлетворять его потребности в витаминах, то последствия такого безразличия могут быть самыми неблагоприятными. Особенно чувствительны к нарушению витаминного баланса женщины. Снижение количества витамина С неизбежно повлечет за собой разрыв связующего звена, ответственного за образование токоферола (витамина Е). В таких условиях патологические изменения в половой сфере могут достигнуть уровня, при котором прекратятся менструации и возникнет угроза бесплодия.

Глубокий С-авитаминоз известен под названиями скорбут, цинга. В настоящее время благодаря картофелю, квашеной капусте, лимону заболевание встречается весьма редко. Более подробно о

способах профилактики и лечения болезни, применявшихся в древности, можно прочитать в статье "Цинга" (см. стр. 75).

Содержание аскорбиновой кислоты в различных частях лимона неодинаково. На 100 г плодовой мякоти ее концентрация достигает 50—65 мг. Количество витамина С в завязи может быть больше этого значения на 15—30 мг, а вот в кожуре доля соединения увеличивается в 2—3 раза и может достигать 160 мг %. Настоящей же природной кладовой витамина являются молодые верхушки побегов. В них содержание кислоты на порядок (в 10—15 раз) превышает уровень, отмеченный в мякоти плодов.

Существенное влияние на процессы, протекающие в живом организме, оказывает витамин *P*. Такое буквенное обозначение витамин получил благодаря своей способности оказывать положительное влияние на целостность сосудистой стенки. На английском языке слово *permeability* означает "проницаемость". Первая буква этого слова и была взята для обозначения целой группы соединений, обладающих способностью повышать прочность сосудов. Их применяют для предупреждения и лечения различных кровоизлияний. С их помощью нормализуют кровяное давление у больных гипертонической болезнью. Для витамина *P* также характерно противоязвенное действие, а в сочетании с аскорбиновой кислотой он предупреждает появление атеросклероза, повышает физическую активность человека при одновременном уменьшении усталости.

В плодах цитрусового также выявлено небольшое количество витамина *E*. Его роль в организме человека освещалась выше в связи с изложением действия аскорбиновой кислоты.

- При витаминной недостаточности рекомендуется почаще употреблять в пищу плоды лимона в натуральном виде. Если больной плохо переносит лимонную кислоту, то для смягчения кислого вкуса на каждый кружочек лимона посыпают сахар или накладывают пчелиный мед. Если от частого употребления лимонов на зубах ощущается оскомина или появляется болезненная чувствительность на пережевываемую пищу, тогда целесообразно перейти на употребление свежеприготовленного лимонного сока. Сок следует принимать таким образом, чтобы он минимально контактировал с зубной тканью. Облегчает решение такой задачи втягивание сока через "соломинку" для коктейлей.

Суточная норма — от 1/3 до 2 плодов средней величины или

извлеченного из них сока. Для каждого случая необходимо учитывать индивидуальные особенности организма, запущенность заболевания и количество выкуриваемых сигарет в день. Лимонотерапию можно дополнить раздельным приемом в течение дня 50—100 г свежего картофельного сока. При употреблении натуральных препаратов картофеля действуют те же правила, что и при назначении лимонного сока.

Как уже отмечалось, более высокая концентрация аскорбиновой кислоты отмечена в кожуре цитрусовых. Исходя из этого внутрь можно принимать плоды в неочищенном виде.

При неблагоприятных внешних воздействиях витамин С частично или полностью распадается, что приводит к потере терапевтической активности растительных лекарственных форм. К числу неблагоприятных факторов относятся длительное хранение цитрусовых, влияние повышенных температур. По этой причине польза большим гиповитаминозом от горячего чая с опущенной в него долькой лимона весьма незначительна. Поэтому в ходе чаепития лучше ненадолго прерваться, съесть 1—2 кусочка цитрусового, и только потом допить порцию чая до конца.

Аденома предстательной железы

За долгие годы изучения клинических проявлений заболевания официальная медицина так и не смогла окончательно определиться с кругом причин, вызывающих патологические изменения в железистой ткани простаты. Чаще всего виновником возникновения аденомы называется гормональная перестройка в организме мужчины, сопровождаемая гипертрофией органа и его перерождением.

Несколько иной точки зрения придерживаются сторонники естественных способов возвращения здоровья. По их мнению, для нормальной работы предстательной железы и профилактики ее болезней необходимо соблюдать физическую и энергетическую чистоту в нижней части живота. Под физической чистотой подразумевается чистота кишечника и циркулирующей в области таза крови, отсутствие застойных явлений в области простаты. Последнему способствует отказ от сидячего, малоактивного образа жизни. Очищение же кишечника и крови может быть достигнуто благодаря использованию лимона (см. стр. 59, 60—61).

Энергетическая чистота предстательной железы является многополюсным понятием и зависит от:

- прохождения геопатогенных зон в местах жизнедеятельности и отдыха человека вообще и через простату в частности в местах отдыха;
- способности поддерживать должный энергетический потенциал вокруг физического тела;
- характера энергий, протекающих через сексуальную чакру.

Алкоголизм

Соединения, входящие в состав лимонного сока (в первую очередь вещества, содержащие калий, а также лимонная кислота), обладают антиалкогольной активностью. При их регулярном поступлении в организм может наступить отвращение к спиртному даже у алкоголиков со стажем. Эффект от лечения будет тем выше, чем осознаннее будет желание расстаться со своим пристрастием к спиртному у самого пьющего.

Лечебный курс для устранения алкогольной зависимости продолжается в течение 18 дней. В первый день необходимо съесть один плод цитрусового или выпить отжатый из него сок. Во второй и каждый последующий день суточная норма увеличивается на 1—2 плода. На девятый день курса больной принимает максимальное количество лимонов или отжатого сока (в зависимости от числа ежесуточно добавляемых плодов их суммарное количество может достигать 9 или 17 штук). Начиная с десятого дня суточная доза уменьшается и в последний, восемнадцатый день приема составляет всего один, плод.

Аменорея (отсутствие менструальных выделений), опущение желудка и матки

Лимонная кислота является природным растворителем минеральных элементов, требующихся организму для укрепления тканей. Находясь в растворенном состоянии, природные комплексы лучше усваиваются и быстрее оказывают свое оздоровительное действие на больные органы. Удачным примером, иллюстрирующим практическую сторону способности лимонной кислоты выполнять роль катализатора оздоровительных процессов, является способ приготовления лечебного средства на основе мякоти цитрусового и яичной скорлупы.

Отобрать чистую скорлупу от 5 сырых куриных яиц, 2—3 лимона средних размеров вместе с кожурой порезать на мелкие кусочки. Перемешать компоненты, предварительно измельчив скорлупки. Смесь должна настояться в течение 2—4 часов, после чего к ней для консервации добавить 0,5 л 40-градусного спирта (водки). Готовое средство принимается трижды в день по 50 мл через 20 минут после приема пищи в дозе. Продолжительность лечения может достигать 3—6 месяцев.

Ангина

Плоды цитрусового усиливают способность организма сопротивляться возбудителям инфекционных заболеваний, поражающих дыхательные пути. Получаемый лечебный эффект достигается за счет удачного сочетания аскорбиновой и лимонной кислоты (концентрация последней в некоторых плодах может достигать 7—8%). В такой кислой среде болезнетворные микроорганизмы не могут долго существовать — погибают даже стрептококки, которым отводится одно из главных мест среди возбудителей заболеваний.

Однако на первом этапе лимонотерапии у больного возможно возникновение неприятных ощущений в области горла или их усиление. Это связано с раздражением слизистой, возникающим вследствие применения кислых плодов. В таких случаях рекомендуется на время уменьшить концентрацию действующих соединений или увеличить временной интервал между употреблением лекарств. Следует также принять во внимание, что раздражение горла может усиливаться в результате приема чрезмерно горячей или холодной еды, йогурта, фруктов. Ухудшает самочувствие больных табачный дым.

- В кастрюлю отлить 0,5 л лимонада, довести до кипения. Пить после охлаждения по 2—3 ст. ложки напитка через каждые 1—2 часа, добавляя в каждую порцию по несколько кристалликов лимонной кислоты.

- При появлении первых признаков заболевания больному рекомендуется съесть половину плода цитрусового. Лимон следует употреблять вместе с кожурой — в ней велики запасы витамина С. Жевательные движения должны быть неторопливыми и продолжительными по времени; выделяющийся сок в этом случае хорошо омоет воспаленные участки слизистой оболочки горла, угнетая жизнедеятельность возбудителей ангины. Через 2—

3 часа больному дают съесть вторую половину плода. Лечение продолжается в таком режиме до тех пор, пока в самочувствии не будут отмечены признаки улучшения. Для обеспечения полноты целебного действия лимона его ничем не запивают и не заедают. Принимать пищу можно по прошествии часа с момента проведения лечебной процедуры. Употребление плодов цитрусового также способствует понижению температуры тела.

Аппетит ослабленный

- В медицинской практике многих стран цитрусовые, и лимон в особенности, считаются классическим средством для нормализации процессов переваривания и усвоения продуктов питания. Стоит кусочку лимона оказаться в ротовой полости, как в организме начинается секреция пищеварительных соков: увеличивается выработка слюны, в больших объемах начинает выделяться желудочный сок, под влиянием природных кислот у человека стимулируется возникновение аппетита. Безразличное отношение к пище исчезает, стоит перед едой рассосать во рту одну или несколько лимонных долек. Также действует извлеченный из плодов сок: при потере аппетита его разводят в 100—200 мл воды и употребляют приготовленный раствор незадолго перед тем, как сесть за стол. Можно выпить небольшое количество сока в неразбавленном виде.

- Другой источник, активизирующий работу желез, секреты которых принимают участие в пищеварении, — природные горечи. Этот класс соединений присутствует и в лимоне — в его корке.

В качестве стимулятора аппетита можно применять 10%-ную настойку лимонной кожуры на 40% -ном этиловом спирте (водке). Для приготовления препарата взять 50 г высушенного и измельченного сырья, залить одной бутылкой водки емкостью 0,5 л, плотно закупорить посуду с содержимым и поставить в темное место на 20—30 дней для настаивания. Для лучшей экстракции необходимых соединений водку с корками ежедневно взбалтывать 1—2 раза. Готовую настойку процедить и принимать по 25—30 капель 3 раза в день за 20—30 минут до еды.

Астма бронхиальная

- Очистить две головки чеснока, зубки натереть на терке, также с помощью терки измельчить пять средних лимонов. Приготовленные растительные компоненты поместить в эмалированную

или стеклянную посуду и залить одним литром кипяченой воды, охлажденной до 20—25 градусов. Посуду закрыть крышкой и настаивать в течение 5 дней. Затем настой процедить, отжав жидкость из лекарственного сырья. Готовое средство принимать по 1 ст. ложке трижды в течение дня за 20 минут до еды.

Атеросклероз

Следствием атеросклероза является нарушение кровообращения в различных частях тела. Поэтому лечение должно быть направлено на поддержание проходимости сосудов за счет устранения возможности отложений дополнительных порций холестерина на стенках кровеносных путей. Важной профилактической и лечебной мерой в противостоянии с недугом считается соблюдение чистоты крови — от этого зависит ее жидкотекучесть и способность переносить питательные вещества в самые отдаленные уголки организма, без чего невозможно нормальное функционирование органов и систем. Всему этому в немалой степени способствуют содержащиеся в плодах лимона витамины С и Р (регулируют холестеринный обмен), лимонная кислота (растворяет и выводит из организма мочевую кислоту), ряд других минеральных веществ, в избытке наполняющих мякоть и кожуру плодов. Этим определяется множество практических рецептов, предлагаемых народной медициной для оздоровления больных с сосудистыми и обменными патологиями.

- Одну столовую ложку измельченной сосновой хвои залить стаканом кипятка и дать настояться 30—60 минут. Готовый настой процедить и смешать с половиной лимона, предварительно очищенного от кожуры и измельченного. Принимать за час до еды трижды в течение дня (каждый раз — по стакану смеси). Длительность лечения — 15—20 дней. После месячного перерыва повторить прием целебного средства.

- Вечером выдавить сок из половины лимона, соединить со 150 мл кипяченой охлажденной воды. Выпить перед сном, добавив 1 ч. ложку пчелиного меда. Продолжительность одного лечебного курса составляет 2 недели.

Бели

Выделения из влагалища доставляют женщине много беспокойства. Причиной появления белей могут явиться самые разно-

образные заболевания — от сахарного диабета и туберкулеза до воспалительных процессов в половых органах (а именно: в маточных трубах, матке), патологий цервикального канала, влагалища. В любом случае проведению оздоровительных мероприятий должен предшествовать тщательный анализ возникших гинекологических проблем с обязательным проведением бактериологического анализа выделений.

При воспалении влагалища — кольпите — характер выделений определяется видом возбудителя. Например, пенные бели сопровождают заражение трихомонадой. При гнойной инфекции выделения имеют зеленоватый цвет. Встречаются также сукровичные, водянистые, молочно-белые, лимонно-зеленые бели, способные вызывать появление зуда и жжения в области половых органов и промежности.

Если у больной нет возможности пройти комплексное обследование по выявлению истинного источника патологических выделений из половых органов, то тогда в качестве средства первой помощи можно использовать лимон. Сок из одного плода отжимают в чашку, заливают 200 мл кипятка и при охлаждении до 36—38 градусов полученный раствор используют для орошений влагалища. Если вагинальные выделения сопровождаются зудом и жжением, то обработку раствором лимонного сока проводят с осторожностью во избежание усиления проявлений неприятных ощущений. При необходимости концентрация сока может быть снижена. Процедура выполняется ежедневно. Назначение лимона особенно показано лицам, у которых возникновение выделений связано с заболеванием гонореей.

Бесплодие мужское

Одной из причин неспособности семейной пары воспроизвести потомство является ухудшение качества семенной жидкости у мужчин. Среди природных соединений аскорбиновой кислоте принадлежит особое место в восстановлении утраченного реноме представителей сильной половины человечества. Благодаря витамину С в половых органах мужчины создаются нормальные условия для сперматогенеза (выработки спермы), происходят положительные изменения с семенной жидкостью, выражающиеся в ее оздоровлении, а это, в свою очередь, облегчает процесс зачатия. Поэтому за 10—15 дней до того, как в жизни супругов произойдет

ответственный момент, ежедневно включайте в меню мужа свежий лимон. Суточная норма — один плод, который желательно съедать в 3 приема (за завтраком, обедом и ужином) вместе с кожурой, которая, как известно, особенно богата на аскорбиновую кислоту. В период употребления лимона курящим необходимо сократить количество выкуриваемых сигарет, сжигающих запасы витамина С в организме.

Бронхит, кашель

- При заболевании, перешедшем в хроническую форму, рекомендуется многокомпонентная смесь природных продуктов. Для ее приготовления на водяной бане растопить и смешать по 100 г козьего жира и сливочного масла, 1 ст. ложку пчелиного меда. Когда компоненты усреднятся между собой, к ним добавляют 1 ст. ложку сока лимона, 1 ч. ложку порошка какао. Смесь размешать и принимать на ночь по 1 ст. ложке, запивая молоком.

Варикозное расширение вен

- Внутреннее употребление лимона или его сока сказывается на состоянии венозной системы опосредованным образом — через очищение печени и циркулирующей по сосудам крови. Механизм получения положительного эффекта станет понятен, если ввести в рассмотрение понятие жидкотекучести крови. Среди множества выполняемых функций печень, фильтруя через себя кровь, понижает ее вязкость. Ясно, что чем меньшее количество жироподобных субстанций и продуктов обмена (метаболитов) содержит кровь, тем ниже ее вязкость и тем незначительнее усилия, которые необходимо предпринимать сердцу и венам для прокачивания крови по малому и большому кругам кровообращения. Как результат, в организме не возникают предпосылки для образования тромбов, снижается нагрузка на венозную стенку, исключается выпячивание сосудов в ослабленных местах. Большое значение в профилактике варикозного расширения вен также принадлежит выбору характера питания — в пище должны постоянно присутствовать в разумных количествах природные антикоагулянты. Выраженной способностью разжижать кровь обладают кислоты. Самый простой пример их применения — употребление ацетилсалициловой кислоты (аспирина) в качестве препарата, разрежающего кровь. Во многих случаях достаточно при-

нять половину таблетки в день, чтобы сделать функционирование сердечно-сосудистой системы более стабильным и избежать зарождения патологических изменений в сосудах. Так же действует лимонная кислота.

- Наружно для оздоровления вен на ногах применяются аппликации из мякоти цитрусового. Лимон разрезают на тонкие ломтики, которыми обкладывают кожу в местах возникновения болезненных ощущений и особенно области варикозного расширения. Сверху накладывают компрессную бумагу, после чего голень обматывают бинтом. Аппликация удерживается на теле в течение нескольких часов. В острый период заболевания больной может обновлять цитрусовые накладки 2—3 раза в сутки.

Веснушки, пигментные пятна

- Самый простой способ очищения кожи заключается в ее регулярном протирании долькой лимона или ватным тампоном, смоченным в соке цитрусового или его смеси с водой (1:1).

- Смешать в равных количествах сок лимона и грейпфрута. Приготовленный состав 1—2 раза в день втирать в отбеливаемые участки кожи.

- Приготовить по одной столовой ложке свежееотжатого лимонного сока, столового уксуса и кипяченой охлажденной воды. Компоненты перемешать между собой и использовать для нанесения на кожу. Процедуру повторять ежедневно до получения положительного косметического эффекта.

- Для ежедневного ухода за кожей приготовить состав, содержащий, *мл*:

уксус яблочный	200
сок лимонный	15
вода дистиллированная	10

Отбеливающий эффект достигается при длительном и регулярном уходе за кожным покровом.

Волосы жирные

- Чтобы уменьшить засаливаемость волос, рекомендуется после мытья проводить их ополаскивание слабоконцентрированным раствором лимонного сока (в 1 л воды достаточно отжать сок из одного плода).

- Уменьшает жирность волос обработка их корней лимонным

соком: от плода отрезают небольшую дольку и протирают ею кожу волосистой части головы. Периодичность оздоровительного воздействия — 1—2 раза в течение недели.

Волосы (уход)

Свежесорванную зелень укропа перекрутить через мясорубку и из полученной массы отжать сок — необходимо получить 100—120 мл сока. Затем добавить полстакана простокваши или кислого молока и сок, отжатый из одного лимона. Однородную смесь нанести на волосы и дать ей подействовать в течение часа. Завершается процедура обычным промыванием волос. Такой уход за волосами проводят 1—2 раза в неделю.

Гайморит, насморк

В основе заболевания гайморитом часто лежит скопление слизистых субстанций в гайморовых полостях, на которых приживаются болезнетворные микроорганизмы. Такое соседство становится причиной ухудшения самочувствия людей, подталкивает их к поиску щадящих методов оздоровления.

Одно из главных требований, которое должны соблюдать заболевшие гайморитом, — исключение из рациона питания продуктов, являющихся источником образования слизистых веществ. Употребление молочных, сладких и крахмалсодержащих продуктов необходимо свести к разумному минимуму или хотя бы на время отказаться от них полностью. Это предохранит организм от отложений новых порций слизи в гайморовых пазухах. А для выведения уже накопившейся патогенной среды можно взять на вооружение известное средство из арсенала народной медицины — лимонно-хреновую смесь.

Способ приготовления целебного соуса заключается в смешивании мелко натертой кашицы из корня хрена с лимонным соком, отжатым из 2—3 плодов цитрусового. Требуемое количество хрена — 1/4—1/3 стакана, при этом желательно использовать свежескопанный корень. Интересна и такая деталь: чем толще корешок, тем большая целительная сила заключена в нем. По мере освобождения полостей от содержимого будет уменьшаться количество слизи в носовых ходах.

Многие не переносят раздражающего влияния природных соединений, заключенных в корне хрена. Лимонный сок ослабляет

негативные проявления лечения препаратами хрена, защищая слизистые оболочки желудка и кишечника, почки и желчный пузырь от воспалений.

Одновременно для лучшего отхождения слизи гайморовы полости можно прогревать горячими (но не обжигающими) клубнями картофеля, сваренными в мундире, или куриными яйцами в скорлупе, сваренными вкрутую. Больной ложится на кровать, слева и справа от носа размещает по картофелине или яйцу, затем верхняя часть лица накрывается сложенным в несколько слоев махровым полотенцем для уменьшения тепловых потерь. Прогревание продолжается до полного охлаждения теплоносителей. Процедуру выполнять каждый вечер с таким расчетом, чтобы после ее завершения больной оставался в теплом помещении и не подвергался переохлождению. В противном случае можно спровоцировать обострение заболевания.

Гангрена

Многостороннее действие лимона на систему кровообращения сделало возможным его применение при сосудистых патологиях конечностей. В некоторых литературных источниках имеются упоминания о применении приготовленных на основе лимонного сока лекарственных средств даже при таком столь опасном заболевании, каковым является гангрена.

Гастрит, пониженная кислотность желудочного сока

Регулярно утром натощак необходимо выпивать один стакан теплой кипяченой воды, в которой растворен сок одного лимона.

Гастрит на фоне пониженной и нулевой кислотности желудочного сока

При воспалительных заболеваниях желудка, характеризующихся его пониженной переваривающей способностью, народная медицина рекомендует почаще включать в рацион питания плоды лимона в свежем, а также в переработанном виде. Употребление в пищу домашних заготовок — приготовленных из лимонов варенья, джема, сиропа, сока — способствует повышению кислотности желудочного сока, оказывает благоприятное воздействие на усвоение продуктов питания. Аналогичный оздоровительный результат может быть получен после употребления смеси соков апельсина (1—3 ча-

сти) и лимона (1 часть). При необходимости в смесь можно ввести натуральный сок, полученный из яблочных плодов. Смесь пьют 2—3 раза в день незадолго до еды. Доза на один прием может изменяться в зависимости от реакции слизистой пищеварительного канала на соковый препарат. При неудовлетворительной переносимости лимона разовая порция уменьшается до 1 ст. ложки, сокращается количество приемов в течение дня. В крайнем случае, смесь разводится негорячей кипяченой водой — 1—2 ст. ложки целебного средства на 200 — 300 мл воды. Стимулирующее влияние на секрецию пищеварительного сока также оказывают огурец, капуста белокочанная, свекла красная, крапива, шпинат.

Геморрой

- Для снятия обострения хронического геморроя больному рекомендуется многократный прием лимонного сока: в течение суток сок необходимо пить через каждые 2 часа по 2 ст. ложки.

- После каждого опорожнения толстой кишки прохладной водой тщательно промыть область заднего проходного отверстия, а затем прочистить анус ватным тампоном, увлажненным в лимонном соке или его водном растворе. Для поддержания нормального состояния кишечника, его очищения выполняются клизмы с водой, подкисленной соком лимона (см. стр. 59 "Очищение кишечника"). Удаление каловых камней в ходе очищения нормализует кровоток в области прямой кишки, создает условия для выздоровления. При появлении неприятных ощущений (лимонный сок может стать причиной возникновения жжения в области воспаленных геморроидальных узлов или в местах растрескивания ануса) концентрацию цитрусового можно уменьшить путем разведения водой.

Геморрой, глисты, запор, укусы змей, жажда, интоксикация организма

Для лечения геморроя можно использовать не только плодую мякоть лимона, но и скрытые в ней семена цитрусового. Об этой стороне их целебного воздействия люди знали еще в средневековье. Но уже тогда, если судить по сохранившимся до нашего времени старым книгам, лимону отводилась роль универсального целителя. Ярким свидетельством этого может служить небольшая выдержка из сохранившихся древних рукописей:

"...Корка способствует росту бороды. Лимон хорошо утоляет

жажду, укрепляет желудок и способствует перевариванию пищи. Выводит мелких и крупных глистов. Косточки помогают от геморроя, обладают слабительной силой. В виде питья или мази с уваренным вином или горячей водой противостоят всем ядам. Так же действует корка. Выжатый из нее сок, принятый внутрь, помогает от укусов ядовитых змей".

Геронтология

Среди специалистов, занимающихся проблемами продления активного долголетия человека, существуют свои приоритеты во взглядах на характер питания и образ жизни, которые, по их мнению, заставляют отступить болезни и дают шанс человечеству увеличить средний показатель продолжительности жизни на 10, 20, а то и 30 лет. Главное в том, чтобы люди отказались от вредных привычек и употребляли только те продукты питания, которые снабжали бы организм всеми необходимыми соединениями и при этом не содержали в себе компоненты, способные навредить здоровью. Вот, например, как выглядит лучшая десятка продуктов питания, по мнению австралийских исследователей:

1. Обезжиренное молоко
2. Картофель
3. Томаты
4. Шпинат
5. Рыба и другие морские продукты
6. Бананы
7. Черный хлеб, выпеченный из муки грубого помола
8. Цитрусовые (апельсин, грейпфрут, лимон, мандарин)
9. Фасоль
10. Растительное масло

Ознакомившись со списком, можно заметить, что большая часть продуктов вполне доступна и не относится к категории дорогих и дефицитных. Необходимо лишь проявить заботу, чтобы приготовленные из них блюда, да и сами продукты в чистом виде преобладали в ежедневном меню, составляя достойную конкуренцию пище, несущей в себе исключительно калории.

Гинекологические заболевания воспалительной природы, кандидоз

В качестве дополнительного средства лечения заболеваний

женщины могут использовать спринцевание влагалища водным раствором лимонного сока. Для его приготовления нужно отжать сок из одного лимона, залить 200—250 мл кипятка, охладить до 36—38 градусов. Спринцевания выполнять ежедневно или через день, соблюдая осторожность при повышенной чувствительности слизистых оболочек.

Гипертоническая болезнь

Для лечения гипертонии применяется плодовая мякоть лимона или извлеченный из нее сок, а также кожура плода. Целебное действие на сердечно-сосудистую систему обусловливается разнообразным химическим составом цитрусового. Гипотензивное влияние оказывают лимонная кислота, соли калия, витамин *P*, выделяемое из лимонного масла соединение, известное под названием цитраль. Некоторые способы лечения предполагают использование лимонной кислоты в кристаллическом виде.

- Каждое утро натощак выпивать смесь, приготовленную из 150—200 мл свекольного кваса, 2 столовых ложек свежесжатого лимонного сока и 1 ч. ложки пчелиного меда. Пить после размешивания сока и меда. Регулярное употребление напитка способствует поддержанию нормального уровня артериального давления, положительным образом сказывается на переваривании пищи.

Чтобы приготовить свекольный квас, нужно очищенные корнеплоды разрезать на несколько частей и заполнить ими трехлитровую банку. В посуду влить кипяченую воду, охлажденную до теплого состояния. Для ускорения образования кваса в банку можно добавить несколько ложек яблочного уксуса. Горловину обвязать марлей, сложенной в два слоя. Настаивать до образования ярко окрашенной жидкости. Признаком готовности может служить появление у настоя тягучести. Иногда с момента закладки свеклы в банку до созревания кваса может пройти 3—5 суток. Нужное количество жидкости сливают из емкости для приготовления целебного состава, доливая банку доверху кипяченой водой. Квас используется до тех пор, пока поддерживается яркость его окраски. При понижении концентрации красящих веществ в растворе снижается эффективность гипотензивного действия напитка. Это свидетельствует о том, что необходимо произвести замесу растительного сырья для приготовления кваса.

- Каждое утро натощак выпивать небольшими глотками ста-

кан минеральной воды (вода по составу должна соответствовать характеру обменных процессов, происходящих внутри организма), в которой размешаны сок из половины плода лимона и 1 ч. ложка пчелиного меда. Продолжительность одного лечебного курса — 10—12 дней.

Гипертоническая болезнь, остеохондроз

Все, кто страдает от повышенного кровяного давления и от отложений солей в позвоночнике, должны съедать каждое утро натощак по 0,5 ст. ложки свежей кашицы, приготовленной из одного лимона и одной головки (не зубчика) чеснока. Компоненты перед смешиванием измельчаются. Принимать каждый день без перерыва в течение 1—2 месяцев.

Гиповитаминозы С, В, Р

Постоянное употребление лимонов в натуральном виде, вместе с чаем, кофе является надежным средством профилактики и лечения состояний, вызываемых пониженным содержанием витаминов. Плоды особенно ценятся как доступный источник витаминов С и Р, особенно в зимнее время года. Достаточная витаминизация организма знаменует собой интенсификацию иммунно-биологических реакций, повышает способность организма противостоять склеротическим изменениям сосудов, устраняет воспалительные явления, нейтрализует токсическое действие продуктов обмена.

Гипогалактия (недостаточная выработка материнского молока)

К одному литру подогретой воды добавить один измельченный лимон, 2 ст. ложки семян тмина, полстакана сахарного песка и кипятить на слабом огне в течение 8—10 минут. Выключив огонь, смесь настаивать под крышкой до охлаждения. Принимать внутрь после процеживания по 100 мл 3 раза в день. Вместо лимона можно использовать 2 г лимонной кислоты.

Глисты

• Как глистогонное средство лимон недостаточно известен. В описании его целебных свойств, принадлежащем перу Авиценны, нет упоминаний об использовании цитрусового для борьбы с кишечными паразитами. Но великий врачеватель предвосхитил та-

кую возможность, дав изложение способа уничтожения случайно проглоченной пиявки: в уксусе необходимо отварить лимонную мякоть и полученное снадобье следует дать принять человеку, который проглотил пиявку. Такое средство умертвит пиявку и будет способствовать ее выведению наружу из пищеварительного канала. Между пиявкой и живущими в человеке червями (так тогда называли глистов) наверняка существовали определенные аналогии. По крайней мере, в лечебных книгах, написанных на Востоке после смерти Авиценны, уже встречается упоминание о том, что лимонная корка "выводит мелких и крупных глистов из живота". На практике это означает, что больному утром натошак необходимо хорошо разжевать, а затем проглотить кожуру, счищенную с 0,5—1 лимона. Пищу не употреблять до тех пор, пока средство не достигнет кишечника. Для лечения можно использовать как свежую, так и засушенную кожуру. Обязательное условие успешного лечения — прием лекарства, у которого максимально сохранена белая прослойка, окружающая сочную мякоть.

Грипп

- 3 головки чеснока очистить и выдавить из зубков сок. Затем отжать сок из 4 лимонов. Полученные соки слить в стеклянную или эмалированную посуду, а оставшиеся отжимки чеснока, кожуру лимона (косточки удалить) пропустить через мясорубку и тоже смешать с соками. Сюда же влить 2 л охлажденной кипяченой воды, посуду обвязать сверху марлей и поставить в нижнюю часть обычного холодильника. Через 48 часов настаивание прекратить, жидкость процедить через 2 слоя марли, разлить в бутылки и плотно закупорить пробками или закручивающимися крышками. Из остатков растительного сырья отжать целебный настой.

Принимать один раз в день: утром из бутылки отлить 50 мл настоя и выпить натошак. Завтрак — не ранее чем через полчаса. В холодное время года, когда существует опасность нашествия вирусной инфекции, состав можно принимать ежедневно как средство профилактики на протяжении длительного срока. При заболевании гриппом употребление настоя обусловит течение болезни в более легкой форме.

- Для лечения и профилактики гриппа можно приготовить лимонно-чесночный препарат по несколько иной "технологии". Один лимон средних размеров разрезать на две равные части. Потребуется

ся одна половинка: посечь ее ножом на мелкие кусочки внутри какой-нибудь емкости, чтобы не терялся сок. Затем очистить от кожуры 7—8 зубчиков чеснока и измельчить их. Смесь поместить в бутылку или банку емкостью 0,5 л, залить доверху охлажденной кипяченой водой, обвязать горловину марлей и поставить посуду в темное место для настаивания на 4 суток. По истечении срока настаивания средство готово к употреблению: взрослые принимают по 1 ст. ложке настоя, дети — по 1 ч. или десертной (в зависимости от возраста) за 20 минут до завтрака. Пить длительно, без перерыва. Хранить лекарство в холодильнике. Когда жидкость в емкости будет заканчиваться, готовят следующую порцию.

Лимонно-чесночная терапия показана не всем. Противопоказаниями к употреблению настоев являются заболевания желудка и кишечника, особенно на фоне повышенной секреторной деятельности органов, участвующих в пищеварении. Прием препаратов может стать причиной появления пучения и возникновения неприятных симптомов у больных гастритом, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, энтероколитом.

Дезодорирование тела, освежение воздуха в помещении

С лимоном неразрывно связано понятие свежести. Запах лимона тонизирует мыслительный процесс, поэтому многие освежители воздуха при распылении источают ароматы цитрусового. И дышать приятно, и работает легко.

Лимон помогает подольше сохранить притягательность тела. Кроме выраженного косметического эффекта, лимонный сок за счет стягивания пор замедляет выделение пота, а это позволяет подольше сохранить чистоту кожи. Плодовая мякоть лимона или его сок (в натуральном виде или как водный раствор) рекомендуется косметологами в качестве средств для ежедневного ухода за кожей. Чтобы устранить запах пота надолго, нужно вымыть тело, просушить полотенцем, а затем протереть долькой цитрусового или ватным тампоном, смоченным в соке (водном растворе) лимона.

Депиляция (удаление волос)

• В соответствии с патентной заявкой России на изобретение № 93016778 авторами предложена композиция для получения средства, предназначенного для проведения механической эпиляции. В его состав входят лимонный сок, сахар, мед, воск, вода.

Дополнительно могут быть введены прополис и экстракты трав с антисептическим действием. Проведение процедуры удаления волос с использованием данного состава безболезненно, при этом средство может использоваться одним пациентом многократно.

- Биомасса для удаления волос по патентной заявке России № 93011229 включает отвар ромашки, лимонную кислоту, желудочный сок, пчелиный мед, хвойный экстракт, камфорное масло, эфир. Перед употреблением в биомассу добавляется облепиховое масло, отвар череды, водный 10%-ный раствор танина. Изготовление биомассы заключается в последовательном смешивании ингредиентов, термической обработке и охлаждении.

Депрессия, бессонница, состояние тревоги, страха и непроходящего беспокойства, состояние нервного перенапряжения, повышенная возбудимость, спазмы сосудов

Для лечения заболеваний нервной системы применяется лимонное масло. В организме наблюдаются процессы внутренней релаксации после ингаляций с использованием лимонного масла или приема ванн с его добавлением. Расслабляюще и успокаивающе действует на организм массаж, при котором лимонному маслу отводится роль смазывающего массажного средства.

Диабет сахарный

- Собрать кожуру лимона, разрезать на мелкие кусочки. 2 ст. ложки сырья залить 0,5 л воды и варить на слабом огне в течение получаса. В процессе приготовления отвара исключить выпаривание жидкости — кипячение должно осуществляться в емкости, закрытой крышкой. Отвар после охлаждения процедить и принимать по 100—120 мл трижды в течение дня за 30 минут до еды. Кожура может использоваться как в свежем, так и в засушенном виде.

- За полчаса до еды съесть третью часть или половину лимона вместе с кожурой. Количество приемов в течение дня может достигать 3—4 раз. Принимать ежедневно на фоне диеты до тех пор, пока анализы не покажут падение уровня сахара в крови.

Жажда

В жаркое время года необходимо оберегать организм от обезвоживания. При больших потерях жидкости вместе с потом, мо-

чий происходит загущение крови и лимфы, организм начинает хуже справляться с утилизацией метаболитов. Одновременно ухудшается снабжение клеток питательными веществами. Особенно чувствительны к голоданию структуры головного мозга — вот почему так опасен для здоровья человека тепловой удар.

Чтобы этого не произошло, в знойные дни следует постоянно принимать напиток, позволяющий поддерживать органы и системы в рабочем состоянии. Для его приготовления к 1 л обычной или минеральной воды необходимо добавить 1—2 ст. ложки пчелиного меда и сок лимона, отжатый из 1—2 плодов. Вместо меда допускается использование нерафинированного сахара. Употреблять жидкость после растворения введенных компонентов при возникновении жажды.

Порции лимонного сока и жидкости будут способствовать поддержанию нормальной жидкотекучести крови и лимфы, обеспечат нормальное питание клеток головного мозга за счет глюкозы, источником которой является мед.

Желтуха

- Заболевшим желтухой Ванга рекомендовала в течение трех дней принимать утром натощак сок, выжатый из одного лимона, в котором перед употреблением разводят одну чайную ложку питьевой соды.

- Лимон стимулирует выделение желчи. На этой способности цитрусового основано лечение целого ряда заболеваний печени и желчного пузыря, включая и желтуху. Одно из целебных средств готовится путем смешивания равных количеств лимонного сока и пчелиного меда. Например, в небольшую емкость поместить по полстакана каждого из ингредиентов и притомить на водяной бане 30 минут. Охладить и принимать по одной столовой ложке смеси 3 раза в день перед едой (обычно употребляют за полчаса до приема пищи). Лечение смесью проводят ежедневно вместе с другими методами оздоровления до исчезновения симптомов заболевания. Средство хранить в холодильнике.

- Для скорейшего выздоровления больных важно, чтобы вовремя осуществлялась очистка организма от токсичных веществ. При неосложненной форме заболевания необходимый уровень очищения достигается благодаря приему водного раствора лимонного сока:

к неполному стакану теплой кипяченой воды добавляется сок, отжатый из одного плода, полученную смесь размешать и выпить. В течение дня на фоне голодания выпить 3—4 порции очистительного средства. Через несколько дней повторить процедуру.

Загара ослабление

Для эксперимента — заварить чай или кофе. Залить приготовленный напиток в две одинаковые чашки. Сравнить налитые порции по цвету — они имеют одинаковый цветовой оттенок. Затем отрезать кружочек лимона и поместить в одну из чашек. Чай или кофе, находящийся в ней, потеряет интенсивность первоначальной окраски уже через несколько секунд и станет заметно отличаться от содержимого посуды, в которую лимон не был добавлен. Сказывается отбеливающая способность цитрусового.

Нечто подобное происходит и с кожей человека, когда он начинает употреблять внутрь значительные количества лимона. Замечено, что ослабляется интенсивность окраски веснушек и пигментных пятен, происходит общее отбеливание кожи, бледнеет загар.

Отбеливающий эффект будет значительнее, если внутренний прием лимона совместить с его наружным использованием. Например, если нужно быстро уменьшить интенсивность загара после длительного воздействия солнечных лучей, необходимо на эти участки кожи нанести маску из одного растертого яичного желтка (используется в сыром виде) и лимонного сока, отжатого из четвертой части плода. Такой уход за телом осуществляется 1—2 раза в неделю. Дополнительно каждый день следует умываться или протирать кожный покров холодным отваром петрушки (1 ст. ложка растительного сырья на стакан кипятка).

Лимонный сок оказывает на кожу обезжиривающее действие. Поэтому необходимо на кожный покров наносить жирный питательный крем для поддержания естественной влажности кожи на осветляемых участках.

Запах изо рта (устранение)

- О способности лимона устранять неприятный запах изо рта было известно еще Авиценне. "Отвар придает приятный запах дыханию", — писал о корках цитрусового врачеватель средневековья. Дыхание человека становится более свежим после протирания зубов белой (внутренней) стороной счищенной корки цитрусового.

- Утром каждого дня съедать по 1 ч. ложке лимонной цедры вместе с сахаром.

- Заполнить обычный стакан на четверть объема розовой водой. Добавить сок из половины лимона и размешать компоненты. Приготовленную смесь пить небольшими порциями и использовать для полоскания рта.

Запор

- Сок лимона обладает мягким слабительным действием. При атонии кишечника больным каждое утро необходимо выпивать стакан теплой воды, в которой размешан сок, отжатый из половинки плода. При слабой активности напитка концентрация лимонного сока в нем может быть увеличена до уровня, обеспечивающего ожидаемый слабительный эффект.

- Выдавить в стакан сок из двух апельсинов и одного лимона, добавить один желток от сырого куриного яйца. Размешать и принять смесь перед тем, как лечь спать.

Икота

Икота представляет собой одиночные или повторяющиеся судорожные спазмы диафрагмы, которые возникают из-за раздражения ткани нервов, контролирующей работу диафрагмы. Источник раздражающего влияния может находиться как в одном из отделов головного мозга, так и в области расположения диафрагмы. В последнем случае необходимую помощь организм может получить от лимона: нужно быстро разжевать и проглотить кусочек цитрусового. Также помогает рассасывание во рту лимонного кружочка.

Иммунитет (укрепление), бронхит, пневмония

Укрепляет защитные силы организма и ускоряет выздоровление от многих болезней лимон в натуральном виде или приготовленные на его основе целебные средства.

Целители стран Востока рекомендуют ежедневно употреблять лимон вместе с пищей. Те, кого не отпугивает его кислый вкус, могут его принимать отдельно от других продуктов — это обеспечит приток новых сил, повысит сопротивляемость организма болезням. Аналогичное влияние оказывает сок цитрусового ("работают" над созданием барьера на пути болезни витамины, лимон-

ная кислота), всевозможные напитки на его основе. При этом необходимо выполнять одно условие — удалять семена из плодовой мякоти лимона.

В том случае, когда физическое тело человека ослаблено частыми болезнями простудного характера, можно приготовить лекарственный препарат с направленной активностью. Под его воздействием укрепляется иммунитет, а уже заболевшие люди быстрее и с меньшими осложнениями выздоравливают.

Скорлупу 6 сырых яиц аккуратно промыть в воде от грязи, а затем яйца залить водным раствором пищевой соды и подержать в нем некоторое время. После такого обеззараживания яйца размещают в один слой и заливают лимонным соком в небольшой посуде. Вместо сока можно использовать кашичу цитрусовых, образующуюся после измельчения мякоти на мясорубке. 6—7 плодов лимона должно хватить для покрытия яиц. Разместить посуду с содержимым в холодильнике и выдержать в холоде в течение 6 дней. За это время лимонный сок размягчит скорлупу за счет растворения в нем целого ряда минеральных соединений. В этот момент добавить 25 г коньяку и 250 г пчелиного меда и продолжить настаивание в холодильнике еще в течение 3 дней. Когда истечет этот срок, остатки яиц аккуратно извлечь из посуды, а жидкую смесь процедить и слить в отдельную емкость.

Принимать по 1 ч. ложке 1—2 раза в день. Больным бронхитом и пневмонией рекомендуется добавлять в каждую выпиваемую порцию несколько капель сока, выжатого из листьев алоэ.

Импотенция

- Лимон и сельдерей представляют собой удачное сочетание, которое многие мужчины с успехом применяют для лечения полового бессилия. Один из способов приготовления целебного средства заключается в смешивании 50 мл лимонного сока, 50 мл сока сельдерея и добавлении небольшой порции пчелиного меда (по вкусу). Смесь разделить на две равные части и выпить в течение дня: одну утром, другую — вечером, за 30 минут до еды.

- Вместо сельдерея с соком лимона можно смешивать сок пастернака (при добавлении меда). Количество смешиваемых компонентов, дозировка и частота приема целебного средства — как в предыдущем пункте.

Карисес

В течение суток ротовую полость полоскать несколько раз водным раствором лимонного сока. Для его приготовления к 200 мл воды добавить сок из половины плода. Полощут рот теплой жидкостью.

Катаракта

Лимон применяется на начальной стадии заболевания. Из плодовой мякоти отжимается немного сока, к которому добавляется щепотка поваренной соли. Средство предназначено для закапывания в глаза: процедуру выполняют утром и вечером. Продолжительность одного лечебного курса — не более 5 дней.

Кашель

- При воспалении дыхательных путей, сопровождаемом кашлем, лимон выполняет роль отхаркивающего средства. Благодаря ему более легко удаляется мокрота, ускоряется очищение органов дыхания от болезнетворных микроорганизмов, быстрее прекращается кашель.

Чтобы приготовить средство от кашля, нужно извлечь сок из плодовой мякоти одного лимона, добавить 1—2 ст. ложки пчелиного меда. Компоненты размешать и принимать полученную смесь небольшими порциями через каждый час и обязательно перед сном. У некоторых людей мед может вызвать першение в горле и обострение кашля. Чтобы этого не случилось в будущем, при приготовлении новых порций следует использовать мед, подвергнутый кипячению.

- Ослабляет кашель полоскание горла свежееотжатым лимонным соком или его водным раствором. Процедуру повторять через каждые 2—4 часа в течение дня, а перед сном выпить стакан горячего молока, прокипяченного с 1 ч. ложкой меда, 1 ч. ложкой сливочного масла и 0,5 ч. ложки козьего жира.

Сок лимона или его водный раствор перед полосканием слегка подогревается на водяной бане.

- Если кашель появился у ребенка, для него можно приготовить целебное средство из лимона, сахара и лука.

На чистую сковородку насыпать 2 ст. ложки сахарного песка и подогревать на слабом огне при постоянном помешивании. Сахар

постепенно растопится. В тот момент, когда он приобретет светло-коричневый цвет, сковородку снять с плиты и осторожно влить стакан кипятка, в котором при помешивании растворить жидкий сахар. Когда раствор остынет, перелить его в стеклянную посуду, добавить сок одного лимона и сок одной луковицы (отжимается из кашицы после натирания лука на мелкой терке). Давать ребенку через каждые 30 минут по 0,5—1 ст. ложке целебного снадобья.

Кислотно-щелочное равновесие

Исследования последних лет, посвященные проблеме сохранения здоровья, позволили сделать заключение о том, что человеческий организм несколько закислен. Сдвиг равновесия в кислую сторону обусловлен характером питания — преобладанием в рационе хлебобулочных изделий из муки белых сортов, всевозможных сладких продуктов вместо зелени, фруктов и овощей, в которых превалирует щелочная компонента.

Лимон, невзирая на свой кислый вкус, в процессе превращений внутри организма в конечном счете распадается преимущественно на щелочные составляющие, которые повышают значение pH до нормального уровня. На этом основании плоды цитрусового могут применяться для лечения заболеваний, развивающихся в условиях чрезвычайной закисленности, — сахарного диабета, подагры, ревматизма, повышенной кислотности желудочного сока. Однако это совсем не означает, что на первом этапе лечения кислотных нарушений все пройдет без осложнений. Повышенную чувствительность к цитрусовому проявляют органы пищеварения: изжога — частая гостья у тех, чей желудок вырабатывает достаточное количество соляной кислоты. Всего лишь одна долька лимона может спровоцировать возникновение неприятных ощущений в пищеводе. Необходимы терпение и взвешенность в выборе дозировки, ибо в противном случае любители лимонов могут навредить своему организму. Ведь требуются не одни сутки для того, чтобы все биохимические процессы отладились и стали соответствовать тому уровню, который наблюдается у здоровых людей.

Кислотность желудочного сока повышенная, изжога

В подтверждение информации, изложенной в предыдущем пункте, при нарушениях, связанных с гиперсекрецией желудочного сока, восточная медицина рекомендует принимать водный раствор

сока лимона: нужно в стакан, наполненный на 3/4 объема свежей водой, выжать сок из одного плода, размешать и выпить приготовленную смесь.

Кислотность желудочного сока пониженная

Более эффективным оказывается действие лимона в том случае, когда желудок отказывается вырабатывать пищеварительный сок оптимальной кислотности. Это приводит к невозможности перерабатывать и усваивать питательные вещества. После обеда съеденная пища может часами находиться в желудке, доставляя неприятные ощущения и раздувая живот.

Активизировать работу желудка удастся употреблением кислот и горечей. Лимонная мякоть является источником органических кислот, в кожуре сосредоточены вещества, дающие горький привкус. Поэтому многие из тех, кто испытывает определенные проблемы с желудком, повышают его переваривающую способность за счет употребления лимона: едят без сахара, пьют отжатый сок или его водный раствор, принимают лимон со специями, стимулирующими пищеварение. Со временем работа желудка может наладиться, однако не исключены рецидивы заболевания, для ликвидации которых вновь призывают на помощь плоды цитрусового.

Кожа (косметический уход)

- Из доступных продуктов в домашних условиях можно приготовить питательное молочко для любого типа кожи.

В чистую эмалированную посуду влить стакан молока, добавить 2 ст. ложки сахарной пудры, половинку лимона и одну апельсиновую дольку, довести содержимое до кипения. После остывания и процеживания используют приготовленное косметическое средство для протирания увядающей кожи лица и шеи.

- Извлечь ядра из двух грецких орехов и тщательно растереть их до порошкообразного состояния. 30 г маргарина поставить в теплое место и, когда он размягчится, добавить ореховую массу и 1 ч. ложку лимонного сока. Приготовленное средство использовать в виде крема для ухода за кожей.

- Тонизирующее средство для ухода за кожей готовится из взятых в равных количествах (например, по 1 ст. ложке) измельченной и засушенной кожуры лимона, сметаны и сырого куриного желтка. Компоненты перемешать между собой до образования

однородной смеси, которую наносят в виде маски на лицо и шею. После 20-минутной выдержки маску смыть теплой кипяченой водой. В течение недели процедуру повторить 2—3 раза.

- Лосьон для ночного ухода за кожей лица готовится из сухих лимонных корок. 1 стакан корок измельчить и поместить в стеклянную банку или бутылку с широким горлышком. Залить 250 мл водки или одеколона, плотно закрыть крышкой и поставить настаиваться в темное место. Через 15 дней процедить настойку, хорошо отжав корки, дополнительно влить четверть стакана кипяченой или дистиллированной воды.

Средство используют для протирания кожи лица перед сном.

- Вечерний лосьон для ухода за кожей лица можно получить после смешивания сока, отжатого из одного лимона, одного куриного желтка, столовой ложки подсолнечного масла (можно использовать и другие растительные масла), 50 г камфорного спирта. Наносить на кожу после усреднения ингредиентов.

- Смягчающее действие на кожу оказывает состав, приготовленный из столовой ложки натуральных сливок или сметаны, чайной ложки пчелиного меда и нескольких капель лимонного сока. Приготовленную массу наносят ровным слоем на лицо, а затем нужно полежать в расслабленном состоянии в течение получаса. Остатки маски смыть теплой водой. Такая маска особенно подходит для сухой кожи. Процедуру выполнять с интервалом в 2—3 дня.

- На исходе дня хорошо использовать для ухода за кожей лица смесь из половины стакана дистиллированной воды, 1 ст. ложки одеколона, 1 ч. ложки глицерина, сока лимона, выжатого из плода средней величины. После размешивания лосьон готов к применению.

- Выдавить сок из одного лимона. Смешать с 1 ст. ложкой пчелиного меда, одним яичным желтком и 1 ст. ложкой льняного масла. Смазать средством кожу рук и надеть на 2—3 часа перчатки из хлопка. При регулярном уходе улучшается состояние кожи, прекращаются процессы ее увядания, разглаживаются мелкие морщинки.

Кожа (косметический уход после бритья)

Авторами патентной заявки на изобретение № 93011568 предложен лосьон после бритья, содержащий, *мас. %*:

этиловый спирт	58,0—60,0
лимонная кислота	0,2—0,4
отдушка	0,01—0,02
настойка прополиса	2,0—4,0
вода	остальное

Ларингит

В эмалированную посуду влить полстакана свежесжатого лимонного сока, добавить стакан пчелиного меда. Емкость с содержимым поставить на слабый огонь, довести смесь до кипения. Принимать по 1 ч. ложке средства через каждые 5 минут до наступления улучшения в самочувствии больного.

Либи́до повышенное у женщин

Употребление лимонного сока может вызвать снижение полового влечения у представительниц прекрасной половины человечества. "Кислота его (лимона — С. К.) успокаивает похоть у женщин", — писал Авиценна в одном из томов "Канона врачебной науки".

Малярия

- Лимон помыть. Весь плод съесть вместе с кожурой в течение дня, без сахара, нарезаая кружочками. На следующий день съесть второй лимон и т.д. Лечение продолжать в течение 6—7 дней.

- 3 лимона средней величины промыть в воде, не очищая кожуру, нарезать на мелкие части и залить в эмалированной посуде тремя стаканами горячей воды. Прокипятить в течение четверти часа в закрытой емкости, затем снять посуду с огня и настаивать до охлаждения. Содержимое разделить на три части и принять по одной порции перед едой. Продолжать лечение до прекращения приступов заболевания. Употреблять жидкую часть вместе с оставшейся после разваривания цитрусового гущей.

- Один лимон промыть под струей воды, просушить и нарезать на небольшие кусочки. Подготовленное лекарственное сырье поместить в небольшую емкость с покрытием из эмали, залить 250 мл воды и выпаривать жидкость кипячением до тех пор, пока не останется половина ее первоначального объема, затем процедить отвар. Остатки лимона удалить, жидкость снова влить в посуду, добавить 1 ст. ложку водки и довести до кипения еще раз. В момент закипания в смесь всыпать 50 мг порошкообразного хини-

на и размешать содержимое, охладить и давать смесь больному утром натощак. По такой порции он должен принимать в течение 3—4 дней без перерыва.

Маска стягивающая

Слегка взбить сырой яичный белок, добавить к белковой массе 5—10 капель лимонного сока. В приготовленную смесь обмакнуть ватный тампон и смазать лицо. Через минуту таким же образом нанести второй слой, еще через одну минуту — третий. Потом расслабиться и спокойно полежать четверть часа. Завершается косметическая процедура смыванием маски теплой водой.

Мастопатия

- Целебное действие оказывает растительный салат, приготовленный из отваренной и натертой красной свеклы, измельченных ядер грецких орехов, морской капусты — ламинарии, толченого чеснока, заправленный растительным маслом и обильно политый лимонным соком. Употреблять 2—3 раза в день на протяжении длительного срока.

- Приготовить следующий состав:

лимонный сок, отжатый из двух плодов

внешняя часть свежего

корня лопуха

(измельченная)

100 г

касторовое масло

100 г

пчелиный мед

100 г

Перемешать ингредиенты, разместить на льняной ткани. Перед сном приложить состав к больной груди и держать до утра. Во время утренних водных процедур обмыть молочную железу теплой водой, просушить полотенцем и нанести аптечную мазь "Апилак". Курс лечения — 2 недели. После перерыва повторить оздоровительные сеансы прикладывания целебной смеси.

Менструальные расстройства (боль, обильные кровотечения)

Чтобы уменьшить потери крови во время менструаций (чем меньше выделений, тем больше необходимых соединений остается внутри организма), необходимо в рацион питания вводить продукты, содержащие аскорбиновую кислоту и биофлавоноиды. Их

совокупное действие благотворно сказывается на прочности капилляров, что равнозначно снижению объема кровопотерь.

В повседневной жизни доступными источниками витамина С являются плоды шиповника, сосновая хвоя, цитрусовые, ягоды вишни.

Запасы витамина Р можно пополнить за счет употребления в пищу картофеля, винограда, вишни, помидоров, лимонов, различных растительных препаратов на основе гречихи.

Следует помнить, что причиной болезненных схваток могут быть недостаточное содержание железа внутри организма женщины, а также чрезмерное употребление животных жиров. Эти факторы часто приводят к обильным кровопотерям и могут стать основной причиной малокровия. Поэтому ежедневное меню нужно составлять таким образом, чтобы в нем были в достаточном количестве представлены продукты, содержащие железо, без которого невозможно образование гемоглобина. В этот круг входят петрушка, яблоки, капуста, небольшое количество железа присутствует в клубнях картофеля, ягодах вишни. Незначительные запасы соединений минерала обнаружены в плодовой мякоти лимона.

При появлении менструальных расстройств можно принимать внутрь лимонно-вишневый напиток, насыщающий организм всей суммой полезных природных веществ. Для его приготовления отжать сок из одного лимона, смешать с 2—3 частями воды и залить раствором форму для замораживания жидкостей. Поставить форму в морозильную камеру.

Ягоды вишни промыть в холодной воде, просушить, отжать стакан сока. Взять 1/3—1/4 стакана сока, добавить несколько кубиков льда, влить доверху минеральную воду. В течение дня выпить до трех стаканов освежающей жидкости.

Метеоризм

- В восточной медицине лимон ценится как средство, предупреждающее образование излишних газов в кишечнике. Плоды цитрусового рекомендуются к обязательному употреблению вместе с блюдами, приготовленными из бобовых культур. В таком сочетании еда в меньшей степени пучит живот и переваривается с меньшими осложнениями для желудка и кишечника. Замечено также, что в кишечнике образуется меньше газов, если употреблять внутрь свежую кожуру лимона.

- Имбирь перемолоть на порошок. Из лимона отжать сок. Смешать 1 ст. ложку сока с 5 г порошка имбиря, добавить щепотку поваренной соли. Приготовленное средство употреблять перед каждым приемом пищи в течение 8—10 дней.

Для препарата свойственно общеоздоровительное действие на весь пищеварительный канал: улучшается работа желудка по перевариванию пищи, нормализуется аппетит, кишечник освобождается от газов.

Мигрень

Уложить больного в постель. На лоб и виски наложить, по меньшей мере, четыре кружочка лимона и обвязать голову горячим полотенцем.

Морщины, веснушки, пигментные пятна, угри

Приготовить свежий лимонный сок или его водный раствор (на 1 часть сока — 1—3 части воды). В подогретом виде смешать с небольшим количеством измельченной глины. Подливать жидкость до тех пор, пока не образуется масса с консистенцией густой сметаны. Наложить ее на лицо в виде маски и подержать 20—30 минут, затем смыть теплой водой. Косметическое средство хорошо освежает и питает кожу, способствуя разглаживанию морщинок и осветлению нежелательной пигментации на теле.

Мочекаменная болезнь

- Выдавить в стакан сок из 1/3 лимона, долить до самого верха охлажденной кипяченой водой. Приготовленное количество раствора лимонного сока выпить в течение дня: по одной трети стакана перед едой утром и в середине дня, а последнюю порцию — вечером, не ранее чем через 2 часа после ужина. В такой концентрации принимать лимонный сок ежедневно в течение первых десяти дней лечения. В течение второй декады суточная норма потребления сока возрастает до количества, отжатого из половины плода. Схема употребления остается прежней.

Одновременно дважды на протяжении каждой недели лечения принимать смесь, приготовленную из сока половины лимона и 60 г оливкового масла. Постепенно под влиянием сока и масла должно произойти растворение камней, которые в измельченном виде будут выведены из организма.

- Утром натощак употреблять смесь свежевыжатого сока одного лимона с белком куриного яйца. Длительность одного лечебного курса составляет 2 недели. После десятидневного перерыва можно повторить прием оздоровительного средства.

- Для растворения почечных камней в народной медицине давно применяются натуральные средства на основе лимона. Одно из них — смесь соков цитрусового и черной редьки. Для улучшения вкусовых характеристик лекарства можно дополнительно ввести небольшое количество апельсинового сока.

Объем разовой дозы на прием изменяется от 50 до 100 мл смеси. Общее количество приемов — от двух до четырех раз в сутки. Широкие интервалы варьирования дозировки и частоты употребления соковой смеси обусловлены необходимостью учета индивидуальных особенностей организма пациента. При язвенной болезни, воспалениях слизистой оболочки пищеварительного канала (особенно на фоне повышенной кислотности желудочного сока) прием смеси ведут в минимальном суточном объеме. Если же в области желудка или двенадцатиперстной кишки возникают боли, лечение приготовленным средством отменяют вовсе.

Следует также учитывать негативное влияние, которое оказывают некоторые соки на эмаль зубов при контакте с их поверхностью. По этой причине во избежание растворения зубной эмали прием растительного средства рекомендуется осуществлять через трубочку. Если же соки употреблялись большим из стакана или чашки, сразу же после принятия порции лекарства ротовую полость необходимо несколько раз тщательно прополоскать водой.

Высокая вероятность возникновения осложнений (сильная боль, появление крови в моче, воспалительные явления и прочее) выдвигает еще одно требование: весь процесс лечения соками должен проводиться по согласованию со специалистом и под его постоянным контролем.

Нарыв

Для успешной борьбы с гноеродными микроорганизмами в первую очередь необходимо активизировать защитные силы человека. Поступление в кровь органических кислот во многих случаях позволяет больным справиться со своим заболеванием. Голодание на кислых соках ускоряет выздоровление. Минимальный срок воздержания от приема пищи — 72 часа. Ежедневно

принимать по желанию водный раствор лимонного сока: 1—2 ст. ложки сока на стакан питьевой воды.

Параллельно с этим наружно применяются средства, способствующие "созреванию" нарывов или вытягивающие гной из телесных повреждений, заживляющихся с осложнениями.

Нарушение минерального обмена

Постоянное употребление в пищу лимонной мякоти является надежным средством профилактики и лечения состояний организма, возникающих вследствие несбалансированности продуктов питания по минеральным соединениям. Вместо мякоти допускается использование сока лимона в чистом виде или в смеси со свежееизвлеченными соками других разновидностей цитрусовых.

Насекомые (защита от комаров)

Плоды лимона могут выполнять роль средства, отпугивающего комаров. Следует отметить, что такой способностью обладают и другие цитрусовые, в частности апельсин и мандарин, но их отпугивающее действие уступает по силе оказываемого влияния другим растениям — гвоздике, базилику, листьям грецкого ореха. Поэтому часто лимон применяют в сочетании с уже проверенными средствами. Например, чтобы уменьшить агрессивность комаров, в комнате для ночного отдыха, рядом с кроватью или под ней, размещают блюдце с плодом лимона, в который вдавлено 5—7 гвоздик. Источаемый аромат создаст над спящим безопасную зону, в которую жалящие насекомые будут стараться не залетать из-за плохой переносимости запаха защитных средств.

Насморк

Отжать сок из плода лимона прямо в ладонь и втянуть его несколько раз ноздрями. При соприкосновении сока со слизистой оболочкой носа возникает неприятное жжение, однако нужно набраться терпения и подождать, пока сок окажет целебное действие. На это отводится несколько минут, по истечении которых носовые ходы промыть слабоконцентрированным водным раствором поваренной соли. При удовлетворительной переносимости сока цитрусового процедура может быть повторена еще 1—2 раза. Если же лимонная кислота окажется существенным раздражающим фактором для слизистой носа, в этом случае сок разводится во-

дой до приемлемой концентрации и только после этого используется по назначению.

Неврит слухового нерва

В совокупности с другими оздоровительными мероприятиями необходимо ежедневно съедать вместе с кожурой по 1/4 части плода лимона. При плохой переносимости кислого вкуса кружочки цитрусового можно посыпать сахарным песком. Длительность одного лечебного курса составляет 15 дней.

Ногтей ломкость

Утрачивание ногтевой тканью своей естественной прочности может в ряду многих причин говорить о сбоях в работе щитовидной железы. Изучение динамики заболеваемости среди эндокринологических больных свидетельствует о возрастании удельного веса патологий со стороны этого небольшого органа. Вполне закономерно, что оздоровлению ногтей должно предшествовать обследование у эндокринолога на предмет выявления функциональных нарушений в работе щитовидной железы. После восстановления гормонального баланса (железа вырабатывает тироксин и трийодтиронин) можно приступать к местному лечению ногтевой ткани с помощью препаратов лимона.

- Выдавить немного сока лимона в блюдце. Втереть сок в ногтевые пластинки и кончики пальцев. Такой косметический уход должен проводиться ежедневно или через день до достижения ожидаемого упрочнения ногтевой ткани. Вместо втирания можно делать ванночки для рук из сока или его водного раствора.

В летнее время аналогичное действие оказывает сок, приготовленный из ягод черной или красной смородины.

- Ежедневно утром и вечером на каждый ноготок наносить по одной капле состава, приготовленного после смешивания равных объемов лимонного сока и масляного раствора витамина А. Каждую каплю втирать в ноготь и в прилегающие ткани до тех пор, пока смесь полностью не впитается.

Облысение

Подготовить 1,5 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложку сока лука, отделить один сырой яичный желток. Перемешать компоненты до однородного состояния. Приготовленную смесь масси-

рующими движениями втереть в корни волос, затем покрыть волосистую часть головы целлофаном и укутать махровым полотенцем. Через 2 часа вымыть волосы с помощью обычно используемых моющих средств. При быстром засаливании волос ополоснуть их слабым водным раствором лимонного сока.

Облысение, себорея жирная

Смешать 100 г водки и 3 ст. ложки лимонного сока. Настаивать смесь в плотно закрытой емкости на протяжении одной недели. Протирать кожу волосистой части головы ватным тампоном, пропитанным приготовленным составом. Средство наносить один раз в течение каждых 24—48 часов.

Обморок

Причинами потери сознания могут быть травматические повреждения, длительное недоедание, нахождение в душных и непроветриваемых помещениях, нарушение мозгового кровообращения. С обмороков может начинаться энергетическая агрессия вампиров, сделавших ставку на сьем энергетики с верхней части туловища своей жертвы. Правильное выяснение первичных корней заболевания — половина успеха на пути к выздоровлению. Поэтому усилия должны быть направлены, в первую очередь, на ликвидацию истоков недуга, интенсификацию мозгового кровообращения. Препараты лимона поднимают общий тонус организма, что также обуславливает ускорение выздоровления. Обычно применяется 10%-ная настойка засушенной лимонной корки на водке, которую принимают по 15—30 капель (в зависимости от веса тела) 3 раза в течение дня на протяжении 15—20 суток.

Готовится настойка следующим образом: засушенные лимонные корки измельчить, взять 50 г подготовленного лекарственного сырья и залить 0,5 л водки; настаивать на протяжении 20—25 суток с ежедневным помешиванием содержимого.

Одышка, ожирение

Одышка — верный признак сердечной недостаточности. Лечение должно быть направлено на укрепление сердечной мышцы, которое достигается благодаря введению в организм соединений калия, и на нормализацию кровообращения, ответственность за которое несет состояние сосудов, капилляров и химический со-

став крови. Лимон, чеснок и мед способны дать организму недостающие соединения, улучшающие работу сердечно-сосудистой системы. Информация об этом содержится в одном из старинных лечебников.

Для приготовления целебного средства потребуется одна литровая банка пчелиного меда, 10 плодов лимона и 10 головок чеснока (не путать с зубками!). Чеснок необходимо измельчить (в современных условиях это можно сделать с помощью мясорубки), из лимонов отжать сок. Все компоненты помещаются в стеклянную банку, перемешиваются и настаиваются в закрытой емкости 7 дней в затемненном месте.

Суточная норма употребления равна 4 ч. ложкам. Это количество лекарства принимают за один день, не торопясь съедая смесь ложка за ложкой. Прием ведется ежедневно до полного расхода целебного средства.

Ожирение

- Утром натощак принимать теплую питьевую воду, к которой добавлен сок из 1/2 лимона и 2 ч. ложек меда.
- Налить в стакан соки, отжатые из одного яблока и четверти лимона, добавить несколько кубиков льда. Заполнить стакан минеральной водой, размешать и выпить содержимое утром натощак. Повторить прием напитка вечером. Если под рукой не окажется яблок, использовать сок, выжатый из одного лимона средней величины. Наилучший период для сбрасывания лишнего веса — жаркие летние месяцы. В это время года напиток принимается без перерыва в течение 60 дней.

Ожог

Обожженный участок тела смазать оливковым маслом. Пока масло будет впитываться поврежденными тканями, отжать лимонный сок и смешать с равным количеством подсоленной дистиллированной воды. В этой смеси пропитать марлевую салфетку и наложить ее на больное место уже обработанное оливковым маслом.

Ожог солнечный

- Для протирания обожженных участков кожи используется водный раствор лимонного сока.
- Смешать лимонный сок и оливковое масло в соотношении

1:2. Смазать приготовленной смесью покрасневшие места или приложить марлевую салфетку, пропитанную составом. Средство уменьшает болезненные ощущения, возникающие на обожженных частях тела.

Омоложение организма, сердечно-сосудистые заболевания, одышка

В стеклянную банку с широкой горловиной влить сок, отжатый из 3 кг лимонов, добавить 300 г измельченного на терке чеснока. Компоненты перемешать, горловину емкости обвязать марлей, сложенной в два слоя. После трехнедельного настаивания принимать по 1 ч. ложке смеси, размешивая разовую порцию в 200 мл питьевой воды. Пить за полчаса до еды 3 раза в день. При плохой переносимости препарата количество приемов можно сократить до одной порции в сутки, выпиваемой незадолго до сна.

Опрелость кожи

Часто возникает в местах постоянного соприкосновения различных частей тела — в подмышечных впадинах, межъягодичной складке, между трущимися при ходьбе частями ног. Наиболее часто опрелости возникают между пальцами нижних конечностей. Особенно уязвима кожа маленьких детей.

Постоянная спутница опрелостей — избыточная влажность, которая создается за счет мочи у детей или активной работы потовых желез у взрослых. Поэтому важно поддерживать оптимальный температурный режим для находящихся в постоянном соприкосновении частей тела, чтобы уменьшить потовыделение. Регулярные ежедневные водные процедуры будут способствовать чистоте кожных покровов, уничтожению неприятных запахов, связанных с потливостью. Применение лимона позволит ускорить процесс избавления от опрелостей — достаточно ежедневно, после каждого посещения ванной, протирать кожу лимонным соком. Одежду не надевать до тех пор, пока сок не подсохнет естественным образом. Впитавшаяся в тело часть сока приведет к уменьшению выделения пота, что равнозначно снижению запревания тканей. Обработку кожных покровов удобнее осуществлять в вечернее время. Если повреждается кожа между пальцами ног, в этом случае в межпальцевые пространства вкладывается прослойка из ваты, которая удаляется перед вечерними водными процедурами.

Опьянение алкогольное

- Спасительная сила лимона проявляется в тех случаях, когда выпито небольшое количество спиртного. Обычно плоды цитрусового присутствуют на обеденном столе в качестве растительной закуски в ситуациях, при которых нужно сберечь светлую голову, но при этом нельзя отказаться от употребления алкоголя, ибо такой шаг может быть расценен как неуважение к людям. Необходимо помнить о том, что водка и вино значительно ускоряют приближение опьянения, если будут приняты на пустой желудок и когда отсутствует хорошая закуска.

Лимон уменьшает опьянение, если его употребить внутрь накануне застолья. В составе плодовой мякоти есть натуральные соединения, которые не позволяют проявиться в полной мере пьянящему действию алкоголя. Чтобы добиться нужного результата, обычно выпивают по чашке чая с кружочком лимона (толщина среза — не менее 5 мм) до и после принятия горячительных напитков.

- Для уменьшения степени опьянения "принявшему на грудь" дают рассосать во рту несколько долек цитрусового или предлагают выпить стакан воды, к которой добавлен сок 1/4—1/2 лимона.

Ороговение кожи

- Смешать 1 ст. ложку лимонного сока с 10 ст. ложками растительного масла. Нанести смесь на полчаса на ороговевшие участки тела, а затем смыть теплой водой и втереть питательный крем. Повторять выполнение процедуры каждый день перед сном до достижения ожидаемого эффекта.

- Чтобы предупредить ороговение кожи на локтях, не упираться ими в поверхность стола при чтении книг или выполнении продолжительной письменной работы. На коленках кожа может огрубеть после ползания на четвереньках.

- Повышенной склонностью к ороговению обладает сухая кожа. После водных процедур с применением мыла тело пересыхает, а отсутствие кожного жира способствует образованию натоптышей и омозолелостей.

Для предупреждения образования загрубевшей кожи после каждого посещения ванной протирать руки и ноги свежим срезом огурца. После выпитывания сока смазывать кожу составом, приготовленным из равных частей лимонного сока и глицерина.

Оскомина

В плодовой мякоти лимона присутствуют органические кислоты, которые при контакте с поверхностью зубов набивают оскоми-ну. По этой причине рекомендуется пить сок через специальную соломинку или стеклянную трубочку. Ну а что делать, если необходимых принадлежностей не оказалось под рукой и после традиционного приема лимонных препаратов на зубах возникли неприятные ощущения?

Выход в том, чтобы как можно скорее нейтрализовать повышенную кислотность в ротовой полости. Из доступных домашних средств для этого вполне подходит пищевая сода. Растворить 2 ч. ложки соединения в стакане теплой воды и прополоскать рот приготовленным раствором, активно прогоняя жидкость вокруг зубов.

Многие зубные пасты в качестве эффективного очистителя и отбеливателя также содержат соду. Сделайте незапланированную чистку зубов такой пастой, с осторожностью выполняя легкие чистящие движения мягкой щеткой: под действием кислот ткань зубов приобретает повышенную чувствительность к внешнему воздействию.

Остеохондроз

В основе заболевания может лежать нарушение минерального обмена, которое в народе называют более прозаично — отложением солей. В процессе жизнедеятельности вдоль позвоночника откладываются шлаковые структуры, которые могут оказывать давление на нервные волокна, из-за чего и возникают болевые ощущения в области спины. Поэтому лечить остеохондроз необходимо через общее очищение физического тела, конечной целью которого должно являться освобождение органов и систем от избытка метаболитов, преимущественно соединений мочевой кислоты. В этом отношении лимон выступает главным уборщиком организма. Способы его практического использования описаны в статьях, посвященных лечению желчнокаменной и мочекаменной болезней, иллюстрирующих очищение кишечника, кожи, кровеносной системы, суставов и т.п.

ОРВИ

Первейшее средство при респираторных вирусных инфекциях

— лук, чеснок, аскорбиновая кислота. Природным источником витамина С людям давно служат citrusовые, среди которых, конечно же, выделяется лимон. Помимо аскорбиновой, в нем также обнаружен целый ряд кислот, которые своим совокупным действием уменьшают у больного жар, создают невыносимые условия существования для болезнетворных микроорганизмов.

Хорошо дополняет антивирусное влияние лимона чеснок. Существуют десятки комбинаций этих двух ингредиентов. Один из рецептов приготовления лекарства, используемого при простуде, выглядит так.

Смешать в равных частях цветки календулы и листья подорожника. 1 ст. ложку (с верхом) смеси залить 0,5 л кипятка и дать настояться в течение 30 минут. Настой процедить, довести до кипения и добавить сок половины лимона, 2—3 измельченных зубчика чеснока, 1 ст. ложку пчелиного меда. Разделить лекарство на 3—4 равные части и принять все количество настоя в течение дня. На следующее утро приготовить свежую порцию целебного средства. Принимать ежедневно без перерыва до наступления выздоровления.

ОРВИ, бессонница

Для приготовления целебного напитка потребуется настоящий лимонад: 100 мл лимонада нагреть до горячего состояния и смешать с соком, отжатым из одного апельсина. Затем влить чайную ложку белого вина и неторопливо выпить всю порцию. Страдающие бессонницей одну такую порцию напитка выпивают перед тем, как лечь в постель. Для получения более выраженного лечебного эффекта те, кто долго засыпает, могут увеличить содержание вина до 1 ст. ложки и дополнительно растворить чайную ложку пчелиного меда.

Отбеливание зубов

- От табачного дыма поверхность зубов желтеет. Для придания зубам здорового вида применяется состав, получаемый после смешивания лимонного сока и пищевой соды. В эту смесь окунают мягкую зубную щетку, а затем легкими движениями чистят зубы.

- Вернуть природную белизну зубам поможет их ежедневное натирание лимонной кожурой. Систематическое повторение такой оздоровительной меры может рассматриваться как средство

профилактики пародонтоза: массаж десен препятствует расшатыванию зубов.

Отбеливание кожи

- Приготовить небольшое количество смеси соков лимона и грейпфрута (взять равные части). Соединить 1,5 ч. ложки состава с 15—20 г дрожжей, размешать и наложить на лицо в виде маски. Подержать в течение 15—20 минут, затем массу удалить и промыть кожу.

- Взять половину стакана миндаля и столько же водки. Растереть миндаль, вливая водку, до получения густой массы. Затем отделить два сырых желтка, добавить к ним при помешивании небольшое количество розовой воды, лимонный сок из 2—3 плодов, миндальную массу. Должно образоваться средство с кремоподобной консистенцией, которое наносят на участки кожи, покрытые веснушками и пигментными пятнами.

Отвращение к сладким блюдам

Ампелотерапия — одно из направлений натуральной медицины, которое предполагает использование в качестве основного лечебного средства плодов винограда. При их длительном употреблении у больных может появиться отвращение ко всему сладкому, в том числе и к винной ягоде. Чтобы преодолеть возникшее препятствие и довести курс лечения до конца, время от времени в рацион питания необходимо вводить лимоны. Обычно их принимают с небольшим количеством помидоров и растительного масла.

Отеки

Появление отечности тканей может свидетельствовать об ухудшении работы сердца и почек. В таких случаях необходимо позаботиться о том, чтобы в меню больных вводились продукты питания, содержащие соединения калия. Потребность в этом макроэлементе становится особенно ощутимой при приеме мочегонных средств: он, как и его антипод — натрий, может выноситься за пределы организма, что неминуемо приведет к ослаблению деятельности основных органов.

Лимон — источник калия. Он может использоваться самостоятельно или с другими природными средствами, обладающими противоотечным действием.

• В практике народной медицины петрушка наиболее часто применяется для устранения отеков. Используют корень и надземную часть растения. Их измельчают с помощью мясорубки, затем полстакана приготовленной массы заливают в эмалированной посуде стаканом кипятка (делают это вечером) и настаивают в закрытом состоянии до утра. Настоявшуюся жидкость утром процеживают, отжимают настой из лекарственного сырья, добавляют сок половины лимона.

Средство принимают по трети стакана в день в течение двух суток, затем делают трехдневный перерыв и по такой схеме проводят дальнейший прием до окончания лечения.

• Семена льна — популярное лекарство от отечности нижних конечностей. Добавление сока лимона к льняному отвару улучшает вкус принимаемого внутрь напитка и расширяет объем показаний.

Семя льна (4 ч. ложки) поместить в эмалированную кастрюлю, залить литром воды, довести до кипения и кипятить на слабом огне в течение 10 минут. После тепловой обработки кастрюлю укутать и после часового настаивания отвар принимать в горячем виде по половине стакана через каждые 2—3 часа (на протяжении дня — всего 6—8 приемов) с добавлением к каждой выпиваемой порции 1—2 ч. ложек свежевыжатого лимонного сока. Продолжительность одного лечебного курса — 15—20 дней.

Отит

При воспалительных явлениях в ухе, сопровождаемых болью, в слуховой канал можно ввести несколько капель лимонного сока. Перед использованием сок желательно подогреть до температуры тела: маленькую бутылочку, заполненную лекарством, следует опустить в теплую воду и подержать в ней некоторое время.

При необходимости лечение цитрусовым дополняется закапыванием в ухо растительных масел.

Отрезвление при алкогольном опьянении

Выветривает хмель и способствует взбадриванию организма смесь натуральных продуктов, содержащая:

лимонный сок	50 г
томатный сок	100—150 г
поваренную соль, перец, тимьян	по вкусу

Для насыщения напитка энергией свежести в стакан можно положить несколько кубиков льда. Выпить за один прием. Через час можно принять еще одну такую порцию.

Очищение кишечника

В кишечнике должна поддерживаться кислая среда. При нарушении физиологической нормы создаются благоприятные условия для возникновения болезней в кишечном отделе пищеварительного тракта, происходит ухудшение обмена веществ, начинается наслоение мусора на стенках. Сказанное в первую очередь относится к толстой кишке — она более остальных подвержена загрязнению, от нее в большой степени зависит благополучие половых органов мужчины и женщины, поджелудочной железы, печени. Сильная зашлакованность кишечника таит в себе опасность злокачественного перерождения прилежащих клеток. Каловые камни — одна из причин появления атонии кишечных стенок и возникновения геморроидальных узлов.

Одного этого беглого перечисления хворей достаточно для понимания того, сколь важно поддерживать органы в чистом состоянии. Поэтому время от времени для кишечника необходимо устраивать сеансы очищения с помощью клизм. В прямую кишку можно вводить до 2 л теплой кипяченой воды, к которой добавлять сок из половины лимона. Температура жидкости должна быть на 1—2 градуса выше температуры тела. Это обусловлено тем, что в области кишечника разветвлена сеть кровеносных сосудов, через которые питательные вещества из кишечного отдела переносятся ко всем частям тела. Кишечник — это своеобразный тепловой реактор, здесь же располагается мощный энергетический центр организма. Очистительный процесс будет идти замедленно, если температура промывочного раствора окажется ниже локального значения температуры тела.

Введение в толстый кишечник чрезмерно нагретой жидкости может еще в большей степени расслабить стенки кишки, вызывая дальнейшее понижение ее перистальтики. Потребуется определенное время (иногда несколько часов), чтобы тонус стенок вернулся к исходному уровню.

Вместо воды можно использовать настой или отвар плодов шиповника (1 ст. ложка плодов на каждый литр жидкости). Плоды также заключают в себе кислоты, которые при попадании в

кишечник облегчают отслаивание шлаковых масс. При добавлении лимона образуется удачная растительная композиция, которая способна не только очищать, но и оказывать помощь при некоторых заболеланиях.

Применять шиповник следует с осторожностью. В его плодах содержатся ворсинки, попадание которых в организм нежелательно. Поэтому при приготовлении лекарственной формы следует отдавать предпочтение настою (плоды просто заливаются кипятком и настаиваются не менее одного часа). Если применяется отвар, то кипячение должно осуществляться на медленном огне, чтобы не допустить разваривания шиповника и попадания ворсинок в жидкость. И в том, и в другом случае раствор перед применением необходимо тщательно фильтровать через несколько слоев марли.

На первом этапе очищения процедуры могут выполняться ежедневно. На это может уйти до двух недель. Когда основная масса шлаков покинет тело, клизмы можно ставить реже.

Если после очищения кишечника не наладилась его эвакуаторная функция и запоры продолжают, в рацион питания вводятся побольше овощей, фруктов, содержащих растительную клетчатку.

Сложившаяся картина также может свидетельствовать об энергетическом дисбалансе в нижней части живота. В такой ситуации весьма вероятно, что больной нуждается в общей коррекции биополя и регулировании энергетических потоков, проходящих через чакры.

Очищение кожи

В небольшую посуду всыпать 1,5 ст. ложки сахарного песка, влить 0,5 ст. ложки воды и подогреть содержимое. Под действием высокой температуры в сахаре начнут протекать процессы карамелизации с отверждением смеси. Перед этим моментом снять посуду с огня. Взбить яичный желток, добавить к сахару и нагревать снова смесь на слабом огне в течение 1 минуты. По истечении отведенного времени прекратить нагревание, добавить чайную ложку лимонного сока, перемешать компоненты. Средство готово к использованию для косметического очищения кожных покровов.

Очищение кровеносной системы

Лимон является универсальным очищающим средством. Упот-

ребление в пищу его плодов, содержащих разнообразный запас витаминов, органических кислот и минеральных элементов, регулирует холестеринный обмен. Поддержание содержания холестерина на нормальном уровне равнозначно очищению крови. Чистая кровь —> незагрязненные сосуды —> полноценное кровообращение. Так схематически можно проиллюстрировать результат, получаемый после лимонных чисток.

Как проводить очищение? Достаточно придерживаться сбалансированной по содержанию холестерина диеты, съедая за день хотя бы половину лимона. Вместо плодов можно принимать воду, подкисленную лимонным соком (на стакан воды — сок из 1/4—1/3 лимона). Для усиления действия допускается прибавление небольшого количества пчелиного меда к каждой выпиваемой порции.

Очищение опорно-двигательного аппарата

Один лимон средней величины промыть и вместе с кожурой натереть на мелкой пластмассовой терке. Таким же образом измельчить головку чеснока (каждый зубок предварительно очистить). Компоненты сложить в стеклянную банку емкостью 1 л, залить двумя стаканами кипяченой охлажденной воды и поставить на 36 часов в темное место, накрыв банку блюдцем.

Принимать по 1 ст. ложке смеси 3 раза в день за полчаса до еды. По мере расходования лекарства приготовить свежую порцию. Прием продолжать до общего улучшения состояния опорно-двигательного аппарата.

Очищение организма

Влить в стакан 2 ст. ложки свежеприготовленного лимонного сока и 1 ст. ложку кленового сиропа, всыпать 2 щепотки перца. Заполнить стакан минеральной водой, размешивая ингредиенты. Выпить в течение дня две порции такого напитка. Средство способствует облегчению удаления отходов, образующихся в процессе обмена веществ.

Памяти ослабление

- В лимоне успешно сочетаются природные вещества, способствующие как очищению крови, так и сосудов, по которым циркулирует кровь. Эти два обстоятельства являются необходи-

мыми условиями для нормального питания клеток мозга и благоприятным образом сказываются на способности человека запоминать информацию.

Лимон — враг атеросклероза. Нормализуя кровообращение в сосудах головного мозга через регулирование холестерина обмена, он особенно полезен в период экзаменов, в ситуациях, когда требуется свободное владение знаниями для анализа и принятия разумных решений в производственной сфере, при изучении иностранных языков. Необходим лимон и актерам, запоминающим большие объемы текстов для своих ролей.

Главное действующее соединение, влияющее на способность воспринимать и запоминать получаемые сведения, — аскорбиновая кислота. Чтобы придать свежесть мыслям, нужно за завтраком, обедом и ужином съесть по одному плоду вместе с кожурой или выпивать в течение суток стакан свежеприготовленного сока из мякоти цитрусового. Эту порцию или большую ее часть желательно выпить утром натощак, чтобы мозг активно работал в течение дня. Если же организм плохо справляется с переработкой такого количества концентрата витамина С, употребление можно вести дробными дозами — по 1/3 стакана перед каждой едой. Продолжительность одного лечебного курса — 4 недели. После двух-трехнедельного перерыва возобновляется прием плодов лимона или его сока.

- Одно яблоко кислого сорта разрезать пополам, удалить семена, натереть на терке обе части. Таким же образом измельчить 1/2 лимона вместе с кожурой. Добавить половинку созревшего банана, размять и перемешать его с яблоком и лимоном. Это плодое блюдо нужно съесть за завтраком, а другую такую же порцию — во время ужина. Если вкус еды будет чрезмерно кислым, можно добавить вместо половинки целый банан.

- В течение дня 2—3 раза принимать перед едой по 150—200 мл смеси свежеприготовленных соков моркови и капусты белокочанной, взятых в соотношении 1:1, в которую выжат сок из 1/2—1 лимона. Пить непрерывно в течение 15—20 дней. После двухнедельного перерыва повторить прием сокового коктейля.

- Жирные ненасыщенные кислоты, которыми богаты растительные масла, в сочетании с витаминным комплексом лимона также способны приостановить процесс ухудшения памяти. Каждое утро натощак рекомендуется принимать по 1 ст. ложке ли-

монного сока и 1 ст. ложке растительного масла, предпочтительно оливкового. В рацион питания ввести петрушку, капусту, морковь (в натуральном виде), хотя бы 1 ст. ложку в день пивных дрожжей. Пожилым людям рекомендуется принимать растительное масло постоянно.

Панариций

Приложить к месту нарыва толстый кружочек лимона таким образом, чтобы мякоть покрывала весь покрасневший участок кожи в очаге заболевания. Закрепить в виде аппликации на несколько часов. Повторять процедуру ежедневно. При необходимости лимон прикладывают несколько раз в день.

Если панариций с трудом поддается лечению лимоном, дополнительно применяются приемы энергетического воздействия на болезнь.

Учитывая серьезность недуга, его неподатливость действию лечебных средств как нетрадиционной, так и официальной медицины, оздоровительные меры должны предприниматься незамедлительно при появлении самых первых признаков заболевания. Если этого не сделать с самого начала, процесс исцеления может растянуться на несколько месяцев, доставляя массу неприятностей как самому больному, так и окружающим его людям.

Панкреатит

Готовят следующий состав: коньяк — 0,5 л, лимонный сок — из 1/3 части плода, половина сырого белка от одного куриного яйца. Перемешать составные части и дать смеси настояться 2 недели. Принимать ежедневно по 1 ст. ложке настойки. На курс лечения потребует литр настойки. Дозировку не превышать!

Пародонтоз

В стоматологической практике для предупреждения и устранения кровоточивости десен используется комбинация витаминов *C* (аскорбиновая кислота) и *P* (рутин), которая так и называется — аскорутин. Поддержание нормального кровообращения в деснах препятствует оголению и расшатыванию зубов, чем отдалаются клинические проявления пародонтоза. Лимон, особенно его кожура, содержит эти жизненно важные соединения в натуральном виде. Для профилактики и лечения заболевания поверх-

ность зубов и десен аккуратно протирают внутренней стороной свежесчищенной кожуры лимона. Можно просто разжевать ее во рту, стараясь, чтобы кусочки кожуры пришли в соприкосновение с деснами. Не следует забывать о том, что внутреннее употребление лимонов (лучше вместе с кожурой) также витаминизирует организм, доставляя аскорбиновую кислоту и рутин в ослабленные болезнями места.

Паронихия

Для устранения воспалительного процесса, возникающего на ногтевом валике, на ночь к больному месту прибинтовывают сочный кусочек лимона. С первого дня заболевания необходимо делать ванночки с подогретым раствором поваренной соли — 1 ст. ложка хлорида натрия на полстакана воды.

Педикулез (вшивость), укрепление волос, ослабленных химической завивкой

При этих заболеваниях целительных сил, заключенных в лимоне, оказывается недостаточно для того, чтобы добиться выздоровления. Как правило, в таких случаях лимон используется вместе с еще одним замечательным представителем зеленой аптеки — ягодами клюквы болотной. Их уникальность заключается в неподражаемом сочетании органических кислот, среди которых особое место принадлежит бензойной кислоте. Благодаря ей клюква обладает выраженными антисептическими свойствами и сохраняется без признаков гниения на протяжении многих месяцев. Поэтому по мере надобности ее удобно использовать в качестве безвредного инсектицидного средства, уничтожающего головных вшей и гнид.

Для приготовления лечебного состава смешать 0,5— 1 ст. ложку ягод клюквы с одним сырым желтком куриного яйца, 1 ч. ложкой меда, 0,5 ч. ложки водки. Когда после перемешивания образуется однородная масса, ее наносят на волосы, покрывают голову полиэтиленовым пакетом и обвязывают толстым полотенцем. Через 40 минут состав смыть, а волосы ополоснуть водой, к которой добавлен лимонный сок: на каждый литр жидкости берется сок одного лимона. Процедуру обязательно повторить через 7 дней.

Метод подходит для ухода за жирными волосами: обезжиривающее действие органических кислот подсушивает волосы.

При нанесении состава на сухие волосы необходимо дополнительно вводить в смесь небольшое количество (до 1 ч. ложки) растительного масла.

Перхоть

- Кожуру от 4 лимонов измельчить, поместить в эмалированную кастрюлю и залить 1 л воды. Прокипятить содержимое на слабом огне в течение четверти часа. Когда жидкость охладится до температуры 36—40°C, процедить и использовать отвар для ополаскивания волос. Такую процедуру выполнять 1 раз в неделю.

- Регулярно для ухода за кожей головы применять лимонный сок или его раствор в кипяченой охлажденной воде (концентрация сока подбирается индивидуально).

- В соответствии с патентной заявкой России на изобретение № 93019991 для предупреждения образования перхоти предложено использовать специальный лосьон для кожи головы, который представляет собой смесь водно-спиртовых растительных экстрактов с концентрацией этилового спирта 60—75%, приготовленных из расчета 0,5—0,3 г сырья на 100 мл спирта.

Компоненты взяты в следующих соотношениях, *масс. %*:

экстракт стеблей, листьев,	
цветков медуницы	1—10
экстракт стеблей, листьев,	
цветков душицы	1—10
экстракт коры вербы	1—10
глицерин	1—5
рицинокс	0,1—1,0
спирт этиловый	20—40
лимонная кислота	0,1—1,0
отдушка	0,2—1,0
вода	остальное

Работоспособность пониженная, сонливость, атеросклероз

Очистить 100 г чеснока, измельчить в кашицу с помощью мясорубки или мелкой терки. Приготовленную растительную массу поместить в стеклянную банку и залить лимонным соком, отжатым из мякоти 6 плодов. Горловину банки обвязать марлей, сложенной в два слоя, и поставить посуду для настаивания в прохладное место.

Через два дня средство готово к применению: смесь употребляют утром и вечером перед едой по 1 ч. ложке. Состав размешивают в 150—200 мл теплой кипяченой воды и выпивают за 30 минут до приема пищи. Принимают ежедневно до тех пор, пока не будет израсходована вся порция лимонно-чесночной смеси.

Раздражительность

В течение недели 2—3 раза делать массаж тела с применением лимонного масла. Одновременно внутрь принимать чай, приготовленный из мелиссы лекарственной или мяты перечной, к которому добавлена 1 десертная ложка настойки корня пиона уклоняющегося (марьиного корня). За день выпить 3 порции чая. Продолжительность одного лечебного курса для мужчин — не более двух недель. Женщины могут принимать чай более длительно. Для спокойного сна перед тем, как лечь в постель, желательно выпить стакан козьего молока, в котором размешать пчелиный мед (1—2 ч. ложки).

Рак

- Лимонная кислота выполняет функции по обеспечению некоторых жизненных процессов, протекающих в организме. По этой причине в зависимости от возникающих потребностей, обусловленных состоянием определенных органов, концентрация ее постоянно изменяется. На этом основании был разработан способ диагностики заболеваний желудка. Смысл разработки заключается в том, что существует пороговое значение концентрации лимонной кислоты, по одну сторону которого находится рак, а по другую — язвенная болезнь желудка. Поэтому, если во взятой пробе уровень кислоты превышает безопасную концентрацию, то диагностируется рак желудка и подбирается соответствующее лечение заболевания. Если же содержание кислоты ниже известного параметра, у больного определяется язвенный дефект и назначаются меры воздействия, адекватные характеру недуга.

Более подробную информацию по методу диагностики можно получить, ознакомившись с описанием изобретения СССР № 1121815, авторское свидетельство на которое было выдано в 1985 году.

- При онкологических заболеваниях больные вынуждены вести прием лекарств на максимальном уровне дозировки. Ослаб-

ленный организм часто бывает не готов к такому форсированному воздействию и нередко принятые средства отторгаются обратно из желудка с рвотой. В этом случае лимон может оказаться незаменимым помощником: он изменяет в лучшую сторону вкус лекарств, способен устранить тошноту и рвоту, к тому же содержит соединения с антиоксидантным действием.

Например, в зависимости от тяжести состояния онкобольному может быть предписано употреблять в день от 200 до 600 г сока красной свеклы или съесть до 1 кг тертого корнеплода. Такое суммарное суточное количество делят на несколько равных порций и принимают без перерыва в течение продолжительного срока. При этом через 2—4 недели приема, как правило, наступают положительные изменения в самочувствии больного, улучшаются объективные показатели после проведения анализа крови, некоторые из больных начинают постепенно набирать вес.

Но не каждый из числа тех, кто решился на курс свекольной сокотерапии, сможет пройти этим путем до конца. Сок обладает специфическим вкусом, который становится главной причиной прерывания цикла лечения. Чтобы улучшить вкусовые характеристики свеклы, повысить ее переносимость организмом, сок овоща пьется в сочетании с соком лимона. Кислота цитрусового, как и в случае с растительными маслами, способствует осажению лекарственного средства и препятствует возникновению рвотного рефлекса. У больных появляется возможность завершить курс лечения свеклой.

Себорея

При себорее кожи лица делают маску из одного белка куриного яйца, взбитого вместе с 1 ч. ложкой сока лимона. Смесь нанести на лицо на 20—30 минут, спокойно полежать, а затем смыть маску теплой водой. В течение недели нужно провести 1—2 процедуры.

Себорея жирная

- Если жирная себорея сопровождается возникновением зуда в больных местах, для уменьшения силы проявления неприятных симптомов пораженные участки протирают составом, полученным после смешивания равных количеств лимонного сока и одеколона.

- Отжать 3 ст. ложки лимонного сока, добавить 100 г водки.

Настаивать в плотно закрытой емкости в течение одной недели. Использовать для ежедневных втираний в кожу волосистой части головы (втирать ватным тампоном).

- 1 ст. ложку измельченной коры дуба залить в эмалированной посуде стаканом кипятка и проварить на медленном огне в течение 10 минут, настоять до охлаждения, после чего отвар процедить и смешать с соком одного лимона и половиной стакана водки. Смесь перелить в плотно закрывающуюся бутылку и использовать для протирания пораженных участков кожи.

- В экстренных случаях для обработки себорейных мест можно использовать плодовую мякоть лимона или отжатый из нее сок.

Себорея жирная и сухая, перхоть

Смешать 1 ч. ложку сока лимона, 1 ч. ложку клюквы, желток от одного куриного яйца (в сыром виде), 1/2 ч. ложки натурального коньяка, 1 ч. ложку пчелиного меда.

При сухой себорее в состав дополнительно вводится 1 ч. ложка растительного масла (при подогревании и помешивании на водяной бане).

Состав наносится на кожу волосистой части головы, затем надевается полиэтиленовый пакет. По истечении 15—20 минут волосы промываются с помощью косметических моющих средств, а затем ополаскиваются водным раствором лимонной кислоты или сока плодовой мякоти цитрусового (при жирных волосах).

Селезенки болезни

В течение дня принять сок, отжатый из 1 лимона, к которому добавлена 1/4—1/6 часть чайной ложки крупнозернистой поваренной соли. Такое лечебное средство употреблять каждый день на протяжении двух недель.

Во время лечения больные должны соблюдать диету, отказавшись от включения в рацион жареной пищи.

Сердечно-сосудистые заболевания

- При ослабленной сердечной мышце рекомендуется жевать кожуру цитрусового. В этой части плода содержится значительное количество эфирных масел, которые и оказывают стимулирующее действие на работу сердца.

- Больным стенокардией, ишемической болезнью сердца необходимо контролировать и поддерживать на нормальном уровне содержание холестерина в крови. Очищение различных органов и систем организма благоприятным образом сказывается на жидкотекучести крови: чем меньше балластных соединений переносится по кровеносным сосудам, тем больше разрежена кровь, тем с меньшей нагрузкой работает сердце.

О том, как улучшить самочувствие больных атеросклерозом и провести очищение организма с помощью плодов лимона, рассказано в соответствующих разделах.

- 3—4 лимона промыть, натереть на терке вместе с кожурой (зерна удалить из мякоти), добавить 0,5 кг измельченных ядер грецкого ореха, 1 стакан пчелиного меда и полстакана свежеежатого сока алоэ. Компоненты перемешать до образования однородной массы, смесь разложить по небольшим баночкам и принимать по 1 ч. ложке 3—4 раза в течение дня за полчаса до еды. Приготовленное количество целебного средства рассчитано на один курс лечения. Хранить в холодильнике.

Слезоточивость

С возрастом у многих людей проявляется усиленное слезоотделение. Специалисты связывают такие изменения с недостатком в организме соединений калия. Восполнить потери можно регулярным приемом питьевой воды, к которой добавлена 1 ст. ложка лимонного сока и 1 ч. ложка пчелиного меда (количество воды на одну порцию — 150—250 мл). В течение дня принять напиток 2—3 раза. Повторять лечение ежедневно до уменьшения слезоточивости.

Температура тела повышенная

- В течение дня съесть один лимон. Если температура тела не понизится, количество лимонов, съедаемых за день, можно довести до 2—3 штук.

- В стакане воды растворить 1—2 ст. ложки лимонного сока. Полученную жидкость использовать для протирания тела. На лоб и грудь можно наложить марлевые салфетки, смоченные в растворе. На протяжении суток процедуру повторить несколько раз.

- Приготовить два лимона. Один из них разрезать на 5—6 кружочков и рассасывать во рту через каждые 1—2 часа в течение первой

половины дня. Ближе к вечеру, когда обычно повышается температура тела, отжать сок из второго лимона, смешать с 200 мл горячей воды и выпить.

По такой схеме повторять прием лимонов каждый день до тех пор, пока значение температуры не снизится до безопасного уровня.

- При повышенной температуре, сопровождающей, например, воспаление легких, больным рекомендуется почаще пить чай с лимоном и клюквой. Природные кислоты, содержащиеся в плодах растений, оказывают противовоспалительное действие и способствуют уменьшению жара.

- Организм быстрее справляется с простудой, эффективнее снижается температура тела, если ежедневно принимать аскорбиновую кислоту в естественном виде. В течение дня можно употреблять до стакана смеси, приготовленной после размешивания равных количеств соков лимона и апельсина.

Токсикоз беременных

- При раннем токсикозе, который проявляется возникновением тошноты и рвоты по утрам, беременным рекомендуется пить сразу же после пробуждения чай, приготовленный из цветков ромашки аптечной (0,5 ч. ложки) и зеленого чая (0,5 ч. ложки). Растительную смесь залить стаканом кипятка, настоять 7—10 минут и дать выпить женщине до того, как она встанет с постели, добавив 1—2 ст. ложки лимонного сока. Настой сахаром не подслащивать.

- В аналогичной ситуации беременным можно просто давать пить воду, подкисленную соком $1/3$ — $1/2$ лимона. Если раствор покажется чрезмерно кислым, к стакану жидкости добавляется 1 ч. ложка пчелиного меда.

- При появлении тошноты от лимона отрезается часть плода и прикладывается свежим срезом к подложечной области. Используемая часть цитрусового должна находиться в контакте с телом некоторое время (до исчезновения неприятных симптомов). Действенность лечения будет более высокой, если одновременно с наложением мякоти беременной дать выпить отвар, приготовленный из плодов лимона.

- Приготовить растительный сбор, смешав 2 части Melissa лекарственной и 1 часть мяты перечной. Компоненты измельчаются

и перемешиваются (используются надземные части). Если женщина плохо переносит запах и вкус мяты, ограничиваются использованием одной Melissa.

Чтобы получить целебный напиток, необходимо 2 ст. ложки растительного сырья залить 0,5 л кипятка и настаивать в теплом месте до тех пор, пока жидкость не охладится до комнатной температуры. Готовый настой процедить и принимать по 1/2 стакана 4 раза в день, добавляя в каждую порцию сок четверти лимона.

Трещины кожи

При растрескивании кожи места повреждений протираются сочной долькой лимона и, при необходимости, после впитывания сока смягчаются кремом. Для ухода за сухой кожей используется средство, получаемое после смешивания лимонного сока и глицерина в соотношении 1:1.

Трещины сосков

Для заживления трещин сосков у кормящих грудью женщин официальная медицина рекомендует использовать цитраль, который извлекается из кожуры лимонов. Лекарство применяется в виде 0,01%-ного водно-спиртового раствора. Средство оказывает обезболивающее и противовоспалительное действие. Препарат не отличается высокой стойкостью по отношению к неблагоприятным внешним воздействиям, поэтому для его хранения отводятся прохладные места, защищенные от попадания света.

Угри

- Полезны ежедневные протирания мест высыпаний свежим лимонным соком. Такой уход особенно показан обладателям пористой кожи, у которых угри представляют собой небольшие точки темного цвета.
- В домашних условиях можно быстро приготовить лосьон для протирания кожи, размешав сок 1 лимона в 200 мл водки.
- В 100 г молока повышенной жирности размешивают 10 г сахарного песка, затем добавляют 1,5 ст. ложки водки и сок половины лимона средней величины. Приготовленным составом 1—2 раза в течение дня протирают кожу.
- Лимон используется в качестве средства профилактики и лечения юношеских угрей. Чтобы лечение протекало более ус-

пешно, косметический уход за кожей должен сочетаться с отказом от употребления сладостей, шоколада, кофе, острых блюд.

Если кожа жирная, каждый день необходимо умывать лицо или места возникновения угревой сыпи детским мылом. Мыло подсушивает кожу, отчего лицо будет меньше лосниться.

Вместо мыла можно использовать приготовленный на мыльной основе пенный крем для бритья. Вечером лицо сначала увлажняют прохладной водой, после чего на ватный тампон выдавливают из тюбика немного крема для бритья и растирают его по влажной поверхности лица. Чтобы крем лучше размазывался по коже, можно предварительно увлажнить вату, используемую для протирания.

Нанесенный слой мыла можно оставить на лице на некоторое время. Завершается процедура смыванием крема водой и обработкой мест высыпаний лимонно-мятной туалетной водой.

Вода для протирания готовится следующим образом. В небольшую бутылочку заливают сок, отжатый из мякоти одного лимона (перед заливкой сок фильтруется). Затем сюда добавляют 100 мл водки и такое же количество мятного настоя (1 ст. ложку измельченной мяты залить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить). После размешивания (взбалтывания) средство готово к использованию. Остаток мятного настоя можно добавить в чай для ароматизации напитка или применить для умывания лица.

- Для ухода за сухой кожей, склонной к возникновению угревой сыпи, используется эмульсия, приготовленная после тщательного размешивания сока одного лимона, 100 г сливок, 100 г одеколona, 1 сырого куриного желтка и 5 г глицерина.

Угри, комедоны

Очищает и питает кожу состав, приготовленный после смешивания сока четверти лимона с 0,5 ст. ложки сливок. Этим средством протирают кожу 1—2 раза в день на протяжении месяца. Рекомендуется применять для ухода за сухой кожей.

Усталость

- Возникновение усталости является свидетельством того, что в организме накопились продукты жизнедеятельности, которые мешают протеканию восстановительных процессов. Причиной быстрой утомляемости может быть уменьшение интенсивности

кровообращения в области работающих мышц, что приводит к замедленному отведению метаболитов и к необходимости делать передышку во время приложения физических нагрузок.

Самый правильный путь преодоления быстрой утомляемости — очищение органов и систем организма по схемам, предполагающим использование лимона. Действие витаминов *C* и *P*, заключенных в различных частях плода цитрусового, способствует очищению сосудистого русла, нормализует кровообращение. В результате человек меньше подвержен усталости, у него повышается работоспособность. При этом одновременно с очищением физического тела необходимо пройти проверку на автономность энергетического облака вокруг телесной оболочки, поскольку энергетическая ущербность может явиться главным фактором, нарушающим кровообращение и приводящим к быстрой потере сил. Чем старше человек, тем явственнее проявляется зависимость его здоровья от утрачивания биополя.

- Если в течение дня была проделана огромная физическая работа, что стало причиной возникновения состояния разбитости, рассеивания внимания, отрежьте четвертую часть лимона, съешьте мякоть вместе с небольшим количеством меда (достаточно 1 ч. ложки), а оставшуюся кожуру поместите между ладонями, сделайте руками трущие движения, сжимая и раскатывая корку. Комнату наполнит аромат эфирного лимонного масла — вдыхайте воздух до тех пор, пока не уменьшится усталость. Через час-два повторите процедуру. Постепенно работоспособность организма и способность к умственной концентрации придут в норму.

- Для устранения физической усталости и телесной слабости принимайте трижды в течение дня после еды по 1 ст. ложке медово-растительной смеси. Чтобы приготовить снадобье, нужно промыть один лимон, 200 г листьев алоэ, очистить от кожуры 200 г ядер грецких орехов. Компоненты измельчить с помощью мясорубки, добавить к кашнице 200 г пчелиного меда, перемешать ингредиенты до образования однородной массы. Лимон перекручивается после извлечения зерен вместе с кожурой.

- Длительное хождение может стать причиной появления сильной усталости в ногах. В таком случае налить в миску 1—2 стакана теплой воды, добавить две капли эфирного лимонного масла, размешать. В приготовленную жидкость окунуть гольфы из хлопка, дать им пропитаться водой с маслом, а затем отжать и надеть.

Чаще всего усталость ощущается в икроножных мышцах, поэтому применение носков не может обеспечить эффективность, которая достигается использованием гольфов. Теперь нужно лечь на горизонтальную поверхность (спиной вниз), подняв ноги выше уровня тела, хотя бы на 15—20 см. Это ускорит отток венозной крови из ног, с каждым новым сердечным сокращением вместе с порцией перекачиваемой крови из ног будет уноситься усталость. В таком положении полежать 10—20 минут, по истечении которых можно снять гольфы.

- Для снятия печати усталости с лица, тонизирования кожи и разглаживания мелких морщинок применяется маска, получаемая после смешивания одного свежего взбитого яичного белка, щепотки поваренной соли и небольшого количества лимонной кислоты.

Фарингит

Отжать 100 мл лимонного сока, смешать с 200 мл воды. Полученный раствор применяется для полоскания полости рта и глотки несколько раз в течение дня.

Холера

Потрясающие по наглядности эксперименты проводил французский исследователь Жерар. Во время его жизни еще не было такого изобилия антибактериальных средств. Тогда только начиналось изучение возбудителя болезни, его поведения при воздействии различных природных средств. Так было установлено, что даже при небольшом закислении среды обитания холерный вибрион погибал. Особенно плохо он переносит лимонную кислоту: даже ее водный раствор с концентрацией в 0,1% губителен для вибриона. Узнав об этом, Жерар принародно пил зараженную холерой воду, запивая ее жидкостью с лимонной кислотой. Проходило время, но болезнь не развивалась в организме. Все это дало основание считать лимон, являющийся источником лимонной кислоты, надежным средством профилактики и лечения холеры.

В наши дни вспышки холеры — не такое уж редкое явление. Чаще всего заболевание напоминает о себе в жаркое время года в местах больших скоплений людей. Медицинская статистика свидетельствует, что наивысшая опасность заболевания холерой наблюдается на морских побережьях в период с мая по сентябрь. Поэтому отпускники, отправляющиеся на отдых, могут взять с собой

плоды лимона или лимонную кислоту и использовать их в случае возникновения расстройств желудочно-кишечной деятельности или принимать постоянно для предупреждения грозного заболевания.

Кислая среда создается в пищеварительном канале после выпитой смеси соков апельсина и лимона (соотношение компонентов — произвольное, по вкусу, но в каждой выпиваемой порции должно быть не менее 2 ст. ложек сока из лимонной мякоти) или после употребления в пищу плодов цитрусовых.

Цинга, С-авитаминоз

В истории запечатлено достаточное количество фактов, иллюстрирующих способность лимона ликвидировать в организме витаминную недостаточность. Например, китайская народная медицина еще во времена Авиценны (основная практическая деятельность известного врача пришла на XI столетие) в качестве антискорбутного средства применяла плоды цитрусового. Несколько позже слава о лимоне как лекарстве против цинги достигла европейских стран. В морских экспедициях, организованных капитаном Куком, лимону отводилась роль главного спасителя от смертельного заболевания. Моряки отжимали сок из плодовой мякоти, смешивали с водой, а затем приготовленным кислым раствором полоскали рот. Но чаще такую жидкость просто пили. Такой напиток, помимо оздоровительного воздействия, достаточно хорошо утолял жажду, возникавшую у мореплавателей под лучами знойного экваториального солнца.

С открытием витамина С и рассекречиванием тайны исцеляющего действия лимона (как известно, с цингой помогает справиться организму аскорбиновая кислота, которая содержится в различных частях плода в значительных количествах) цитрусовые были возведены официальной медициной в ранг классических лекарств для предупреждения и лечения болезни, иногда называемой как глубокий С-авитаминоз.

Больным рекомендуется почаще употреблять в пищу кусочки лимона. Для смягчения действия сводящей скулы кислоты их можно посыпать сахаром. Внутрь также принимают отжатый сок, кожуру цитрусового в свежем или засушенном виде. В лечебной практике натуральный лимонный сок или водный раствор лимонной кислоты используется для смазывания десен у больных цингой.

ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ ПО ВИДАМ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Заболевания, способы лечения которых представлены в книге, размещены с указанием страницы с описанием метода оздоровительного воздействия.

А

Авитаминоз 16,75
Аденома предстательной железы 19
Алкоголизм 20
Аменорея 20
Ангина 21
Аппетит ослабленный 22
Астма бронхиальная 22
Атеросклероз 23, 65

Б

Бели 23
Бесплодие мужское 24
Бессонница 35, 56
Бронхит 25, 38

В

Варикозное расширение вен 25
Веснушки 26, 47
Волос укрепление 64

Г

Гайморит 37
Гангрена 28
Гастрит с пониженной кислотностью желудочного сока 28
 с нулевой кислотностью 28
Геморрой 29
Геронтология 30
Гинекологические заболевания 30
Гипертоническая болезнь 31, 32
Гиповитаминоз 16, 32
Гипогалактия 36
Глисты 29, 32
Грипп 33

Д

Дезодорирование тела 34

Депиляция 34
Депрессия 35
Диабет сахарный 35

Ж

Жажда 29, 35
Желтуха 36
Желудка опущение 20

З

Загара ослабление 37
Запах изо рта 47
Запор 29, 38
Зубов отбеливание 56

И

Изжога 41
Икота 38
Импотенция 39
Инттоксикация организма 29

К

Кандидоз 30
Кариес 40
Катаракта 40
Кашель 25, 40
Кислотно-щелочное равновесие 41
Кислотность желудочного сока повышенная 41
Кислотность желудочного сока пониженная 42
Кожа (уход) 42, 43, 57
Кожи очищение 60
Кожи трещины 71
Комедоны 72

Л

Ларингит 44

Либи́до повышенное у женщин 44

М

Малярия 44

Маска стягивающая 45

Мастопатия 45

Матки опущение 20

Менструальные расстройства 45

Метеоризм 46

Мигрень 47

Морщины 47

Мочекаменная болезнь 47

Н

Нарыв 48

Нарушение минерального обмена 49

Насекомые (защита от комаров) 49

Насморк 27, 49

Неврит слухового нерва 50

Ногтей ломкость 50

О

Облысение 50, 51

Обморок 51

Одышка 51, 53

Ожирение 51, 52

Ожог 52

Ожог солнечный 52

Омоложение организма 53

Опрелость кожи 53

Опьянение алкогольное 54, 58

Ороговение кожи 54

Оскомина 55

Остеохондроз 32, 55

ОРВИ 55, 56

Отвращение к сладким блюдам 57

Отеки 57

Отит 58

Очищение кишечника 59

Очищение кровеносной системы 60

Очищение опорно-двигательного аппарата 61

Очищение организма 61

П

Памяти ослабление 61

Панариций 63

Панкреатит 63

Пародонтоз 63

Паронихия 64

Педикулез 64

Перхоть 65, 68

Повышенная возбудимость 35

Р

Работоспособность пониженная 65

Раздражительность 66

Рак 66

С

Себорея 67

Себорея

жирная 51, 67, 68

сухая 68

Селезенки болезни 68

Сердечно-сосудистые заболевания 68

Слезоточивость 69

Спазмы сосудов 35

Т

Температура тела повышенная 69

Токсикоз беременных 70

Трещины сосков 71

У

Угри 47, 71, 72

Укус змей 29

Усталость 72

Ф

Фарингит 74

Х

Холера 74

Ц

Цинга 75

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	3
Общие сведения о лимоне. Химический состав.....	5
Противопоказания к назначению лимона, меры предосторожности.....	8
Целебные свойства лимона.....	16
Предметный указатель по видам заболеваний.....	76

Электронная версия данной книги создана исключительно для ознакомления только на локальном компьютере! Скачав файл, вы берёте на себя полную ответственность за его дальнейшее использование и распространение. Начиная загрузку, вы подтверждаете своё согласие с данными утверждениями! Реализация данной электронной книги в любых интернет-магазинах, и на CD (DVD) дисках с целью получения прибыли, незаконна и запрещена! По вопросам приобретения печатной или электронной версии данной книги обращайтесь непосредственно к законным издателям, их представителям, либо в соответствующие организации торговли!

Сергей Константинович КАЛИНОВСКИЙ

ПОЛНОЕ ОЧИЩЕНИЕ И ЛЕЧЕНИЕ ЛИМОНОМ

Редактор *З. В. Нечаюлода*

Художники: *А. В. Дорофеев*
А. Н. Далбуз

Корректоры: *Е. И. Бирюкова*
Л. И. Куриленко

Технический редактор *И. В. Романчук*

Подписано к печати
с готового оригинал-макета 8.12.99.
Формат 60x841/16. Печать офсетная.
Тираж 2000. Заказ 2817.

ООО "БАРО-ПРЕСС"
Лицензия ЛР №066574 от 14 мая 1999 г.
Ростов-на-Дону, ул. Серафимовича, 42

Отпечатано в АПП "Джавгар", 358000, Республика Калмыкия,
г. Элиста, ул. Ленина, 245.