



**Здоровый Образ Жизни**

и долголетие

Лечебное питание

**АНАНАС, ПАПАЙЯ,  
ФИНИКИ, ХУРМА,  
МАНГО, БАНАНЫ,  
ИНЖИР И БАРБАРИС**

Чудо-доктора от  
**100** болезней



рипол классик

Здоровый образ жизни и долголетие

**Ананас, папайя, финики, хурма,  
манго, бананы, инжир и барбарис.  
Чудо-доктора от 100 болезней**

«РИПОЛ Классик»

2014

Ананас, папайя, финики, хурма, манго, бананы, инжир и барбарис. Чудо-доктора от 100 болезней / «РИПОЛ Классик», 2014 — (Здоровый образ жизни и долголетие)

Фрукты в любом виде прекрасные лекарства от многих болезней. Они представляют собой настоящий клад здоровья. Лечиться ими – одно удовольствие. Мы предлагаем вам лекарство от 100 насущных болезней! В книге рассматривается целительное действие ананаса, папайи, фиников, хурмы, манго, бананов, инжира и барбариса. Они помогут вам при таких заболеваниях, как недуги сердечно-сосудистой системы, при анемии и склонности к тромбозам, при запорах и плохом зрении, заболеваниях щитовидной железы, почек и печени, а также при гастрите и ожирении.

, 2014

© РИПОЛ Классик, 2014

## Содержание

Ананас	5
Бромелайн	6
Когда ананас может быть вредным?	7
Фиточай с сушеным ананасом и мятой	8
Творожно-ананасная маска	9
Кефирная маска с ананасом	10
Травяная маска с сушеным ананасом	11
Молочные ванны с сушеным ананасом	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# **Составитель Сергей Павлович Кашин**

## **Ананас, папайя, финики, хурма, манго, бананы, инжир и барбарис.**

### **Чудо-доктора от 100 болезней**

#### **Ананас**

Ананас – богатый источник полезных веществ, в свежем и сушеном виде он использовался в народной медицине (первоначально в тропических широтах) с давних времен.

Он содержит множество витаминов (С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>12</sub>, РР, провитамин А) и минеральных веществ (калий, железо, медь, цинк, кальций, магний, марганец, йод, каротин).

Ананас практически лишен жиров и белков, а нем содержится 11,6 % углеводов, 85,8 % воды, а также лимонная и аскорбиновая кислоты.

Ананас широко применяется в диетологии, он способствует сбрасыванию лишнего веса.

## Бромелайн

В его соке содержится бромелайн, растительный фермент, состоящий из пепсина и папаина.

Бромелайн активно расщепляет белок и обладает противовоспалительным и противоотечным свойствами.

Бромелайн значительно увеличивает активность ферментов, снижает их уровень в пищеварительных соках, активно помогает организму расщеплять и усваивать белковую пищу, рыбные и мясные блюда, кисломолочные продукты и блюда из бобовых.

Сушеный ананас рекомендуется употреблять как во время обильных застолий, так и в будни, он обладает свойством снимать чувство тяжести в желудке.

Употребление сушеного ананаса увеличивает содержание в крови серотонина, который обычно способствует исчезновению чувства голода и выводит лишнюю жидкость из организма.

Бромелайн ускоряет заживление ран, язвенных проявлений, помогает справиться с пролежнями, очищая от некротических тканей.

Употребляется ананас и в качестве противоглистного средства.

Ананас обладает свойством оздоровления кишечной флоры, он также понижает артериальное давление, снижает вязкость крови.

Употребление в пищу сушеных ананасов предотвращает развитие заболеваний сердечно-сосудистой системы: атеросклероза, тромбоза сосудов, инсульта и инфаркта.

Справится сушеный ананас и с артритом. Его применение эффективно при лечении бронхита и пневмонии, инфекционных заболеваниях, в том числе, мочевыводящих путей.

Благодаря содержанию в сушеном ананасе аскорбиновой кислоты, он является противогрибковым средством и помогает при анемиях, заболеваниях центральной нервной системы, тормозит ухудшение памяти, применяется для лечения невротозов и депрессий.

Широко применяется сушеный ананас в оздоровительных процедурах и в косметологии.

Для сушки ананас нарезается в виде колец, кубиков, долек и цилиндров.

После высушивания хранится в темном прохладном месте в закрытой таре.

## **Когда ананас может быть вредным?**

Следует отметить две особенности сушеного ананаса, которые могут принести вред, а не пользу.

Он способен усиливать действие антибиотиков, так что следует быть осторожным при их взаимном применении.

Ананас повышает уровень кислотности желудочного сока и противопоказан страдающим язвенной болезнью желудка, двенадцатиперстной кишки, повышенной кислотностью желудка или гастритом с повышенной кислотностью.

Ананас также способен разрушать зубную эмаль, хотя если применять ананас в сушеном виде, то это свойство свежего плода значительно уменьшается.

## **Фиточай с сушеным ананасом и мятой**

1 чайную ложку мяты заварить 1 стаканом кипятка, настоять 20–25 минут. Добавить по вкусу сушеных кубиков ананаса.

Принимать по  $\frac{1}{2}$  стакана 2 раза в день – после обеда и на ночь.

Чай с сушеным ананасом и мятой поможет расслабиться, успокоить нервы, снять напряжение. Этот напиток следует употреблять в том случае, если вы намерены настроиться на спокойный и крепкий сон.

## **Творожно-ананасная маска**

1 столовую ложку творога тщательно растереть, добавить 2 столовые ложки кефира и 5 чайных ложек измельченных в блендере или кофемолке сушеных ананасов.

Смесь перемешивают до однородной массы. Ее наносят на лицо на 15–20 минут, затем смывают теплой водой.

## **Кефирная маска с ананасом**

5 чайных ложек сушеных ананасов измельчить в блендере. Смешать с небольшим количеством кефира.

Полученную смесь наносят на кожу лица с помощью ватного тампона.

Выдерживают 15 минут, затем смывают маску теплой водой.

Вместо кефира можно использовать просто квашу или другие кисломолочные продукты.

## **Травяная маска с сушеным ананасом**

5 чайных ложек сушеных ананасов измельчить в блендере.

Смешать по 1 столовой ложке сухой травы крапивы, шалфея, мать-и-мачехи, шишек хмеля, соцветий ромашки, листьев березы. Добавить ананасы.

Смесь заливают  $\frac{1}{2}$  стакана горячей воды и нагревают на водяной бане 30 минут.

В остывший отвар добавляют 1 взбитое куриное яйцо, несколько капель лимонного сока и тщательно перемешивают.

Смесь наносят на волосы, голову укрывают полиэтиленовой пленкой и полотенцем.

Смывают через 30–40 минут.

## **Молочные ванны с сушеным ананасом**

### **Рецепт 1**

Для ванны потребуется 1 <sup>1</sup>/<sub>2</sub> л свежего коровьего молока и 5 чайных ложек сушеных ананасов, измельченных в блендере.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.