

*Карманный
целитель*



Юрий Константинов

ЛЕЧЕБНАЯ ХУРМА

**От гипертонии, онкологии, анемии,
простуды, снижения иммунитета...**



Юрий Константинов
Лечебная хурма. От
гипертонии, онкологии,
анемии, простуды,
снижения иммунитета...
Серия «Карманный целитель»

Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42090011
Лечебная хурма. От гипертонии, онкологии, анемии, простуды,
снижения иммунитета...: Центрполиграф; Москва; 2019
ISBN 978-5-227-08477-4

Аннотация

Финиковая слива, сердечное яблоко, пища богов, китайский персик, – все это названия удивительной солнечной ягоды, знакомой нам под именем хурма. Ее сочные золотые плоды не только очень вкусны, но еще и полезны. Они настоящий клад полезны веществ! Содержащийся в хурме пектин помогает при расстройстве пищеварения. Витамины и калий укрепляют сосуды и сердце, йод поможет при нарушениях работы щитовидной железы. Магний послужит профилактикой почечнокаменной болезни. Ретинол помогает защитить организм

от онкологических заболеваний, бета-каротин полезен для зрения. А еще хурма укрепляет иммунитет и помогает при простуде. Антиоксиданты замедляют процесс старения и омолаживают кожу. Железо, которого много в хурме, полезно при анемии. Хурма помогает выводить из организма вредные вещества и снимает отечность. Хурма помогает успокоить нервы и сделать нервную систему более устойчивой к стрессам, а также повышает работоспособность... Вот такое чудо-лекарство можно приобрести в продуктовом магазине!

Содержание

Предисловие	6
История хурмы	8
Легенды о хурме	12
Распространенные сорта	16
Химический состав растения	17
Витамины и минералы	18
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Юрий Константинов
Лечебная хурма. От
гипертонии, онкологии,
анемии, простуды,
снижения иммунитета...

© Константинов Ю., 2019

© Художественное оформление, «Центрполиграф», 2019

© «Центрполиграф», 2019

Предисловие

Хурма – очень древнее растение. Об этом свидетельствуют данные палеоботаники. Во время третичного периода она росла на всем северном полушарии. В меловых отложениях остатки хурмы были найдены на территории Азиатской части бывшего СССР, Аляски, Гренландии, Англии, Ливии. Особенно часто остатки цветков и листьев хурмы находят на Кавказе и в Средней Азии. Однако считается, что первыми хурму стали выращивать китайцы, о чем писал Марко Поло. Именно из Китая, где хурма растет уже с незапамятных времен, окультуренные разновидности этого дерева распространились сначала по всей Азии, а затем и по другим странам.

Хурма имеет не только приятный вкус, но и содержит огромное количество полезных веществ. По содержанию питательных веществ хурма опережает виноград и инжир. Хурма содержит в два раза больше пищевых волокон и полезных микроэлементов (натрия, магния, калия, железа, фосфора, марганца и кальция), чем яблоки. В ней также много антиоксидантов, которые способствуют борьбе со свободными радикалами. В хурме в большом количестве содержатся глюкоза, сахароза, витамины А, Е, С, Р, бета-каротин (именно он окрашивает ее в оранжевый цвет), йод, а также дубильные вещества, белки, углеводы, органические кислоты, пектин. Благодаря тому, что хурма отлично утоляет голод, достаточ-

но часто эта ягода входит в состав самых разных диет, так как фигуре она не приносит никакого вреда, а только пользу. Один – два плода в сутки – отличная витаминотерапия для всех, даже для тех, кто стремится сбросить вес. Хурма достаточно сытная и одним плодом можно заменить прием пищи (второй завтрак, полдник). Отличной поддержкой здоровью организма в целом и нервной системы в частности станет минеральный состав ягоды.

Содержание танина в спелой хурме превосходит виноградные показатели в 20 раз. Вяжущий эффект успешно используется в виноделии. В 2004 году было создано вино, понравившееся не только местным жителям, но и представителям из других стран. Учёный, придумавший это вино, уверяет: «У вас никогда не будет похмелья от этого вина, потому что сама хурма является средством от похмелья». Первый официальный выход вина из хурмы в свет состоялся на встрече министров Организации по Азиатско-Тихоокеанскому экономическому сотрудничеству.

История хурмы

В переводе с японского хурма – божественный плод или плод из плодов. В русский язык слово «хурма» попало из фарси, где слово означает финик. Вяленая хурма по вкусу очень напоминает финики, отсюда и произошло название хурмы кавказской.

В мире существует около 500 разновидностей хурмы. Наиболее часто встречаются три вида, которые можно употреблять в пищу: кавказская, японская и королек. Большинство из них произрастает в тропическом климате, и лишь некоторые – в умеренном. Японская хурма – самая распространенная. Но родиной ее на самом деле является Китай, откуда этот фрукт распространился в другие части Восточной Азии, а позже и в Японию. За Японией последовала Калифорния (США) и Европа.

В Европе с хурмой познакомились совсем недавно, не более ста лет назад. Первая коллекция на Кавказе появилась в Батуми лишь в 1896 году, куда привезли 12 саженцев из Японии.

Диких зарослей хурмы восточной особенно много в южных провинциях Китая, где они произрастают на высоте до 1200 м над уровнем моря. Деревья доживают до пятисот лет.

Кроме североамериканской и японской хурмы существует черная хурма, родиной которой является Мексика. Чер-

ная хурма отличается от своих родственниц зеленой кожичей и практически черной мякотью при полном созревании (у незрелого плода мякоть имеет белый цвет). Филиппины тоже могут похвастать своей собственной хурмой – маболо, или бархатным яблоком. Зрелое маболо имеет ярко-красный цвет.

Сегодня хурму выращивают в очень многих местах: в Японии, Китае, Мьянме, Гималаях, северной Индии, северном Вьетнаме, Индонезии, Филиппинах, а также в Австралии, Франции, Италии, Алжире, на Черноморском побережье Кавказа, в Крыму и ряде других стран. Очень часто можно увидеть в Италии, Испании, Египте, в арабских странах и странах Юго-Восточной Азии и Америки с субтропическим и тропическим климатом. Хотя есть места, где хурму выращивают в более суровом климате.

В Италии в настоящее время произрастает свыше 18 тысяч га промышленных насаждений хурмы, с которых собирают около 0,5 млн тонн плодов ежегодно. Во Франции промышленные насаждения хурмы заложены к северу от Луары.

В нашей стране первые посадки хурмы были произведены в 1889 году в Сухуми. В 1895 году в районе города Батуми была высажена завезенная профессором А.Н. Красновым из Японии коллекция хурмы, состоящая из 12 сортов. Понравившиеся жителям плоды обусловили массовую интродукцию хурмы из-за рубежа. Часто любители-садоводы завозили на Черноморское побережье большое количество низ-

кокачественных малоурожайных сортов, сохраняющих терпкость даже при полном их созревании. К их числу относятся Костата и Ликоперсикум, которые и получили распространение в районе Сочи. В годы Советской власти завоз этих сортов в нашу страну был полностью прекращен, однако многие хозяйства и любители из-за неимения других сортов продолжали их размножать. Все это привело к тому, что хурма на долгие годы была дискредитирована, и еще сейчас многие хозяйства субтропических районов не хотят заниматься этой культурой.

У хурмы необыкновенно красивое цветение.

В настоящее время промышленные посадки хурмы распространены по побережью Черного моря от границы с Турцией до Туапсе. Плантации ее имеются в Восточной Грузии вплоть до Тбилиси, в юго-западной части Туркмении, Таджикистана и Узбекистана, а также в Крыму. Возделывается она и в субтропиках Азербайджана. Восточная хурма из всех субтропических плодовых является наиболее морозостойкой культурой. Самый северный район ее возделывания находится в Геленджикском районе, где в отдельные годы столбик ртути в термометре опускается до 20–25 °С ниже нуля. Однако хурма здесь регулярно плодоносит и дает высокие урожаи. В настоящее время в субтропических районах Краснодарского края насаждения хурмы произрастают на площади 135 га, почти половина из них плодоносящих. Хурма после цитрусовых занимает второе место по своим

диетическим, вкусовым и питательным свойствам.

Выращивают растения ради съедобных плодов, которые, как правило, оранжевого цвета, но существуют виды, обладающие красной, коричневатой и шоколадной окраской.

Деревья рода хурма живут 200–500 лет и многие виду обладают ценнейшей древесиной.

Особенность выращивания хурмы в том, что дерево любит каменистые хорошо аэрируемые грунты, при пониженном содержании кислорода в почве, хурма быстро перестает плодоносить и быстро стареет.

Почти все виды хурмы предпочитают высокую влажность воздуха и большое количество осадков, а легкие, сыпучие, хорошо аэрируемые грунты не позволяют развиваться корневой гнили.

Легенды о хурме

Кавказская легенда повествует о матери, у которой росли три некрасивые дочери. Бедная вдова плакала и горевала, ведь дочери подрастали, а в их сторону никто даже не глядел. Как же их выдать замуж? Однажды женщине приснился странный сон. Явилась к ней молодая необыкновенной красоты девушка и протянула плод хурмы, сказав, что под этот поможет ее дочерям. Проснувшись, женщина вышла на крыльцо и увидела, что на старом, засохшем дереве хурмы висят три спелых плода. Поняла вдова, что приходил к ней дух дерева. Обрадованная мать, сорвала их и поспешила к своим дочерям. Каждый день она отрезала по кусочку от каждого плода и давала девушкам. И произошло чудо – ее дочери стали хорошеть на глазах. Кожа стала гладкой, как у спелой хурмы, волосы, стали блестящими, как семена хурмы, девушки стали стройными, как молодые деревца хурмы. Вскоре о трех красавицах знал весь край, женихи съехались из далеких и близких селений. Дочери удачно вышли замуж, а старая мать была счастлива и до самой смерти ухаживала за ожившим деревцем хурмы. До сих пор в Грузии и Армении помнят эту легенду и, зная о полезных свойствах хурмы, всегда дают ее есть дочерям. Считается, что плоды дарят красоту и счастье в семейной жизни.

В Японии плод хурмы называется каки. Он символизиру-

ет победу. Каки нашла отражение в японской геральдике. На Японских островах к хурме всегда относились с большим почтением, считали её пищей богов и были уверены, что именно божества первыми попробовали этот красивый и ценный фрукт. Японцы называли каки «плодом солнца».

На Ближнем Востоке хурма – символ мудрости, ягода пророков. Она возведена в ранг святого растения и стала святыней, которую передают из рук в руки, пока не попадет к тому, кому нужно.

Мусульманское предание гласит, что однажды пророк Мухаммед сидел со своими сподвижниками и угощался хурмой, но один плод всё время падал с подноса и никак не давался в руки. Пророк истолковал этот знак. Откровение свыше заключалось в том, что хурма была предназначена не для самого пророка, а для его духовного наследника Ахмеда, который должен был родиться лишь через четыреста лет. На вопрос Мухаммеда, кто же передаст аманат, заключавшийся в хурме, его преемнику, вызвался Арыстан: «Если вы у Аллаха выпросите 400 лет жизни, я передам». Чтобы не потерять аманат, Арыстан положил его в рот. Он действительно дожил до встречи с Ахмедом. Старец и мальчик никогда не виделись раньше, но, столкнувшись на площади в базарный день, застыли пораженные значимостью этой встречи и чудесным узнаванием друг друга. Старик вложил в рот Ахмеда косточку хурмы, а тот развернулся и, не сказав ни слова, побежал прочь. Арыстан крикнул ему в след: «Постой! Я

столько лет хранил ее для тебя, а ты не сказал мне даже спасибо!» – «А за что тебя благодарить? – ответил мальчик. – Всю мякоть ты уже высосал, а мне осталась сухая косточка». Этот маленький спор, произошедший в XI веке в городе Сайрам, не помешал семилетнему Ахмеду стать учеником Арыстана и учиться у него три года до самой смерти старца. Похоронив своего учителя, он отправился в паломничество в Саудовскую Аравию, где вырастил из этой косточки целый сад сладкой хурмы. Впоследствии дерзкий мальчик действительно стал великим мусульманским подвижником и святым. Эта легенда о том, что любое семя, как и косточка хурмы, сможет дать чудесные плоды, если его беречь и выращивать верными руками.

Корейская сказка о хурме наполнена добрым юмором. Однажды голодный тигр бродил возле дома, внутри которого плакал ребёнок. Мать пригрозила ребёнку, что если тот не перестанет капризничать, она отдаст его шакалу. Ребёнок не унимался. Тогда мать сказала, что отдаст его тигру, но ребёнок продолжал плакать. Тигр радостно заурчал в предвкушении ужина, но тут мать сказала: «Не плачь! Дам хурму!», и ребёнок тут же замолчал. Тигр испугался. Есть кто-то страшнее его! Неведомого «хурму» боится ребёнок, которого не испугал даже сам тигр! Тигр не стал дожидаться, когда придёт страшный и неведомый зверь и убежал. С тех пор тигр больше не появлялся в этой деревне, и жители могли спокойно выходить из своих домов в любое время суток,

не боясь попасть зверю в лапы. Так сладкий плод успокоил малыша и прогнал опасность, а хурма стала символом, оберегающим от несчастий.

Арабы и персы полагали, что в стволах хурмы обитают джинны.

В Китае хурма олицетворяет радость.

Существует мнение, что плод которым Змей искушал Еву был хурмой.

Многие народы считают хурму символом мудрости, оберегом, источником красоты и здоровья. Считается, что в женщине хурма пробуждает привлекательность и покорность, а мужчинам помогает усмирить свой гнев и справиться со стрессами. Хурма любима провидцами и экстрасенсами, она пробуждает интуицию, помогает сосредоточиться, даёт необходимую уверенность в себе.

Распространенные сорта

Селекционерами на данный момент уже выведено больше 200 видов хурмы, отличиями которых являются только цвет кожицы, вкус и морозостойкость.

1. Приплюснутую форму имеет инжирный фрукт, созревающий раньше всех. Он обладает ярким оранжевым оттенком, переходящим в коричневый.

2. Японский плод, или по-другому Шарон, наполнен интересным вкусом, где сочетались нотки айвы, абрикоса и яблока. В нем нет косточки и мало танина, что избавляет эту хурму от вязкости. Она содержит очень много бета-каротина, витаминов и пищевых волокон.

3. Высокое содержание микроэлементов находится в кавказском фрукте, обладающем терпким и вяжущим вкусом.

4. Мясистостью и большими размерами отличается хурма Помидорная или Бычье сердце. Косточек в ней тоже нет.

5. Хурма Королек или Шоколадный сорт в нашей стране пользуется наибольшим спросом. По форме такая хурма напоминает яблоко или помидор. Внутри Королек при созревании становится коричневого цвета.

Химический состав растения

Хурма чрезвычайно богата полезными веществами. Среди них витамины и минералы, кислоты и дубильные вещества.

Витамины и минералы

Витамины

Витамин B₁ (тиамин), витамин B₂ (рибофлавин):

- обеспечивают энергией мышцы, нервную систему, головной мозг,
- снимают умственное и физическое утомление,
- укрепляют иммунитет, синтезируют гемоглобин,
- способствуют выработке половых гормонов,
- улучшают состояние кожного покрова, волос, ногтей.

Витамин B₆ (пиридоксин):

- регулирует уровень липидов и холестерина в крови,
- принимает участие в синтезе эритроцитов,
- способствует выработке ферментов, которые участвуют во всех жизненно важных процессах организма,
- обеспечивает нормальную работу нервной системы – периферической и центральной, способствуя выработке биологически активных веществ, которые передают нервные импульсы по волокнам,
- оказывает мочегонное воздействие при нарушении водного баланса,
- помогает в производстве гормонов, в преобразовании важных микроэлементов,
- регулирует баланс натрия, магния, калия и глюкозы в крови,

- способствует нормальной работе желез организма – щитовидки, надпочечников,
- ускоряет обменные процессы в клетках головного мозга, благодаря чему обеспечивается физическая и умственная работоспособность,
- регулирует уровень кислотности желудочного сока,
- способствует выведению ядовитых веществ из организма при различных отравлениях,
- повышает выработку энергии,
- участвует в синтезе нуклеиновых кислот, которые препятствуют старению клеток,
- стабилизирует уровень половых гормонов – эстрогена, прогестерона, тестостерона; а также гормона, который вырабатывается надпочечниками при стрессах.

Витамин B₃ (PP):

- расширяет мелкие кровеносные сосуды,
- обладает дезинтоксикационными свойствами,
- участвует в метаболизме жиров, белков, аминокислот, пуринов, тканевом дыхании, гликогенолизе, процессах биосинтеза.

Витамин B₅:

- играет важную роль в правильной работе многих органов и систем,
- препятствует отложению жира,
- формирует антитела, которые борются с различными видами заболеваний,

- стимулирует нормальное функционирование головного мозга человека,
- снижает риск побочных действий лекарственных препаратов,
- формирует новые клетки,
- нормализует обменные процессы,
- контролирует нормальный уровень гемоглобина.

Витамин В₉ (фолиевая кислота):

- необходим для процессов обновления всех типов клеток, какие только входят в состав организма,
- без него невозможен синтез пуринов, нужных для сборки ДНК – матриц, на которых записан наследственный материал каждой клетки,
- обеспечивает нормальный обмен веществ,
- имеет позитивное влияние на работу нервной системы,
- стимулирует аппетит,
- имеет огромное значение в процессе: клеточного роста,
- выработке ферментов, которые предотвращают появление новообразований,
- в налаживании работы иммунной системы,
- поддержке сердечнососудистой системы,
- в синтезе аминокислот,
- регуляции процессов торможения и возбуждения нервной системы.

Витамин Е:

- участвует в биосинтезе белков и других процессах об-

мена веществ в клетках,

- поддерживает репродуктивную функцию,
- предотвращает воспалительные процессы в организме,
- обладает антиоксидантным действием.

Витамин С:

- играет основную роль в образовании коллагена,
- способствует освоению железа,
- способствует снижению уровня холестерина в крови,
- повышает иммунитет,
- уменьшает вероятность образования тромбов.

Ретинол (A₁):

– позволяет применять ягоды в косметологии и для лечения дерматитов.

Витамин К:

– обеспечивает полноценный обмен веществ как в костной, так и в соединительной тканях;

– способствует усваиванию кальция и его нормальному взаимодействию с витамином D;

– предупреждает развитие возрастных воспалений, поскольку снижает в организме содержание особых веществ, которые иммунитетом воспринимаются как сигнал к старению;

– предотвращает возможное кровотечение в процессе родов;

– нейтрализует токсины, губительно действующие на печень и провоцирующие развитие серьезных заболеваний, од-

ним из которых является рак.

Витамин D:

- здоровье мышечной ткани;
- иммунная система;
- опорно-двигательный аппарат, включая здоровье позвоночника, костей, ногтей, волос, зубов и суставов;
- система кровообращения (витамин D способствует созреванию эритроцитов) и поддержание здоровья миокарда;

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.