

*Карманный  
целитель*



**Юрий Константинов**

# ЛЕЧЕНИЕ ЦИТРУСОВЫМИ

**От авитаминоза, простуды,  
гипертонии, ожирения, атеросклероза,  
сердечно-сосудистых заболеваний...**



**Юрий Константинов**  
**Лечение цитрусовыми. От**  
**авитаминоза, простуды,**  
**гипертонии, ожирения,**  
**атеросклероза, сердечно-**  
**сосудистых заболеваний...**  
**Серия «Карманный целитель»**

*Текст книги предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=39859935](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39859935)*

*Лечение цитрусовыми. От авитаминоза, простуды, гипертонии,  
ожирения, атеросклероза, сердечно-сосудистых заболеваний...:*

*Центрполиграф; Москва; 2019*

*ISBN 978-5-227-08298-5*

### **Аннотация**

Апельсин, бергамот, грейпфрут, лайм, лимон, мандарины, помело... Эти яркие, душистые фрукты знакомы каждому с детства. Полезные свойства цитрусовых очень обширны. В них содержатся витамины, органические кислоты, клетчатка, фруктоза, они славятся скоплением йода, пектина, фолиевой кислоты, биофлавоноидов. В результате этого цитрусовые обладают противоопухолевыми и бактерицидными свойствами.

Для женщин они не только полезны как ароматный способ похудеть, но и могут облегчить болезненные месячные. А всё благодаря витамину К, который содержится в их составе. Не забудем о большом количестве бетакаротина, антиоксидантов, фитонцидов, а это помогает работе сердца и сосудов, повышению иммунитета. Цитрусы – отличное лекарство, подаренное нам природой! Именно в цитрусах содержатся компоненты, способные оказать влияние на молодость и красоту. Употребление цитрусовых благотворно отразится на вашем состоянии и внешности. Кожа будет выглядеть моложе, мелкие морщинки разгладятся, и вы будете чувствовать себя бодро и легко. В кулинарии цитрусы используются полностью от сока и мякоти до цедры и кожуры, нашли широкое применение они и в косметологии... Как приготовить вкусные блюда, вылечить болезни, стать красивыми, вы прочтете в этой книге.

# Содержание

Предисловие	6
История цитрусовых	8
Полезные свойства цитрусовых	12
Апельсин	15
Немного истории	15
Полезные свойства апельсина	18
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# **Юрий Константинов**

## **Лечение цитрусовыми**

### **От авитаминоза, простуды, гипертонии, ожирения, атеросклероза, сердечно- сосудистых заболеваний...**

**\* \* \***

Охраняется законодательством РФ о защите интеллектуальных прав. Воспроизведение всей книги или любой ее части воспрещается без письменного разрешения издателя. Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.

© Константинов Ю., 2019

© Художественное оформление, «Центрполиграф», 2019

© «Центрполиграф», 2019

# Предисловие

Легенда гласит: возвращаясь из похода в Персию, Александр Македонский привез в Грецию плоды, названные им цедрос, впоследствии – цитрусовые.

Цитрус, в переводе с латинского, означает лимонное дерево. К цитрусовым относятся: апельсин, померанец, бергамот, кумкват, грейпфрут, помело, лайм, лимон, мандарин, цитрон.

Цитрусы давно вошли в наш рацион питания.

Из всех фруктов на нашем столе самый популярный гость – цитрусовый. Ни один праздник не обходится без мандаринов, апельсинов. Да и чай мы редко пьем без лимона. Из цитрусовых мы делаем соки и пьем их на завтрак. Мы лечимся цитрусовыми, готовим кулинарные блюда. Нашу жизнь мы даже не представляем без них, но знаем о них недостаточно.

Сколько полезных для здоровья веществ содержатся в этих фруктах! Они хорошо способствуют профилактике ряда заболеваний. Цитрусы – отличное лекарство, подаренное нам природой!

Цитрусы выращивают из-за их плодов. Плоды их очень сочные, вкусные, кисло-сладкие и сладкие.

Наши предки были озабочены не тем, как повкуснее приготовить пищу, а как с большей пользой использовать тот или иной продукт. Цитрусовые – хороший пример такого

подхода к продукту.

Цитрусовые богаты мякотью, сочностью, полезной цедрой, ароматом. Ими можно утолить жажду, насытиться и получить лекарство в виде сока, масла из цедры.

В настоящее время примерно 60 % производимых во всем мире плодов употребляется в свежем виде, а остальные 40 % – для технической переработки. В результате переработки получают соки, готовят варенья, цукаты, компоты, конфеты, напитки, лимонную кислоту, пектин, эфирные масла, а из семян – пищевое и техническое масло. Отходы технической переработки плодов используют в качестве корма в животноводстве. Кроме того, из листьев и, главным образом, из цветков извлекают ценные эфирные масла, которые находят широкое применение в парфюмерии. Древесина используется в мебельной промышленности.

Цитрусовые в настоящее время во многих странах являются важной отраслью сельского хозяйства.

# История цитрусовых

Родиной современных цитрусовых считают южные склоны Гималаев, включающих территории Северной Бирмы и индийского штата Ассам. Оттуда, из первоначальных очагов распространения, эти субтропические растения попали в соседние страны Юго-Восточной Азии, в том числе Японию. В XI-XIII веках арабы и крестоносцы завезли их в страны Средиземноморья. Здесь они ценились за приятный аромат и целебные свойства.

Вокруг цитрусовых у разных народов сложилось множество легенд.

В давние времена круглый сочный плод по аналогии с настоящими яблоками именовался яблоком, особенно в субтропических и тропических областях. В эллинской мифологии упоминаются золотые яблоки (поход Геракла в сады Гесперид за тремя золотыми яблоками).

По библейским сведениям райский сад Эдем находился в теплых тропических странах. А ведь известно, что в тропиках яблоки не растут. В Эдеме яблоко в руках Евы – сочный красивый плод, растущий на одном из деревьев рая. По форме и цвету это яблоко очень похоже на апельсин.

Если в руках Евы был апельсин, то цитрусовые использовались людьми с незапамятных времен.

Не мифологические, а достоверные сведения говорят о

том, что такое растение, как цитрон, было известно в Месопотамии за 4000 лет до нашей эры. Об этом упоминает в 300-м году до н. э. первый ботаник планеты Теофраст.

В Библии цитрусы не упоминаются или, возможно, фигурируют под иным названием, но на самаритянских монетах четко изображен плод цитрона. Очередная волна завоевания Западного Средиземноморья цитрусовыми относится к Средним векам. В Испанию и другие области этого географического района кислый лимон занесли арабы в период завоевания западных территорий, в частности Испании.

В Китае он был давно широко известным культурным растением. Есть упоминания о нем за 2200 лет до нашей эры.

В Европе известность связана с открытиями Васко да Гамы. В 1498 году он прибыл в Момбасу на восточное побережье Африки. Местный арабский султан послал Васко да Гаме в подарок разнообразные плоды, среди которых были крупные сладкие апельсины. С этого времени начинается лихорадочное увлечение цитрусовыми, в основном сладким апельсином. Идет массовое строительство оранжерей, в которых выращивают «золотые яблоки», ранее известные лишь по легендам о садах Гесперид.

Слово «orange» произошло от арабского «nareng». Оно утратило первую согласную и было искажено на французский лад. Апельсины стали называть «orange douce», то есть сладкий апельсин. В то же время апельсин получил название «portogalo». Название это, возможно, очень древнее, а воз-

можно, и более позднее, связанное с мореплаваниями португальцев в Индию и Юго-Восточную Азию. До сих пор в Иране, Ираке, Турции апельсин носит название «портакал», а грузины называют его «портохали».

Русские, вслед за немцами, назвали «золотые» сладкие «яблоки» «китайским яблоком» – apfelsine.

Что касается Черноморского побережья Кавказа, то апельсины в старых грузинских книгах о лекарственных растениях упоминались еще в XI веке. Сюда они попали со своей первоначальной родины – из Китая и Индии, с которыми Грузия имела непосредственные торговые связи. В начале XIX века, сразу же после того, как этот край вошел в состав России, там создаются цитрусовые сады. В середине XIX века центром цитрусоводства становится Сухумский ботанический сад. Субтропические сорта цитрусовых из Китая хорошо прижились во влажных субтропиках Южной Колхиды.

Дальнейшее внедрение цитрусовых в более северные районы шло путем создания укрытий в холодный зимний период, путем посадки в траншеи.

Воспроизвести истинных предков цитрусовых чрезвычайно трудно. Это неоднократно гибридизировавшие формы в пределах своего юго-восточного естественного ареала. Они многократно переопылялись. Их дикие предки исчезли. Многовековое переопыление, необычайная изменчивость потомков, подхваченная искусственным отбором, привели к возникновению культурных, в настоящее время ши-

роко распространенных, форм.

В Европу попали уже вполне совершенные образцы. Начальная селекция протекала в условиях влажных тропиков и субтропиков. Этим объясняются их чувствительность к морозам, влаголюбие и вечнозеленость. В то же время появлялись устойчивые к определенным условиям формы. Цитрусовые приспособились и к сухому климату. В новых условиях они освоились настолько, что получали названия в соответствии с местом произрастания, например, название «бергамот» возникло от итальянского города Бергамо. Или «Павловский лимон» – небольшого города в Нижегородской области.

# Полезные свойства цитрусовых

Цитрусовые – это растущие в тропическом климате фрукты, принадлежащие к семейству Рутовых.

Плоды цитрусовых – чемпионы среди фруктов и овощей по содержанию лимонной кислоты. Эта кислота, даже названа так, потому что впервые была выделена из лимона. Лимонная кислота используется в пищевой промышленности как консервант, а также для улучшения вкуса. Ещё она используется в медицине для улучшения энергетического обмена в организме человека.

Цитрусовые очень полезны, но не все знают о том, что при регулярном употреблении заменяют лекарства и предупреждают некоторые заболевания.

Все цитрусовые содержат витамины. Особенно богаты они витамином С или аскорбиновой кислотой, которая укрепляет иммунитет, положительно влияет на рост, усиливает обмен веществ, укрепляет сосуды.

Кроме витамина С, эти фрукты богаты витаминами группы В, А, Е, РР.

Витамин D, содержащийся в цитрусовых, необходим организму для обмена веществ и крепких костей. Зимой особенно остро ощущается нехватка этого витамина, так как вырабатывается он в организме под воздействием солнца.

Цитрусовые фрукты славятся скоплением йода, пекти-

на, фолиевой кислоты, антиоксидантов, биофлавоноидов (их в апельсине больше 60 наименований). В результате этого можно сказать, что цитрус обладает противоопухолевыми и бактерицидными свойствами.

Для молодых женщин они не только будут полезны как ароматный способ похудеть, но и смогут облегчить, к примеру, болезненные месячные. А всё благодаря витамину К, который содержится в их составе.

Не забудем о большом количестве содержания бета-каротина, антиоксидантов, фитонцидов, а это помогает работе сердца и сосудов, повышению иммунитета.

Полезно кушать цитрусовые и будущим мамам, не только ради витаминов, но и как средство, предотвращающее преждевременные роды и облегчающее протекание беременности. А вот мандарины – те будут полезны женщинам, которые имеют проблемы со свёртываемостью крови.

Эта группа фруктов препятствует отложению холестерина на стенках сосудов. Немалое количество калия и магния улучшает работу сердечно-сосудистой системы. И чтобы польза была максимальной, ешьте фрукты с белой сеточкой.

В цитрусовых, в частности в грейпфруте, есть такие вещества, которые ускоряют процессы расщепления жиров, улучшают метаболизм. Если вы следите за своей фигурой, не поленитесь устраивать себе цитрусовые перекусы в течение дня.

Эти фрукты помогают при ожирении, так как имеют низ-

кую калорийность. Людям, соблюдающим диету, особенно показан мандарин и грейпфрут. В 200 г мякоти содержит всего 80 калорий. Запивайте свежесжатым соком из красного апельсина жирную пищу, и снизится способность жиров откладываться «про запас».

Осенью и зимой, когда большинство людей подвержено простудным заболеваниям, цитрусовые фрукты – отличная профилактика от ОРВИ, ОРЗ и гриппа. Съедая всего несколько плодов в день, мы закаляем свой иммунитет, и, соответственно, организм будет малочувствительным к микробам.

Именно в цитрусах содержатся компоненты, способные оказать влияние на нашу молодость и красоту. Соответственно, употребление цитрусовых благотворно отразится на вашем состоянии и внешности. Кожа будет выглядеть моложе, мелкие морщинки разгладятся, и вы будете чувствовать себя бодро и легко.

# Апельсин

## Немного истории

Апельсин – плод апельсинового дерева. Представляет собой гесперидий – многогнёздную ягоду. Покрыт шероховатой оранжевой кожурой (цедрой).

Апельсин – самая распространённая цитрусовая культура во всех тропических и субтропических областях мира. Гибрид, возможно, мандарина и помело.

Растение культивировалось в Китае ещё за 2,5 тысячи лет до н. э. Апельсины довольно поздно появились в Европе, примерно в начале XV века. Завезли их португальские мореплаватели. После этого быстро распространилась мода на выращивание апельсиновых деревьев; для этого стали строить специальные стеклянные сооружения, названные оранжереями (от фр. orange – «апельсин»).

В начале XVIII века слава об апельсинах дошла и до России. В 1714 году князь А. Д. Меншиков построил дворец с большими оранжереями, в которых стали выращивать эти плоды, и дал ему название в честь апельсина – Ораниенбаум (от немецкого – апельсиновое дерево). А спустя некоторое время Екатерина II приказала именовать этот дворец вместе со слободой городом Ораниенбаум и посвятила ему герб:

оранжевое апельсиновое дерево на серебряном фоне.

Промышленная культура цитрусовых получила дальнейшее развитие. Апельсины и мандарины разводят в открытом грунте в Грузии, Туркмении, Узбекистане. Площади под ними составляют десятки тысяч гектаров. Таким образом, эти растения нашли еще одну вторую родину. Вместе с тем немалое количество этих фруктов экспортируется из стран Средиземноморья и Кубы.

Памятник апельсину, созданный скульптором Александром Токаревым, был открыт в Одессе 2 сентября 2004 года в честь 210-летия города. Согласно легенде, когда-то именно апельсины спасли Одессу от упадка. Павел I не любил начинания Екатерины II, по этой причине финансирование строительства одесского порта было прекращено. Узнав о любви императора к апельсинам, жители Одессы отправили ему в феврале в качестве презента 3000 греческих апельсинов, которые в то время в России были диковинным товаром. Благодаря этому через несколько месяцев Одесса получила 250000 рублей на строительство порта. Скульптура диаметром около 12 м представляет собой бронзовый апельсин, установленный на постаменте. Внутри него вместо одной из долек установлена статуя Павла I и тройка лошадей, впряжённых в апельсин.

Апельсиновые деревья растут по всему побережью Средиземного моря (а также в Центральной Америке).

Размер, форма и окраска кожуры могут сильно отличаться

в зависимости от сорта растения.

По вкусовым качествам более всего ценятся тонкокожие, сочные, крупные и полновесные апельсины: мальтийские, генуэзские, малагские и сицилийские, или мессинские.

# Полезные свойства апельсина

Каждый человек знаком с ярко-оранжевым фруктом с детства. На основе апельсинов готовят свежевыжатые соки, которые любят люди всех возрастов. Со временем цитрусовый фрукт стал частью повседневного рациона. Именно поэтому современный человек всё чаще задумывается о пользе и вреде продуктов, потребляемых в пищу. В случае с апельсином ценность кроется не только в мякоти, но и цедре.

Благодаря наличию в апельсинах комплекса витаминов и других биологически активных веществ, эти цитрусовые рекомендуют для профилактики и лечения гиповитаминозов, заболеваний печени, сердца и сосудов, обмена веществ.

Из кожуры апельсинов получают цедру, которую используют для приготовления масла, настоев и варенья. В Болонье и Флоренции кожура апельсинов используется для приготовления разного рода ликёров.

Апельсин по праву считается рекордсменом по количеству содержащихся витаминов. Аскорбиновой кислоте отводится большая часть, в 1 цитрусе включено более 77 мг витамина С.

Кроме этого, фрукт содержит ниацин, ретинол, рибофлавин, тиамин, витамин В<sub>6</sub> и В<sub>9</sub>, магний, фосфор, цинк, железо, хлор, кальций, натрий.

Апельсин ценится за то, что его состав крайне сбаланси-

рованный. Регулярное (ежесуточное) употребление фрукта в пищу позволяет повысить иммунитет, легче переносить периоды между сезонами, а также времена распространения вирусов.

Всего 1 плод в сутки борется с цингой, гипертонией, авитаминозом, отёчностью тела и конечностей, замедленным метаболизмом. Железо в сочетании с медью сокращает риск развития анемии.

Удивительно, что не только мякоть с цедрой имеют ценность, но и белая плёнка между плодом и кожурой. Так называемое альbedo обладает антионкологическими свойствами. Прослойка защищает организм от раковых новообразований и отвечает за кроветворную функцию.

Апельсин прославлен как самый главный фрукт богатый аскорбиновой кислотой. Данное качество помогает укреплять не только иммунитет, но и бороться с вирусами, прогонять простуду. Если у вас недостаток витаминов в организме (авитаминоз), что проявляется в зимнее время, чудодейственный фрукт заменит вам все комплексы витаминов, которые вы употребляете.

Содержание во фрукте достаточного количества витамина А поможет людям, страдающим глазными заболеваниями, в частности близорукостью или дальнозоркостью, конъюнктивитом, куриной слепотой. Он поднимет зрение на новый уровень, и каждодневное употребление фрукта поможет видеть намного четче.

Витамины С и В также помогают укреплять глазные сосудики, регенерируют сетчатку глаза. Важно при этом употреблять также витамины группы Е и Д, чтобы улучшить эффект.

Специалисты утверждают – всего один фрукт в день предупреждает появление раковых клеток. Благодаря своим антиоксидантным свойствам апельсиновый плод защищает организм от действия свободных радикалов, препятствует появлению опухолей и обновляет клеточки всего организма.

Потребляя апельсины, вы снижаете риск заболеть раком легких на 30 %, а раком пищеварительного тракта и гортани – на целых 50 %!

Апельсины полезны женщинам. В первую очередь для идеальных форм, к которым так стремятся все женщины. Флавоноиды, антиоксиданты и аскорбинка помогут всегда быть в тонусе, оставаться женщине здоровой, красивой и счастливой в любое время и в любом возрасте.

Апельсины помогут женщинам: снизить количество холестерина; наладить пищеварение; поднять настроение; победить депрессию; избавиться от целлюлита; замедлить старение организма.

Последнее связано с наличием в составе фрукта фолиевой кислоты. Она также благоприятно действует на нервную систему. Поэтому беременным назначают принимать фолиевую кислоту в таблетированной форме. Отсюда следует, что польза апельсина для женщин очевидна, употребляя цитру-

совый фрукт, женщина молодеет и телом и душой, укрепляются волосы и ногти, а кожа подтягивается и разглаживается.

Для мужчин фолиевая кислота как раз является одной из основных в мужском организме. Да, именно она способствует отличной работе потенции. Так в комплексе с богатым составом минералов и витаминов, жирные кислоты работают просто превосходно.

# 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.