



Здоровый Образ Жизни

и долголетие

Лечебное питание

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

Чудо-доктора от
100 болезней



рипол классик

Сергей Павлович Кашин
Ананас, папайя, финики, хурма,
манго, бананы, инжир и барбарис.
Чудо-доктора от 100 болезней
Серия «Здоровый образ жизни и долголетие»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6694892

*Ананас, папайя, финики, хурма, манго, бананы, инжир и барбарис. Чудо-доктора от 100 болезней / [сост. С. П. Кашин]. – М. : , . – 64 с. – ().: РИПОЛ классик; Москва; 2014
ISBN 978-5-386-07157-8*

Аннотация

Фрукты в любом виде прекрасные лекарства от многих болезней. Они представляют собой настоящий клад здоровья. Лечиться ими – одно удовольствие.

Мы предлагаем вам лекарей 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.

Содержание

Ананас	4
Бромелайн	5
Когда ананас может быть вредным?	6
Фиточай с сушеным ананасом и мятой	7
Творожно-ананасная маска	8
Кефирная маска с ананасом	9
Травяная маска с сушеным ананасом	10
Молочные ванны с сушеным ананасом	11
Папайя	13
Лосьон из папайи	14
Маска из папайи и абрикосового масла	15
Желтково-медовая маска с папайей	16
Маска из папайи и сливочного масла	17
Маска из папайи и сметаны	18
Маска из папайи и тыквы	19
Общеукрепляющие ванны с папайей	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

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, В₁, В₂, В₁₂, 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 противотечным 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 противогинготным средством и помогает при анемиях, заболеваниях центральной нервной системы, тормозит ухудшение памяти, применяется для лечения неврозов 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.