

СИЛЬНЕЕ, ЧЕМ ЖЕНЬШЕНЬ!

Григорий Михайлов

- Имбирь
- мед
- ЯБЛОКИ



Григорий Михайлов
Имбирь. Мед. Яблоки.
Средства от 100 болезней
Серия «Сильнее, чем женьшень (АСТ)»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8375069
Михайлов, Григорий Имбирь, мед, яблоки. От 100 болезней: АСТ; Москва; 2014
ISBN 978-5-17-086570-3

Аннотация

Автор множества книг о целебных растениях, в том числе – бестселлера «Целительные свойства имбиря», Григорий Михайлов делится с читателями чудесными рецептами из своей коллекции!

Целебные свойства имбиря, яблок и меда – неоспоримый факт, доказанный как народной, так и официальной медициной! Эти продукты применяют для укрепления иммунной защиты организма, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы, для регулирования веса и борьбы с ожирением, снятия спазмов и избавления от отеков, и даже при заболеваниях, развивающихся вследствие радиоактивного облучения.

Вы узнаете не только о том, как лечиться с помощью имбиря, яблок и меда, но и как остаться здоровым в условиях неблагоприятной экологии, просто употребляя их в пищу.

Самое замечательное, что все эти средства доступны, просты в применении, безопасны, проверены веками, универсальны.

Настоящее издание не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Содержание

От автора	6
Чудесные яблоки	7
Яблоня... и яблоня	9
Где растут яблони	10
Яблоко от яблони	11
Чем наливается яблоко?	13
Яблоко – лекарство?	14
Целительное яблоко	15
Противопоказания	15
Яблоки в народной медицине	16
Яблочный уксус	16
Яблоки в официальной медицине	17
Лечимся яблоками	19
Укрепление организма	19
Настой сбора с цветками яблони при астении (общей слабости)	19
Настой листьев яблони при анемии (малокровии)	19
Лечение заболеваний дыхательных путей	20
Отвар кожуры яблок при ларингите	20
Настой яблок при простуде и гриппе	20
Настой листьев яблони при кашле	20
Яблочно-луковая смесь при остром тонзиллите (ангине)	20
Раствор яблочного уксуса при остром тонзиллите (ангине)	21
Болезни органов пищеварения	21
Настой цветов яблони при гастрите	21
Отвар сбора с корнями яблони при спастических запорах	21
Настой сбора с цветками яблони при расстройстве пищеварения	21
Настойка сбора с корой яблони при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки	22
Заболевания опорно-двигательной системы	22
Настой сбора с листьями яблони при остеохондрозе	22
Настойка сбора с корой яблони при артрите	22
Сердечно-сосудистые заболевания	23
Настой сбора с кожурой яблока при атеросклерозе	23
Отвар сбора с корой яблони при сердечно- сосудистой недостаточности	23
Настой сбора с кожурой яблока при стенокардии	23
Настой сбора с кожурой яблока при вегетососудистой дистонии	24
Проблемы мочевыводящей системы	24
Отвар сбора с корой яблони при мочекаменной болезни	24

Настой яблочной кожуры при пиелонефрите	24
Заболевания органов зрения	25
Настойка сбора с листьями яблони при нарушении сумеречного зрения (куриная слепота)	25
Повреждения кожи и слизистых	25
Мазь из яблок при трещинах на губах	25
Нарушение обмена веществ, эндокринные заболевания	25
Настой сбора с кожурой яблока при сахарном диабете	25
Настой листьев и цветов яблони при сахарном диабете	26
Едим яблоки	27
Заготовки из яблок	27
Быстрое яблочное варенье	27
Яблочный конфитюр	27
Яблочное пюре	27
Цукаты из яблок	28
Яблочный «мед»	28
Прозрачное варенье из яблок	28
Консервированные яблоки	29
Маринованные яблоки	29
Моченые яблоки	29
Компот из яблок	30
Напитки из яблок	30
Яблочный морс	30
Яблочный компот	30
Яблочный квас	30
Яблочный кисель	31
Пироги с яблоками	31
Бисквитная шарлотка с яблоками	31
Шарлотка с яблоками на кефире	31
Яблочный крамбл	32
Яблочный пирог со сметанной заливкой	32
Яблочный пирог с творогом	33
Яблочные десерты	33
Мусс из яблок	33
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Григорий Михайлов

Имбирь, мед, яблоки. От 100 болезней

© Михайлов Г., 2014

© ООО «Издательство АСТ», 2014

© Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес
(www.litres.ru)

От автора

Дорогие друзья! Мне приятно снова обратиться к вам – вы не только внимательно читаете мои книги о лекарственных растениях, но и пишете мне в ответ, задаете интересные вопросы.

Вот и Галина, читательница из Санкт-Петербурга, написала мне. С ее разрешения привожу отрывок из ее письма:

«Я с большим интересом прочитала Ваши книги “Целительные свойства имбиря”, “Три великих целителя. Имбирь, хвоя, мумие”, “Цикорий – великий целитель”. Полностью согласна, что в наше время, когда и экология вокруг непонятная, когда городские жители вынуждены проводить свою жизнь, не зная, какие негативные факторы воздействуют на них, когда лекарства, которые назначает врач, могут нанести непоправимый вред здоровью, и так уже пострадавшему от влияния окружающей среды, очень важно быть осведомленным о том, что такое положение можно исправить. Из Ваших книг я узнала, как снизить влияние лекарств на больное тело, как помочь лечению и усилить его при помощи лекарственных растений. И все же мне хотелось бы больше знать не о том, как лечиться правильно, а как остаться здоровой в условиях городской жизни, подверженной влиянию разнообразных негативных факторов – загазованности, шумового загрязнения и так далее – при помощи растений. Как Вы думаете, это возможно?»

Я абсолютно уверен, что это возможно, и это очень правильная мысль. Известно множество растений и природных веществ, которые обладают свойством противостоять загрязнению воздуха и воды различными химическими веществами, очищать организм от таких загрязнений, усиливать его способности противостоять им и оставаться здоровыми в любых обстоятельствах. Но самое приятное – что эти лечебные растения всегда у нас под рукой, они доступны, мало того – для использования совершенно не нужно запасать их впрок или искать в аптеках, потому что мы регулярно употребляем их в пищу.

Да-да, в этой книге я расскажу вам про широко известные продукты питания, которые при регулярном употреблении делают наше тело здоровым, не дают ему заболеть, а в случае надобности и качественно лечат. Это привычные и милые нашему сердцу **яблоки**, любимый всеми **мед** и ставший уже привычным **имбирь**.

Вы узнаете не только о том, как лечиться с их помощью – а это мощные лекарственные средства, но и как остаться здоровым в условиях неблагоприятной экологии, просто употребляя их в пищу.

Как всегда, в этой книге вы найдете и кулинарные рецепты, и рецепты лекарственных средств.

Не занимайтесь самолечением, помните – любые народные средства должны только сопровождать назначенное врачом лечение!

Будьте всегда здоровы, удачи вам и всяческого благополучия!

Чудесные яблоки

Кажется, все просто. Берешь яблоко, откусываешь с хрустом и жуешь в свое удовольствие. Но это только кажется.

Яблоко может быть большим – до 10 см в диаметре, или малюсеньким, размером с горошину. Оно может быть кислым или сладким, желтым, зеленым или красным. Его можно есть свежим, печеным, моченым, сварить из него варенье, приготовить пастилу или испечь с ним пирог. Яблоки кажутся настолько привычными, если не сказать, обыденными фруктами. Что может быть проще яблока? И все же, все же...

Ни о каких других плодах в мире не существует столько пословиц и поговорок, как о яблоках. Их, между прочим, насчитывается несколько сотен у разных народов мира. Да вы и сами, я уверен, постоянно употребляете их в своей речи. *Яблоко от яблони, точно в яблочко, яблоку упасть негде...* Русские, французские, немецкие, датские, английские, японские, китайские, осетинские, дагестанские, мордовские, индийские присказки – кто только не использовал яблоко как метафору хорошего, доброго, полезного и самого лучшего!

Яблоня сопровождает человека на протяжении всей его истории, она проросла корнями в мифы, сказки и легенды. Русские молодильные яблочки, древнегреческие яблоко раздора и золотые яблоки Гесперид, дарующие бессмертие. Да и библейский запретный плод тоже был яблоком. А кельты трогательно называли свой рай Авалоном – островом яблочек.

Яблоки у многих народов символизируют плодородие, любовь и радость, знание и мудрость, бессмертие, наконец. Древние греки посвящали яблоко богине любви Афродите, ведь только сладкое яблоко, считали они, можно сравнить с любовью. Древние германцы верили, что яблони находятся под защитой богов, поэтому в них никогда не попадает молния. Чтобы защитить свои жилища от напастей, их обсаживали яблоневыми садами. Древние скандинавы считали, что их боги, живущие в небесных городах, питаются яблоками.

Цветение яблони всегда связывалось с молодостью и красотой, являлось символом вечной юности, весны и возрождения. Яблоня стала национальным символом мира и согласия в Китае (ведь и яблоко, и мир обозначаются в китайском языке одним и тем же иероглифом), а цветы яблони – поэтической эмблемой красоты. Цветущими ветвями яблони во многих странах украшали невест на свадьбе. Древние друиды считали яблоню деревом женской силы, источником обновления.

Для алхимиков яблоко было символом познания. Даже на голову Ньютона, открывшего силу притяжения, упало именно яблоко, а не, скажем, груша, так что яблоня сыграла, как видите, огромную роль и в науке. Впрочем, это шутка. А если всерьез... И в самом деле, наука ведь тоже не смогла отказаться от ассоциаций с яблоками – вспомните анатомические названия «глазное яблоко» и «адамово яблоко».

Да и многие другие фрукты, к яблокам не имеющие никаких отношений, назывались их же именем: апельсин – «китайское яблоко» по-немецки, съедобные плоды сизигиума, распространенного в Индокитае и Индонезии, европейцы назвали «яванским яблоком». Картошку, которой долгие годы правительства многих стран насильственно пытались накормить бедняков, и ту называли «чертовым яблоком».

Слово «яблоко» имеет очень древние праиндоевропейские корни, именно поэтому оно до сих пор звучит похоже во многих европейских языках. Судя по всему, доисторические предки современного человека издавна питались яблоками, тогда еще дикорастущими. А

одомашнивать яблоню начали древние греки, и уже из трудов древнеримских писателей нам известно, что в те времена насчитывалось больше тридцати сортов яблонь. Именно оттуда домашняя, культурная яблоня распространилась по Европе и дальше.

В средневековых Франции и Англии на местах вырубленных лесов сажали яблоневые сады. На Руси яблоневые сады впервые появились при монастырях, самый известный из которых был заложен при Ярославе Мудром в XI веке в Киевско-Печерской лавре и сохранился до сих пор. К XVI веку яблони распространились по всей территории тогдашней России.

Любовь к яблокам демонстрируют и праздники в их честь. 20 февраля в США и 21 октября в Великобритании празднуются неофициальные Дни яблока. В эти дни проводятся различные яблочные шоу и конкурсы, вроде стрельбы из лука по яблокам. Проводятся яблочные ярмарки, на которых можно попробовать и купить не только самые разнообразные сорта яблок, которых не бывает в широкой продаже, но и обычные, и непривычные блюда из яблок.

В России в некоторых крупных городах по примеру англичан и американцев тоже стал отмечаться День яблок. Но издавна россиянами был нежно любим летний церковный праздник Преображения Господня, в народе называемый Яблочным Спасом. До Спаса не полагалось собирать и есть яблоки, на Спас же их и другие фрукты нового урожая приносили в церковь для освящения, пекли пироги с яблоками, варили из них варенье, приглашали гостей на угощение и сами ходили в гости.

Но яблоки не только ели, ими и лечились. Да, лекарственное воздействие оказывают и плоды, как в свежем, так и в приготовленном виде, и цветы, и молодые побеги, и листья яблони. Листья яблони используют в травяных сборах с другими лекарственными растениями и в европейской народной медицине, и в китайской. Плоды яблони ягодной входят в перечень лекарственных растений тибетской медицины.

Пожалуй, мне стоит остановиться и перестать вываливать на вас разнородные факты – все мне в любом случае не упомянуть, как бы я ни старался. Дальше буду стараться планомерно рассказывать о лечебных свойствах яблок и яблони. И все же – вы знаете, что в настоящее время насчитывается, по разным данным, от семи с половиной тысяч до десяти тысяч сортов яблок? А знаете, что созданы множество сортов декоративных яблонь с невероятно красивыми цветами и чудесным ароматом, плодами разного цвета и размера?

Яблоня... и яблоня

Дикая и домашняя яблони внешне мало различаются. У дикой, пожалуй, более редкая крона, листья блестят сильнее, чем у культурной, а их черешки покороче. В общем, что ни говори, без цветов или яблок на ветках их практически не различить.

Домашняя яблоня (*Malus domestica*, семейство Розовые) выведена в результате скрещивания нескольких видов диких яблонь. Издавна было принято считать, что прародительницей домашней яблони была обычная и широко распространенная яблоня лесная (*M. silvestris*). Отчасти это верно, генетический анализ показал, что ее гены культурная яблоня в себе имеет, хотя большую их часть она получила от дикой же яблони Сиверса (*M. sieversii*).

Всего ботаники насчитывают 36 диких видов яблонь.

Итак, яблоня – это листопадное дерево высотой от 2,5 до 15 м, с корой серовато-бурого цвета. У нее два вида ветвей – укороченные, на которых и образуются плоды, и ростовые, длинные. У некоторых диких яблонь на ветвях есть колючки.

Листья яблони зеленого цвета, сидят на ветках на плотных черешках, длина листовой пластинки – до 10 см. Их поверхность может быть гладкой или слегка опушенной, тогда листья выглядят сизоватыми.

Цветки яблони до 3–4 см в диаметре, имеют пять лепестков, их окраска зависит от вида и может быть от чисто-белой, иногда с легким розовым оттенком, до ярко-малиновой. Цветы на опушенных цветоножках собраны по несколько штук в раскидистые соцветия-зонтики. Опыляются цветы яблони насекомыми, особенно их любят пчелы, ведь яблоня – отличный медонос, с 1 га яблочного сада пчелы могут собрать от 15 до 50 кг меда.

Яблоня начинает плодоносить с 4–5 лет. Сначала ее урожаи невелики, но затем в течение 2–3 лет становятся все больше, достигая типичной для сорта урожайности. Дерево способно плодоносить при надлежащем уходе до 40–50 лет.

Плоды яблони, наши любимые яблоки – это разросшаяся нижняя завязь цветка, сросшаяся с цветоложем. Внутри него – пять гнезд с семенами, закрытыми кожистыми створками. У диких яблонь плоды мелкие, не превышают в размерах 5 см, кислые, твердые и не очень сочные. Сортовые яблони могут похвастаться величайшим разнообразием цвета, вкуса, аромата плодов, их урожайности и, что немаловажно – срока их созревания.

Где растут яблони

Почти все исследователи согласны с тем, что прародиной яблони были Восточная Азия – там встречается самое большое число видов дикорастущих яблонь. Через Центральную Азию, территорию современного Ирана и Закавказья еще в доисторическое время яблоня попала в Малую Азию, а затем через Древнюю Грецию и Древний Рим распространилась по всей Европе. Во времена, когда Северная Америка еще было соединена с Азией, яблоня успела попасть и в Америку – там есть свои собственные виды диких яблонь.

Родиной одомашненной яблони считают предгорья Алатау, территорию современных Казахстана и Киргизии. Именно там до сих пор произрастает дикая яблоня Сиверса, давшая начало домашней яблоне. Больше всего видов дикорастущих яблонь встречается на территории современного Китая.

На территории бывшего СССР насчитывается более 10 видов диких яблонь. В Европе наиболее широко распространена яблоня лесная (*M. silvestris*), в Крыму, на Кавказе, Иране и Малой Азии – яблоня восточная (*M. orientalis*). Яблоня ягодная (*M. baccata*) растет в лесах Китая, Монголии, в Приморье и Восточной Сибири, на Тянь-Шане – яблоня Недзвецкого (*M. niedzwetzkiiana*), давшая начало декоративным яблоням с красными цветами.

Культурная плодовая яблоня далеко опередила своих диких родственниц по распространению в мире. Ее посадки занимают огромные площади в местах, где нет экстремально высоких или низких температур, где достаточно воды для полива (а на выращивание 1 кг яблок требуется 700 л воды), и почвы достаточно плодородны – то есть практически все умеренные широты предоставляют для выращивания яблок оптимальные условия.

Если, скажем, в 2005 году было выращено 55 миллионов тонн яблок, то в 2008 году – более 64 миллионов тонн, а в 2010 – более 70 миллионов тонн. Больше всего яблок выращивается в Китае, на втором месте – США. Помимо этих стран, главными мировыми производителями яблок являются Иран, Турция, Россия, Италия, Индия, Франция, Чили и Аргентина. Все больше яблок производят сейчас в Новой Зеландии и Австралии, где и климат замечательно подходит для их выращивания, и отсутствуют привычные насекомые-вредители.

Столь широкое распространение яблони вполне понятно – она может расти намного севернее многих фруктов, а уж возможности ее употребления и переработки невероятно широки. Свежие яблоки едят целиком и делают из них фруктовые салаты, с ними пекут пироги, из них изготавливают соки, компоты, кисели, морсы, сидр, вино, бренди, соусы; варят варенье, джемы, готовят желе, уксус. Да и многие известные лакомства не приготовить без яблок, к примеру, тот же любимый всеми зефир или пастилу.

Впрочем, широко распространены и декоративные яблони, они тоже растут по всему миру – в Европе и Азии, Америке и Австралии.

Яблоко от яблони

Разнообразие сортов культурной яблони поражает воображение. Яблоки различаются по вкусу, цвету, аромату, срокам созревания и, как следствие, хранения, а также предназначения – для употребления в свежем виде или для приготовления пищи.

Самые популярные в мире по количеству продаваемых яблок – это сорта:

- **Фуджи** (почти целиком красное сладкое яблоко),
- **Голден Делишес** (желтые сладкие яблоки с легкой кислинкой),
- **Ред Делишес** (красное кисло-сладкое яблоко с белыми точками на кожице),
- **Гала** (желтое с красным румянцем и полосками сладкое яблоко с оттенком груши),
- **Гренни Смит** (зеленое с белыми точками кисловатое яблоко),
- **Айдаред** (зеленое с темно-красными полосками кисло-сладкое яблоко),
- **Джонаголд** (сладкие яблоки желтого цвета с густым румянцем),
- **Бребурн** (похож по цвету на Фуджи, выделяется среди других сортов уникальным винно-сладким вкусом),
- **Пинк Леди** (яблоко с интенсивным красным румянцем кисло-сладкого вкуса),
- **Эльстар** (оранжево-красные кисловато-сладкие яблоки).

Вот несколько популярных сортов, выращиваемых в России:

- **Антей** (очень крупные кисло-сладкие яблоки зеленого цвета с красным бочком),
- **Антоновка** (очень ароматные кисловатые яблоки желто-зеленого цвета),
- **Белый налив** (желтовато-зеленоватые яблоки кисло-сладкого вкуса),
- **Малиновка, или Суйслепер** (красивые желтые яблоки с красноватым румянцем и красными полосками, кисло-сладкие),
- **Конфетное** (светло-желтые с красным румянцем сладкие яблоки),
- **Легенда** (сладкие и ароматные яблоки темно-красного цвета),
- **Медуница** (сладкие яблоки желто-зеленого цвета с красными полосками),
- **Орлик** (желтовато-красные яблоки, кисло-сладкие с сильным ароматом),
- **Солнышко** (желтые яблоки со сплошным малиновым румянцем, кисло-сладкие),
- **Чудное** (желтые, с ярким румянцем, сладкие и ароматные).

Это я только в качестве примера рассказал о самых распространенных сортах. На самом деле их намного, намного больше, в Государственный реестр селекционных достижений, допущенных к использованию, внесено 368 сортов плодовых яблонь. А в последнее время стали чаще выращивать и сорта зарубежной селекции, те же Голд или Фуджи и т. п.

Самые ранние, так называемые летние, сорта созревают в июле-августе, осенние – в конце августа – начале сентября, и зимние – с конца сентября до начала октября. Летние сорта не очень крупные, предназначены для употребления в свежем виде и для переработки, хранятся они не более месяца (Мелба, Белый налив).

Осенние сорта после сбора должны дозреть пару недель, хранятся от двух до четырех месяцев (Антоновка, Апорт, Осеннее полосатое). Зимние сорта яблок снимаются твердыми и дозревают в процессе хранения, их можно хранить в течение четырех-восьми месяцев, то есть доживают не только до весны, но и до начала следующего лета (это Голд, Пепин шафранный, Джонатан, Гренни Смит).

По вкусу яблоки делят на кислые и сладкие, в зависимости от преобладающего вкуса.

Яблочная мякоть чаще всего бывает белого цвета, реже встречается окраска желтого, розового, зеленого цветов или их сочетаний.

Кожура яблок бывает тонкой или плотной, от ее толщины зависит устойчивость плодов к повреждениям, как механическим, так и вредителями, от ее толщины зависит и срок хранения плодов. Ее расцветка подразделяется специалистами на основную (от белого до желтого и зеленого цветов) и покровную – это разнообразные полосы, точки, пятна, румянец и красная окраска, которые образуются в кожуре под воздействием солнечного света.

Форма плодов изменяется в зависимости от сорта. Яблоки специалисты-помологи считают округлыми, приплюснутыми, плоскими, цилиндрическими, яйцевидными, коническими и колокольчатыми.

По размеру яблоки подразделяют на очень мелкие (диаметр 25–30 мм и масса не более 25 г), к ним относятся Китайки и Ранетки. Китайка золотая ранняя – пример яблони с мелкими плодами (диаметр 35–40 мм, масса от 26 до 50 г).

У Пепинки литовской плоды весом от 51 до 75 г и диаметром от 41 до 50 мм – такие относят к нижесредним. Средними считают яблоки диаметром от 76 до 100 мм и весом 51–55 г (Пепин шафранный, Сары синап – старинный сорт крымской селекции). Есть и выше-среднего, к ним относятся большей частью сорта средней зоны, например, Анис красный (56–60 мм в диаметре, вес 101–125 г).

К крупным относят яблоки диаметром от 61 до 75 мм и весом 126–175 г (Антоновка обыкновенная, Ранет Семиренко), у очень крупных диаметр более 76 мм и вес выше 176 г (Апорт, Бельфлер, Китайка). И хотя большие яблоки всегда кажутся вкуснее (и часто это так), но их мякоть более рыхлая, они легче повреждаются при сборе и перевозке, и хуже хранятся по сравнению с яблоками средних размеров.

И напоследок хочу совсем немного, конспективно, рассказать о декоративных яблонях, потому что они ничуть не менее прекрасны, чем плодовые!

В декоративных посадках чаще других используют сорта пурпурных яблонь и дикую яблоню ягодную. Они очень устойчивы как к морозу, так и к засухе, хорошо переносят загазованность и запыление воздуха, даже засоление почвы. Не любят яблони разве что затенения и застой влаги. Декоративные яблони прекрасно смотрятся и в одиночной посадке, и в групповой, поскольку они легко переносят стрижку, их используют для живых изгородей и создания зеленых скульптур.

Все яблони прекрасны в розово-белом весеннем цветении, и все же их затмевают красноцветущие сорта с карминово-красными цветками – это гибридная пурпурная яблоня и дикая яблоня Недзвецкого из Средней Азии, японские яблони Саржента и Цуми, восточно-азиатские виды яблонь сиккимская и хубэйская. Среди них встречаются формы с простыми и махровыми цветками, у некоторых молодые листья пурпурно-красные. Цветение может продолжаться до двух недель, а потом деревья украшаются мелкими яркими яблочками на длинных плодоножках – в любой период декоративные яблони великолепно выглядят.

Чем наливается яблоко?

Почему же мы так любим есть яблоки? Посмотрим, какие полезные и вкусовые вещества нашли в яблоках химики.

Итак, **яблоко** более чем на 80 % состоит из **воды**. Но в этой воде растворены **сахара** – глюкоза, фруктоза и сахароза, ксилоза и арабиноза; **органические кислоты** – яблочная (ее больше всего), лимонная, винная, янтарная, хинная, хлорогеновая, галактуриновая, тартроновая, уксусная, молочная, пропионовая, некоторые из них – **витамины**, это аскорбиновая, фолиевая, никотиновая, пантотеновая кислоты. В яблоках вообще много **витаминов** – А, С, Е, К, Р и РР, шесть витаминов группы В – В₁, В₂, В₃, В₅, В₆, В₉, но в основном их концентрация невысока, за исключением разве что витамина РР в почти суточной норме (1–2 яблока).

Также в яблоках содержатся **каротин, хлорофилл, пектин, крахмал, аминокислоты, флавоноид нарингин, гликозиды флоризин и флоретин, антоцианы цианидин и пеларгонидин, катехины**, немного **белков и жиров, макро- и микроэлементы** и, конечно же, клетчатка.

Аромат яблокам придают очень много разнообразных веществ, их насчитывают от 30 до 60 – это летучие **кетоны, альдегиды, спирты, эфиры, кислоты** – валериановая, лауриновая, каприловая, капроновая, масляная.

В яблоках действительно содержится много **железа**, но увы, в не усваиваемой для человека форме, поэтому повысить уровень гемоглобина в крови с их помощью не получится. Кроме железа, в яблоках есть **калий и кальций, натрий и магний, фосфор и цинк** – все они необходимы для нормального функционирования человеческого обмена веществ, но еще важнее для него микроэлементы – в первую очередь **йод, марганец, молибден, фтор** и т. д., всего в яблоках насчитывают больше 20 микроэлементов.

Понятно, что химический состав каждого яблока очень сильно зависит от места, где оно выросло, от условий его налива – сколько солнца оно получало при созревании, сколько воды и необходимых минералов, и конечно же – от времени и условий хранения. Чем дольше хранится яблоко, тем меньше в нем полезных биологически активных веществ.

Пока что речь шла о химическом составе культурных яблонь. Дикие же яблоки для употребления в пищу годятся меньше, разве только в переработанном виде, но полезных веществ в них намного больше, чем в садовых.

Листья яблони также содержат в себе множество полезных веществ. Помимо **витаминов**, тех же самых, что содержатся и в плодах, **макро- и микроэлементов**, в них обнаружены полезные **полифенольные соединения**.

В **яблочных семечках**, помимо **белков и углеводов**, содержатся незаменимые **жирные кислоты** – линолевая и линолеиновая, а также **ядовитое вещество амигдалин**. В желудке оно распадается с образованием крайне ядовитой синильной кислоты. Конечно же, она образуется в минимальных количествах, но все же злоупотреблять яблочными семенами не стоит – 4–6 штук в день врачи считают безопасным количеством, больше же есть не следует.

Яблоко – лекарство?

В разных странах существует множество поговорок о яблоках, практически повторяющих друг друга. *В день по яблоку, и врач побоку; яблоко в день – доктор за дверь.* Чем же так полезны яблоки? В аптеках препаратами из яблок вроде бы не торгуют, и при этом весь мир абсолютно уверен в пользе яблок для здоровья. В чем же дело?

Да, в яблоках много витаминов и других чрезвычайно полезных веществ. Но содержание этих полезных веществ в яблоках не так уж и высоко. В них много сахаров, клетчатки, пектина, витамина РР, а всего остального – по чуть-чуть. Тем не менее, это чуть-чуть при регулярном употреблении оказывает на организм поистине волшебное действие.

Про **клетчатку**, которая регулирует работу желудочно-кишечного тракта, я и говорить не буду, это общеизвестный факт. **Пектин** (его используют при изготовлении мармелада, зефира, пастилы) применяют при лечении заболеваний, возникающих при радиоактивном облучении.

Кстати, именно яблоки являются сырьем для получения трети объема мирового производства пектина.

Теперь по порядку разберем полезные свойства химических соединений, содержащихся в самих яблоках, коре и листьях яблони.

- **Гликозид флоризин** препятствует всасыванию глюкозы в кровь из почечных канальцев, выводя ее с мочой даже при нормальном уровне в крови. Гликозид флоретин – мощный антиоксидант, благотворно воздействующий на состояние кожи, он обладает также сильными антибактериальными свойствами.

- **Флавоноид нарингин** подавляет аппетит, снижает уровень холестерина в крови, укрепляет капилляры, повышая их эластичность, улучшает память. Кроме того, он улучшает работу печени, уменьшая скорость отложения жира. Да, и еще он обладает антиоксидантным действием.

- **Флавоноид кверцетин** снимает отеки и спазмы, уменьшает боль и снижает воспаление. Есть у него и еще ряд замечательных свойств – кверцетин относят к веществам-антиоксидантам, а некоторые исследования показали его способность защищать от радиации и развития опухолей. Кверцетин применяется при лечении сердечно-сосудистых заболеваний, воспалительных процессов, ожогов и обморожений. Он входит в состав лекарств, используемых при лечении бронхиальной астмы, катаракты, различных опухолевых заболеваний. Его используют для профилактики атеросклероза и болезней суставов.

- **Катехины** — вещества, свойства которых сходны с воздействием витамина Р, они укрепляют стенки кровеносных сосудов, повышая их эластичность. Катехины – антиоксиданты, поэтому полезны для укрепления иммунитета и профилактики раковых заболеваний.

- **Тартроновая кислота** блокирует превращение углеводов, поступающих с пищей, в собственные жировые запасы организма.

- **Хлорогеновая кислота** – очень мощный антиоксидант, даже мощнее, чем флоретин, у нее высокая антимикробная активность, она снижает уровень глюкозы и холестерина в крови, риск сердечно-сосудистых и раковых заболеваний, защищает здоровье печени.

Думаю, теперь вы и сами видите, насколько полезны яблоки. И все же и сами яблоки, и листья яблони могут выступать не только в качестве средства профилактики болезней, но и их лечения.