**МКУК г-к Кисловодска «ЦБС» 18 +**

**Библиотека-филиал № 5**





**Кисловодск, 2014 г.**

Лимон - вечнозеленое дерево высотой от 3 до 7 м семейства рутовых, с колючими ветками и яркими белыми цветками с фиолетовым венчиком. Разводят его в субтропической зоне Кавказа, Средней Азии, в Молдове, странах Средиземноморья, в Калифорнии, во Флориде. Любят культивировать лимон и как комнатное растение.

Лимонные деревья приносят спелые плоды почти круглый год. Плодоносное дерево дает лимоны массой от 200 до 400 г. Плод лимона яйцевидной формы, с желтой кожурой, кислой сочной мякотью, разделенной на 8-10 долей. 

**Состав лимона: витамины и минералы**

Основными составляющими  лимона  являются, конечно же, вода и лимонная кислота. Но кроме того, в нем еще присутствуют важнейшие для организма  [витамины](http://www.inmoment.ru/beauty/health-body/chemical-compound-foodstuff.html). Больше всего в лимоне [витамина С](http://www.inmoment.ru/beauty/health-body/vitamin-c.html), Наряду с ним лимон содержит витамины  [А](http://www.inmoment.ru/beauty/health-body/vitamin-a.html),  [В1](http://www.inmoment.ru/beauty/health-body/vitamin-b1.html),  [В2](http://www.inmoment.ru/beauty/health-body/vitamin-b2.html), и  [D](http://www.inmoment.ru/beauty/health-body/vitamin-d.html), а также  [витамин](http://apteka-ifk.ru/), характерный исключительно для цитрусовых: цитрин ([витамин Р](http://www.inmoment.ru/beauty/health-body/vitamin-p.html)).

В чем польза лимона? Прежде всего в аскорбиновой кислоте, или витамине С, — свойства этого биологически активного вещества поистине чудодейственны. Он повышает сопротивляемость организма инфекциионным заболеваниям, особенно простудным. Витамин С помогает организму стать устойчивым к переохлаждению. Насыщенность организма витамином С ускоряет заживление ран, переломов костей, [лечение](http://www.medn.ru/statyi/Lecheniemolokom2.html) язвенных повреждений желудочно-кишечного тракта, [туберкулеза](http://www.medn.ru/statyi/tuberkulez-simptomy.html), ангины и т. п. Причем больше всего витамина С не в кислой мякоти лимона, как кажется, а в его кожуре. Поэтому съедать этот плод рекомендуется весь, без остатка. По данным некоторых исследователей, в зрелых плодах лимона количество витамина С составляет 50-65 мг на 100 г. веса, в завязях — 83 мг и в кожуре плодов — 163 мг, а в молодых верхушках побегов — даже 880 мг. Установлено, что среднесуточная потребность человека в

витамине С составляет от 20 до 50 мг, а для детей — 25 мг. Следовательно, ценность лимонов — колоссальна.

Витамин Р, содержащийся в плодах лимона, необходим для укрепления стенок кровеносных сосудов, его недостаток приводит к кровотечениям, вызванным ломкостью капилляров, к подкожным и другим видам кровоизлияний, болям в ногах, быстрой утомляемости, общей слабости. Витамин Р особенно необходим при склонности к варикозному расширению вен, при угрозе появления трофических язв, для профилактики геморроя.

 Лимон богат минеральными солями, и лимонной кислотой, поэтому его употребление очень полезно и важно для организма.

Именно такое сочетание широкого спектра полезных для человеческого организма веществ делает лимон незаменимым продуктом питания и ценным лекарственным средством. Ведь богатый набор  [витаминов](http://apteka-ifk.ru/) — это то, чего всегда не хватает человеку для продуктивной деятельности.

**Немного истории**

По крайней мере еще три тысячи лет тому назад люди уже знали о лимоне много интересного и употребляли его с лечебными целями. Название лимона произошло от малайского слова «лемо». В Индии этот плод назывался «ниму», а в Китае — «ли-мунг», что означает «полезный для матерей».

Как утверждает ботаник Декандоль, родиной лимона является Индия, где он растет в диком виде в горных местностях, у подножия Гималаев, откуда и попал с давних пор в Месопотамию, где он акклиматизировался.

В Италию лимон завезли в IV веке до н. э., но широкого применения в те времена он еще не получил. Арабы завезли его в X веке в Палестину, а уже оттуда крестоносцы вторично завезли лимон в Италию, в Сицилию.

эллины, восхищенные ароматом и цветом лимона, решили избрать его эмблемой своего веселья в день особого праздника. Именно тогда богиня Земли Гея получила известие о бракосочетании Юпитера с Юноной. С того времени лимон фигурирует в брачных церемониях греков.

Еще древнегреческий философ Плиний утверждал, что лимон является исключительным средством [от отравления](http://www.medn.ru/statyi/sbornik-retseptov-narodnoy-meditsinyi-2/otravleniya.html). По рассказом Атенея, преступники, осужденные тираном Клеарком на смерть от укуса ядовитой змеи, спасались только тем, что перед казнью ели лимоны.

В XI веке китайцы уже разработали ряд рецептов для использования лимона и считали его лекарственным плодом, пригодным для [лечения ран](http://www.medn.ru/kozsa_cheloveka/15.htm), легочных заболеваний, цинги.

Авиценна считал лимонный сок могучим  [сердечным](http://www.medn.ru/statyi/serdechnaya-nedostatochnost-simptomy.html)  средством; кроме того, он прописывал лимон при желтухе и [беременным](http://www.medn.ru/semiy/beremennost/) женщинам для улучшения пищеварения и как средство против тошноты.

Некоторые врачи рекомендовали лимонный сок для выведения глистов. Итальянские целители использовали лимон для лечения малярии.

Спиртовую настойку лимонной корки рекомендовали для улучшения аппетита, как успокаивающее средство при расстройствах нервной системы, а также как средство против рвоты и для выведения из обмороков.

В эпоху Возрождения после больших эпидемий чумы за соком лимона установилась слава наилучшего средства против этой страшной болезни. Его принимали с какой-нибудь жидкостью по 2-3 столовые ложки ежедневно как профилактическое средство против чумы и [отравления](http://www.medn.ru/statyi/diagnostika/simptomyi-pischevogo-otravleniya.html).

Другие врачи той эпохи считали его хорошим [мочегонным средством](http://www.medn.ru/receptrazn/72.htm). Распространено было в народной медицине лечение брюшного тифа лимонным соком (больным давали напиток из него с водой и коньяком). При хроническом [геморрое](http://www.medn.ru/medblog/profilaktikagemorroya/) принимали через каждые два часа по 2 столовые ложки лимонного сока.

Уже во времена открытия Америки европейцы широко использовали лимоны от цинги. Прославленный мореплаватель Джемс Кук брал с собой на корабли запас лимонов, а в 1795 году в Англии был издан специальный закон, по которому экипажам кораблей ежедневно выдавали порции лимонного сока.

При лечении гонореи у женщин восточные медики использовали лимонный сок в смеси со стрептоцидом или только лимонный сок. Несомненна также польза лимонного сока при стоматите — воспалении слизистых оболочек ротовой полости.

В конце XVIII века лимонный сок пользовался большим успехом как народное противоревматическое средство.

Лечебные свойства лимона

* Всем известно противовирусное свойство лимона. Употреблять его нужно при первых признаках простуды. Ведь как известно при простуде нам просто необходим витамин С.
* Лимоны отличный источник витаминов. Применяют его как витаминное средство.
* Лимон также увлажняет, питает и смягчает. Поэтому его применяют в косметологии.
* Сок лимона и кожура обладают антисептическим действием.
* Лимон укрепляет нашу иммунную систему.
* Действует лимон на организм как антиоксидант.
* Сок лимона и лимонные напитки помогают освободить наш организм от шлаков и токсинов.
* Лимон богат калием, поэтому он необходим для нормальной работы сердечно-сосудистой системы.
* Содержащиеся в лимоне пектиновые вещества помогают выводить из организма соли тяжелых металлов.
* Лимон полезен для сосудов, делает эластичными стенки сосудов и укрепляет сосуды.
* Благотворно влияет на обменные процессы, которые происходят в организме.
* Лимон хорошее средство при ослаблении и истощении организма.
* Лимон повышает аппетит.
* Является мочегонным средством.
* Лимон предотвращает гнилостные и бродильные процессы в кишечнике.
* Запах цедры лимона повышает настроение и избавляет от депрессии.
* Пектиновые вещества, которые содержит лимон выводят из нашего организма соли тяжелых металлов.

У лимона действительно много лечебных и полезных свойств. Регулярное употребление лимона дает нам возможность укрепить свой иммунитет, что очень актуально особенно в период осенне-зимних эпидемий.

**Лечение лимоном**

С лечебно-профилактической целью лимон используют при гиповитаминозах С, В. Лимоны и лимонный сок показаны при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при нарушении минерального обмена, при мочекаменной болезни (лимонная кислота растворяет мочевую кислоту и ее отложения), [подагре](http://www.medn.ru/statyi/podagra-simptomy.html), ревматизме и других заболеваниях, связанных с нарушениями обмена веществ; при  [атеросклерозе](http://www.medn.ru/ateroskleroz/1.htm) (лимонная кислота). Изучается способность пектиновых веществ, содержащихся в плодах лимона и его кожуре, выводить из организма тяжелые металлы.

Издавна известны и бактерицидные свойства сока лимона (даже в небольших концентрациях он способен уничтожать десятки различных бактерий), его способность бороться с гнилостными процессами во внутренних органах, в том числе в печени. Сок лимона эффективен для полоскания при ангинах, фарингитах, наружно его применяют при грибковых заболеваниях и других инфекционных и паразитарных поражениях кожи (чесотка), при жирной себорее. Очень эффективно употребление лимонов и напитков с лимоном при лихорадочных состояниях, простудных заболеваниях, гриппе, сопровождающихся высокой [температурой](http://www.medn.ru/semiy/lechenie-detey/temperatura.html), — это не только помогает облегчить состояние больного, но и способствует [выведению токсинов из организма](http://www.medn.ru/statyi/Vyvedenieizorganizmatoksi.html).

Лимонный сок употребляют и для остановки носовых кровотечений.

[Народная медицина](http://www.medn.ru/) разных стран сок и кожуру лимона применяет издавна и не собирается отказываться от этого ценного растительного средства. С помощью лимона лечили цингу, желтуху, водянку, почечнокаменную болезнь, туберкулез легких,  [заболевания](http://www.medn.ru/statyi/Raznoobraznyezabolevaniya.html)  желудочно-кишечного тракта, геморрой, острый [ревматизм](http://www.medn.ru/statyi/sbornik-retseptov-narodnoy-meditsinyi-2/revmatizm.html), подагру, ломоту в костях, прострел и другие болезни, укрепляли сердечно-сосудистую систему.

**Лимон при ангине.** При начинающиеся ангине жуйте цедру сырого лимона, после этого кушать и пить не стоит в течении часа. Повторяют такую процедуру через каждые 3-4 часа.

**Лимон при мозолях.** Лимон прекрасно удаляет мозоль. Для этого вам нужно перед сном хорошо распарить ноги в горячей воде, вытереть их насухо и приложить к мозоли дольку лимона вместе с мякотью, одеть носки. Так нужно делать несколько дней, а затем хорошо распарить ноги и снять  мозоль. Но, при царапинах на коже, не стоит использовать лимон.

**Лимон при судорогах.** Лимон полезен при судорогах ног. Когда возникают судороги, это довольно неприятно. Одна из причин их возникновения недостаток кальция в организме. Лимон поможет устранить неприятные ощущения и судорогу, но все же при судорогах, стоит задуматься о своем здоровье и искать причину заболевания. Смазывайте соком лимона подошвы ног, дайте впитаться соку, вытирать его не нужно, после высыхания сока лимона оденьте носки . Такую процедуру делайте ежедневно утром и вечером в течении 2 недель.

**Лимон при варикозном расширении вен.** Лимон применяют для лечения варикозного расширения вен. Для этого лимон режут кружочками и накладывают их на узлы, далее нужно перебинтовать и держать лимон 2 часа. А если идет воспалительный процесс, то такую процедуру повторяют несколько раз в день.

**Лимон при простуде.** Применяйте лимон при первых признаках простуды, это поможет за кратчайшие сроки избавиться от простуды. Для этого добавляйте 2-3 дольки лимона в чай и пейте такой чай 4-5 раз в день.

**Лимон при бронхите.** При бронхите приготовьте такой состав, который включает в себя лимон. 3 лимона среднего размера перекрутите на мясорубку, вместе с кожурой, смешайте с толченным орехом (их нужно 20 штук), добавьте 250 грамм сливочного масла и 250 грамм натурального меда, 250 грамм вина кагор и около 200 грамм сока алоэ. Смесь хранят в холодильнике, принимайте по столовой ложке три раза в день до еды.

**Лимон при тошноте.** Лимон купирует приступ тошноты. При тошноте стоит пожевать ломтик лимона.

**Лимон для иммунитета.** Лимон полезен для укрепления нашего иммунитета, за счет содержания в нем витамина С, благодаря этому витамину повышается сопротивляемость нашего организма к вирусам. Можно смешать сок лимона в равных пропорциях с медом и употреблять такую смесь несколько раз в день по столовой ложке.

Напитки с лимоном освобождают наш организм от шлаков и токсинов, а в летную жару это настоящее спасение, такие напитки прекрасно утоляют жажду.

**Лимон при каменной болезни в желчном пузыре:** Можно пить 10—12 стаканов сока лимона и около 1,5 л смеси морковного, свекольного и огуречного соков в течение всего дня. Через день-два начнутся приступы сильных болей по 10—15 мин. На 6—7-й день наступает кризис с сильными болями, затем боль утихает и камень исчезает. При очень сильных болях принять болеутоляющее средство.

**Лимон при болях в желчевыводящих путях**, сопровождающихся тяжестью, тошнотой вследствие употребления жирной пищи, выпить сок 1/2 лимона, в котором растворена 1/2 чайной ложки соды.

**Лимон при цинге**: лимонный сок отжать в воду, пить и полоскать рот, можно есть дольки лимона, пересыпанные сахаром, а также другие цитрусовые.

**Лимон при носовых кровотечениях**: на 1 стакан холодной воды взять сок 1/4 лимона или 1 ч. ложку уксуса, или 1/3 ч. ложки квасцов. Втянуть полученную жидкость в нос и задержать там на 3—5 мин, зажав ноздри пальцами. Спокойно посидеть или постоять, но не ложиться. На лоб и нос положить мокрое холодное полотенце или лед.

Витамин С разрушается в кипятке, поэтому не стоит добавлять лимон в кипяток, это касается и горячего чая.

**Эфирное масло лимона**

Получают его путем холодного прессования кожуры свежих плодов лимона. Аромат масла очень свежий, слегка горьковатый, холодный. Один только аромат масла лимона обеспечивает прилив сил и позитивных эмоций. Масло лимона способствует концентрации внимания. Ну и очень хорошо действует на организм при таком заболевании как вегетососудистая дистония. Устраняет головные боли, переутомление.

2-4 капельки масла лимона достаточно добавить в аромалампу заправленную водой и зажечь свечу, чтобы комната наполнилась приятным лимонным ароматом. Продолжительность 30-40 минут. Такую лампу с маслом можно применять при вирусных и простудных заболеваниях, так как лимонное масло обладает антисептическим, антибактериальным действием.

Можно принять ванну с маслом лимона, но перед этим масло лимона 3-5 капелек растворить в 2 ст. ложках молока, меда или морской соли, добавить в ванную 37-38 градусов. Продолжительность приема ванны составляет минут 10-15.

При кашле, простуде, можно сделать ингаляции, используя масло лимона. 2-3 капли масла лимона на один литр горячей воды. Вдыхать пар накрывшись полотенцем, при этом закрыв глаза. Можно также сделать холодную ингаляцию, 2 капельки масла нанести на салфетку и вдыхать 5 минут.

Применение цедры лимона

Цедра лимона содержит витамин С, А, витамины группы В, обладает иммуностимулирующим и антибактериальным, тонизирующим действием.

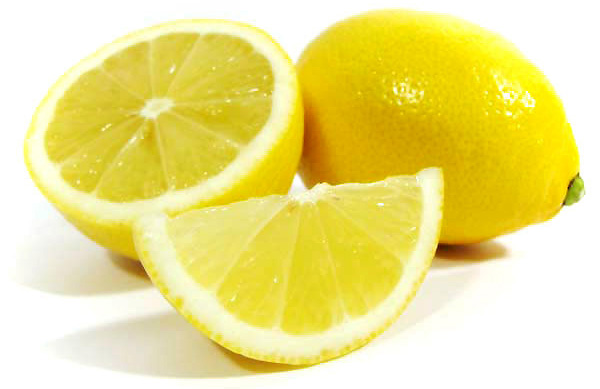
Лимон противопоказания

* Лимоны могут раздражать слизистую оболочку желудка и кишечника, а также почки.
* Лимон противопоказан при повышенной кислотности желудочного сока.
* Лимон не рекомендуются при энтеритах, колитах и обострениях воспалительных заболеваний кишечника,
* При остром гастроэнтероколите разрешается чай с небольшим количеством лимона.   
  При язве и гастрите, особенно в период обострения от лимона стоит вообще отказаться.
* Нельзя употреблять лимон холецистите, гепатите и остром нефрите.
* Лимон противопоказан при панкреатите.
* При аллергии на цитрусовые.
* При индивидуальной непереносимости лимона и цитрусовых.

**Масло лимона противопоказания.**

* Масло лимона противопоказано при эпилепсии.
* При индивидуальной непереносимости цитрусовых или при аллергии.
* И с осторожностью стоит его применять беременным и кормящим матерям.

Перед тем, как начать лечение лимоном проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.



Перечень использованных материалов:

1. <http://www.medn.ru/statyi/lekarstvennyie-rasteniya/limon-2.html>
2. <http://www.inmoment.ru/beauty/health-body/useful-properties-products-l3.html>
3. <http://domovouyasha.ru/lechebnyie-svoystva-limona-lechenie-limonom-protivopokazaniya/>
4. <http://supercook.ru/zz490-30.html>

Ответственная за выпуск

заведующая библиотекой-филиалом № 5 Н.А. Морозова