

*В растениях в процессе их жизнедеятельности образуются разнообразные вещества, многие из которых оказывают выраженное действие на организм человека и животных. К ним в первую очередь относятся витамины. В организме человека и животных витамины находятся в определенном соотношении, оказывая взаимное влияние и способствуя проявлению специфических свойств каждого из компонентов. Восполнить в значительной мере дефицит ряда важнейших витаминов в организме человека призваны в первую очередь овощи, фрукты, ягоды, то есть продукция наших огородов.*

## ОВОЩИ

### ПЕРЕЦ БОЛГАРСКИЙ (СЛАДКИЙ)



Сок перца зеленого изобилует кремнием. Этот плод способствует росту и развитию костного скелета, зубов, ногтей.

В смеси с морковным соком (3:1) дает великолепный результат при очищении кожных покровов от различного рода пятен.

От образования газов в кишечнике, а также при коликах, спазмах в желудке, кишечнике рекомендуется употреблять по 50 мл сока ежедневно.

Ну и как каждый овощ, перец богат витаминами, макро- и микроэлементами.

### БАКЛАЖАНЫ

Баклажаны являются пищевым продуктом высокой биологической ценности. Чтобы покрыть суточную потребность в витамине С достаточно в день съесть от 250 до 500 г этого огородного продукта. Кроме витамина С в баклажанах имеются и ряд других витаминов, а также они богаты по содержанию, ценных макро- и микроэлементов.



Баклажаны снижают содержание холестерина в крови, печени, почках. Они усиливают выведение из организма мочевой кислоты. Свои целебные свойства этот овощ проявляет при заболеваниях печени, почек, атеросклерозе и подагре. Он входит в состав ряда диетических столов, особенно стола 10, который назначается больным с сердечно-сосудистой патологией.

### ПОМИДОР (ТОМАТ)



Пищевая и целебная ценность помидоров определяется наличием в них органических кислот, а также и наличием витаминов С, Р, группы В, и каротина (провитамина А). По содержанию каротина 200 г помидора соответствуют 100 г моркови. Много в помидорах и различных макро- и микроэлементов, таких, например, как калий.

В помидорах красных сортов содержится больше питательных веществ, поэтому их выращивают чаще, чем желтые. Пектиновая, лимонная и яблочная кислоты, а также легкоусвояемая клетчатка благоприятно влияют на обмен веществ.

Содержащиеся в томатах питательные вещества делают их весьма ценным продуктом лечебного питания. Кстати, при консервировании плодов они сохраняют в достаточном количестве витамин С.

Помидоры с успехом могут быть рекомендованы больным с различными видами нарушения обмена веществ, с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта. Наличие в помидорах большого количества клетчатки благоприятно влияет на жизнедеятельность полезных кишечных бактерий, способствует выведению из организма излишков холестерина. Врачи рекомендуют употреблять в пищу помидоры при подагре, малокровии, сердечной недостаточности. Их используют диетологи при лечении заболеваний почек.

## ЯГОДЫ

### КРЫЖОВНИК

Крыжовник с давних Бремен считался не только вкусным пищевым продуктом, но и лекарственным растением. И это подтвердили более поздние научные открытия. Оказалось, что эта ягода содержит в своем составе не только сахар (до 14%), но и такие ценные витамины, как С, В, Е, каротин, а также жизненно необходимые микроэлементы — железо, медь, фосфор и другие биологически активные компоненты, включая пектины.

Ягоды крыжовника издавна считались прекрасным



балластные вещества,

противосклеротическим лекарством, полезным средством при различного рода точечных кровоизлияниях, что важно для предупреждения инсультов, геморрагических поражений глаз, например, при точечных кровоизлияниях в органы зрения при сахарном диабете.

Помогает крыжовник и больным, страдающим болезнями почек, ожирением, болезнями обмена веществ, гипертонией. Он активизирует ослабленную перистальтику кишечника.

### ШЕЛКОВИЦА (ТУТОВОЕ ДЕРЕВО)

Шелковичные ягоды содержат примерно 18% сахаров, до 20мг% витамина С, витамины группы В, фолиевую кислоту, витамин Е, каротин, пектин, клетчатку, органические кислоты (лимонную и яблочную) и минеральные вещества, особенно калий, фосфор, кремний, железо, магний, кальций. А в листьях растения содержится целый «букет» стероидных соединений, которые полезны для организма.



Шелковица (как ягоды, так и сок из них, а также листья) используют в качестве отхаркивающего средства при бронхоэктатической болезни, бронхиальной астме, хроническом бронхите.

Сок и плоды шелковицы усиливают выделение мочи и пота. Они действуют и как кровоочистительное средство. Отвар коры корня шелковицы с незапамятных времен в Китае использовался для лечения гипертонической болезни. С этой целью 2 столовые ложки измельченной коры заливали 0,5 л кипятка, кипятили в течение 40 минут на медленном огне, настаивали 1 час, процеживали. И пили в течение дня вместо воды.

Сок из ягод шелковицы можно приготовить следующим образом. Берут 1 л шелковичного сока, 0,25 л воды, 800 г сахара, сок 1-2 лимонов. В воде надо прокипятить сахар, добавить сок шелковичной ягоды и лимон. Все проварить и залить в бутылки.

## ФРУКТЫ

### СЛИВА

Слива издавна заслуживает внимание как лекарственное растение. Этот плод — природный гибрид алычи и терна. В нем содержится до 16 процентов Сахаров, пектины, калий, витамины С, В<sub>1</sub>, РР, каротин, органические кислоты. Слива (особенно сушеная —



# ТРАВЫ

чернослив) обладает выраженным послабляющим и мочегонным эффектом, оказывает целебное действие при атеросклерозе, холецистите, болезнях печени, сердца, почек, при гипертонии,

Здесь следует сказать вот о чем. Целый ряд пищевых продуктов, обладающих послабляющим или слабительным эффектом, употребляются человеком неправильно, поэтому они и не приводят к должному эффекту. Это относится и к сливе. Поэтому, при приготовлении сливы нужно залить крутым кипятком, но ни в коем случае не кипятить и не подслашивать. С целью достижения послабляющего действия рекомендуется утром натощак съесть 8—10 слив, а если возможно, то проделывать это несколько раз в день. А тем, кто страдает частыми запорами, следует пить воду, в которой долго варились сливы и овес.

## АБРИКОС



Мякоть плодов содержит от 4,7 до 27% сахаров, инулин, яблочную, лимонную кислоты, пектиновые вещества. Плоды абрикоса содержат много провитамина А, который придает им оранжевый цвет, никотиновую кислоту, витамин В<sub>15</sub> и С. Абрикосы богаты солями калия и по этому показателю превосходят многие другие фрукты и овощи. Семена абрикосов содержат от 35 до 60% невысыхающего жирного масла, известного под названием персикового. В связи с богатым содержанием солей калия в мякоти плодов рекомендуется их употреблять при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, например, кугару в виде разгрузочных дней.

Особенно полезны абрикосы людям творческого труда, поскольку эти плоды весьма богаты не только магнием, но и фосфором. Абрикосы неплохо зарекомендовали себя при лечении малокровия. Кстати, установлено, что 100 г абрикосов оказывают на процессы кроветворения такое же влияние, как 40 г железа или 250 г свежей печени.

## ПЕРСИК

Сам по себе это вкусный и питательный продукт, богатый витаминами (прежде всего С), а также макро- и микроэлементами.

Персик, вернее, его сок чаще всего и применяется с медицинскими целями. Врачи рекомендуют пить персиковый сок при нарушениях сердечного ритма, малокровии, заболеваниях желудка (особенно при пониженной кислотности желудочного сока), а также при запорах. В этих случаях надо пить по ½ стакана сока за 15—20 минут до еды.



## УКРОП

Укроп отличается высоким содержанием эфирных масел. В нем много витамина С (100 мг в 100 г) солей калия, кальция, магния, фосфора.



Укроп издавна использовали для лечения диспепсии, болей в желудке и кишечнике. Для этих целей 1 чайную ложку толченых семян заливали стаканом кипятка, настаивали, укутав, 2 часа, процеживали. Принимали по 1 столовой ложке 3 раза в день (детям) и по 1/4 стакана 3 раза в день до еды взрослым. При упорной, икоте, а также для улучшения аппетита и успокоения кашля рекомендовали лечиться отваром из укропа. При лечении желчнокаменной болезни 2 столовые ложки семян укропа заливали 2 стаканами кипятка, нагревали 15 минут на слабом огне, охлаждали и процеживали. Пили по 1/2 стакана отвара (в теплом виде) 4 раза в день. Курс лечения 2—3 недели. Для улучшения зрения используют следующий рецепт: 20—30 мл укропного сока смешивают со 100—150 мл сока моркови. Принимают натощак утром. А для улучшения функции кишечника и уменьшения метеоризма 1 часть укропного масла смешивают со 100 частями воды. Пьют по 1 столовой ложке от 3 до 6 раз в день.

## КОРИАНДР (КИНЗА)

Кориандр, как и другие пряные растения, содержит в своем составе ряд витаминов, в том числе и довольно много витамина С, а также нужные для обменных процессов макро- и микроэлементы.



Эфирные масла кориандра обладают желчегонным, противогеморройным, болеутоляющим, ранозаживляющим и успокаивающим действием. Сок травы, измельченную свежую траву в смеси с виноградным соком рекомендуют при гипертонической болезни, сахарном диабете, золотухе. Травя кориандра в виде настоя используется как противокашлевое и мочегонное средство. Она помогает бороться с малокровием. В народной медицине сок свежей цветущей части кориандра дают детям внутрь при кори. Приготовление настоя: 1 чайная ложка плодов заливается на ночь (в термосе) стаканом кипятка. Принимают по ½ стакана 3 раза в день.

# Витамины круглый год



# ЛЕТО