

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

КАРТОФЕЛЬ



В картофеле найдены разнообразные витамины, Кроме витамина С (10-25 мг), он является важным источником витаминов В₁, В₂, В₆, В₉, РР, D, U (последний витамин обладает выраженным противоязвенным эффектом)

Картофель издавна считался полезным при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при гастритах с повышенной кислотностью. При обострении этих болезней хорошо помогает картофельный сок – от 50 до 150 г 2 раза в день до еды. Картофель в вареном, а особенно в печеном виде врачи рекомендуют больным сердечно-сосудистой патологией, в том числе и страдающим гипертонической болезнью.

При воспаленных веках или солнечных ожогах хороши компрессы из тертого картофеля: они оказывают противовоспалительное действие. А если у вас покраснели руки, кожа на них шелушится (что часто встречается у тех, кто работает на открытом воздухе), примите к сведению такой рецепт: свежесваренный картофель разотрите с горячим молоком до кашицеобразного состояния и в горячем виде разложите на кусочках ткани и оберните ими руки. Снимайте компресс, когда картофель остынет. Сделайте несколько процедур.

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ



Издавна белокочанная капуста используется в народной медицине как хорошее лечебное средство. В современной медицине для лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки врачи рекомендуют пить свежеприготовленный сок: он оказывает стимулирующее действие на процесс

заживления поврежденной слизистой оболочки. В домашних условиях получить сок из капусты не составляет труда. Надо просто отжать измельченные листья. Пьют сок по ½ стакана в теплом виде до еды. Содержащийся в капусте витамин U оказывает противоязвенный эффект. Капустный сок при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки следует принимать в течение 3-4 недель по ½ стакана 3 раза в день. Капуста квашеная или сырая является отличным профилактическим средством для предотвращения хронической диспепсии.

РЕДЬКА

Лекарственным сырьем являются корнеплоды и свежий сок; предпочтительнее формы с черным корнем. Корнеплоды содержат на 100 г продукта до 39 мг витамина С, витамины В₁, В₂, В₆, РР. Богата редька и антимикробными веществами. Она является весьма богатым источником минеральных элементов – калия, кальция, серы, магния. Сернистое эфирное масло, раздражая ткани желудка, стимулирует выделение желудочного сока. Улучшает работу кишечника, в связи с чем редька находит применение при лечении гипацидных гастритов, атонии кишечника. В народной медицине издавна сок редьки используется как отхаркивающее средство при бронхитах, коклюше, кровохарканье. Сок вызывает и усиливает месячные.



Используют редьку при холециститах, для профилактики желчно-каменной болезни. Вещество холин, имеющееся в редьке, оказывает предупреждающее действие на развитие жировой дистрофии печени. Свежий сок редьки применяют местно при межреберных невралгиях, миозитах, радикулите, болях в суставах. Для этого тщательно перемешивают 1,5 стакана сока черной редьки, 1 стакан меда, 100 г водки и 1 столовую ложку соли. Используют полученную смесь для растирания больных мест.

ЯГОДЫ

ВИНОГРАД

Виноград и его сок нередко нормализуют кровяное давление, рассасывают песок и мелкие почечные камешки, выводя их из организма. Плоды винограда содержат много сахаров – глюкозы и фруктозы, ряд органических кислот, гликозиды, витамины С, В₁, В₂, А, соли калия, кальция, железа, магния. Семена винограда содержат



дубильные вещества и такие ценные в медицинском отношении аминокислоты, как лецитин, ванилин, а также жирное масло. С глубокой древности виноград применяется для лечения болезней обмена веществ, печени, почек, легких, сердечно-сосудистой системы. Применяется виноград и в современной медицине. Особенно при заболеваниях сердца, бронхов, почек, печени, при подагре, при истощении нервной системы, при гипертонической болезни и как общеукрепляющее средство. Количество назначаемого винограда индивидуально, но начинается всегда с небольших доз (200-300 г), доходя постепенно до 2 и даже 3 кг в сутки. Рекомендуется есть виноград натощак за 1,5-2 часа до приема пищи. Курс длится 1-1,5 месяца.

КАЛИНА

Плоды калины с давних времен нашли широкое применение в быту, как богатое витаминами средство. Настой или отвар ягод употребляют внутрь при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, фурункулах, карбункулах, экземе, язвах на коже. Сок сырых ягод рекомендуется наружно от прыщей, веснушек и лишая, а внутрь – при бронхиальной астме и гипертонии.



Рецепты на основе ягод, ветвей и коры калины:

- при фурункулезе и различных кожных сыпях и лишаях: принимать сок из выжатых листьев по ¼ стакана 3 раза в день или смазывать пораженные участки. Этот сок обладает хорошим общеукрепляющим действием;

- при кожных заболеваниях, в том числе при экземе: настой готовят из плодов, растертых в ступке.

Их заливают кипятком из расчета 1-2 столовых ложек плодов на стакан воды, настоять 4 часа. Принимать по ½ стакана 4 раза в день;

- в качестве отхаркивающего и потогонного средства: готовят отвар из цветков, для чего 1 столовую ложку сырья заварить стаканом кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, остудить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день;

- как общеукрепляющее и успокаивающее: 1 столовую ложку плодов заварить стаканом кипятка, настоять 1-2 часа, процедить. Принимать по ½ стакан на 2 раза в день.

ФРУКТЫ

ЯБЛОКИ

Яблоки – исключительный по своим свойствам продукт. Его диетические, лечебные и биологические свойства



ТРАВЫ

достаточно хорошо изучены. Яблоки полезны всем людям, независимо от состояния их здоровья, так как содержат ценные балластные вещества, сахара, кислоты, минеральные соединения, витамины, и другие биологически активные компоненты. В отличие от многих других растительных продуктов они не содержат никаких вредных включений. В состав яблок входят 11,3% углеводов, 0,6% клетчатки, 248 мг калия и 13 мг витамина С. Кроме витамина С в состав этих плодов входят и витамины В₁, В₂, Р, Е, каротин. Богаты яблоки и такими макро- и микроэлементами, как железо, марганец, кальций.

Для смягчения простудного кашля и хрипоты пользуются рецептом: 1 столовую ложку яблочной кожуры залить 1 стаканом кипятка и настоять как чай. Пить по ½ стакана 5-6 раз в день до еды или: 2-3 неочищенных яблока залить 1 л воды и кипятить 15 минут. Пить по 1 стакану 3 раза в день до еды.

Благодаря своим свойствам яблоки оказывают лечебное влияние на кожу лица и рук, освежая и омолаживая ее. Маски из яблок применяют 2-3 раза в неделю.

Рецепт маски:

- яблочно-морковная маска. Для ее приготовления яблоко и морковь очищают, мелко натирают на терке накладывают на лицо и шею на 20 минут. Яблочно-морковная маска хорошо увлажняет кожу.

АЙВА

В соке айвы содержатся пектин, дубильные вещества, яблочная, лимонная и винная кислоты, различные сахара (от 5,3 до 12,1%). Айва богата железом, медью и витамином С (10-20 мг в 100 г) свежих плодов. Свежие плоды айвы в связи со значительным содержанием железа рекомендуют принимать при малокровии. Из свежих плодов можно приготовить настойки или экстракты и применять их с той же целью по 15-25 капель 3 раза в день.

Лекарственным действием обладают и листья айвы. Для приготовления настоя берут 5 г листьев и заваривают стаканом горячей воды, кипятят на водяной бане в закрытой эмалированной посуде 25 минут, охлаждают при комнатной температуре 45 минут, процеживают, отжимают и доводят объем до исходного кипяченой водой. Хранят в холодильнике не более 3 суток. Принимают по 2 столовые ложки 3-4 раза в день до еды при сильном кашле, бронхиальной астме, бронхите.



ПАСТЕРНАК

Пастернак, как и другие культурные огородные растения, содержат витамины, минеральные вещества и эфирные масла. Эффективными считаются препараты из пастернака при песке и камнях в почках и мочевом пузыре, для лечения некоторых заболеваний женской половой сферы.



Фурукумарины, содержащиеся в пастернаке, повышают чувствительность кожи к ультрафиолетовым лучам, что способствует регенерации обесцвеченных участков кожи у страдающих витилиго. Растение обладает спазмолитическим действием, поэтому оно эффективно для предупреждения приступов стенокардии при коронарной недостаточности и неврозах, сопровождающихся коронарными спазмами.

МЯТА ПЕРЕЧНАЯ

Листья и стебли мяты содержат эфирное масло, состоящее из ментола и других ингредиентов. В листьях содержатся и витамины, главным образом каротин. Мятное масло обладает противовоспалительным и болеутоляющим средством, уменьшает зуд кожи, рефлекторно расширяет сосуды головного мозга, сердца и легких. При приеме внутрь повышает аппетит, уменьшает тошноту, икоту, усиливает перистальтику кишечника, обладает освежающим действием. Ментол снимает спазм желчных протоков, способствуя отделению желчи.



Перечная мята употребляется при гастритах с повышенной желудочной секрецией. При головной боли хорошо помогают листья мяты, приложенные ко лбу.

Витамины круглый год



ЗИМА