

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

КУКУРУЗА



Кукуруза издавна один из почитаемых пищевых продуктов питания. Лекарственным же сырьем являются ее рыльца, которые собирают в период молочно-восковой спелости початков, обычно в конце августа.— начале сентября. Рыльца обрываются или, лучше, срезаются с початков, сушатся непосредственно после сбора, чтобы не почернели, в тени. Готовое сырье не должно содержать примесей, измельченных частей растений. Рыльца содержат большое количество витамина К, поэтому при их лечебном использовании наблюдается увеличение содержания в крови протромбина, отвечающего за процессы свертываемости крови (они ее ускоряют).

При воспалении желчного пузыря (холецистит) рыльца используются в качестве хорошего желчегонного средства, для чего: 20 г измельченного сырья засыпать в воду комнатной температуры (0,5 л) в эмалированной кастрюле и на слабом огне довести до кипения (при закрытой крышке), кипятить 20—30 минут. Охладить и процедить. Принимать по 40—50 мл через каждые 3-4 часа длительное время.

ЧЕСНОК

Для медицинских целей используются луковицы чеснока. В них содержатся эфирные масла, обладающие выраженным фитонцидным действием, йод, серосодержащие вещества. По своим фитонцидным свойствам чеснок превосходит многие огородные культуры. Чеснок стимулирует выделение пищеварительных соков, желчи, успокаивает гладкие мышцы кишечника, улучшает кровообращение в сосудах сердца, способствует регулированию артериального давления. Для очищения кровеносных сосудов от всевозможных отложений, для



снижения повышенного кровяного давления, для очищения желудка, а также при спазмах сосудов головного мозга есть такой рецепт: ½ бутылки наполнить порезанным чесноком, залить водкой или 50-60%-ным спиртом. Настоять 14 дней в теплом месте, ежедневно взбалтывать. Принимать по 5 капель настойки 3 раза в день до еды на 1 чайную ложку холодной воды.

ФАСОЛЬ

Фасоль, также, как и другие бобовые, очень полезна, так как содержит значительное количество белков, полноценных по аминокислотному составу, углеводов, минеральных веществ и витаминов. Из минеральных веществ наибольшее значение имеют калий и фосфор. А из витаминов следует выделить витамины группы В и РР. Фасоль рекомендуется в пищу при гастритах с пониженной кислотностью. Благодаря высокому содержанию калия (до 530 мг на 100 г бобов), ее рекомендуют употреблять при атеросклерозе и нарушениях ритма сердца. В качестве мочегонного и сахароснижающего средства следует взять 4 ст. ложки измельченных стручков и залить 3 стаканами кипятка. Держать в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 15 минут, остудить 45 минут, процедить через 2-3 слоя марли, отжать и объем довести до исходного. Принимать по 3—4 стакана 3 раза в день во время еды. Наиболее целебными свойствами обладает, фасоль зеленая, в стручках.



ЯГОДЫ

ТЫКВА

Тыква — хорошее мочегонное средство. Мякоть ее содержит нежную клетчатку и пектины, что делает эту культуру ценнейшим диетическим продуктом для больных с желудочно-кишечными заболеваниями. Пектины же связывают и удаляют из организма бактерии, их токсины, другие вредные вещества, а также соли тяжелых металлов: свинца, ртути, радиоактивных элементов. Пектины предохраняют слизистые оболочки желудочно-кишечного тракта от раздражающего действия грубой пищи, способствуют более быстрому заживлению язвенных процессов. В вареном и протертом виде мякоть этого плода включается в диетическое питание больного язвенной болезнью уже через две недели после обострения. В сыром, натертом виде тыква стимулирует отделение желчи и усиливает перистальтику кишечника. Те, кто хочет похудеть, тыкву принимают в разгрузочные дни до 1,5 кг в отварном или печеном виде. Ее едят в пять приемов.



АРБУЗ

Арбуз содержит такие витамины, как С, РР, В₁, В₂, каротин, фолиевую кислоту. Он богат углеводами и клетчаткой, а также солями калия. Поэтому арбуз издавна используется не только в лечебном питании, но и при лечении малокровия, сердечно-сосудистых заболеваний, болезнях печени, желчно-каменной и мочекаменной болезнях. Он обладает хорошим мочегонным эффектом, что весьма важно при отеках сердечного и почечного происхождения. Особенно в этом отношении полезен арбузный сок. Арбуз — лучшая пища для страдающих склерозом сердечных и мозговых сосудов, а также больных артритом и сахарным диабетом (в последнем случае рекомендуется в день съедать до 0,5 кг его мякоти). Полезны для здоровья и арбузные корки. Так, при острых и хронических заболеваниях толстого кишечника рекомендуется 800 г сырья залить 2 стаканами кипятка, настоять 1 час. Пьют это снадобье охлажденным по ½ стакана 4—6 раз в день. Семена арбуза издавна считались неплохим глистогонным средством.



ДЫНЯ



Как и арбуз, дыня относится к семейству тыквенных. Дыня богата глюкозой (до 13%), витаминами С, РР, каротином, фолиевой кислотой. В ней довольно много железа и, конечно, клетчатки. Дыню издавна используют при атеросклерозах, сердечно-сосудистой патологии, болезнях почек и крови, а также при геморрое и запорах.

ФРУКТЫ

ГРУША

Известна с древнейших времен. Ее употребляли при ослабленном здоровье. В груше содержатся витамины С и В₁ сахара, клетчатка, органические кислоты. Груша оказывает мочегонное и противомикробное действие, полезна при почечно-каменной болезни и при инфекциях мочевых путей.

Особенно полезен грушевый сок, который издавна считался хорошим мочегонным средством. Смешанный с медом, он смягчает хрипоту.

Народные лекари рекомендуют сушеные груши, отваренные в воде (отвар), пить во время лихорадки, при кашле. Они обладают закрепляющим действием при поносах.



ИНЖИР

Плоды инжира считаются весьма ценным продуктом, так как содержат много сахара и немало белков и витаминов; очень много в них солей калия, кальция, магния, фосфора и железа, а также ряд биологически активных веществ, в частности растительный фермент фицин, обладающий свойством свертываемости крови. Поэтому в научной медицине этот фермент используют для лечения тромбозомболических заболеваний. А благодаря наличию в инжире большого количества сахара и калия он весьма полезен больным с сердечно-сосудистой патологией. Инжир, сваренный в молоке, применяется как лечебное средство при острых катарах верхних дыхательных путей, трахеитах, бронхитах, бронхоэктатической болезни. В народной медицине инжир широко применяется при гастритах, хронических запорах, а также для улучшения состава крови, как отхаркивающее и мочегонное средство. Для лечения мозолей (их выведения) следует распарить ногу, вытереть ее досуха, и на мозоль приложить внутренней стороной разрезанный плод инжира. Процедуры делать ежедневно на ночь. Лучше всего с этой целью разжевать плод и приложить кашлицу у мозоли. Повязку менять ежедневно.



ХУРМА

В плодах хурмы содержится примерно 2% белка, 11,5 — крахмала, 25% Сахаров. Она содержит и органические кислоты (яблочная, лимонная), а также витамины (в основном витамин С), железо, калий, марганец, дубильные вещества. Все это хорошо действует на многие обменные процессы.

Народная медицина использует плоды хурмы в качестве противопроносного средства при различного рода диспептических расстройствах. При поносах рекомендуется принимать порошок хурмы по 1—2 г 3 раза в день. Больным, страдающим малокровием, рекомендуется регулярно употреблять хурму как в свежем, так и в сушеном виде. Весьма полезны эти плоды и людям, перенесшим тяжелые заболевания. В косметических целях используют мякоть плодов хурмы для приготовления лосьонов, масок, кремов. Для этого 1 чайную ложку сока хурмы смешивают со столовой ложкой меда, 1 желтком и столовой ложкой растительного масла. Для придания густоты добавляется в смесь немного крахмала. Такую маску накладывают на лицо на 15 минут, после чего смывают теплой водой.

ТРАВЫ

СЕЛЬДЕРЕЙ

Как и другие овощные культуры, сельдерей содержит в своем составе витамины, особенно С, макро- и микроэлементы, много клетчатки.

Сок растения полезно принимать при дерматитах, крапивнице, диатезе, малярии, сахарном диабете (по 1 чайной ложке 3 раза в день за 20-30 минут до еды). Сок сельдерея рекомендуют пить тучным людям с нарушением обмена веществ и быстрой утомляемостью. В связи с высоким содержанием в сельдерее витаминов С, В₁, В₁₂, РР, а также таких элементов, как железо, сера, кальций, это средство нормализует довольно быстро обменные процессы. Для профилактики нарушений обмена веществ, высокой утомляемости, следует принимать 1—2 чайные ложки сока сельдерея 3 раза в день за 30 минут до еды (всего до 100 мл в день). Принимать по 1 ст. ложке 3—4 раза в день за 30 минут до еды. Для лечения обморожений надо сварить 150—200 г сушеного сельдерея в 1 л воды, остудить и держать в отваре обмороженную конечность до полного охлаждения раствора. После этого облить конечность холодной водой и смазать обмороженное место гусиным жиром.



ШАЛФЕЙ

Листья шалфея содержат крахмал, смолу, камедь, белковые, дубильные вещества, минеральные соли и эфирное масло (до 2,5%). Свежие листья содержат фитонциды и обладают сильным бактерицидным действием. Таким образом, шалфей обладает дезинфицирующим, вяжущим и противовоспалительным действием, в связи с чем он применяется при различных катаральных состояниях слизистых оболочек, ангинах, воспалении десен. Шалфей широко используется для полосканий в виде настоя или отвара из расчета: 1 столовая ложка на стакан кипятка. Настаивают в течение 20 минут. Внутрь чай из листьев шалфея назначают при хронических бронхитах, при воспалении почечных лоханок (пиелите). Широкое применение шалфей нашел в стоматологии: при воспалении полости рта, зева и миндалин, зубной боли, для укрепления десен.



Витамины круглый год



О С Е Н Ь