

Целебные овощи и травы

Капуста.

Наиболее полезна капуста в сыром виде. Профилактическое ее действие неоспоримо. Салаты желательно готовить непосредственно перед едой на пластмассовой терке. Заправлять их грецкими орехами, миндалем, кислыми яблоками или лимоном, помидорами, а также укропом, петрушкой, сельдереем.

В смеси капустный сок с сахаром он обладает хорошим отхаркивающим и смягчительным действием, в связи с чем его назначают при **бронхитах**.

Чеснок.

О том, что чеснок замечательный антисептик, знают все.

Чеснок применяют при простуде, болезни коронарных артерий сердца, атеросклерозах и артритах, при злокачественных новообразованиях, экземах, болях в ушах, диарее (острых расстройствах желудка), при отравлении тяжелыми металлами, крапивнице, грибковых заболеваниях и т.д. Сегодня, наверное, легче перечислить те болезни, где чеснок не применяется.

Свекла.

Листья и корнеплод свеклы – очень ценное пищевое и лекарственное растение. Содержит много сахара (до 16 процентов, в том числе глюкозу, фруктозу и сахарозу), белка (до 3 процентов). По содержанию незаменимых аминокислот – валина, лейцина, изолейцина, лизина и некоторых других она превосходит многие овощи. Среди них и гамма-аминомасляная кислота, играющая большую роль в процессе обмена веществ головного мозга.

пектина в свекле больше, чем в моркови и яблоках.

Свеклу широко используют в русской, украинской и других национальных кухнях. Ее квасят, маринуют, сушат. Готовят свекольник, окрошку, винегреты. Борщи и салаты со свеклой действуют слегка слабительно. Отвары ее, как и других овощей, следует использовать, так как в них содержится до 50 процентов и более полезных минеральных экстрактивных веществ.



Морковь.

Морковь – поливитаминное растение, которое содержит значительное количество витамина С (20 – 100 мг). Сладость и вкус моркови зависят от содержания сахаров (до 12 процентов), среди которых около половины приходится на долю фруктозы. Содержит эфирные масла, пектин, белок, жир, зольные вещества, в том числе значительное количество солей кальция, железа, особенно в покровных тканях.

Важно, что морковь содержит целый ряд незаменимых аминокислот.

Морковь – важный компонент детского питания. Она благоприятно влияет как общеукрепляющее средство на весь организм – глаза, печень, желудок, возбуждая аппетит и улучшая пищеварение.

Морковь наиболее полезна в сыром виде. Исключительный вкус салату придают тертые яблоки, чернослив, изюм. Заправка моркови свежим творогом или сметаной получила название оранжевый творог. К салату из моркови можно добавлять другие натертые овощи, особенно несладкие (капуста, лимон, редька, укроп, петрушка, кольраби, также семена тмина, фенхеля).

С морковью надо дружить – она улучшает нашу кровь, зрение, повышает устойчивость организма к инфекциям, повышает настроение.

Ангина, кашель, ларингит, грипп.

При **воспалении миндалин и кашле** хорошо полоскать горло настоем цветков календулы или листьев шалфея лекарственного, собранного вместе с верхушками стеблей во время цветения.

Отличное средство от **ангины** – лук. Многие едят его просто так, без всякой возни и приготовлений. Другие же считают, что лучше перемалывать луковичку в мясорубке и, отжав через марлю всю эту луковую кашу, пить сок по 1 чайной ложке 3 – 4 раза в день.

При **сильном кашле** отлично действует редька. Ее нарезают тонкими ломтиками и, не скупясь, посыпают сахаром. Через полчаса редька дает сок. Пить его по 1 столовой ложке каждый час.

Лекарства от кашля можно готовить загодя и надолго. Полкило очищенного и измельченного лука, 50г меда и 400г сахара варят в литре воды в течение трех часов на слабом огне. Затем это луковое варенье остужают, сливают в банки-бутылки и плотно закупоривают. При сильном кашле доза такая: по 1 столовой ложке 4 – 5 раз в день.

