

*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

### ОГУРЕЦ

В России издавна употребляли огуречный сок как слабительное при запорах (для чего использовали перезревшие огурцы), как мочегонное, противокашлевое при туберкулезе легких. Наружно применяют огурцы при ожогах. Отвар, приготовленный из плодов и семян, полезен при желтухе и других болезнях печени.



В огурце ученые нашли фермент, близкий по своему составу к инсулину, что делает продукт ценным диетическим средством. Наличие в огурцах йода делает их полезными для более полноценной работы щитовидной железы. А содержащийся в этом овоще калий оказывает положительное влияние на функцию сердечно-сосудистой системы. Содержащиеся в огурцах биологически активные вещества способствуют нормализации кровяного давления. Они оказывают и мочегонный эффект. Пектиновые вещества плода, а также клетчатка усиливают перистальтику кишечника, улучшая тем самым работу органов пищеварения. Они же способствуют выведению из организма избытка солей, тормозят гнилостные процессы в кишечнике. Огуречный сок (чистый или с медом) назначают при катарах верхних дыхательных путей. Обычно рекомендуют употреблять по 2—3 столовые ложки сока 2—3 раза в день. В старину греческие лекари при всех болезнях с высокой температурой предписывали больным пить огуречный сок.

### КАБАЧКИ



Кабачки относятся к семейству тыквенных. Они богаты различными микроэлементами» витаминами, клетчаткой, которая хорошо и быстро усваивается организмом, так как содержит мягкие пищевые волокна, которые прекрасно стимулируют

функцию кишечника.

Клетчатка кабачков обладает замечательным свойством всасывать в себя различные токсичные вещества, избытки воды и «плохого» холестерина, а затем выводить их из организма. Кабачки малопитательны, но этот малокалорийный продукт создает иллюзию насыщения. Вот почему диетологи включают этот плод в рацион больных, страдающих ожирением и другими болезнями обмена веществ.

Для пожилых людей кабачки являются превосходным продуктом питания, поскольку они улучшают секреторную и двигательную функцию кишечника, а также благотворно влияют на процессы кроветворения. В связи с тем, что клетчатка кабачков выводит из организма излишки холестерина, они с успехом используются для лечения больных атеросклерозом.

### ЛУК

Лук с незапамятных времен занимает видное место в народной медицине. Тогда, возможно, и родилась поговорка «лук от семи недуг». В нем помимо провитамина А содержатся витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, РР и, конечно, С. Лук богат эфирными маслами, серой. Много в нем и фитонцидов, в связи с чем его используют издавна при лечении гриппа (с этой целью вдыхают летучие вещества со свежего разреза репчатого лука в течение 2—3 минут несколько раз в день). Вдыхаемый нарезанными кусочками лук приносит облегчение при слабости и головокружении.



Хорошо зарекомендовал себя лук при наружном использовании — при зудящих высыпаниях на коже, ссадинах, укусах ос и пчел, при обморожениях и веснушках на лице. Свежим луком лечат язвочки на слизистой оболочке рта. При удалении бородавок кашицей или соком лука смазывают соответствующее место, стараясь втирать сок. Делают это 4—6 раз в день в течение 3—5 недель. При запорах, геморрое хорошее действие оказывает свежий сок лука. Его принимают по 1 чайной ложке 3—4 раза в день до еды. При растяжении связок очистите головку лука, мелко нарежьте, добавьте немного сахарного песка, хорошо размешайте. Прикрыть толстым слоем этой смеси тряпку, наложить на больное место и перебинтовать. Менять раз в сутки.

При бронхите у детей 1 головку красного лука очистите от кожуры и измельчите, добавьте в массу 1 чайную ложку сахара. Каждый день ребенок должен съедать одну измельченную головку лука (вплоть до выздоровления).

В качестве мочегонного: 2—3 измельченные луковички залить 1 стаканом теплой воды, настаивать 8 часов, процедить. Принимать настой по ½ стакана 3 раза в день.

## ЯГОДЫ

### КЛУБНИКА (ЗЕМЛЯНИКА) САДОВАЯ

Эта вкусная ягода обладает замечательными пищевыми и целебными свойствами. В своем составе плоды клубники содержат не только сахар (до 15%), но и витамины С, группы В, каротин, фолиевую кислоту. Немало в них таких ценных элементов, как фосфор, кальций, железо, кобальт, марганец. Имеются в ягодах кислоты: яблочная и салициловая. И, конечно, много полезной клетчатки, пектина.



Клубника полезна людям, страдающим атеросклерозом, гипертонической болезнью, различного рода кишечными недомоганиями. Она считается эффективным средством при поносах. Установлено, что клубника обладает и противомикробной активностью, особенно по отношению к возбудителям кишечных инфекций и гриппозным вирусам.

Если дети не страдают диатезом, то клубнику можно есть в неограниченном количестве. Это, естественно, относится и ко взрослым.

## ФРУКТЫ

### АПЕЛЬСИН



Этот цитрусовый продукт богат витаминами А, С, группой В, D, а также макро- и микроэлементами, в частности, железом, медью, которые, как известно, необходимы для профилактики и лечения малокровия.

Апельсины (и плоды, и сок) хорошо утоляют жажду, особенно при лихорадочных состояниях. Апельсины относятся к малокалорийным продуктам, поэтому они полезны для людей с избыточным весом.

В зимне-весенний период апельсины помогают бороться с гипо- авитаминозами.

### ЛИМОН

Лимон в народе называют лекарством от ста болезней. Это так и есть. Этот плод довольно богат различными витаминами, особенно витамином С, минеральными солями и,



конечно, лимонной кислотой. Лимон — враг болезнетворных микробов и даже ядов.

Лимон издавна считался антисклеротическим лекарством. Его сок используется не только для профилактики и лечения атеросклероза, но и для лечения болезней желудочно-кишечного тракта, лихорадочных состояний, геморроя, мочекаменной болезни. В этих случаях сок можно пить (добавляя в ½ стакана горячей воды сок 0,5 лимона средней величины) 2—3 раза в день, а также заправлять салаты из свежих овощей (без добавления поваренной соли).

При воспалительных процессах в ротовой полости и носоглотке помогает полоскание соком 0,5 лимона в ½ стакана горячей воды 2—3 раза в день. Сок лимона можно использовать и наружно, например, при грибковых заболеваниях кожи.

В первый же день, когда человек отмечает симптомы развивающейся ангины, следует начинать жевание сырого лимона, особенно его цедры (после этого в течение часа не есть). Хорошо помогает лимон и при носовых кровотечениях, для чего надо на стакан холодной воды взять сок ½ лимона, втянуть полученную жидкость в нос и задержать там на 3—5 минут, зажав ноздри пальцами. Спокойно посидеть или постоять (но не ложиться). На лоб и нос следует положить мокрое холодное полотенце или лед.

Ну и, конечно, весной для профилактики гиповитаминоза лучшего средства, чем лимон, трудно найти.

## ТРАВЫ

### ПЕТРУШКА

Главным действующим началом растения является эфирное масло и гликозид апегенин. В надземной части растения содержатся витамин С и провитамин А.

Сок растения обладает свойством, необходимым для поддержания на должном уровне кислородного обмена в мозжечке, надпочечниках и щитовидной железе. Микроэлементы петрушки укрепляют кровеносные сосуды. Смесь сока петрушки со свекольным используется при болезненных менструациях.

Петрушка показана больным, страдающим циститом, уретритом, мочекаменной болезнью, болезнями печени в качестве хорошего мочегонного средства. Рецепт лекарства: 800 г петрушки промыть, нарезать и, сложив в кастрюлю, залить молоком так, чтобы оно покрыло всю массу. Поставить на слабый огонь и дать молоку вытопиться, но не выкипеть. Процедить и отжать



массу через марлю. Принимать по 1 столовой ложке каждый час. При ушибах народные лекари рекомендуют применять свежий сок петрушки в виде компрессов. Можно также к больному месту прикладывать и свежие листья.

Количество сока петрушки на прием не должно превышать 1 столовую ложку. Нельзя пить сок петрушки при воспалении почек.

### ЧЕРЕМША



Черемша богата витаминами, поэтому она в первую очередь используется, особенно ранней весной, для ликвидации витаминной недостаточности. При этом используется все растение — лучше всего в салате. Достаточно принимать в течение дня до 10 г витаминного сырья. Для укрепления волос рекомендуется втирать в корни кашицу из свежих корней растения.

При насморке используют кашичу истолченных луковиц, которую в марлевой салфетке вкладывают в нос.

### ЩАВЕЛЬ

Помогает щавель и при болях в пояснице, для чего: 1 столовую ложку свежих корней залить 1,5 стаканами воды, кипятить 15 минут, настоять, укутав, 2 часа и процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день. Щавель обладает и противовоспалительным действием. Для приготовления лекарства 2 столовые ложки измельченных листьев залить 300 мл горячей воды, держать на водяной бане 30 минут, охладить 10 минут, процедить через 2—3 слоя марли и довести объем до исходного. (Принимать по 2 столовых ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.



Вообще свежий щавель лучше поглощать только в составе салатов, заправленных сметаной или майонезом. Эта же заправка хороша и для щавелевых щей.

# Витамины круглый год



## ВЕСНА