КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«БОГАТЫРСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ОТ ПРИРОДЫ РОССИЙСКОЙ

Подготовила Размочаева Людмила Петровна

воспитатель МБОУ СОШ № 12 с УИОП, г. Сургут

Уважаемые родители, В предлагаемой для вас информации мы приводим сведения о самых популярных и доступных овощах, которые всегда под рукой, а также об их целебных свойствах, ознакомившись с которыми вы сможете самостоятельно приготовить необходимые лечебные сборы и помочь сами себе, своему ребёнку и другим членам семьи в случае различных заболеваний. Наши далёкие предки считали живой окружающую природу. К земле отношение было у наших предков очень уважительное :она давала жизнь, кормила, согревала.

Как известно, овощи служат основными поставщиками витаминов в организм человека. Но их употребление может не только сохранить здоровье, но и порой заменить дорогостоящие медицинские препараты.  Овощи являются для организма практически **единственным источником витамина С**, так как в продуктах животного происхождения он находится в ничтожно малых количествах и быстро разрушается. Запасы витамина С в организме незначительны, поэтому очень важно поступление его со свежими овощами в течение всего года. Наиболее богаты аскорбиновой кислотой сладкий перец, петрушка, капуста, укроп.

Овощи — источник минеральных солей, таких как калий, кальций, магний, фосфор и железо. Повышенная потребность в калии возникает при ряде заболеваний сердечнососудистой системы, почек и др. Богаты солями калия картофель, сельдерей, брюссельская капуста. Овощи – важный источник поступления в организм железа, которое всасывается лучше, чем из лекарственных препаратов. Овощи незаменимы в питании больных атеросклерозом, инфарктом миокарда и гипертонией из-за отсутствия в них жиров, холестерина, поваренной соли и наличия аскорбиновой кислоты, солей калия и клеточных оболочек, способствующих выведению из организма холестерина.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ, РЕЦЕПТЫ, ЛЕЧЕНИЕ

**КАРТОФЕЛЬ**

При ангине, воспалении верхних дыхательных путей эффективно вдыхание картофельного пара: очистки картофеля сварить до готовности (1:8) в кастрюле с плотно закрытой крышкой, потом быстро добавить по 1 стакану мёда и мелко нашинкованного лука. Больной, накрытый с головой над кастрюлей вдыхает ртом и ноздрями (поочерёдно) пар до полного остывания содержимого кастрюли. После этой процедуры полезно тёплый чай с мёдом и покой.

При гастрите и язвенной болезни желудка с повышенной кислотностью пьют картофельный сок(из разных сортов картофеля) 3 раза в день по ½ стакана.

При гипертонии для понижения кровяного давления 2-3 раза в день до еды пьют 10%-ный настой цветков картофеля по ½ стакана.

При сильных головных болях пьют 3 раза в день по ½ стакана свежеприготовленный сок из красных сортов картофеля.

При лечении острых дерматитов, термических ожогов, экзем, трофических язв, болезненных мозолей, развивающихся после лечения облучением, при гиподермии, как противовоспалительное средство, используют тёртый картофель: натёртую на тёрке массу

слоем до ½ см в марлевой салфетке накладывают на поражённый участок кожи и бинтуют. Через 1,5 – 2 часа картофельную массу меняют.

При обморожениях, как противовоспалительное средство, обильно смоченную свежеприготовленным соком картофеля салфетку прикладывают на 1,5 – 2 часа к больному месту и туго бинтуют. Потом повязку меняют на новую.

Универсальная маска для лица: варёную картофелину тщательно смешать с ½ стакана горячего молока и яичным желтком, нанести на лицо, через 15-20 мин. маску смыть тёплой водой.

Компресс из сырого тёртого картофеля на искусанные комарами места быстро снимает опухоль, зуд и покраснение на месте укуса.

Варёный картофель эффективно смягчает и разглаживает раздраженную, потрескавшуюся от домашних работ кожу рук. Варёную картофелину растирают с молоком и небольшим количеством пшеничной муки. Полученную смесь наносят на кожу рук на 10 мин., затем смывают тёплой водой. После этого руки обсушивают, не вытирая их полотенцем, и втирают в них питательный крем.

Тонкие кружки сырого картофеля, наложенные на лицо, освежают и тонизируют кожу, особенно под глазами.

Полезнее всего картофель, сваренный в «мундире», при очистке сырого картофеля со слоем кожуры удаляется много питательных веществ.

Опускать картофель надо только в кипящую и подсолённую воду, которая должна полностью покрывать клубни. Солят очищенный от кожуры картофель, как только закипит вода. Заранее очищенный картофель, например, за день теряет до 20% витамина С. Картофель, сваренный в «мундире» легче чистится, если его сразу после варки обдать холодной водой.

Способ очистки картофеля от радионуклидов: очищенные клубни вымачивают 3-4 часа в подсолённой по вкусу холодной воде, при варке до готовности – более 60%, при варке со сменой солевого раствора, через 15 мин. после закипания – 80%.

Употребление в пищу сильно проросших, позеленевших или загнивших клубней может привести к отравлению из-за накопления в них вещества солонина.

Для очистки чайника от накипи в него кладут картофельные очистки, заливают водой и долго кипятят.

Не очень загрязнённые стёкла окон можно мыть раствором картофельного крахмала в холодной воде – 1ст. ложка крахмала на 1литр воды.

Неметаллическую посуду хорошо отмывать отваром картофеля, сваренного в «мундире».

Оптимальная температура хранения картофеля – 2 – 4 градуса тепла: при более низкой температуре картофель станет сладким, мягким и потеряет питательные свойства, при более высокой – прорастёт и сморщится.

**МОРКОВЬ ПОСЕВНАЯ**

При упадке сил и малокровии морковь принимают в любом виде без ограничении.

**ВНИМАНИЕ!** Морковь противопоказана при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, а также при энтерите.

При катаре верхних дыхательных путей 3-5 раз в день пьют до еды по 1-2 ст. ложки морковного сока, смешанного с мёдом(1:1); при раке гортани, а также при ангине, катаре бронхов, охриплости голоса, сильном кашле, туберкулёзе лёгких пьют сок моркови с мёдом и свежим горячим молоком(1:1:1).

Морковный сок – традиционное слабительное и глистогонное средство, а семена помогают при камнях и песке в мочевом пузыре и нарушениях пищеварения.

При заболеваниях печени, почек, желчных путей, мочевого пузыря полезна смесь морковного, свекольного и огуречного соков (в равных частях), которую пьют за полчаса до еды.

При геморрое ботву моркови заваривают и пьют как чай, без какой – либо дозировки.

При варке моркови до готовности в пресной или подсолённой воде из неё вымывается до 90% радионуклидов.

Для укрепления волос и укрепления их роста 20 % -ным отваром ботвы моркови моют голову и не вытирая полотенцем, оставляют на ночь повязанной платком.

Маска из моркови для освежения сухой кожи: 2ёнатёртые на тёрке моркови смешать со взбитым белком 1 яйца, 1ч. ложкой оливкового масла или молока и небольшим количеством крахмала, нанести на лицо и через ½ часа смыть тёплой водой.

При чистке моркови тупым ножом она часто темнеет.

Небольшое количество моркови можно хранить дома в трёхлитровой банке без крышки, перевёрнутой вверх дном и поставленной на пол, под банкой сохранится влага.

**СВЕКЛА ОБЫКНОВЕННАЯ** При анемии, малокровии принимают свекольный сок(в смеси с соками других овощей или фруктов) по ½ стакана 3-4 раза в день.

При анемии едят варёную свеклу, пьют свежеприготовленную смесь соков свеклы и моркови(1:3) по ½ стакана 2-3 раза в день.

ВНИМАНИЕ! Употребление сока свеклы при язвенной болезни желудка и 12-ти перстной кишки нежелательно, он раздражает слизистую оболочку.

При воспалении лёгких, плеврите, простудных заболеваниях, раке лёгких 3-5 раза в день до еды пьют по 1/2 стакана свежеприготовленного сока красной свеклы(можно смешать сок с мёдом 1:1).

При упорных и длительных запорах пьют сок свеклы или отвар из неё по 1 стакану в день или делают клизмы из отвара (20г

на 200 воды), варят 10 минут.

При простом насморке в нос закапывают смесь сырого свекольного сока с мёдом (2,5:1) по пять капель в каждую ноздрю 4 раза в день.

При хроническом насморке в нос закапывают сок варёной красной свёклы или на несколько минут вкладывают в ноздри кашицу из тёртой свеклы в виде небольших тампончиков. При резком обострении хронического насморка тампоны применяют реже или заменяют свеклу другими средствами.

Для ослабления зубной боли на десну кладут ломтик свежей красной свеклы**.**

**РЕПА ОГОРОДНАЯ**

При зубной боли полость рта поласкают отваром огородной репы: 2 – 3 ст. ложки мелко порубить корнеплода варят 15 минут в 1 стакане кипятка. При подагре к пораженным местам прикладывают кашицу из отваренной и растёртой огородной репы. При простуде и кашле пьют кипячёный сок репы с сахаром, а лучше с мёдом. В северных районах при нехватке овощей и фруктов репа является лечебно-диетическим средством для профилактики авитаминоза.

**РЕДЬКА ПОСЕВНАЯ** При радикулитах, ревматизме, подагре поражённые места натирают корнеплод посевной чёрной редьки, как раздражающим и отвлекающим средством, или делают компрессы из свежего сока редьки.

При умеренном употреблении в пищу, клетчатка редьки способствует выведению из организма избыточного холестерина – это существенно при профилактике атеросклероза.

Особенно редька рекомендуется при подагре, камнях в почках и мочевом пузыре, но при отсутствии язвенной болезни желудка и 12-ти перстной кишки, заболеваний сердца и печени, воспалений желудочно-кишечного тракта.

Знахарское средство от кашля: смесь сока редьки с молоком или мёдовым напитком(1:1) пить по 1 ст. ложке 6 раз в день или по

1 ст. ложке 6 раз в день или 1 ст. ложку смеси сока с сахаром каждый час.

Свежий сок редьки рекомендуется также при бронхитах, кашле, камнях в почках, мочевом и желчном пузырях, метеоризме: пить по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды, детям – по 1ч. ложке.

Для профилактики атеросклероза, предупреждения образования камней в почках и желчном пузыре пьют сок редьки с мёдом (1:1), начиная с ½ стакана в день и доводя это количество до 2 стаканов в день; принимать не менее 10 дней.

Свеженатёртой редькой и соком из её корня лечат гнойные раны и язвы (противомикробное действие).

При остеохондрозе больные места смазывают вазелином, потом накладывают на них льняную ткань, хорошо смоченную соком чёрной редьки, сверху накрывают вощеной бумагой и повязывают шерстяным платком.

**РЕДИС** Диетическая ценность редиса – витамины, минеральные соли, углеводы.

Сочный корнеплод редиса способствует улучшению аппетита

**ПЕТРУШКА**  Древние греки петрушку в пищу не употребляли, они считали её священным растением и венками из неё награждали победителей Олимпийских игр. Во времена Римской империи верили, что петрушка делает быстроногими лошадей, впрягаемых в колесницы, и поэтому ею кормили боевых лошадей. На Руси петрушку выращивают с XV века. Тогда называли её петросилевой травой и использовали как лечебное зелье.

*В старинных травниках приводятся такие рецепты:*

* при ожирении пить по стакану отвара свежей петрушки;
* при камнях в печени и желчном пузыре пить без нормы крепкий отвар из всего растения петрушки и т. д.

*При воспалении предстательной железы принимают:*

* 4-5 раз в день по 0,5 – 1г порошка из семян петрушки;
* столовыми ложками в течении дня настой (8 – 10 час) 1ст.ложки измельченных корней в 1,5 стаканах кипятка;
* ложками в течении дня настой (8час) по ½ ч. ложке измельчённых плодов петрушки в 1 стакане тёплой кипячёной воды.

При болезнях мочевого пузыря, водянке, отёках сердечного происхождения пьют по ½ стакана 2 раза в день настой 1ст. ложки корня (1-2часа) в 1стакане кипятка, или отвар (кипячение 10 минут) 1ст.ложки корня в 1 стакане воды. Противопоказания – нефрит почек.

При мочекаменной болезни 2-3 раза в день употребляют в пищу по 0,5 – 1г порошка листьев или семян петрушки.

При задержке мочи пьют в течении дня по ½ - 1 стакану настоя 50 г свежих измельчённых корней петрушки в 0,5 л кипятка (укутать, настоять 1час, процедить).

Для уничтожения веснушек и пигментных пятен лицо смазывают 2раза в день (утром и вечером) отваром семян или корня петрушки в смеси с лимонным соком(1:1).

Веснушки станут почти невидимыми, если кожу лица 1раз в день смазывать на 15 минут смесью сока петрушки с некипячёным молоком.(1:1).

Для устранения запаха изо рта тщательно пережевывают свежие листья или корень петрушки огородной.

Для отбеливания кожи лица утром и вечером протирают её крепким отваром из корня петрушки: 2ст. ложки измельчённого корня залить ½ стакана кипятка, кипятить на слабом огне в закрытой посуде 7 минут, охладить, процедить.

Если завяли веточки зелени петрушки и сельдерея, листья салата, их надо положить в холодную воду минут на 30 – 40. Петрушку хранят во влажном и прохладном помещении. Для сохранения аромата петрушку моют холодной водой, а не теплой водой. Сушеную зелень и корень петрушки следует хранить в плотно закрытой стеклянной таре.

Препараты петрушки и свежая зелень противопоказаны при острых воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря, а также беременным женщинам, особенно перед родами.

**СЕЛЬДЕРЕЙ ПАХУЧИЙ**

Как лечебное средство сельдерей был знаменит ещё в Древнем Египте. Особенно полезен сельдерей в питании больных подагрой, почечнокаменной болезнью, а также при наличии отложения солей. Сельдерей способствует водно-солевому обмену в организме человека, обладает противовоспалительным и кровоочистительным действием. При воспалении предстательной железы рекомендуется принимать свежеотжатый сок корня по 1-2 ч. ложки 4-5 раз в день до еды; он также благоприятен при сахарном диабете, ревматизме.

При дерматитах, крапивнице пьют свежеприготовленный сок из корней сельдерея 2-3 раза в день за полчаса до еды по1-2 ч. ложки. В тех же дозах пьют этот сок при лечении и профилактике ожирения, при нарушении обмена веществ; можно пить сок из листьев сельдерея.

Для лечения и профилактики ожирения пьют также настой из свежих измельчённых корней сельдерея (2ст. ложку корней на 1стакан охлаждённой кипячёной воды, настаивают 2 часа); принимают по 1-2 ст. ложке 3 раза в день до еды.

При опухолях и ушибах свежий истолчённый корень сельдерея или его сок накладывают на больное место как смягчающее, болеутоляющее и противовоспалительное средство.

Увядшую веточку сельдерея можно освежить, поместив её на 30-40 минут в холодную воду.

**КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ**

Для поддержания бодрости и весёлого настроения Александр Македонский кормил капустой своих воинов перед боем. У древних греков капуста была символом трезвости: «Съешь капусту перед питьём – не опьянеешь, съешь после – разгонишь хмель».

Целебные свойства капусты ценили Аристотель, Гален, Гиппократ, Диоскорид, Катом, Пифагор, Плиний Старший и другие врачи древности. На Руси капустой питались во времена длительных постов. Капуста обладает противовоспалительным действием, кашицу из неё прикладывают к ранам и язвам. Дети, которые едят капусту, растут здоровыми, крепкими, сильными. Аскорбиновая кислота (витамин С) хорошо сохраняется и в квашеной капусте. Свежую и кислую капусту едят для повышения аппетита и улучшения пищеварения.

***Свежеприготовленный сок капусты огородной:***

* применяется по0,5- 1стакану при бессоннице, что способствует хорошему сну;
* применяют по 1-2 стакана 3 раза в день до еды для излечивания язвы и 12-перстной кишки; он воздействует на слизистую оболочку желудка и вызывает прекращение язвенного процесса при нормальной и пониженной кислотности;
* применяют по 1стакану 2 раза в день до еды при желтухе и болезнях селезенки;
* пьют с сахаром за час до еды 3-4 раза в день по 2-5 стаканов, начиная с ½ стакана (курс лечения 1-2 месяца) при заболеваниях печени и ожирении;
* наружно применяют в виде компрессов, примочек при лечении трофических язв, застарелых ран, диатеза, для роста волос;
* используют для полоскания горла при ангине, пьют при эпилепсии;
* противодействует яду при травлении грибами;
* капустный сок, сваренный с мёдом, хорошее средство для отрезвления пьяных;
* сок также применяется для удаления бородавок.

***Рассол (сок квашенной капусты):***

* пьют по 1 стакану 3-5 раз в день при геморрое, сопровождающемся запорами и сильным кровотечением, при болезни печени, диспепсии, простом запоре;
* рекомендуется принимать при сахарном диабете.

При геморрое, запорах едят кислую капусту или пьют её рассол 3 раза в день до еды по ½-1/3 стакана.

При золотухе, мокнущей экземе, ожогах к больному месту на коже прикладывают сваренные в молоке и смешанные с отрубями измельчённые листья капусты огородной.

При обморожении и ожогах к поражённым местам тела прикладывают кашицу из измельчённых листьев капусты, сваренных в молоке и смешанных с яичным белком.

При заболеваниях почек пьют смесь сока капусты с мёдом (1:1 по объёму) по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды. Хранят смесь в тёмном месте.

При хронических заболеваниях бронхов и лёгких пью тёплую смесь отвара из свежей капусты с мёдом и водой (1:0,2:5) по ½ стакана 3-5раз в день. Отвар готовят на кипящей водяной бане 0,5 часа, доливают водой до исходного объёма.

При головной боли, кровоподтёках, подагре к больным местам прикладывают свежие капустные листья.

При гипертонии, заболеваниях желудка и 12-пёрстной кишки, подагре отвар из листьев капусты (1:1) по ½ стакана 4-6 раз в день.

Во избежание потемнения капусты при варке её отваривают в эмалированной кастрюле.

Салат из капусты с яблоками – восхитительное блюдо.

Противопоказания приёма свежей капусты: гастроэнтероколит, желудочно-кишечные кровотечения, панкреатит, повышенная кислотность желудочного сока, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки.

Тампоном, смоченным в рассоле квашеной капусты, можно освежить цветной ковёр.

Капустные кочаны хорошо сохраняются, если их подвести за кочерыжки в тёмном, сухом месте при температуре +2…+4С.

Во избежание неприятного запаха в квартире при жарении капусты сверху на неё кладут хлебную корку и оставляют до готовности капусты.

Прежде чем опустить кислую капусту в бульон, надо отжать сок и потом вылить его в щи перед подачей на стол.

Если свежая капуста горчит, надо ошпарить её кипятком и подержать в нём 3-5 минут.

**КАПУСТА САВОЙСКАЯ**

В ней витамина С, белка и минеральных солей больше, чем в белокочанной.

**КАПУСТА КРАСНОКОЧПННАЯ**

В Древнем Риме ею лечили заболевания лёгких. В наше время её применяю при острых и хронических бронхитах.

Однако, из-за грубой клетчатки, её применение ограниченно: в небольших количествах её можно применять в виде гарниров, салатов и маринованную.

**ЦВЕТНАЯ КАПУСТА**

Это необходимый продукт при желудочно-кишечных заболеваниях, она действует оздоровляющее, полезна детям.

**БРОККОЛИ** Очень питательна, богата витаминами. Считается, что она препятствует развитию атеросклероза.

**ПАТИССОНЫ** В народе есть поверье: кто ест патиссоны, тот долго не стареет. Патиссоны не могут долго храниться.

**ОГУРЕ ПОСЕВНОЙ**

Лечебные свойства огурца ценили древнеримский врач Диоскорид, древнегреческий филосов Феофраст, а также Гиппократ, Авиценна и другие. На Руси, начиная с XVII века, огурцы рекомендовали при подагре, болезнях лёгких и почек, при туберкулёзе, тифозной горячке, детской золотухе, бессоннице, головных болях в других заболеваниях.

***Свежеприготовленный сок огурца;***

* в смеси с мёдом (20:1по весу) пьют по 50-100мл 3-4раза в день при хроническом бронхите, туберкулёзе, катаре верхних путей, при желудочно-кишечных коликах;
* в смеси с прохладным кипячённым молоком (161по объёму) пьют по 50-100мл 3-4раза в день до еды при ишемической болезни сердца, нарушениях сердечного ритма, гипертонии, хроническом бронхите, ожирении, запорах.

Отвар огурцов пьют по ½ стакана 3-4 раза в день за полчаса до еды при гипертонии, лихорадочных заболеваниях, отёках любого происхождения, запорах. Отвар: 100 г свежих мелко порезанных огурцов варить 5-7 минут в 1 стакане кипятка в закрытой посуде на слабом огне, настоять 10 минут укутанными, процедить.

При желтухе и заболеваниях печени как чай, ях почек и печенибез дозировки отвар из перезрелых плодов и плетей огурца посевного.

При ожирении пьют по полстакана, огуречного рассола 3 раза в день с добавлением 1ст. ложки 10% уксуса. Курс лечения 2 недели. При необходимости повторить курс лечения через месяц.

Маски из свежих огурцов отбеливает кожу (при ежедневном пользовании),

делают её гладкой и бархатистой, осветляют загар, сужают поры, лечат гнойные прыщи, помогают избавиться от угрей и веснушек, делают менее заметными родинки и пигментные пятна.

Для сохранения белого цвета кожи, её свежести и румянца на щеках 1 раз в неделю накладывают на лицо маску из смеси кашицы огурцов и яблок (1:1).

***Огурцы противопоказаны.***

* Свежие – при острых и хронических гастритах, обострении язвы желудка и 12-пёрстной кишки, энтероколитах, при начальной стадии заболевания корью.
* Солёные и маринованные – при атеросклерозе, гипертонии, заболеваниях почек и печени, поджелудочной железы, желудочно-кишечных заболеваниях, пороках сердца, в период беременности и т.д.

При добавлении помидоров в салаты с огурцами питательные свойства последних резко снижается.

**ТЫКВА ОБЫКНОВЕННАЯ**

Лечебные свойства тыквы известны с древних времён,

***Свежеприготовленный сок тыквы;***

* перед сном (50-100г) при бессоннице и тревожном сне (можно пить тыквенный настой с мёдом);
* по 0,5 л сока в течение дня при болезнях почек, печени, водянке, отёках сердечного происхождения, при нарушении обмена веществ или съедают по 0,5 кг тёртой мякоти сырой тыквы;
* по ½ стакана 2 раза в день при запорах (улучшает функцию кишечника, усиливает диурез) или по0,5 кг сырой мякоти.

Для исчезновения боли в дупло больного зуба 4-5 раз в день кладут порошок из плодоножки тыквы, смоченный водой.

При обморожениях, ожогах, сыпях, угрях, язвах, экземах воспалённые участки кожи обкладывают мякотью свежих плодов тыквы, меняя повязку утром и вечером.

При отёках сердечного и почечного происхождения (разных форм водянки), как хорошее мочегонное средство, пьют отвар(в течение дня) из 15-20 г измельчённой плодоножки тыквы в 2 стаканах воды (кипячение 15мин) или принимают порошок из плодоножки по 1ч.ложке -5 раз в день до еды.

Для приготовления 10 л сока требуется 7кг тыквы, 4л 30%-ного сахарного сиропа и 1ч. ложка лимонной кислоты.

***При простатите рекомендуется принимать:***

* очищенные от кожуры или высушенные семена тыквы по 100-200г в течение дня;
* свежий тыквенный сок или тёплый настой из размельчённых семян по 1стакану 3-4 раза в день.

При лечении и профилактике аденомы предстательной железы в течение месяца принимают утром и вечером по 1-2ст. ложки очищенных и измельчённых семян тыквы, при необходимости лечение повторить через 2 недели

Семена тыквы используют как безвредное глистогонное средство, которое можно давать детям. При покупке тыквы на рынке порченную можно заметить по подмокшим местам, иногда покрытым похожей на плесень тёмной гнилью.

Противопоказания: употребление сырой тыквы нежелательно при гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока, язвенной болезни желудка и 12-пёрстной кишки, при тяжёлой форме сахарного диабета.

**ТОМАТЫ**

Томаты впервые упоминаются в середине XVI в. в Италии.

В России томаты известны с конца XVIII века в Нижнем Поволжье, Крыму. Томаты возбуждают аппетит, улучшают пищеварение, подавляют кишечные микроорганизмы. Томаты срывают только полностью созревшими потому что различные кислоты, содержащие в зелёных плодах, сильно вредят организму и дают большую нагрузку на почки. Зрелые сырые помидоры следует употреблять ежедневно по 200-300 г в виде салата за 15 минут до еды при гастрите с пониженной или нулевой кислотностью желудочного сока, при геморрое, болезнях печени и почек, при мышечных и суставных болях (подагра, радикулит, ревматизм), при инфекционных заболеваниях (ангина, пневмония и др.), при нарушениях сердечнососудистой системы, туберкулёзе лёгких, сахарном диабете, малокровии, остеохондрозе, нарушениях обмена веществ, расстройствах зрения.

Для чувствительной, склонной к красноте кожи (гиперемия) готовят маску из кашицы крупного помидора, смешанной с 2 ст. ложками пшеничной муки и несколькими каплями лимонного сока.

При указанных выше заболеваниях пьют свежеприготовленный цельный томатный сок 2-3 раза в день за 15-20 минут до еды по 150-200 мл.

При лечении гнойных ран, ожогов, пролежней, рожистых воспалений, фурункулов, экзем к воспалённым местам прикладывают свежую, тёртую мякоть томатов 1-2 раза в день.

Томаты, как косметическое средство, хорошо очищают жирную кожу и являются питательным средством для сухой, обезвоженной, дряблой кожи.

Противопоказания: гастрит с повышенной кислотностью желудочного сока, желчнокаменная и мочекаменная болезни, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки.

Томат-пюре хранят в стеклянной посуде в прохладном месте. Во избежание плесени сверху его засыпают солью и заливают тонким слоем растительного масла.

**ПЕРЕЦ СТРУЧКОВЫЙ (КРАСНЫЙ)**

В 100 г перца содержится до 500мг витамина С, что в 5-6 раз превышает его содержание в лимонах. Большое количество витамина С необходимо при переутомлении, переохлаждении, инфекциях, стрессовых ситуациях, тяжёлой физической работе. Постоянное употребление в пищу сладкого перца повышает желание половой близости, делает оргазмы более частыми и интенсивными, а также позволяет предупреждать и лечить болезни артерий, вен, капилляров, инфекционных заболеваний (бронхит, грипп, ларингит и др.) и болезней обмена веществ (подагра, остеохондроз).

При ишиасе, люмбаго, миозитах, невралгиях больные места смазывают 25%-ной настойкой стручкового (горького) перца.

При лечении и профилактике запоров, болезней толстой кишки пьют 3-4 раза в день до еды по 1ст. ложке смеси свежих соков перца и моркови (1:1).

Противопоказания: аритмия, бессонница, гастрит с повышенной кислотностью желудочного сока, гипертония, заболевания печени почек, повышенная возбудимость нервной системы, стенокардия, эпилепсия, язва желудка и 12-перстной кишки.

Добавление 200г сладкого перца на 1кг капусты при её засолке позволяет зимой есть перец свежим. Высушенные стручки перца отпугивают окрылённую моль (но не уничтожают её личинок).

**БАКЛАЖАНЫ**  Еще Авиценна рекомендовал масло или мазь из баклажанов при болях и ушибах, трещинах на пятках, для удаления бородавок. Как лечебное средство сырые баклажаны вовнутрь используют редко.

При артритах, заболеваниях почек, нарушении обмена веществ, подагре, баклажаны употребляют в пищу как лечебное питание.

Для профилактики или лечения используют только варёные или пареные баклажаны при следующих болезнях: анемия, атеросклероз, бесплодие, гастрит, геморрой, гипертония, болезни печени, желчнокаменная и почечно-каменная болезни, ишемия, остеохондроз, подагра, ожирение, запоры, язва желудка и кишечника, заболевания поджелудочной железы, отёки, крапивница и другие. Едят баклажаны, начиная с 30-40г 1 раз в день, увеличивая дозу до 100г 1-2 раза в день за 20-30 минут до приема основной пищи.

Зимой и весной полезен отвар порошка из высушенных баклажанов (1ст. ложка на 1стакан кипятка, настоят 30 минут на кипящей водяной бане, охладить

10 минут, процедить), пить 3 раза в день за 0,5 часа до еды по 1/3-1/2 стакана при вышеперечисленных заболеваниях.

При атеросклерозе, запорах, ожирении, сахарном диабете, онкологических заболеваниях принимают порошок из кожуры баклажанов 8 раз в день по 1ч. ложке.

Измельчённым в порошок обожженным до обугливания баклажаном полезно чистить зубы, они делают белоснежными и остаются здоровыми до глубокой старости.

При атеросклерозе употребляемые в пищу, баклажаны снижают содержание холестерина в крови, в стенках сосудов, в печении почках, помогают выводить из организма соли мочевой кислоты с мочой, а также снижают артериальное давление.

При дерматитах, гнойных ранах, фурункулах, экземе, язвах, рожистых воспалениях, обморожениях, ушибах на воспалённые места кожи накладывают в марлевой салфетке кашицу из баклажанов или их листьев.

Перезревшие и затвердевшие баклажаны вредны для организма, как и жареные, которые плохо перевариваются в желудке.

Горечь из баклажанов уходит через 10-15 минут, если их порезать и посолить.

**ЛУК РЕПЧАТЫЙ ПОСЕВНОЙ**

Ежедневное употребление средней величины головки репчатого лука способствует более успешному лечению гипертрофии предстательной железы.

Для предупреждения и лечения атеросклероза 3-5 раз в день до еды принимают внутрь по 1ст. ложке смеси сока репчатого лука с мёдом (1:1) с целью уменьшения содержания холестерина в крови.

Заболевания печени и желчных путей излечивают (в течение нескольких месяцев) путём приёма утром натощак по 1ст.ложке томлёного лука с сахаром: 1кг измельчённого и истолчённого в ступе лука в смеси с 2 стаканами сахара томят в духовке до пожелтения этой массы. На курс лечения необходимо до 5кг лука.

При атеросклерозе и гипертонии лук употребляют (назначают) для уменьшения количества холестерина в крови.

*Свежеприготовленный сок лука репчатого:*

* смесь с мёдом(1:1) используют как глазную мазь, а смесь с водой (1:1,5) как глазные капли по 1-2 капле 2-3 раза в день для полного излечения глаукомы;
* свежий сок или сок, смешанный водой, закапывают (лучше на ночь) в глаза при световом облучении глаз при электросварке или сильном солнце. Закапывают по 1 капле, после чего рекомендуется, закрыв глаза, полежать 10-15 минут в темноте;
* сок лука с мёдом (1:1) 3-4 раза в день до еды принемают по 1ч. ложке от кашля и как отхаркивающее средство при кашле;
* применяют для смазывания 2-3 раза в день участков кожи, поражённых отрубьевидным лишаём;
* при одышке эту смесь принимают внутрь ложками 3 раза в день.

При простуде и сильном кашле в течение дня принимают по 4-6 ст. ложек охлаждённой смеси измельчённого лука (500г) с мёдом (52г) и сахаром (42г), которую варят 3часа на слабом огне в 1л воды или закладывают в ноздри тампоны, пропитанные соком лука.

Народная медицина считает, что свежий лук стимулирует выработку спермы и усиливает половое влечение.

Луковая кашица способствует выведению веснушек, угрей, родимых пятен, очищает гнойные раны; её прикладывают на свежие ожоги и обмороженные места.

Экстракт лука снижает содержание сахара в крови.

Разрезанной свежей луковицей можно снять пятна ржавчины с железных ножей и ложек, ею чистят позолоченные рамки и карнизы, старые картины, написанные масляными красками.

Нарезанный репчатый лук сохранит свежесть, если его положить на блюдце, посыпанное солью. Лучше всего лук хранится в венках.

**ЧЕСНОК ПОСЕВНОЙ**

Ещё римляне верили, что чеснок укрепляет в бою мужество, а древние греки и славяне применяли целебные свойства чеснок при укусе змеи, а на шее носили ладанку с чесноком от инфекционных заболеваний. У древнего целителя Авиценны хранилось 900 рецептов лечения всяких болезней чесноком. Чеснок прочищает сосуды, понижает содержание холестерина в крови, препятствует отложению жиров. При ангине, туберкулёзе горла дольки чеснока длительное время надкусывают и посасывают во рту как можно чаще: его сок и эфирные испарения оказывают лечебное действие.

При атеросклерозе и гипертонии, а также бессоннице и головных болях принимают 2-3 раза в день до еды по 15-20 капель с 1ст. ложкой молока настойку луковицы, чеснока: 50 г протёртого чеснока на 500мл 70%-ного спирта или 50 г чеснока на ¼ стакана водки (настаивают 2-3 недели). Для устранения бессонницы и головной боли полезно включить в дневной рацион питания 2-3 зубка чеснока. Противопоказания: гиперацидные гастриты.

При лечении гриппа перед сном принимают по 1ст. ложке натёртый на тёрке чеснок с липовым мёдом, запивая водой.

Для прекращения зубной боли в противоположное от больного зуба ухо (можно в оба уха) закладывает ватный тампон, обильно пропитанный соком свежеочищенного чеснока. Прекращение боли через несколько минут.

*Свежей кашицей из чеснока лечат:*

* кожные заболевания, в том числе бородавки, лишаи, экземы (можно и соком чеснока);
* гнойные раны и плохо заживающие язвы.

Один из способов хранения чеснока: головки чеснока опустить на несколько секунд в расплавленный парафин, дать обсохнуть, положить в капроновый чулок и подвесить в сухом месте.

Запах чеснока можно избежать при хранении очищенных зубков в маленьких баночках с подсолнечным маслом.

**УКРОП ПАХУЧИЙ**

Древние египетские врачи рекомендовали укроп как средство от головной боли. Древние римляне украшали себя венками из укропа, а влюблённые дарили своим любимым букеты из укропа.

Укроп, как целебное средство, рекомендовали Диоскорид (для лечения глазных болезней), Авиценна (снятие болей в ушах, нервах, средство от икоты и язв в заднем проходе и др.)

На Руси укроп употребляли с Х века при солении огурцов, квашении капусты, а также для лечении многих болезней.

При аритмии, атеросклерозе, артрозе, бессоннице, болях в кишечнике, воспалении мочевого пузыря, заболеваниях печени, запорах, метеоризме, неврозах, одышке, судорогах пьют настой травы укропа 3 раза в день за полчаса до еды по полстакана.

Приготовление настоя: 1ст.ложку сухой измельчённой травы настоять в 1 стакане кипятка, процедить.

Семена укропа полезно жевать для профилактики гриппа.

При бессоннице, гипертонии, нервном перевозбуждении как успокаивающее средство пьют настой из семян укропа или принимают порошок из травы или семян:

* настой (1час) 1ч. ложка намельчённых семян 15-30 минут в 1 стакане кипятка, пьют по ½ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды;
* настой 1-2 ст. ложки измельчённых семян в 1 стакане кипятка, пьют глотками в течение дня;
* порошок из сухой травы укропа или семян употребляют вовнутрь 2-3 раза в день до еды по 2-3г.

Укроп на зиму полезнее сушить, засолённый укроп не обладает лечебными свойствами.

Противопоказания: нельзя применять больше дозы при беременности и пониженном кровяном давлении.

**ХРЕН ОБЫКНОВЕННЫЙ**

Для возбуждения аппетита и улучшения деятельности кишечника до еды принимают 1ч. ложку тёртого хрена с сахаром или мёдом. Свежий сок хрена эффективен при лечении гастрита с пониженной кислотностью желудочного сока.

При гнойных ранах, воспалениях ушей, язвах применяют кашицу или настой корней хрена.

При гастритах (в том числе с пониженной кислотностью) и желтухе как эффективное средство пьют настои (иногда свежий сок) хрена обыкновенного:

* 0,5 кг натёртого на тёрке хрена настаивают 1 сутки в 1 литре кипятка в посуде с плотно закрытой крышкой, потом отжимают и процеживают, пьют 3 раза в день до еды по ¼ стакана;
* 1 кг кашицы из корня хрена настаивают 1 сутки в 3-4л кипятка, отжимают, процеживают и пьют 3 раза в день до еды по ½ стакана. Курс лечения 6-7 дней.

Водный настой хрена применяют для обмывания лица при наличии веснушек и пигментных пятен.

**САЛАТ**

Салат особенно полезен при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, нарушениях водно-солевого обмена, сахарном диабете, является ценным мочегонным средством.

При бессоннице и неврастении, а также при гипертонии, расстройствах нервной системы и для понижения кровяного давления, как успокаивающее средство пьют 2 раза в день по ½ -1 стакану (или 1 стакан на ночь), настоять 1-2 ст. ложки свежих или сухих листьев салата посевного (1-2 часа) в 1 стакане кипятка.

**КРЕСС-САЛАТ** Его помимо огорода и теплицы можно выращивать даже на подоконнике в квартире (сбор урожая через 12-15 дней после посева семян) и есть круглый год в сыром виде в салатах или как приправу к гарнирам.

Постоянное употребление кресс-салата в пищу нормализует сон, снижает артериальное давление, улучшает пищеварение, является хорошей профилактикой авитаминоза.

**ГОРОХ**

Горох употребляют для улучшения питания клеток головного мозга,

нормализации обмена веществ, лечении атеросклероза, снятия головных болей: порошок (гороховую муку) принимают 2-3 раза в день до еды по 0,5-1 ч. ложке, запивая тёплой водой.

ЖЕЛАЕМ ВАМ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ!

**Литература:** Целебные свойства овощей: Справочник / Сост. С.И. Михайлин. – М.: Издательство Оникс, 2007. – 32 с. – (Здоровье от природы).