

ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

# ВТОРОЙ ХЛЕБ ДРЕВНЕЙ РУСИ

С ДАВНИХ ВРЕМЕН РЕПУ ПРИМЕНЯЛИ КАК ОВОЩНОЕ И ЛЕКАРСТВЕННОЕ РАСТЕНИЕ

**Н**а Руси репа до XVIII века была основным овощем в питании наших предков. И только с появлением картофеля ее пищевая роль постепенно отошла на второй план. Но репа еще долго оставалась обязательным ежедневным блюдом для всех слоев общества. Ее и варили, и парили, и жарили, и даже солили, как капусту.



Репа рекомендуют есть при повышенной возбудимости нервной системы, авитаминозе, простудных и легочных воспалительных заболеваниях, желудочной и почечной патологии, водянке и отеках сердечного происхождения. А наружно — полоскать горло от-

варом при ларингите, ангине или использовать для компрессов и ванн при подагрических болях в суставах.

При простудном кашле, хроническом бронхите, бронхиальной астме, остром ларингите, сердечной недостаточности мелко нарезанной репы, залить

200 мл кипятка, варить 15 мин., настоять, процедить. Пить по 1/4 ст. 4 раза в день.

В свежем виде корнеплоды полезно есть для повышения аппетита, при авитаминозе. Свежий сок репы показан при гастрите и язве желудка с пониженной кислотностью (по 100 мл

1—2 раза в день за 20 мин. до еды). Для этого желательнее брать желтую репу. Кипяченый сок эффективен как отхаркивающее средство при бронхиальной астме, простудном кашле, остром ларингите и охриплости голоса. А как успокаивающее — при бессоннице и сердцебиении.

Сок репы, в равных частях смешанный с медом, снимает упорный кашель при простуде, хроническом бронхите, бронхиальной астме. Пить его нужно по 1—2 ст. л. 3—4 раза в день.

Как мочегонное, отхаркивающее средство пить по 1/4 ст. сока 4 раза в день.

При бессоннице выпивать стакан сока на ночь.

Но надо помнить, что из-за содержания горчичного масла, которое раздражающе действует на желудочно-кишечный тракт, репа противопоказана при острых воспалительных заболеваниях и гастритах с повышенной кислотностью.

ВОСТОЧНАЯ МЕДИЦИНА

## СЕЗОННОЕ ПИТАНИЕ

**О**сень — сезон свежих овощей и фруктов, но когда вы употребляете их сырыми, в вашем организме накапливается слизь, а это может стать причиной простуд.

Поэтому надо есть белковую и вареную пищу — супы, овощные рагу, горячий картофель, рис с овощами, а также использовать согревающие приправы: чеснок, черный перец, имбирь. Укрепляют иммунную систему, поддерживают пищеварение и работу легких осенние травы.

Астрагал — первое средство для повышения устойчивости к простудам. Для предупреждения простуды надо пить по 2—3 чашки в день настоя корешков астрагала. 1—2 ст. л. измельченных корешков

залить стаканом кипятка, настаивать 20—30 мин. В такой же пропорции астрагал можно добавлять в супы, пловы, солянки и другие горячие блюда. Не рекомендуется употреблять астрагал тем, кто часто испытывает жажду, и гипертоникам. Девясил облегчает состояние при астме, хроническом бронхите, ларингите. В качестве профилактики простудных заболеваний рекомендуется 2—3 раза в неделю выпивать по чашке отвара девясила.

**И**звестно, что основная зимняя задача — сохранить энергию. Зима для всей природы — время покоя, поэтому и человеку не стоит пренебрегать этим. Долгие зимние ночи — сигнал, что нужно больше отдыхать.

Зябкость, усталость, боли в пояснице — признаки истощения энергии. Поэтому зимой надо есть горячую пищу — это облегчит ее усвоение и позволит поддерживать иммунитет. Необходимо увеличить в своем рационе долю белковой пищи, орехов, корнеплодов. В холодное время полезны травы, согревающие, укрепляющие, улучшающие кровообращение. Поэтому в питание обязательно должны быть включены «горячие» специи: корица, имбирь, куркума, пряные овощи — лук и чеснок.

Корица обладает согревающим действием, улучшает работу почек. Она прекрасно сочетается с бараниной, свиной, ку-

рицей. Детям полезно давать горячее молоко с корицей и медом на ночь.

Куркума благотворно влияет на работу желудка, желчного пузыря, почек. Ею сдабривают мясные, рыбные, овощные блюда.

Зимой хорошо употреблять женьшень — в виде спиртовой настойки или в виде чая. Он помогает организму бороться с хронической усталостью и инфекциями. Нужно принимать спиртовую настойку женьшеня поздней осенью и продолжать пить до весны. Однако препараты женьшеня не следует пить при простуде или гриппе, а также при гипертонической болезни.

САЛОН КРАСОТЫ

## МАСКИ ИЗ ОСЕННИХ ЯГОД

Полезно побаловать кожу масками из облепихи. Можно нанести на лицо кашицу плодов облепихи, а при сухой коже можно облепиховую кашку смешать с яичным желтком или свежей сметаной. Или отожмите сок из плодов облепихи, смочите в нем тонкий слой ваты либо марлевые салфетки и нанесите их на лицо в качестве маски на 15—20 минут. Если облепиховые маски делать 2—3 раза в неделю курсом 15—20 процедур, то кожа на лице станет эластичной и упругой.

И еще облепиховый куст может быть полезен для ухода за волосами: для улучшения роста волос кожу головы и волосы смачивают на ночь отваром 20 г молодых веток облепихи в стакане кипятка.



Не забывайте про маски из красной рябины, которые оказывают освежающее, тонизирующее и слегка отбеливающее действие.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Если у вас сухая кожа, то готовьте состав для фруктово-ягодных масок, смешивая чайную ложку любого свежеежатого ягодного или фруктового сока с предварительно растертым яичным желтком. Смывайте такие маски сначала теплой, а затем холодной водой.
- Если у вас жирная пористая кожа, то взбейте яичный белок до получения

плотной пены, добавьте в него сок любых растертых свежих ягод или фруктов. Смывают такие маски теплой водой.

● Ягодные и фруктовые маски можно делать и зимой из замороженных ягод и фруктов, предварительно разморозив их. Так что подумайте, какие ягоды вам заготовить для ухода за лицом зимой.

РЕЦЕПТЫ ИЗ КОНВЕРТА

### Лука натрите при ларингите

Одна моя коллега часто страдала ларингитом. Так она для себя открыла замечательное средство: лук с медом. Говорила, что за 2 дня голос полностью восстанавливается. Готовится необычное лекарство так: 500 г репчатого лука пропустить через мясорубку, добавить 1 литр воды, 50 г мёда, 400 г сахара и прокипятить на слабом огне в течение 2 часов, затем охладить. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день. Смесь хранить в плотно закрытой посуде. Советую читателям попробовать этот рецепт.

Е. КУЗНЕЦОВА,  
г. Орел.

МНЕНИЕ

СПЕЦИАЛИСТОВ

## НЕ ДАВАЙТЕ ЛИМФЕ ЗАСТАИВАТЬСЯ

Согласно утверждениям академика Б.В. Болотова, в теории оздоровления человека основополагающим является принцип двойственности и парности. К примеру, головной мозг имеет левое и правое полушария, кровеносная система — в паре с лимфатической. Слаженное движение крови и лимфы дает показатели давления 120/80. А остановка движения лимфы в результате загрязнения организма и гиподинамии (малоподвижный образ жизни) влечет повышение артериального давления.

Двигаться кровь по артериям заставляет мышечный сосудистый орган — сердце, а движение крови по венам обеспечивается мышечно-клапанной структурой вен. Так функционируют большой и малый круги кровообращения.

А вот лимфатическое русло не имеет подобного «привода». Движение лимфы медленное и обеспечивается посредством мышц. Главная мышца для привода в движение лимфы — диафрагма. Это своего рода «сердце» лимфосистемы. При физических нагрузках и глубоком дыхании «животом» амплитуда движения диафрагмы увеличивается, и циркуляция лимфы усиливается, т. е. ее застой устраняется.

При ожирении и отсутствии физических нагрузок происходит застой лимфы в лимфоузлах. Межклеточное пространство не очищается от шлаков, токсинов, отмерших клеток. И начинают возникать онкологические заболевания, гипертония, аллергия и др.

Очистка лимфы происходит через слюну. Слюнные железы относятся к лимфосистеме, имеют выход в полость рта и вместе со слюной выносят отходы и загрязнения из своей системы в пищеварительный тракт.

При стрессах обычно пересыхает во рту, слюна не выделяется, происходит застой в лимфосистеме. И человеку дают выпить воды. А вот это делать нежелательно. Лучше простимулировать выделение слюны сосательными движениями губ, чтобы дать выход слюне во рту, и делать глотательные движения.

А еще для усиления выделения слюны можно использовать жевательную резинку или через полчаса после еды класть под язык соль на кончике ножа.

Следует отказаться от вредной традиции — сразу после еды пить напитки на третье и есть фрукты на десерт. Не храните в холодильнике вчерашнюю вареную пищу, так как она (особенно разогретая) богата токсинами, появившимися от размножения гнилостных бактерий, и после употребления заполняет балластом все межклеточное пространство и лимфосистему в организме человека.

Чтобы стимулировать выделение слюны, полезно также ежедневно после ужина съедать по полстакана жареных семечек подсолнечника.

Эти нехитрые правила помогут поддерживать лимфатическую систему в норме.

Полосу подготовила Елена ДЫШЛЕНКО.