

ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

ВТОРОЙ ХЛЕБ ДРЕВНЕЙ РУСИ

С ДАВНИХ ВРЕМЕН РЕПУ ПРИМЕНЯЛИ КАК ОВОЩНОЕ И ЛЕКАРСТВЕННОЕ РАСТЕНИЕ

На 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 желательно 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

Осень — 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.

Известно, 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. Можете 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 свежотжатого 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 получе-

ния 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.

Полосу подготовила Елена ДЫШЛЕНКО.

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.