

Летом вы потратили немало сил на приготовление домашних солений, маринадов и компотов. И теперь самое время воспользоваться результатами своего труда. Домашние заготовки не только украсят ваш стол, но и удовлетворяют витаминный голод, который приходит вместе с наступлением холодов. Правда, на сохранность витаминов значительно влияет способ консервирования овощей и фруктов, поэтому содержание полезных веществ в различных домашних заготовках неодинаково.

СОЛЕННЫЕ И МАРИНОВАННЫЕ

Эти несложные способы консервирования позволяют сохранить почти все витамины и микроэлементы, которые имеются в свежих овощах. При этом некоторые консервированные овощи оказываются даже полезнее исходного сырья. Классический пример — квашеная капуста. Молочнокислые бактерии, которые выделяются при квашении, позволяют полностью сохранить все витамины, тогда как в свежей капусте часть витаминов разрушается во время хранения. А капустный рассол — замечательное средство для тех, кто хочет расстаться с лишними килограммами. Дело в том, что капустный рассол содержит вещества, которые препятствуют пре-

ращению сахара и других углеводов в жир.

Моченые яблоки тоже порой оказываются полезнее своих свежих собратьев. Если свежие яблоки полежали хотя бы пару недель, они теряют приблизительно одну треть содержащегося в них витамина С, тогда как в моченых яблоках аскорбинка сохраняется полностью.

Однако сердечникам и гипертоникам лучше не злоупотреблять соленьями и маринованными. Дело в том, что в этих консервах содержится слишком много соли, а это может привести к повышению артериального давления. Острые закуски, такие, как лечо, маринованные помидоры и перец, противопоказаны людям, страдающим гастритом и язвенной болезнью. Большое количество уксуса и специй в этих закусках может привести к обострению заболевания.

ВАРЕННЫЕ И ЗАСАХАРЕННЫЕ

К сожалению, во время варки фрукты и ягоды теряют приблизительно 30% содержащихся в них витаминов. Но зато варенья и компоты содер-



жат довольно много клетчатки и пектинов. Эти вещества снижают уровень вредного холестерина в крови и улучшают пищева-

рение. А вот любителям так называемого сырого варенья, для приготовления которого ягоды не варят, а просто перетирают с сахаром, недостаток витаминов не грозит — этот способ консервирования позволяет сохранить большую часть полезных веществ.

Но если вы склонны к полноте или страдаете сахарным диабетом, от сладких джемов, варенья и компотов лучше отказаться.

СУШЕНЫЕ И ЗАМОРОЖЕННЫЕ

Заморозка — один из лучших способов сохранить витамины. Но если вы не хотите впоследствии растерять полезные вещества, не мойте замороженные фрукты и овощи и не размораживайте их в воде — при этом вымывается значительная часть витаминов.

А вот сушеные фрукты и ягоды — далеко не самый богатый источник витаминов. Впрочем, есть и приятные исключения. Сушеные плоды шиповника содержат большое количество аскорбинки, а в черноссливе и кураге много полезного для сердца и сосудов калия. Но если вы хотите похудеть, не стоит слишком сильно налегать на сухофрукты — сушеные плоды весьма калорийны.

Вечнозеленая аптека

Казалось бы, с приходом холодов для людей, собирающих лекарственные травы, наступает период затишья. Однако не все растения увядают зимой. Вечнозеленая хвоя хороша в любое время года. Настои и мази, приготовленные из нее, помогают при лечении многих болезней.

Сосна

Хвоя сосны содержит много аскорбиновой кислоты (витамин С). Зимой в хвое витамина С в полтора раза больше, чем летом. Хвоя укрепляет иммунитет, защищает сердце и сосуды, замедляет процесс старения организма.

Иглы хвои растирают с небольшим количеством холодной кипяченой воды, затем заливают водой в пропорции 1:3. Подкисляют лимонной кислотой по вкусу, кипятят в течение 20–40 мин. и отстаивают в течение 2 часов. Процеживают через марлю и принимают по полстакана в день.

50 г свежей хвои заливают стаканом кипятка и настаивают 5 часов (или 30 г хвои кипятят в таком же количестве воды в течение 20 мин.). Настой процеживают и пьют по полстакана 2–3 раза в день.

Лиственница

В народе горячие настои из коры лиственницы применяют от грижи. Ванны из настоя свежих веток полезны при ревматизме и подагре. При пародонтозе рекомендуется жевать смолу лиственницы.

Для настоя берут 2 ложки измельченной свежей хвои, заливают стаканом молока, держат на слабом огне 5–7 минут, настаивают под крышкой час, процеживают. Принимают по 2–3 столовые ложки горячего настоя 2–3 раза в день за полчаса до еды.



Чтобы не огорчаться от морщин, отеков и синих кругов под глазами, глядя на себя в зеркало, следует принимать активные меры.

Секреты молодости от Анастасии Волочковой

Анастасия Волочкова знает много способов приведения себя в порядок. Так называемое пюре от морщин и отеков лучше всего оказывает воздействие в комплексе с баней.

Но, если ноги вас до бани не донесут, ничего страшного. Эффект все равно будет. Анастасия уверяет, что после этого

средства кожа становится, как у младенца.

— Сварите средней величины картофелину в мундире, — делится секретом Волочкова. — Очистите ее, разомните, смешайте с чайной ложкой сметаны или оливкового масла. Если вы в бане, то нанесите смесь после первого или второго захода в парную.

Если вы дома, то сполосните лицо контрастным душем и после этого сразу наносите массу на 15 минут на нижние веки около внешних уголков глаз и вокруг рта.

Дополнительно можно на верхние веки также на 15 минут положить ватные тампоны, смоченные крепко заваренным чаем или настоем ромашки.

Когда от боли хочется лезть на стенку, а добраться до врача нет возможности, мы обычно заглатываем убийную дозу обезболивающих.

А между тем справиться с болью можно более приятным и безопасным способом. Для этого нужно лишь заглянуть в холодильник.

Жгучее средство

О том, что справиться с болью можно с помощью некоторых продуктов, люди знали давно.

Самый известный обезболивающий продукт — чилийский перец. Его активный ингредиент — капсаицин.

Именно ему перчик обязан своим жгучим вкусом. Он славится тем, что способен снижать острую и хроническую боль.

Капсаицин, входящий в состав перца, раздражает и жжет язык, организм чувствует боль и выбрасывает противоядие — эндорфины, так называемые гормоны счастья, обладающие мощным обезболивающим эффектом и действующие подобно морфию.

Похожими свойствами обладают практически все острые продукты. Они славятся тем, что хорошо усмиряют острую боль, которая возникает при разного рода травмах, ожогах, порезах и т. п.

Таким же образом действует и национальная русская приправа — чеснок. Натертый на мелкой терке чеснок способен унять даже самую мучительную из всех известных болей — зубную. Хорошо усмиряют боль горчица и горчичное масло.

Лекарства с грядки

Существуют и щадящие природные лекарства. К ним относятся всевозможные пряности — шафран, тархун, петрушка.

Специи содержат эфирные масла, которые активизируют кровоток. В результате улучшается кровоснабжение всех внутренних органов, и заживление идет быстрее.

Как избавиться от острой боли



В пряностях также содержатся витамины и минералы, которые повышают адаптационные способности организма и укрепляют иммунную систему.

Возможно, они действуют не так быстро, как жгучие, зато более мягко. А это немало важно для людей, страдающих заболеваниями желудочно-кишечного тракта, которым острая еда противопоказана.

Когда терпеть вредно

Обезболивающие препараты не лечат,

а именно заглушают боль. Бесконтрольный прием этих лекарств может закончиться язвой желудка, которая часто протекает бессимптомно, а обнаруживается лишь на операционном столе. Поэтому для усмирения боли лучше использовать натуральные природные продукты. Они действуют по всем фронтам, оказывают не только обезболивающее и противовоспалительное, но и иммуностимулирующее действие.

Но долго терпеть боль нельзя. Ее не зря называют сторожевым псом здоровья. Острая боль свидетельствует о неполадках в организме и заставляет принимать экстренные меры. Ни с сердечным приступом, ни с почечными или печеночными коликами даже самые известные противоболевые продукты не справятся.

Существует старое врачебное правило — с болью нужно переспать. Если она не проходит дольше 12 часов — следует срочно обратиться к врачу.

Натуральные обезболивающие показаны

при острых болях травматического характера (порезы, ушибы, ожоги), мышечных болях после физического перенапряжения, заболеваниях суставов (артрите и артрозе), зубной боли, мигрени, хронической боли (при невралгии, герпесе, псориазе).

Противопоказаны

при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, острых воспалениях печени, любой острой боли неясного происхождения.

Продукты, обостряющие боль:

пиво, кофе, бобовые: фасоль, горох, чечевица, сыр, консервированные продукты, свинина, жареные блюда.