

Здоровое питание — аптека в огороде

Природа — одна из составляющей человеческого существования, человек, как главный элемент составных частей жизненного потока, может существовать только во взаимодействии и постоянстве с природой и окружающей экологией. Испорченная экология влияет на воду и пищу, ведь употребление некачественного продукта ведет к неблагоприятным последствиям. Роль экологии в повседневной жизни заметна, ведь она влияет также и на умственные способности, так сказать, когда радиационный грязный воздух попадает в легкие человека, то он нарушает кровообращение, что ведет к недостаточному попаданию в легкие человека, то он нарушает кровообращение, что ведет к недостаточному попаданию кислорода в мозг.

Любимая дача или огород—это не только источник здоровой пищи, но и зеленая аптека. Конечно, «лекарства» из огорода не упакованы в красивую коробочку с подробной инструкцией. Полезные травы выкорчевываются как обыкновенные сорняки. Например, всем известный **подорожник**—эффективное противовоспалительное, кровоостанавливающее и ранозаживляющее средство.

Некоторые дачники выпалывают вредный **шалфей**, заполонивший все грядки, не зная, что это замечательное средство для полоскания при ангине и зубной боли. К врагам некоторые садоводы опрометчиво относят **крапиву** и **лопух**, а ведь они могут принести немалую пользу.

Регулярное ополаскивание волос отваром корневой лопуха или настоем крапивы делает их крепкими, здоровыми и избавит от перхоти.

Шиповник и **черноплодная рябина** живут практически в каждом огороде: вкусный чай, варенье и вино из них—отрада для любого дачника. Правда, не все знают, что шиповник лидирует по содержанию витамина С, поэтому ежедневная чашка чая поможет вам в течении года успешно противостоять простуде. Черноплодная рябина тоже хорошее витаминное средство, но ее главная особенность—мягкое понижение повышенного давления. Так что, при гипертонии такое лекарство в саду просто необходимо.

Можно увеличить огородный ассортимент «лекарств», высадив в саду ромашку, мелиссу, валериану, мяту и календулу. **Календула** и **ромашка** обладают сильным противовоспалительным действием, поэтому при простудных заболеваниях, ангинах и проблемах с кожей настои из них—первое средство. Чай из валерианы и мелиссы приведут истерзанные нервы в порядок. Чай из мяты—не только вкусный, но и полезный : он обладает мягким успокаивающим, противовоспалительным и болеутоляющим действием.

Крапива, **подорожник**, **зверобой**, **листья лесной земляники**, **тысячелистник**—эти и многие другие растения хорошо останавливают кровь.

Зеленые листовые овощи вообще можно смело назвать домашней аптекой из сада, так как они прекрасно справляются с ролью защитников организма от простудных заболеваний и авитаминоза. Помимо несомненной пользы для здоровья, они

еще дарят красоту нашему лицу и телу. Ведь практически все, что мы употребляем, из овощей и фруктов, широко используется в косметологии в виде масок, лосьонов и бальзамов. Обязательно посадите в саду **медуницу** . Это красивое цветущее весной растение, а сок его листьев и стеблей напоминает йод как по цвету, так и по антисептическому действию. Разотрите листочек медуницы и капните соком на ранку. Посушите медуницу на зиму, порошок из этой травки хорошо заживляет открытые и нагноившиеся раны.

Давно известна истина, что лучше всего усваиваются витамины тех растений, которые присущи региону нашего проживания. Употребляя в пищу, овощи и фрукты, мы получаем не только энергию, но и весь комплекс питательных компонентов для нормального функционирования нашего организма.

Польза **картофеля** для организма неоспорима: он нормализует кровяное давление, является настоящим кладом питательных веществ, витаминов и микроэлементов, наибольшую пользу приносит употребление картофеля в печеном виде вместе с кожурой.

Базилик—эта пахучая травка выращивается на огородах как зеленая культура и используется в качестве пряной приправы к различным блюдам. Помимо этого базилик обладает и лечебными свойствами.

Полезными свойствами обладает и **шпинат**. Для поддержания здоровья его желателно регулярно иметь в своем меню. Он весьма питате-

является натуральным источником поливитаминов, а также источником большого числа всевозможных химических соединений, участвующих и обеспечивающих нормальную жизнедеятельность организма.

Чеснок является универсальным целебным средством и должен постоянно входить в рацион каждого. Он улучшает пищеварение, возбуждает аппетит, усиливает выделение пищеварительных ферментов, способствует быстрому усвоению пищи., способствует нормализации артериального давления, усиливает перистальтику кишечника, предохраняет от глистов и помогает организму справиться со многими заболеваниями.

Тыква—общеизвестная бахчевая культура, которая является ценным пищевым диетическим продуктом. Тыква помогает улучшить функцию кишечника при запорах, усиливает выделение хлористых солей из организма,

Топинамбур используется для лечения самых разных заболеваний: сахарного диабета, гастритах, при артритах, радикулитах, отложениях солей и других недугах.

Свекла является ценным источником витаминов и микроэлементов для человеческого организма. Особенно ценится свекольный сок.

Редька стоит на первом месте по содержанию солей калия, обладает многими полезными лечебными свойствами.

Петрушка: лекарственным сырьем служат и зелень, и корни, и плоды. Листья прикладывают

к гнойникам на коже, свежим соком из листьев смазывают места ужаленные пчелами, осами, комарами.

Морковь: регулярное употребление моркови и морковного сока является хорошей профилактикой от различных заболеваний глаз и многих других недугов.

Старинная народная поговорка—**«Лук—от семи недугов»** - верна по смыслу, но в количественном отношении лук спасает от множества болезней. Если вы станете съедать каждый день перед сном небольшую луковицу, то будете поддерживать в организме постоянный иммунитет.

Капуста: она обладает поистине чудодейственными лечебными свойствами. Она повышает аппетит, снабжает организм значительным количеством витаминов.

Лечебные свойства **калины** широко известны в медицине. Ягоды калины применяют при простудных заболеваниях, при гипертонии употребляют ягоды, перебродившие с сахаром. А плоды калины, прибитые первым заморозком, обладают потогонным и слабительным эффектом.

Хмель используется при изготовлении пива. Шишки хмеля успокаивающе действуют на нервную систему, а так же способствуют нормализации деятельности сердечно—сосудистой системы, оказывают положительное действие при гастритах, заболеваниях печени и селезенки.

Черная смородина—является широко известной кустарниковой культурой. Свежие ягоды рекомендуют употреблять при сердечно—сосудистых

заболеваниях, гипертонии, склерозе, недугах желудочно—кишечного тракта и печени, является богатейшим источником витамина С.

В последнее время все большее число людей становится сторонниками здорового питания. Еще Гиппократ утверждал, что пища - лучшее лекарство, ведь человек рождается здоровым, а все болезни приходят вместе с пищей. Еда может не только утолять голод, но и сохранить и поправить здоровье. Между едой и лекарством принципиальной разницы нет. Так например малиновое варенье может служить и лекарством от простуды и вкусным десертом, куриный бульон обладает способностью смягчать кашель, тыквенные семечки помогут изгнанию глистов. Да и наша молодость и красота зависит от того, чем мы питаем свой организм. Питайтесь правильно и будьте здоровы!

