

ЕСТЬ ТРАВЫ, КОТОРЫЕ ЛЕЧАТ ОДНУ БОЛЕЗНЬ, НО ЕСТЬ И ТАКИЕ, КОТОРЫЕ ОКАЗЫВАЮТ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ НА ВЕСЬ ОРГАНИЗМ, НЕ ВЫЗЫВАЯ ПРИ ЭТОМ НИКАКИХ ПОБОЧНЫХ ЯВЛЕНИЙ.

К таким травам относится все еще недооцененная ромашка аптечная. Ее необходимо иметь в каждом доме, особенно, если в нем есть дети или люди пожилого возраста. Ромашка аптечная содержит эфирное масло, в состав которого входят азулен, органические кислоты, глюкоза, а также витамин С, каротиноиды и минеральные.



Ромашка полезна во многих случаях, в первую очередь при простудах. Она оказывает потогонное, спазмолитическое, обезболивающее, антисептическое, заживляющее и восстанавливающее действие. Улучшает процесс пищеварения, а иногда помогает при аллергических заболеваниях. Ванны из ромашки полезны грудным детям. Настой из ромашки должны регулярно пить пожилые люди, она показана при печеночной недостаточности и некоторых женских болезнях.

Настой готовят следующим образом: 1 чайную ложку цветков ромашки заливают стаканом кипятка, накрывают и настаивают 15 минут. Пьют 3 раза в день по 1/4 стакана.

В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ УЧЕННЫЕ ГОВОРЯТ: «МОЛОДОСТЬ В ЯГОДАХ!» НАСТОЯЩЕЙ СОКРОВИЩНИЦЕЙ ВИТАМИНОВ ЯВЛЯЮТСЯ САДОВЫЕ И ЛЕСНЫЕ ЯГОДЫ. СОГЛАСНО ПОСЛЕДНИМ ИССЛЕДОВАНИЯМ, ЧЕРНИКА ВОССТАНАВЛИВАЕТ ОСТРОТУ ЗРЕНИЯ, ЗЕМЛЯНИКА И ГОЛУБИКА МОГУТ СТАТЬ НОВЫМ ЛЕКАРСТВОМ ОТ СТАРОСТИ, А ЧЕРНАЯ МАЛИНА ПОМОЖЕТ ПРЕДОТВРАТИТЬ РАЗВИТИЕ РАКА.

СОВЕТ ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ

Установлено, что с годами при переутомлении в тканях накапливается особый «пигмент старения». Уменьшить его отложение можно, насытив организм особыми веществами — антиоксидантами. Они в значительных количествах имеются в крапиве, проростках ржи, плодах облепихи и пряностах (в эликсир молодости, распространенный на Кавказе — «Напиток амбры», входят гвоздика, корица, перец, кинза, крапива и др. всего 18 компонентов). Травы - восстановители, укрепляющие силу мышц и нервной системы, улучшающие эффективность отдыха - девясил, одуванчик, полынь, подорожник. Выводят токсины усталости лопух, хвощ, фиалка.



Земляника и голубика способны замедлить старение головного мозга и защитить его от вредного воздействия радиоактивного облучения. Так, привычная для российских огородов ягода виктория нормализует обмен веществ в организме, помогает при сердечно-сосудистых заболеваниях, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, язве желудка, холецистите, панкреатите, при кишечных инфекциях, заболеваниях почек и мочевыводящих путей. В 100 граммах виктории содержится суточная норма витаминов, необходимых человеку. Кроме того, эта ягода, можно сказать, диетическая: в 100 граммах виктории содержится всего 34 ккал.

НЕОБЫЧАЙНО ПОЛЕЗНА ЛЕСНАЯ ЧЕРНИКА. МНОГОЧИСЛЕННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗЫВАЮТ, ЧТО УПОТРЕБЛЕНИЕ В ПИЩУ ЯГОД ЧЕРНИКИ СПОСОБСТВУЕТ СНИЖЕНИЮ УРОВНЯ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ И, КАК СЛЕДСТВИЕ, УМЕНЬШАЕТ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

Черника рекомендуется при ревматизме, болезнях, связанных с нарушением обмена веществ (в частности, при подагре). Кроме того, установлено, что черника исключительно полезна для глаз: она обеспечивает хорошее кровоснабжение глаз, расширяет поле зрения, обостряет сумеречное зрение, снижает утомляемость глаз, положительно влияет на четкость и яркость изображения. Но самой богатой витаминами ягодой названа черная малина. По сведениям американских ученых, ее защитные свойства заметно превосходят свойства других ягод, а исследователи из университета штата Огайо выяснили, что она помогает предотвратить даже развитие рака.

