

Витамины на зиму

Летом в нашем распоряжении такое количество плодов, ягод, целебных растений, что никакие витаминно - минеральные комплексы не требуются. Но, к сожалению, лето быстротечно, наступает осень, а за ней - длинный период, который нам предстоит прожить при дефиците натуральных витаминов... если, конечно, мы не постараемся запасти их впрок.

◆ Шиповник коричневый



Одно из главных достоинств плодов шиповника – большое количество витаминов, особенно аскорбиновой кислоты.

Плоды шиповника оказывают общеукрепляющее, противовоспалительное и иммуностимулирующее действие, усиливают секрецию желчи, улучшают обмен веществ, благоприятно влияют на проницаемость сосудов. Шиповник полезен при гиповитаминозах, хроническом гепатите, холецистите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и желчно-каменной болезни; при лечении неврозов, астении, анемии. Повышает сопротивляемость организма к инфекционным и простудным заболеваниям, облегчает их течение.

Шиповник протертый с сахаром

Плоды промыть, очистить, бланшировать в кипящей воде 2-3 минуты. После этого протереть сквозь сито или пропустить через мясорубку. Полученную массу смешать с сахаром (1:1)

◆ Смородина черная

Плоды черной смородины обладают поливитаминными, вяжущими, противовоспалительными, мочегонными свойствами. Фитанциды содержащаяся в ягодах и листьях смородины, обеспечивают их противомикробное действие. Плоды и настой листьев используются при гиповитаминозах, атеросклерозе, подагре, мочекаменной болезни, циститах, артритах, гипертонической болезни, анемии, диатезе. Пить настой листьев и веточек полезно и в период выздоровления после затяжных заболеваний.



◆ Облепиха крушиновидная



Плоды облепихи обладают витаминным, ранозаживляющим, противомикробным, противовоспалительным действием.

Применяются для лечения атрофического гастрита, хронического энтерита, геморрагического диатеза, хронического диатеза, хронического гепатита. При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки облепиховое масло принимают внутрь, при экземе, нейродермите, трофических язвах – используют наружно.

Чай из листьев облепихи

Листья подсушить в проветриваемом помещении, смешать с листьями смородины, вишни и зверобоя в равной пропорции и использовать для заварки. Иногда в состав чая добавляют листья земляники, рябины.