

Народная медицина

В наше время народная медицина пользуется огромной популярностью. На протяжении многих столетий наши предки лечились дарами природы, различными травами и растениями. Наиболее эффективные рецепты передавались из поколения в поколение и дошли до наших дней. Большой плюс народной медицины в том, что используются только экологически чистые продукты, прорастающие вдали от населенных пунктов и автодорог.



Мёд

Его называют эликсиром жизни. Он является символом здоровья, плодородия, благополучия и красоты.

Мёд – продукт, который представляет собой нектар, частично переваренный в зобе медоносной пчелы.



Если говорить о химическом составе мёда, то тут всё сложно и не однозначно. Во-первых, в нём содержится около 300 различных компонентов и только 100 из них присутствуют постоянно в любом виде мёда. А во-вторых, состав его зависит от множества факторов: района произрастания растений, времени сбора, породы пчёл, зрелости мёда и т.д.

В мёде содержится 13 – 22 % воды, 75 – 80 % сахаров, аминокислот, минеральных веществ (калий, хлор, фосфор, кальций, натрий, магний, сера, хром, железо, фтор, цинк и пр.), витамины С, Е, К, Н, РР, некоторые представители витаминов группы В, провитамин А и другие немаловажные составляющие.

Какими свойствами обладает мёд

МОЩНЫЙ АНТИОКСИДАНТ

Согласитесь, неудивительно, что в продукте, имеющем такой сложный и уникальный состав, присутствует великое множество антиоксидантов. Под ними подразумевается его способность препятствовать старению, обеспечивать обновление клеток, выводить токсичные вещества из организма и др. Известно даже, что «мёдолюбы» намного дольше остаются молодыми, так что мёд ещё и за наше долголетие отвечает.



ПРИРОДНЫЙ АНТИБИОТИК

Настоящая находка – это антибактериальные свойства мёда, благодаря которым прекращают свою жизнедеятельность многие возбудители различных инфекций. Поэтому мёд так популярен при лечении респираторных заболеваний.

ЛИКВИДАТОР ВОСПАЛЕНИЙ

Воспаление очень сложный процесс, развивающийся в ответ на любое тканевое повреждение. Мёд обладает способностью ускорять местный кровоток и лимфоток, улучшать питание тканей, усиливать процесс восстановления клеток и фагоцитоз (поглощение клеткой вредоносного агента).



УЛУЧШАЕТ ИММУНИТЕТ

Благодаря разнообразнейшему составу этого продукта применение его естественным образом укрепляет нашу иммунную систему.



УСПОКАИВАЕТ НЕРВЫ

Один из самых безвредных седативных и снотворных средств – это мёд. Его успокаивающие свойства связаны, прежде всего, с наличием большого количества глюкозы и фруктозы, а также других веществ, поступающих с мёдом, участвующих в регулировании нервной деятельности. Мёд оптимизирует нервно-психический тонус, ускоряет процесс засыпания и улучшает качество сна.



РЕГУЛЯТОР ПИЩЕВАРЕНИЯ

В малых дозах мёд имеет свойства нормализации пищеварения. Этот продукт эффективен в лечении гастритов, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, болезней печени и желчных путей, колитов и запоров. Приём мёда регулирует кислотность, выделение желудочного сока, устраняет изжогу и отрыжку, убирает боли, а также снижает возбудимость нервных окончаний слизистой желудка.

ПОМОЩНИК КОЖЕ

Считается, что мёд обладает ранозаживляющими свойствами, но любое его наружное применение, связанное с заживлением ран, требует консультации врача. А вот использование продукта пчеловодства в косметологии очень популярно и эффективно.



Клюква

Эта ягода пользуется необычайной популярностью, несмотря на свой кислый вкус. Клюква содержит огромное количество полифенола, а это сильнейшие антиоксиданты которые препятствуют раннему старению клеток, и организма в целом. Ягода содержит большое количество флавоноидов, это то, что является предшественником коллагена. В связи с этим такое свойство дает красоту волос, ногтей и кожи.

Клюква – это кладезь витаминов, минералов и тех самых полезных природных антибактериальных веществ. Бактерицидные свойства у нее просто колоссальные. В состав клюквы входит бензойная кислота, которая усиливает действия любого антибиотика. Также в ее состав входит танин, который сам является антибиотиком. Поэтому в клюкве есть жаропонижающие и противовоспалительные свойства.

Черника

Чернику можно с уверенностью назвать одной из самых вкусных и полезных ягод на земле. Черника — один из мощнейших антиоксидантов в природе и в лечебных целях используются все ее части — ягоды, листья, побеги. Ягода очищает организм, благодаря своим антиоксидантным способностям, регулярное употребление ягоды является хорошей профилактикой онкологических заболеваний, инсульта, инфаркта, атеросклероза. Свою главную славу черника сыскала на фронтах борьбы с плохим зрением, т. к. уникальный состав ягоды улучшает кровоснабжение сетчатки.



Земляника



В землянике содержатся сахара, органические кислоты, клетчатка, пектиновые, дубильные, азотистые вещества, алкалоиды, соли железа, фосфора, кальция, кобальта, марганца, витамины группы В, каротин, аскорбиновая и фолиевая кислоты. Свежие плоды - хорошее средство для лечения малокровия. Настой из листьев помогает при колитах, гастритах, бронхиальной астме, желчекаменной болезни, способствует улучшению сна, нормализует перистальтику, расширяет кровеносные сосуды, повышает

общий тонус организма. Листья земляники входят в состав витаминных чаев, которые обладают общеукрепляющим, кроветворным и противосклеротическим действием, улучшают обмен веществ.

Малина



Малина среди ягод выделяется высокой концентрацией антиоксидантов, которые препятствуют повреждению клеток организма и останавливают процесс старения. Это даёт право назвать малину «ягодой здоровья и долголетия». Из минеральных соединений в малине много железа, цинка, меди, среднее количество марганца. Известна малина и высоким содержанием витамина С, салициловой кислоты. Малина обладает бактерицидными, потогонными, обезболивающими свойствами, помимо

этого снижает кровяное давление, улучшает состояние сосудов, помогает при кожных и простудных заболеваниях, заболеваниях глаз.

Полезные свойства пряностей

Пряности – это части растений, обладающие свойствами улучшать вкусовые качества продуктов, увеличивать сроки хранения, добавлять в пищу ароматы. Пряности не только улучшают вкус, многие из них являются полезными для здоровья продуктами. Большинство из них применяется для терапии различных заболеваний.

Когда вы употребляете острую пищу, то ваш организм вырабатывает эндорфины, а настроение улучшается. Специи, особенно острые и жгучие, — природные антибиотики.

Ароматические травы зеленого цвета содержат необходимые организму антиоксиданты, которые помогают уменьшать вред от канцерогенов, появляющихся в процессе приготовления пищи, а также бороться с процессами старения организма.

Приправы помогают держать под контролем уровень сахара в крови, предотвращают воспалительные процессы, способствуют перевариванию пищи, борются с микробами, улучшают обмен веществ и расщепление жиров.



Очень популярен в кулинарии **лавровый лист**. Древние эскулапы широко использовали лавр в медицине. Из него готовили уменьшающие боль отвары, настойки от мочекаменной болезни, его жгли для отпугивания mosкитов и комаров. Сегодня доказано, что лавра боится возбудители холеры, малярии и даже туберкулеза. Лавр повышает аппетит и способствует перевариванию пищи. Настойки из лавровых листьев применяют при сахарном диабете и при псориазе. Лавр, настоянный на растительном масле, советуют применять для растираний при артрите.



Нет такого уголка в организме, где не применялись бы полезные свойства имбиря. Корень имбиря — натуральный антибиотик, кардиотоник, обезболивающее, антипсихотическое, жаропонижающее, противовоспалительное, желчегонное, антипаразитарное. Все эти свойства можно получить, регулярно добавляя имбирь в пищу.

Базилик, который добавляют для ароматизации различных масел и уксуса, прекрасное противомикробное средство. Если положить несколько листиков базилика в напиток или пищу, то они сохраняются дольше. В южных странах базиликом омывают мясо, чтобы его продезинфицировать. Можно выращивать базилик в домашних условиях, полезные свойства этой пряности всегда будут под рукой в свежем виде, а воздух в помещении будет очищаться от возбудителей многих инфекций.



Гвоздика способна уничтожать болезнетворные микроорганизмы, снимать спазмы и воспаления в желудочно-кишечном тракте, обладает антипаразитарными свойствами. Её можно разжевывать по 1-2 бутонам: бодрость, свежее дыхание, уменьшение газообразования и избавление от неприятных ощущений в кишечнике не заставят себя долго ждать.

Самые распространенные виды приправ — **черный и красный перец** — не только делают блюдо более жгучим, но и способствуют профилактике раковых заболеваний, оберегают организм от простудных эпидемий, укрепляют костный скелет тела, помогают нормализовать свертываемость крови.



Если употреблять **кунжут** в виде добавки в блюда, то он способен привести в норму артериальное давление, а если в виде масла или в чистом виде, то не будет проблем с работой кишечника.



Ваниль помогает замедлить процессы старения и остановить рост злокачественных клеток, препятствует возникновению болезней Альцгеймера и Паркинсона. Конечно, речь идет только о натуральной специи, а не искусственной добавке.

