

## Витаминная программа на неделю

Витаминная программа у каждого человека должна быть своя, и кроме пилюль с поливитаминами стоит позаботиться о тех продуктах, которые будут не менее полезны. В ее основе лежит обычный набор овощей: капуста, свекла, тыква, редька, морковь, салат, фасоль. Все эти овощи не только богаты витаминами, но и лечат болезни.

**Капуста** — при язвенной болезни желудка лечит капустный сок. По рекомендации врача пить его нужно ежедневно в течение месяца, повторить курс лечения можно через 4—6 месяцев. Полезен капустный рассол. При квашении капусты часть витаминов С, В2 и других биоактивных соединений переходит в солевой раствор. Он поможет при кровоточивости десен. Квашеную капусту нужно медленно жевать или полоскать рот рассолом.

Противопоказанием для применения капусты, особенно капустного сока, является высокая кислотность желудочного сока.

Рецепт к столу: капусту тонко нашинковать, добавить натертую морковь, посыпать сахаром, хорошо перемешать и поставить в холодильник на два часа. Перед подачей на стол посолить, слегка заправить нерафинированным растительным маслом.

**Редька** — сок редьки будет служить хорошим профилактическим средством простудных заболеваний в сырые весенние месяцы. Он уменьшает кашель, хорошо разжижает мокроту, снимает воспаление слизистой оболочки. Вашему ребенку такая микстура придется по вкусу, если смешать сок редьки пополам с медом.

Салаты из редьки и сок противопоказаны при желудочных заболеваниях с повышенной секреторной функцией (язвенная болезнь, гастрит), воспалительных заболеваниях тонкого и толстого кишечника, заболеваниях печени и почек.

Рецепт к столу: салат из редьки с морковью и орехами. Редька — 2 шт., морковь — 2 шт., орех грецкий — 12 шт., пол-лимона, чеснок — 8 зубчиков. Редьку и морковь натереть на мелкой терке, грецкие орехи истолочь в ступе, все смешать, полить лимонным соком, свежую цедру растереть и добавить в салат, солить по вкусу.

**Свекла** — вареный свекольный сок поможет при ларингитах и фарингитах, если вы в течение месяца будете полоскать горло 2—3 раза в день. Свекольный сок, но только свежий, с равным количеством меда полезно принимать при повышенном давлении и как успокаивающее средство.

Свекла и свекольный сок противопоказаны при острых воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Рецепт к столу: салат из свеклы с орехами. Свекла — 500 г, орехи грецкие — 80 г, клюква — 30 г, петрушка — 30 г и сметана — 150 г. Свеклу отварить, очистить и нашинковать соломкой. Орехи залить горячей водой на 10—15 минут. Воду слить, удалить с ядер светло-коричневую оболочку, подсушить на жару, мелко нарубить. Смешать со свеклой, посолить,

выложить в салатницу, полить сметаной, украсить клюквой и зеленью петрушки.

**Фасоль** — у фасоли очень широкий лечебный спектр, она помогает при ревматизме, отеках почечного происхождения, сахарном диабете, почечнокаменной болезни, гипертонии. Полезны просто салаты из фасоли.

Рецепт к столу: салат из фасоли с яблоками. Фасоль — 400 г, яблоки — 6 шт., лук репчатый — 60 г, петрушка — 35 г, уксус, масло растительное — 85 г. Замоченную фасоль отварить, отвар слить, фасоль охладить, добавить нарезанный лук и яблоки, залить растительным маслом и уксусом, перемешать, сверху посыпать петрушкой.

**Морковь** — по содержанию фитонцидов морковь почти не уступает луку и чесноку. Поэтому если просто погрызть морковку, то количество микробов в ротовой полости сразу уменьшится. Лечебные свойства моркови разнообразны. Прежде всего, она повышает жизненный тонус организма, уменьшает восприимчивость к инфекциям, регулирует водно-солевой обмен.

Применяя морковь в лечебных целях, следует помнить, что она противопоказана при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, энтеритах и колитах. Известно также, что содержащийся в моркови каротин не усваивается при заболеваниях печени и пониженной функции щитовидной железы. В этих случаях следует принимать чистый витамин А.

Рецепт к столу: салат из моркови с медом и орехами. Морковь—100 г, орехи грецкие — 100 г, мед — 40 г. Сырую морковь натереть на мелкой терке, полить растопленным и остывшим медом, перемешать и посыпать мелко нарубленными грецкими орехами.

**Тыква** — считается аптекой в миниатюре. В ней даже больше каротина, чем в оранжево-желтых плодах моркови. Мякоть тыквы поможет при запорах, а если поесть тыкву на ночь или выпить тыквенного сока, таблетки от бессонницы можно не принимать. Вареная и свежая тыква поможет молодым мамам при недостаточной лактации. Тыквенная диета прописывается при гипертонической болезни, печеночной и почечной патологиях.

Рецепт к столу: салат сладкий. Тыква — 200 г, одно крупное яблоко, 6—8 штук грецких орехов. Тыкву натереть на терке, смешать с нарезанным яблоком, заправить лимонным соком, медом или сахаром, сверху посыпать грецкими орехами.

**Салат** — от других овощей салат отличает его особое действие на нервную систему. В листовых прожилках салата содержится вещество, способное успокоить наши нервы. Поэтому салат оказывает болеутоляющее и снотворное действие. Кроме того, листья салата укрепляют сосудистые стенки и помогают организму выводить лишний холестерин. Полезна микстура из листьев салата. Делают ее так: одну столовую ложку измельченных листьев салата заваривают кипятком (200 мл), настаивают до охлаждения в течение двух часов, процеживают и пьют по половине стакана 2—3 раза в день или на ночь.

Рецепт к столу: салат весенний. Листья салата — 100 г, огурец — 200 г, редис — 100 г, лук зеленый — 50 г. Салат и зеленый лук измельчить, редис, огурцы нарезать. Все смешать, посолить и подсахарить по вкусу, добавить немного лимонного сока и заправить растительным маслом.