

Витамины из сада и огорода.

Кто собрал облепиху летом, тот запасся бодростью на весь год!

У многих есть свой сад и огород, в котором растет кладовая витаминов.

В своем огороде выращиваем овощи, которых хватает на целый год, растут: морковь, свекла, капуста, огурцы, помидоры, укроп и т.д. В саду растет облепиха. Научное название облепихи – Hippophae, что в переводится как «блестящая лошадь». Именно так называли ее древние греки, заметившие, что лошади, которым вскармливали листья и плоды облепихи, отличались особенно гладкими и блестящими шкурой и гривой. Но в нашей стране у облепихи есть и другие названия: «Чудо-ягода», «Лесная аптека», «Сибирский ананас».

Облепиха-это небольшое деревце или ветвистый кустарник. В наших краях она растет и в диком виде. Ярко-оранжевые плоды облепихи имеют исключительное биологическое и фармакологическое значение, поэтому растение популярно в народной медицине. В плодах содержится жирное масло – смесь глицеринов насыщенных жирных кислот, витамины С и группы В, РР, Е, F, Р, каротин, фолиевая кислота, фитонциды, множество микроэлементов.

Облепиха обладает поливитаминным, противовоспалительным, обезболивающим, обволакивающим, желчегонным, антитоксичным действием. Издавна, ягоды облепихи применяли для лечения туберкулеза легких, бронхитов, а также при заболеваниях органов пищеварения.

Сок облепихи стимулирует пищеварение, повышает уровень гемоглобина, увеличивает количество эритроцитов в крови. Антибактериальное действие облепихи, особенно выражено при температуре, губительно действует на стафилококк и стрептококк.

Для лечения используют, в основном свежие и замороженные ягоды облепихи, настои, отвары.

Облепиху собираем осенью, замораживаем, и в течение года, на столе ягода, посыпанная сахаром в свежем виде и морс из облепихи!

Плоды облепихи нужно собирать зрелыми. Промерзшие они теряют горечь и терпкость, приобретают кисловато-сладкий вкус, ананасовый аромат. Детям нужно давать компот из облепихи, варить варенье и стряпать ватрушку из облепихового варенья.

Употребление витаминов из личного сада-огорода, дает хороший результат.

Заболеваемость детей в период простуд снижается. Кладовая витаминов растет в личном саду и огороде.

Щербакова В.П. – фельдшер школы № 2.