

Дарунки осені

За вікном листопад. Літнє тепло змінили холодні дні. Вітер зриває останнє жовте листя. Але є і приємне: осінь щедра на смачні, корисні і поживні овочі, фрукти та гарні квіти.

Восени на прилавках базарів та магазинів панує розмаїття овочів та фруктів. Бажано вибирати продукти по сезону – натуральні, які виростили на відкритому повітрі, в ґрунті. "Місцеві" овочі і фрукти не втрачають вітаміни та інші корисні речовини в процесі тривалого транспортування і зберігання, не пошкоджуються під час перевезення. Крім того, наш організм адаптований саме до сезонних продуктів, які змінюють один одного, як і пори року.

До цього періоду велику кількість вітамінів накопичують осінні ягоди: калина, обліпиха, шипшина, глід, горобина червона і чорноплідна.

У народній медицині широко використовують ягоди, листя, квітки, кору та олію обліпихи. Користь рослини обумовлена вітамінами і мінеральними речовинами, які входять до її складу.



Біологічно активні речовини, що містяться в плодах нормалізують роботу серця, щитоподібної залози, кишечника, жовчного міхура та інших систем організму. Ягоди обліпихи містять вітаміни: А, В₁, В₂, В₃, В₅, В₆, В₉, С, Е, К і РР; мінерали: залізо, калій, магній, кальцій, фосфор, натрій, алюміній, сірку, бор, титан, кремній. Але, перш за все, ягода відома своїм багатим вмістом вітаміну С (200 – 316 мг на 100 г). 100 г її плодів забезпечує

організм вітаміном С на 4 дні, а вітаміном А – на 2. Досить з'їдати по 50 – 100 г обліпихи, щоб отримати добову норму аскорбінової кислоти і захистити свій організм від інфекцій.

Аскорбінова кислота активно регулює процес згортання крові, зміцнює стінки кровоносних судин, нормалізує обмін речовин. Рибофлавін і тіамін, що містяться в ягодах, забезпечують організму стабільну роботу мозку і нервової системи. За рахунок вітамінів групи В в обліписі, поліпшуються всі метаболічні процеси. Вітамін В₁ – важливий для здоров'я серця і нервової системи. В₂ – забезпечує еритропоез. Інші вітаміни групи В беруть участь в утворенні антитіл і синтезі білків, прискорюють загоєння ран, а також підтримують гарну пам'ять, високий імунітет, нормальний гормональний фон і стабільний кровообіг.

Крім того, плоди обліпихи – це джерело ненасичених жирних кислот і активних біологічних речовин. Вони містять пектини, фітонциди, унікальні органічні кислоти, різні макро- і мікроелементи. В корі обліпихи виявлений «гормон радості» – серотонін, який є надійним захистом організму від депресій.

Антиоксиданти, що входять до рослини, уповільнюють старіння організму, створюють захисний бар'єр від шкідливих сполук та хвороботворних мікробів.

Обліпиха покращує імунітет, зміцнює стінки капілярів, прискорює одужання при запальних і простудних захворюваннях. Каротини і каротиноїди поліпшують функцію зору, мають позитивний вплив на репродуктивну систему, прискорюють оновлення і ріст епітеліальних клітин. Помічено, що жменя плодів усуває стрес, втому, емоційну напругу і безсоння.

Масло обліпихи лікує ангіну, фарингіт, пролежні, опіки, тріщини, стоматит, діабет і гіпертонію. Відбувається швидка регенерація, швидше загоюються рани.



А ще вживання обліпихи прискорює спалювання жирів і нормалізує обмін речовин в організмі і допомагає худнути. Це забезпечується за рахунок великого вмісту в ній вітаміну С.

Завдяки великому вмісту вітамінів в обліписі, забезпечується нейтралізація впливу вільних радикалів. Кору обліпихи використовують як потужний протипухлинний засіб. З гілочок і листя рослини готують чай і п'ють при виснаженні і слабкості.

Особливо цінною в осінній період є калина. Плоди цього багаторічного чагарника володіють специфічним кисло-гірким смаком і різким запахом, який подобається далеко не всім. Але за своїми цілющими властивостями вони багато в чому перевершують такі перевірені століттями малину і чорницю.



Склад калини звичайної дуже багатий на корисні речовини. Каротин, вітаміни С, К, Е, Р, мікроелементи (залізо, марганець, цинк, йод), пектин і сахариди, органічні кислоти (лінолева, оцтова і валеріанова) – наявність цих речовин робить калину справжнім джерелом вітамінів і мінералів.

Кора рослини містить ефірну олію, фітостерини, флавоноїди (вібурнін), спирт вібурніт, дубильні речовини, близько 6 % смоли, а також пальмітинову, мурашину, валеріанову, оцтову, лінолеву, олеїнову, ізовалеріанову, церотинову, капронову і каприлову кислоти.

Плоди калини мають у складі цукор, флавоноїди кемпферол, кверцетин, пеонозид, астрагалін, барвники, пектинові та дубильні речовини, каротин, вітамін С, ряд органічних кислот та мікроелементів. Плоди мають високий вміст марганцю, міді, бромю, селену, нікелю, стронцію, срібла та йоду.

За вмістом вітаміну С ягоди у 2 рази переважають цитрусові та малину. Квіти рослини також мають у своєму складі органічні кислоти, флавоноїди, ефірну олію та вітамін С.

Відвар з калини має відмінні протизапальні та жарознижувальні властивості, підсилює захисні функції організму і тому часто застосовується для лікування застуди та інфекційних захворювань. Вона володіє потогінними і жарознижувальними властивостями, тому чай з калини відмінний засіб при високій температурі.

Калина має відхаркувальну дію. При кашлі, лихоманці незамінним народним засобом є застосування калинового відвару з медом. Настій з ягід, квітів і листя калини застосовується для полоскання горла при ангінах.

Також допомагає настій ягід калини або відвар з них при екземах, карбункулах, фурункулах, виразках і захворюваннях шлунка і кишечника.

Сік з калинових ягід використовується при захворюваннях печінки і жовтяниці. Відвар насіння калини рекомендують при захворюваннях шлунка.

Серед інших корисних властивостей – жовчогінна та сечогінна, антисептична і кровоспинна дії. Настій і відвар калини допоможе як легкий

заспокійливий засіб, а також зміцнить судини. Застосовують його при безсонні, нервовій перевтомі та неврозах.

Гарбуз – популярний осінній овоч. Його м'якуш може бути забарвлений у різні відтінки – від блідо-жовтого до інтенсивно-оранжевого, залежно від сорту. Готують гарбуз різними способами – відварюють, тушкують, запікають.

Гарбуз – це повноцінний вітамінно-мінеральний комплекс, багатий такими вітамінами, як В, С, РР, Е і містить велику кількість клітковини, фтору, цинку і заліза.



Гарбуз покращує процеси травлення, корисний при гастриті та коліті, має проносну дію. Він очищає організм від токсинів, холестерину і шлаків. Пектини – водорозчинні харчові волокна покращують рухові функції кишечника, виводять з організму радіонукліди, допомагають швидкому рубцюванню виразок. М'якуш гарбуза добре зміцнює стінки судин, а також нормалізує водно-сольовий баланс, тому особливо корисний при подагрі, холециститі. Регулярне вживання м'якуша або гарбузового соку допоможе знизити, а з часом і нормалізувати кров'яний тиск.

Насіння гарбуза позбавляє від кишкових паразитів, пригнічує ріст туберкульозної палички. Важливо знати, що калорійність гарбузового насіння в 25 разів вище, ніж м'якуш і складає 556 ккал на 100 гр.

Гарбуз рекомендується тим, хто страждає від залізо-дефіцитної анемії. Завдяки калію, вживання гарбуза покращує склад крові, зміцнює стінки судин і нормалізує тиск.

Він покращує роботу нирок і печінки, впливає на розчинення каменів у сечовому міхурі та нирках, допомагає при лікуванні захворювань сечовидільної системи, стимулює біохімічні процеси в печінці.

Також гарбуз покращує зір, імунітет; зменшує ризик виникнення серцево-судинних захворювань, в тому числі, гіпертонії та атеросклерозу; виводить з організму зайву рідину; зменшує дратівливість, покращує сон, пам'ять, увагу; покращує настрій, допомагає подолати втому, стрес, апатію.

При місцевому застосуванні лікує шкірні запалення, опіки та фурункули, покращує загальний вигляд шкіри, допомагає зміцнити нігті та волосся. Для лікування ран, що не загоюються, особливо ефективний відвар із квіток гарбуза.



Смачної осені!