

# Замечательный арбуз: ВИТАМИНЫ, ПОЛЬЗА, ВКУС

➤ На грядках, кустах и деревьях растет множество полезных для организма вкусовностей

**ЛЕТО – самое витаминное время года. Сегодня мы продолжаем рассказывать о «сладкой аптеке».**

## Арбуз

Арбуз хорошо выводит из организма вредные вещества (в том числе после алкогольной интоксикации), излишки холестерина. Этому, в частности, способствует содержащееся в нем большое количество магния (в 100 граммах арбуза – выше половины суточной нормы).

Кроме того, он делает более стабильной работу почек и печени, нормализует кровяное давление, придает нашей коже эластичность. Достаточно в нем и калия, который улучшает деятельность сердечно-сосудистой системы.

Полезен арбуз людям, страдающим сбоями в работе кишечника (увеличивает количество полезной микрофлоры), гипертонией, атеросклерозом, циститом, нефритами и пиелонефритами, почечнокаменной болезнью, сахарным диабетом (в плоде присутствует хорошо переносимая диабетиками фруктоза). Как диетическое питание рекомендуется для улучшения работы желез внутренней секреции.



КОллаж > МАРИНА НИКОЛАЕВА

Кроме натуральных сахаров в арбузе имеются витамины С, В1, В2, РР, клетчатка, пектиновые полисахариды, фосфор, натрий, железо (полезно при анемии – для кроветворения). Содержащийся в нем кальций укрепляет кости, фолиевая кислота способствует борьбе с ожирением, регулирует при беременности формирование нервных клеток эмбриона, повышает выделение грудного молока и улучшает иммунитет, каротин содействует росту. Выяснилось еще, что цитруллин, который также содержится в арбузе, переработавшись в организме, расширяет кровеносные сосуды и способен успешно заменить... виагру!

Если у вас появились отеки, арбуз можно использовать как мочегонное средство. Вымывающийся при этом из организма калий будет возмещаться этим же самым микроэлементом, который имеется в самом арбузе. Он обладает также желчегонными (соответственно, улучшает цвет лица) и противовоспалительными свойствами. В народной медицине издревле применяются его зеленые корки и семена. Последние в измельченном виде смешивают с молоком и медом. Это средство пьют при кишечных и маточных кровотечениях. Оно же является глистогонным. Что касается корок, то их, измельчив, высушивают и лечат ими колиты у детей и взрослых. Для этого надо приготовить настой. 100 грамм корок залить половиной литра кипятка и дать настояться. Когда остынет, можно пить: четырежды в день по полстакана.

Существуют знаменитые арбузные диеты – для желающих похудеть. Раз в 10 дней (как вариант – дважды в неделю) съедать только по 1,5–2 кг. арбуза в пять приемов. И ничего больше. Если совсем уж невмоготу – заедать арбуз черным хлебом.

## Красная смородина

В этой ягоде много пектинов. Благодаря им уменьшается риск развития воспалительных процессов, в том числе онкозаболеваний. Красная смородина полезна для лечения желудочно-кишечного тракта, запоров; обладает болеутоляющим, слабительным, желчегонным, кровоостанавливающим свойствами, выводит вредный холестерин, повышает уровень гемоглобина, снимает рвотные позывы и тошноту. Она увеличивает выделение пота – а вместе с ним выходят излишки солей, токсины и шлаки.

Ягода улучшает усвояемость животного белка, повышает свертываемость крови, рекомендуется при некоторых видах аллергии. Кроме того, она приводит в порядок эндокринную систему, поскольку содержит йод. В ягодах есть также дубильные вещества, витамины А, С, Р, В1, В2, калий и железо. Их сок – хорошее тонизирующее средство. Правда, не для всех. От его употребления следует воздерживаться людям, страдающим язвой двенадцатиперстной кишки и желудка, острыми гепатитами и гастритами, пониженной свертываемостью крови.

С помощью красной смородины можно лечить атеросклероз и систему кровообращения. Народная медицина рекомендует такой рецепт. Столовую ложку ягод вместе с веточками запарить в стакане кипятка. После этого настоять и охладить. Пить дважды в день по половине стакана.

## Крыжовник

Есть у него еще одно название – «северный виноград». Ягоды крыжовника – ценный диетический продукт. Они полезны при ожирении, нарушении обмена веществ (в этом случае рекомендуется на протяжении месяца ежедневно съедать до трех стаканов). А также заболеваниях мочевого пузыря, желудочно-кишечного тракта, сердца, печени, гастроэнтероколитах, гиповитаминозе, повышенной проницаемости сосудов, малокровии. Кроме того, при атеросклерозе, пониженном гемоглобине, кардионеврозе (съедайте 4 стакана в день). Обладают слабительным, желчегонным и мочегонным свойствами. Способствуют улучшению зрения, снятию отеков, укрепляют стенки сосудов и капилляров. Содержат витамины группы В, витамины А, С, Е, РР, фтор, кальций, калий, магний, железо, серу, натрий, медь, йод, фосфор, молибден, никель, марганец, органические кислоты.

Крыжовник повышает иммунитет и выводит соли тяжелых металлов.

Страдающим хроническими запорами и анемией полезно пить настой крыжовника. Дважды стаканами кипятка залейте 2 ст. л. ягод и на слабом огне прокипятите 10 минут. Процедите. Охладив, принимайте трижды в день перед едой по четверти стакана.

Не следует злоупотреблять крыжовником тем, у кого сахарный диабет, больные почки, энтерит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки на стадии обострения ☹

ТАТЬЯНА РЫБАК,  
врач

## Крыжовник успокаивает нервы

В этой удивительной ягоде содержится множество полезных веществ. Давайте разберемся, чем же богат крыжовник и бороться с какими недугами он помогает.

### Противовоспалительное свойство

В различных сортах крыжовника содержится огромное количество витамина С. Это мощнейший антиоксидант, который помогает нашему организму справляться с воспалениями. Еще в крыжовнике много пектинов. Они абсорбируют все вредные вещества в кишечнике.

### Успокоительное свойство

Витамин В6, содержащийся в крыжовнике, принимает участие в деятельности нервной системы. Недостаток в организме витамина В6 приводит к возбудимости нервной системы и даже появлению судорог.

### Как выбрать

Крыжовник не должен быть слишком твердым, недозревшим, или слишком мягким или мятым, перезревшим. Если вы видите на ягоде темные пятна – не пугайтесь, крыжовник не испорчен, его вполне можно есть. Чтобы получить максимум пользы от крыжовника, лучше всего употреблять в пищу его в свежем виде. Если кожура слишком твердая, крыжовник можно ошпарить.

# Встречи в женском клубе

➤ Тематику бесед во многом определяют сами посетители

**В ЦЕНТРЕ социальной защиты населения Ленинского района прочно закрепилась новая форма работы с клиентами этого учреждения.**

Теперь, кроме оздоровительных процедур и культурно-развлекательных мероприятий, организована работа женского клуба. Первое его заседание состоялось еще в марте и было приурочено к Международному женскому дню. Для общения и консультаций в клуб стали приглашать различных гостей, в основном – это доктора узкой специализации. Новшество пришлось по душе отдыхающим.

Тематику бесед во многом определяют сами клиенты. На одной встре-

че обсуждались меры социальной поддержки малоимущих семей, на другой – на вопросы мам отвечала заведующая социальным кабинетом детской поликлиники № 2. А пока родительницы получали необходимую информацию, детишек в детской комнате занимали сотрудники центра, увлекая лепкой из пластилина, рисованием, подвижными играми.

На недавнее заседание женского клуба пригласили врача-гинеколога центра «Брак и семья» Елену Симич. Она рассказала женщинам о симптомах мастопатии, приемах доступного самостоятельного исследования, причинах появления заболевания. И настоятельно рекомендовала при первых же подозрениях незамедлительно обращаться к специалистам. Елена Сергеевна уделила внимание

и вопросам контрацепции, поскольку прерывание беременности наносит большой урон женскому организму и приводит к серьезным последствиям. Женщины задавали врачу вопросы, получали советы и рекомендации гинеколога.

– В следующий раз в клуб пригласим специалиста по сосудистой хирургии из четвертой городской больницы, – рассказывает заведующая отделением социальной помощи семье и детям Елизавета Гололоб. – Такая форма работы оказалась очень востребованной. Те, кто побывал на заседаниях клуба, делятся полученной информацией с родными, знакомыми. Организуя встречи, мы учитываем пожелания клиентов в выборе специалиста ☹

ЕЛЕНА КОФАНОВА



➤ Из всех лекарств лучшие – отдых и воздержание. Бенджамин ФРАНКЛИН