

Алла Кузнецова

# Летние лекарства



Алла Кузнецова  
**Летние лекарства**

«Научная книга»

## **Кузнецова А. Е.**

Летние лекарства / А. Е. Кузнецова — «Научная книга»,

Лето – пора отпусков, каникул, поездок на дачу и на пляж. И в такое теплое время года болеть совсем не хочется. К сожалению, болезнь не спрашивает нас, хотим мы болеть или нет, поэтому даже в это самое теплое и приятное время года мы болеем. В летний период болезни возникают всякие, в том числе, раны, ссадины, трещины, простуды, аллергии, инфекции и многие другие. О лечении «летних» болезней вы сможете прочитать в этой книге и применить при необходимости на практике, чтобы провести лето без болезней, весело, непринужденно и в хорошей компании. Удачи!

© Кузнецова А. Е.

© Научная книга

# Содержание

Введение	5
ГЛАВА 1. ОВОЩИ, ФРУКТЫ, ЯГОДЫ.	7
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# Алла Евгеньевна Кузнецова

## Летние лекарства

### Введение

Здравствуйте, уважаемые читатели. Издательство «Питер» подготовило к выходу серию сборников, из которых вы узнаете, как в любое время года оставаться здоровым и полным сил. Летний период, о котором пойдет речь в этой книге, – время, благоприятное для лечения многих заболеваний, восстановления сил после длительного холодного сезона, укрепления организма перед грядущей зимой. Условия для этого создаются самой природой. Длительный световой день благоприятно сказывается на нервной системе, устраняет последствия депрессии, возникающей в холодное время года из-за недостатка солнечного света. Пребывание на открытом солнце способствует выработке витамина Д, который участвует в обмене кальция в организме. Недостаток этого витамина вызывает заболевания сердечно-сосудистой системы, задержку роста у детей, анемию, авитаминоз, остеопороз и другие заболевания. Естественным методом пополнения запасов этого витамина и закаливания организма в этот период является загар. Он полезен при экземе, псориазе, гнойничковых заболеваниях кожи, после длительной болезни как общеукрепляющая процедура. Но, принимая солнечные ванны, необходимо помнить о вредном воздействии ультрафиолетовых лучей, которое проявляется при длительном пребывании на солнце. Чтобы не нанести непоправимый вред своему здоровью, требуется соблюдать ряд предосторожностей: не находиться под прямыми солнечными лучами больше 10 – 15 минут, смазывать открытые участки кожи солнцезащитным кремом, не загорать в период с 12 до 16 часов, прикрывать голову и защищать глаза от яркого солнечного света.

Загар противопоказан при гипертонии, мастопатии, сахарном диабете, нарушениях функций щитовидной железы, обострении хронических заболеваний, предрасположенности к раковым заболеваниям.

Прекрасным средством закаливания организма летом служит ходьба босиком по земле.

Зоны стоп рефлекторно связаны почти со всеми внутренними органами. При касании земли происходит произвольный массаж той или иной части стопы, что оказывает благоприятное воздействие на все органы и системы. Особенно полезна ходьба по утренней росе. При естественном охлаждении стопы закаляется носоглотка, активизируется защитная система организма, да и просто гарантирована бодрость духа и хорошее настроение на весь день.

Лето, как никакое другое время, благоприятно для людей с расстройствами нервной системы. Обилие зелени оказывает успокаивающее действие, долгие прогулки на свежем воздухе повышают аппетит, улучшают сон, устраняют кислородное голодание.

Отправляясь в лес, не берите с собой магнитофон, плеер и другую технику. Слушайте звуки природы – пение птиц, шум деревьев, журчание родника. Они снимают нервное напряжение, избавляют от головной боли, снижают давление, нормализуют деятельность сердечно-сосудистой системы.

Очень полезны и водные процедуры в естественных водоемах, являющиеся общеукрепляющим и закаливающим средством. Во время плавания задействованы все группы мышц, в результате чего улучшается осанка, повышается общий тонус организма.

Однако следует избегать перепадов температуры и не входить в воду после длительного пребывания на солнце, чтобы не спровоцировать возникновение мышечных спазмов. И, конечно же, нельзя находиться в воде в нетрезвом состоянии.

Лето – традиционное время отпусков. Многие предпочитают провести этот период на море.

Йодистый воздух, обогащенный озоном и смолистыми веществами, морская вода и просто расслабленное отпускное состояние дают заряд бодрости и здоровья на весь последующий год. Отдых на море полезен людям с заболеваниями щитовидной железы (кроме гипертиреоза), дыхательных путей (такими, как хронический бронхит, легочно-сердечная недостаточность, эмфизема легкого), больным псориазом, гипотонией. Не рекомендуется поездка к морю людям, страдающим гипертонией или ишемической болезнью сердца, вегето-сосудистой дистонией.

Но не для всех лето бывает долгожданным временем года. Высокая температура воздуха, перепады атмосферного давления, предгрозовые периоды отрицательно сказываются на здоровье людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Летняя жара увеличивает нагрузку на сердце, сосуды, способствует возникновению отеков, в результате чего повышается артериальное давление, нарушается ритм сердца, возникают одышка, головокружение. Людям, испытывающим эти симптомы, в жаркое время суток следует находиться в прохладном помещении и иметь при себе необходимые лекарственные средства. Особенно касается это убежденных дачников. Длительная работа на огороде в любое время дня и чаще всего в наклонном состоянии (вниз головой) нередко становится причиной гипертонического криза, инсульта или инфаркта миокарда. Ввиду обычной удаленности дачных участков от крупных населенных пунктов, больные в критический момент не всегда могут получить квалифицированную медицинскую помощь. Поэтому сердечникам и гипертоникам необходимо с удвоенным вниманием относиться к своему здоровью в жаркое время года.

## ГЛАВА 1. ОВОЩИ, ФРУКТЫ, ЯГОДЫ.

Дароносец – так называли лето наши предки, подразумевая под «дарами» все те растения, которые в этот период произрастают и плодоносят, являясь для человека, как пищевыми продуктами, так и лекарственными средствами.

Продукты растительного происхождения содержат в своем составе целый ряд полезных веществ, которые организм не может получить только из животных продуктов. Овощи, фрукты, ягоды, съедобные травы очень разнообразны по своему химическому составу. Они включают в себя широкий комплекс витаминов, минеральных веществ, эфирные масла, биологически активные вещества. Белки, содержащиеся в растениях, отличаются по составу от животных, хуже усваиваются организмом и не имеют высокой пищевой ценности. Растительные углеводы представлены сахарами (глюкозой, фруктозой, сахарозой) и крахмалом. Содержание жиров в растительных продуктах минимально или отсутствует вовсе. Потребность организма в витаминах и микроэлементах в значительной степени реализуется за счет включения в ежедневный рацион овощей, фруктов и ягод.

Они являются главным источником витамина С, играющего важную роль почти во всех функциях организма, укрепляющего стенки сосудов, способствующего быстрому и полному усвоению железа, корректирующего иммунный статус организма. Много в них содержится и провитамина А – каротина, нормализующего обмен веществ, повышающего сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, обеспечивающего остроту зрения, участвующего в процессах роста. Зеленые листовые овощи являются основным источником витамина К, который необходим для нормального свертывания крови, формирования костной ткани. Витамины группы В необходимы для полноценного обмена веществ в организме, нормализации функций нервной системы, кроветворения, предотвращения нарушений функций печени и кишечника. Витамин РР, или никотиновая кислота, регулирует уровень холестерина в крови, обмен веществ.

Продукты растительного происхождения влияют на кислотно-щелочной баланс в организме. Нарушение равновесия в ту или иную сторону негативно влияет на состояние здоровья. Если в рационе преобладают мясные, крупяные и углеводистые продукты, появляется сдвиг в сторону повышенной кислотности, усиливается риск возникновения различных заболеваний. Достаточное количество овощей и фруктов выравнивает кислотно-щелочной баланс, повышая защитные ресурсы организма.

Для создания запаса щелочных минеральных веществ в летний период нужно как можно чаще включать в свой рацион овощи, фрукты, ягоды, съедобные травы, как в свежем виде, так и добавляя их в различные блюда.

### • **МОРКОВЬ**

Общеизвестное огородное растение морковь является ценным лекарственным растением. В ее корнеплодах содержится большое количество сахаров, особенно глюкозы. По количеству каротина (провитамина А) морковь превосходит все остальные овощи. Кроме того, она отличается высоким содержанием витаминов С, Е, РР, К, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, никотиновой и фолиевой кислот. Помимо витаминов, в ее состав входят такие микроэлементы, как железо, калий, кальций, фосфор и др. В свежем виде морковь используют для лечения авитаминозов, проявляющихся общим упадком сил, отсутствием аппетита, повышенной утомляемостью, понижением зрения и другими симптомами. Народная медицина рекомендует принимать морковь при желчнокаменной и почечнокаменной болезнях, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, печени, почек. Этот корнеплод помогает эффективно справиться с запорами как средство, содержащее большое количество клетчатки и улучшающее пищеварение. Употребление в пищу сырой моркови рекомендуется для лечения и профилактики анемии, частых

простудных заболеваний. Не зря морковный сок педиатры советуют одним из первых вводить в прикорм грудных детей. При частом его употреблении повышается сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, нормализуются функции внутренних органов, улучшается цвет лица.

Сок и кашлицу из сырой моркови используют для лечения гнойных ран, от ожогов и обморожений и ожогов кожи. В этом случае она оказывает противовоспалительное и ранозаживляющее действие.

Морковный сок народные целители применяют для полоскания горла при простудных заболеваниях.

В лечебных целях используют как сам корнеплод, так и его ботву и семена.

Отвар морковных листьев можно использовать для лечения геморроя. Настой семян пьют при желчнокаменной и почечнокаменной болезнях.

Но, несмотря на широкий спектр применения, морковь и средства на ее основе имеют противопоказания. Нельзя употреблять морковь при обострениях панкреатита, хронических колитов, людям, страдающим язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки. Не рекомендуется использовать в пищу верхние части корнеплодов, имеющие зеленый цвет, так как они отрицательно влияют на деятельность сердца. При некоторых функциональных нарушениях печени прием сырой моркови в пищу следует ограничить, так как она может стать причиной, так называемой каротиновой желтухи.

Для достижения максимального оздоровительного эффекта свежую морковь рекомендуется не нарезать кусочками, а натирать на мелкой терке и есть, заправив жиром – растительным маслом, сметаной, майонезом и пр.

Полезные свойства моркови нашли свое применение и в косметологии, где широко используются маски, в состав которых входит данный корнеплод.

#### **•ПОМИДОР**

Эта огородная культура обрела популярность благодаря не только своим вкусовым качествам, но и целебным свойствам. В состав помидоров входят витамины С, Р, РР, К, витамины группы В и др. Богаты помидоры и минеральными веществами – калием, кальцием, фосфором, железом, пектиновыми веществами, органическими кислотами, клетчаткой, каротином.

Лекарственным сырьем являются плоды и сок помидоров. Благодаря высокому содержанию калия помидоры показаны для лечения и профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы. Свежие плоды нормализуют артериальное давление, способствуют снижению уровня холестерина. Незаменимым диетическим продуктом является помидор и при нарушениях деятельности желудочно-кишечного тракта. Спелые томаты улучшают пищеварение, очищают кишечник от болезнетворных бактерий, усиливают перистальтику, оказывая слабительное действие. Кроме того, помидор рекомендуют как мочегонное средство при заболеваниях сердца и почек. В помидоре содержится антиоксидант ликопен, защищающий организм от онкологических заболеваний.

Наличие большого количества витаминов и микроэлементов позволяет использовать помидор в лечении и профилактике анемии, при пониженном тоне организма.

Врачи рекомендуют ежедневно съедать по 4 свежих томата. Они способствуют разжижению крови, снижают риск инфаркта и тромбоза.

В косметологии помидор входит в составы масок для жирной кожи с расширенными порами.

Помидоры противопоказаны при желчнокаменной болезни.

#### **•СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ**

Болгарский перец является главным источником витамина С среди овощей. По количеству в нем этого элемента он опережает даже цитрусовые. Высокое содержание в нем каротина

и витаминов группы В, солей калия, кальция, железа. Полезен перец при сердечно-сосудистых заболеваниях, при авитаминозах, нарушениях обмена веществ.

Плоды сладкого перца оказывают желчегонное, противовоспалительное, улучшающее пищеварение и успокоительное действие.

В больших количествах противопоказан при язвенной болезни, гастрите, гепатите, заболеваниях желчного пузыря, почек.

**•КАБАЧОК**

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.