***Полезные свойства овощей и пищевых растений***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№№***  ***ПП*** | ***Наименование*** | ***Полезные свойства*** | ***Примечание*** | ***Противопоказания*** |
|  | ***Артишок*** | ***Современная медицина подтверждает мочегонное и желчегонное действие растения.***  ***Экстракт из артишока хорошо дренирует печень и почки.***  ***Отвары из листьев и черешков артишока снижают содержание мочевой кислоты и холестерина в крови, активизируют деятельность центральной нервной системы.***  ***Его используют как заменитель крахмала при сахарном диабете.***  ***Врачи Средневековья рекомендовали для лечения цинги, отеков, ревматизма.*** | ***Артишок варят, тушат, жарят, пекут хлеб, делают начинку для пирогов, фаршируют, готовят десерты.***  ***Совсем мелкие артишоки – маринуют и консервируют.***  ***Рекомендуют включать в меню людям, живущим в районах с неблагополучной экологической обстановкой, злоупотребляющим курением и алкоголем.*** | ***Употребление артишока противопоказано больным с индивидуальной непереносимостью растения, гипотонией, гастритами с пониженной кислотностью, желчекаменной болезнью.*** |
|  | ***Базилик*** | ***Настой травы применяют при гастрите, колите, пиелите, как противокашлевое средство при коклюше.***  ***Наружно для полосканий при ангине, стоматитах.***  ***Для примочек на труднозаживающие раны, внутрь — как противолихорадочное средство.***  ***Настой травы рекомендуется при простуде. Сок свежих листьев используют при воспалении среднего уха.***  ***Обладает лечением почти всех видов респираторных заболеваний, вирусных, бактериальных и грибковых инфекций дыхательных путей, включая бронхит, астму.***  ***Удаляет газы из толстой кишки, укрепляет нервную ткань, улучшает память.*** | ***В небольшом количестве используют для придания неповторимого аромата и вкуса рыбным и овощным блюдам, соусам, супам, сокам, творогу, салатам, коктейлям, омлетам.***  ***Применяется при засолке огурцов, помидоров, кабачков, белых грибов.***  ***Из листьев заваривают чай: горсть свежих листьев промыть, мелко нарубить и вскипятить в воде. Пить слегка теплым.*** | ***Он вреден для страдающих эпилепсией, пациентов с болезнями сердца.***  ***С осторожностью принимать диабетикам, гипертоникам, больным тромбофлебитом и ишемической болезнью сердца.***  ***Рекомендуется избегать жевать листья базилика.*** |
|  | ***Баклажан*** | ***Употребление баклажанов снижает уровень холестерина в крови, нормализует водный обмен в организме и улучшает работу сердечной мышцы.***  ***Их полезно вводить в рацион при подагре, различных сердечно - сосудистых заболеваниях, атеросклерозе, запорах, нарушениях функции печени, почек.***  ***Баклажаны нормализуют водно-солевой, выводят соли мочевой кислоты.***  ***Рекомендуют баклажаны больным с желудочными и кишечными заболеваниями.*** | ***Их варят, жарят, запекают, тушат, готовят на гриле, используют для приготовления баклажанных салатов и икры.***  ***Чтобы «заставить» баклажаны не впитывать столько масла – порезанные на кусочки баклажаны отварить в кипятке перед готовкой.*** | ***Перезревшие баклажаны не рекомендуется употреблять в пищу, так как в них содержится много соланина.***  ***Также не стоит употреблять в пищу сырые баклажаны.*** |
|  | ***Батат***  ***(картофель сладкий)*** | ***Служит для общего укрепления организма, возвращает физическую силу, способствует активизации умственных процессов.***  ***Рекомендован при сахарном диабете, при сердечно-сосудистых заболеваниях.***  ***Примечателен тот факт, что белки и углеводы, содержащиеся в батате, усваиваются человеком гораздо лучше, чем те которые содержатся в картофеле.*** | ***Его едят сырым, печеным, отварным, готовят каши, чипсы, суфле, пастилу.*** | ***Батат противопоказан при различных язвенных болезнях, так как он способен раздражать слизистую оболочку внутренних органов.*** |
|  | ***Бобы*** | ***Бобы - незаменимый источником волокна понижающего уровень холестерина, минералов.***  ***Стабилизируют уровень сахара в крови.***  ***Вареные и протертые бобы помогают при диарее, болезнях ЖКТ, укрепляют сосуды и мышцы.***  ***Заваренные стебли и листья бобов применяют при водянке.***  ***Их следует употреблять в пищу людям, живущим на загрязненных радионуклидами территориях. Семена бобов оказывают противовоспалительное и вяжущее действие.*** | ***Из бобов делают муку, которую добавляют при выпечке хлебных изделий для повышения питательности, супы, вторые блюда, винегреты, разнообразные зимние салаты.***  ***Считается, что для поддержания своего здоровья человеку желательно в год съедать не меньше 15-20кг бобов.*** | ***При подагре бобы вредны.***  ***Сырые или плохо проваренные бобы могут быть причиной отравлений.***  ***«Минусом» считается их высокая газообразующая способность.*** |
|  | ***Брюква*** | ***Брюква в разных видах используется как источник витаминов и солей.***  ***Она рекомендуется как мочегонное и разжижающее мокроту средство, при хронических запорах.***  ***Сок брюквы используют при витаминной недостаточности. Кроме того, это эффективное средство для заживления ран.***  ***Используется как диетический продукт.***  ***Применяется в лечебных целях при остром гастрите, энтерите, колите. Обладает отхаркивающим действием.***  ***Очень полезна брюква при хронических заболеваниях дыхательных путей.***  ***Употребление брюквы рекомендуется при простуде, ОРВИ, коклюше и различных бронхолегочных заболеваниях.***  ***Брюква нормализует пищеварение, улучшает перистальтику кишечника.*** | ***Используют в свежем, печёном, варёном, тушеном и жареном виде.***  ***Как приправу можно использовать свежую ботву брюквы в салатах, а сушеную ботву в супах и соусах.***  ***Сочную мякоть корнеплода употребляют в сыром виде. Очищенную измельченную брюкву смешивают с мелконарезанным репчатым луком, яблоками, морковью и натертым хреном, заправляют майонезом или растительным маслом, добавляют по вкусу сахар и соль.*** | ***Брюква противопоказана при острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта.*** |
|  | ***Кабачок*** | ***Он активирует работу пищеварительного тракта, улучшает функции желудка и кишечника, положительно влияет на обновление крови, препятствует развитию атеросклероза. Улучшает состояние сосудов и успокаивает нервную систему.***  ***Кабачки рекомендуют при гипертонии и заболеваниях почек и печени.***  ***Отвар из цветков лечит кожные заболевания.***  ***Это и мочегонное средство при различных отёках.***  ***Кабачки имеют противоаллергические, противоанемические и желчегонные свойства.***  ***Особенно полезен он для людей преклонного возраста.*** | ***Кабачки варят, жарят, запекают и готовят на гриле.***  ***Из них можно сделать оладьи, котлеты, икру.***  ***Наиболее полезны кабачки размером 20-25 см, недозрелые, проваренные без соли и масла. Съедать вместе с кожурой.***  ***Положительный эффект наблюдается как от мякоти, так и от семечек. Их не жарят, а подсушивают в духовке и употребляют по 15-25 штук в день.*** | ***При почечной недостаточности чрезмерное употребление кабачков может только усугубить состояние больного.***  ***Людям, страдающим гастритом и язвенными болезнями кабачки в сыром виде нежелательны.*** |
|  | ***Капуста***  ***белокочанная*** | ***Капуста стимулирует обменные процессы, обладает противовоспалительным и обезболивающим действием.***  ***Её включают в лечебную диету при атеросклерозе, ишемической болезни сердца, подагре, желчнокаменной болезни, заболеваниях сердца и почек, гастритах с пониженной кислотностью и запорах.***  ***Если появилось воспаление суставов, разные кожные заболевания или жжение ступней ног, то народная медицина рекомендует применять свежие капустные листья. Их нужно накладывать на проблемное место, чтобы прошла боль и снизилась местная температура тканей.***  ***Если систематически пить сок капусты, то можно снизить уровень сахара в крови и увеличить выведение из организма лишней жидкости.*** | ***Ее едят сырой, добавляют в салаты, супы, варят на пару, запекают и фаршируют.***  ***Капусту солят, маринуют, квасят, тушат, жарят, отваривают.***  ***Квашеная капуста содержит еще больше нужных и необходимых витаминов, чем свежая.***  ***Съедая каждый день по 200 грамм капусты, в любом виде (кроме термически обработанной), вы восполните суточную норму организма в витамине C.*** | ***Переедание продукта в сыром виде может привести к тошноте, вздутию живота, тяжести в желудке.***  ***Не рекомендуется употреблять продукт при повышенной кислотности, энтеритах, колитах, инфаркте миокарда, поносах.***  ***Нельзя постоянно есть сырую кочерыжку.*** |
|  | ***Капуста краснокочанная*** | ***Регулярное употребление её в пищу способствует профилактике сердечно - сосудистых заболеваний и белокровия.***  ***Обладает антиоксидантными и антирадиационными, антибактериальными свойствами.***  ***Используется при лечении туберкулеза и различных инфекционных заболеваний.***  ***Капуста полезна для зрения, нервной ткани и иммунной системы.***  ***Налаживает работу кишечника, лечит запоры, способствует заживлению язвы желудка.***  ***Мягко снижает артериальное давление, а также уровень холестерина в крови.***  ***Останавливает развитие атеросклероза.***  ***Капусту лучше использовать в свежем виде.*** | ***Из неё приготавливают салат, запекают и квасят.***  ***Краснокочанная капуста отличается от белокочанной капусты не только сине-фиолетовой окраской, но и химическим составом.***  ***Она содержит больше витамина С и белка, лучше сохраняется в течение длительного времени, не теряя полезных свойств.*** | ***Этот вид капусты противопоказан при индивидуальной непереносимости.***  ***Также не рекомендуется употреблять внешние листья и кочерыжку, так как именно в них накапливается наибольшее количество нитратов.*** |
|  | ***Капуста***  ***пекинская*** | ***В пекинской капусте больше витамина C, чем в капусте белокочанной.***  ***Регулярное употребление пекинской капусты в сыром виде избавит от головных болей и снимет стрессы, будет отличным средством профилактики против появления сердечно - сосудистых заболеваний.***  ***Способствует очищению крови, растворению чужеродных белков, повышению иммунитета.***  ***Стимулирует обмен веществ, нормализует давление и сон, успокаивает.***  ***Является отличным продуктом для разгрузочных дней и при соблюдении диет.***  ***Полезна она также больным диабетом.*** | ***В кулинарии из неё готовят все то, что обычно готовят из других сортов капусты и салата. Листья употребляют в пищу в свежем виде как салатную зелень, добавляют в супы, борщи, гарниры, овощные рагу, салаты, используют при приготовлении голубцов и блинов, тушат с грибами или ребрышками, а также квасят, засаливают, маринуют и сушат.*** | ***Вредна пекинская капуста при сочетании с молочными продуктами – расстройство желудка моментально скажет свое веское слово.***  ***При запущенном гастрите с высокой кислотностью, при колитах, отравлениях и диарее.*** |
|  | ***Капуста цветная*** | ***Улучшает пищеварение, способствует очищению пищеварительной системы, регулирует испражнения.***  ***Защищает от негативного воздействия желудок, снижается риск развития гастрита и язвенной болезни.***  ***Уменьшается риск врожденных дефектов.***  ***Профилактика раковых заболеваний. Последние данные ученых доказывают тот факт, что если регулярно употреблять эту овощную культуру, то можно предотвратить развитие рака толстой кишки, молочной железа и предстательной железы (в особенности), замедляет рост опухоли.***  ***Устраняет возникшие в организме воспалительные процессы. Улучшает работу сердца.***  ***Цветная капуста очень хорошо усваивается организмом. Ее могут употреблять и дети, и взрослые люди, а также те люди, которые имеют проблемы с работой пищеварительной системы.*** | ***Обычно ее отваривают, затем вареные соцветия тушат с рыбой, мясом или другими овощами, либо обжаривают.***  ***Используется как для приготовления салатов, так и для вторых блюд, диетических бульонов и супов, овощных рагу, запеканок.***  ***Можно солить, мариновать, консервировать самостоятельно и с другими овощами.***  ***Молодую цветную капусту можно кушать и в сыром виде.***  ***Капуста, отваренная в минеральной воде, становится особенно вкусной.*** | ***Не рекомендовано людям с повышенной кислотностью желудка, язвенной болезнью, спазмами кишечника и острым энтероколитом.***  ***Которые недавно перенесли операцию в области брюшной полости или в области груди.***  ***Очень осторожно людям, которые страдают от заболеваний почек, повышенного давления, подагры, которые являются аллергиками.*** |
|  | ***Брокколи*** | ***Брокколи используются в борьбе с раковыми заболеваниями, с различными инфекциями.***  ***Этот овощ укрепляет кости скелета и нормализует артериальное давление.***  ***Также в брокколи содержатся такие полезные вещества как бета-каротин и витамин С, обладающие свойствами снижать риск развития катаракты и подавлять свободные радикалы.***  ***Бесспорно – употребление брокколи, особенно в преклонном возрасте, чрезвычайно полезно для нашей двигательной активности, а также для работы мозга.*** | ***Лучшим способом употребления брокколи остается добавление ее в салаты в сыром виде.***  ***Чтобы все полезные свойства брокколи раскрылись в полной мере, необходимо съедать за сутки всего полчашки вареной капусты.*** | ***Брокколи противопоказана людям с индивидуальной непереносимостью.***  ***Но и всем остальным злоупотреблять ею не рекомендуется.***  ***Брокколи может вызвать расстройство пищеварительного тракта.*** |
|  | ***Картофель*** | ***Очевидна польза картофеля для людей с язвой желудка, двенадцатиперстной кишки, гиперацидным гастритом, изжогой, склонностью к запорам, которые можно исцелить соком молодой картошки, приготовленным из розовых клубней.***  ***Во многих случаях картофельный сок эффективен и при головных болях.***  ***Он полезен людям, страдающим от заболеваний сердечно - сосудистой системы.***  ***Существенно облегчает состояние кожи прикладывание свежесрезанных кусочков картошки к пораженным экземой участкам.***  ***Многие используют отваренную «в мундире» картошку для проведения ингаляций: это облегчает кашель и уменьшает воспалительные процессы в носоглотке.***  ***Настой из цветков картофеля применяют как средство, понижающее артериальное давление и стимулирующее дыхание.***  ***Рекомендуется при сахарном диабете.*** | ***Считают, что наиболее полезным является молодой картофель, запеченный и отваренный «в мундире».***  ***Для сохранения его наибольшего количества рекомендуется очищать и резать картошку ножом из нержавеющей стали, а отварной картофель толочь деревянным пестиком.***  ***При варке клубни стоит опускать в кипящую воду.*** | ***В январе картофель небезопасен для здоровья, весной может явиться одной из причин недомогания, обычно списываемого на сезонный гиповитаминоз. В это время рекомендуют использовать для приготовления только сердцевину.***  ***Диетологи советуют не употреблять картофель больным диабетом и лицам с ожирением.***  ***Вреден жареный картофель из-за повышенного содержания в нем жиров.*** |
|  | **Крапива** | ***Молодая зелень крапивы – настоящий борец с весенним авитаминозом.***  ***С помощью крапивы рекомендуется повышать количество эритроцитов в крови и уровень гемоглобина.***  ***Рекомендуют крапиву при лечении кровотечений, малокровия, туберкулеза, болезней почек, печени, мочевого пузыря и нарушениях обмена веществ, стимулирует образование инсулина.***  ***Способствует заживлению ран и небольших язвочек, а из измельченных высушенных листьев крапивы рекомендуют делать настои, примочки и ванночки, которые при регулярном применении препятствуют выпадению волос и способствуют их скорейшему росту.***  ***Крапива обладает общеукрепляющими свойствами: она повышает сопротивляемость организма многим бактериям, токсинам, вредным воздействиям радиации, укрепляет иммунитет, обеспечивает высокую степень защиты организма от кислородной недостаточности.*** | ***Крапивой можно очень сильно обжечься.***  ***Употребление в пищу свежей крапивы без предварительной кулинарной подготовки также может привести к ожогам.***  ***В салаты добавляйте только весеннюю зелень, которой не более двух недель. Ее следует ошпарить крутым кипятком, прежде чем есть.***  ***Не собирайте крапиву вблизи дорог, а также в черте города.***  ***Для приготовления настоек и отваров лучше брать аптечное сырье, прошедшее предварительный санитарно - эпидемиологический контроль.*** | ***Запрещено употреблять ее в пищу, а также использовать препараты на основе крапивы при беременности и при тромбофлебите.***  ***Иногда крапива двудомная вызывает аллергию, поэтому следует проконсультироваться с аллергологом.***  ***Лечить кровотечения крапивой, не консультируясь с профессионалом – ошибка, которая может привести к тяжелым последствиям.*** |
|  | **Кукуруза** | ***Ей свойственно антистрессовое воздействие и положительное влияние на деятельность нервной системы, сердца, а также выработку эритроцитов. Зёрна кукурузы благодаря своей грубости, являются хорошим «скрабом» и помогают очищать кишечник.***  ***Кукурузное масло ― сильнейший антиоксидант, замедляющий процессы старения.***  ***Включение кукурузы в ежедневное меню уменьшает риск заболеваний сердца и защищает от рака.***  ***Кукурузу используют для поднятия жизненного тонуса и возвращения физических сил.*** | ***Варится кукуруза около 4-х часов. При этом её лучше накрывать сверху листьями, в которые она была «одета».***  ***В консервированном виде кукуруза теряет половину полезных витаминов и минеральных веществ. Но при этом на большое количество времени увеличивается срок её хранения.*** | ***Вред в том, что перезревшие или недоваренные зёрна «тяжелы» для желудка.***  ***Кукуруза противопоказана при склонности к тромбозам, повышенной свертываемости крови, обострении язвенных заболеваний.*** |
|  | ***Лук*** | ***Лук возбуждает аппетит и улучшает пищеварение, повышает тонус организма, оказывает антисептическое, антимикробное, бактерицидное, противовоспалительное, антисклеротическое и противодиабетическое действие.***  ***Лук помогает бороться с низким давлением и препятствует образованию раковых клеток.***  ***В некоторых странах сырой лук принято прикладывать к пяткам во время простудных заболеваний.*** | ***Сырой лук содержит больше полезных элементов, но при обработке он почти не теряет своих свойств.***  ***Можно есть сырым — класть в бутерброды и салаты, а можно запекать с мясом, добавлять в супы и рагу.*** | ***Лук не стоит есть людям, страдающим заболеваниями пищеварительной системы и повышенным артериальным давлением, сердечными заболеваниями.*** |
|  | ***Майоран*** | ***Майоран рекомендуют больным диабетом, страдающим болезнями почек, печени, желчного пузыря, перенесшим инфаркт миокарда.***  ***Он обладает смягчающим и согревающим действием, налаживает пищеварение*, менструальный цикл*.***  ***Помогает при нервных расстройствах и простудных заболеваниях, а также ревматизме и растяжениях.*** | ***Для лучшего сохранения цвета и аромата траву майорана следует хранить в герметичной упаковке.***  ***Аромат майорана очень тонкий и нестойкий, поэтому следует добавлять в самом конце приготовления, перед самой подачей.*** | ***Майоран может вызвать головную боль, противопоказан для людей с повышенной свертываемостью крови, страдающим тромбофлебитом, тромбозом вен.*** |
|  | ***Мелиса*** | ***Мелисса лимонная стимулирует аппетит, нормализует функции желудочно-кишечного тракта.***  ***Может оказывать противовоспалительное действие, снимать спазмы, помогает при нарушениях пищеварения (запор) и служит потогонным средством.***  ***Она природный антидепрессант, успокаивающе действующий на нервную систему.***  ***Используют в качестве средства от боли в сердце и ревматических болей, для нормализации обмена веществ.***  ***Она полезна при заболеваниях дыхательных путей, астмы, анемии, подагры.*** | ***Для лечебных целей собирают только молодые листья и побеги до того, как растение зацветет, то есть в июне. В это время листья имеют особенно приятный запах и вкус.***  ***Нельзя смешивать при сушке мелиссу с другими травами. Специалисты советуют хранить заготовленное лечебное сырье в жестяных банках.*** | ***С осторожностью нужно применять мелиссу при пониженном артериальном давлении и при видах деятельности требующих повышенной реакции и внимания.*** |
|  | ***Морковь*** | ***Тертая морковь является домашним средством номер один против рака.***  ***Морковь способствует нормальному росту человека.***  ***Заботится о состоянии слизистых оболочек и кожи, укрепляет кости, зубы, десны, волосы, противостоит ослаблению зрения.***  ***Бережет нервную систему, восстанавливает энергию, жизненные силы после больших физических нагрузок, повышает устойчивость организма к различным инфекциям.***  ***Является прекрасным антиоксидантом. Подавляет свободные радикалы, которые провоцируют такие опасные заболевания как: гипертония, атеросклероз, ревматоидный артрит, паркинсонизм.***  ***Морковь необходима при болезнях сердечно – сосудистой системы.***  ***Она полезна для наших сосудов. Регулярное употребление моркови снижает риск возникновения инсульта на 70%.***  ***Бережет от преждевременного старения.***  ***Отварная морковь полезна больным сахарным диабетом.***  ***Морковь оказывает общеукрепляющее действие, полезна при малокровии и авитаминозе, нормализуют обмен веществ.***  ***Очищает кровь, выводит из организма вредные вещества и токсины, улучшает работу всех внутренних органов и систем.***  ***Морковь контролирует обмен углеводов, нормализует пищеварение, устраняет запоры и геморрой.***  ***Свежая, мелко натертая морковь, помогает при ожогах, обморожении.*** | ***Морковь используется для улучшения вкуса и аромата бульонов, запеканок и тушеных блюд, а также как основа для супов.***  ***Отварную морковь можно подавать как самостоятельное блюдо, сырую кладут в салаты, подают с разными соусами или в качестве гарнира.***  ***Следует помнить, что из сырой моркови усваивается только 3% бета - каротина.***  ***Для повышения усвояемости жирорастворимых витаминов морковь рекомендуется подвергать термической обработке с жирами: обжаривать, тушить, добавлять в рагу, соусы.*** | ***Не стоит употреблять морковь во время обострения язвы желудка, двенадцатиперстной кишки и воспаления тонкой кишки.***  ***При чрезмерном употреблении в пищу моркови – может наблюдаться сонливость, вялость, головная боль и даже рвота.***  ***Если у Вас аллергия на морковь.***  ***Суточная доза моркови не должна превышать 250-300 гр. (примерно 3-4 средних корнеплодов). Помните об этом, ведь во всем хороша мера.***  ***Если после употребления корнеплодов наблюдается характерная окраска ладоней желтовато-оранжевого цвета, то Вам следует уменьшить их потребление.*** |
|  | ***Мята*** | ***Основная польза мяты – это ее антисептические качества, обезболивающие и спазмолитические свойства.***  ***Благоприятное воздействие оказывает она на желудочно-кишечный тракт, улучшает аппетит и снижает кислотность желудка.***  ***Большая польза мяты в ее успокаивающем и расслабляющем эффекте, она помогает при лечении депрессии и устраняет бессонницу.***  ***В виде заваренного отвара, мята может помочь избавиться вам от метеоризма и тошноты.*** | ***В сушеном виде ее добавляют во фруктовые коктейли, кондитерские изделия, используют при приготовлении мясных блюд и гарниров.*** | ***Вред мяты может быть только в случае появления на нее аллергической реакции, которая редко, но бывает у некоторых людей.*** |
|  | ***Огурец*** | ***Огурец утоляет жажду, очищает организм от токсинов и способствует его омоложению.***  ***Поддерживает здоровье и тонус кожи, блеск и силу волос.***  ***Он показан людям с заболеваниями щитовидной железы и сосудистой системы. Нормализует работу сердца, снижает давление.***  ***Огурцы помогут избавиться от отеков или вовсе их избежать.***  ***Огурец является великолепным антисклеротическим, болеутоляющим, антитоксическим, жаропонижающим, спазмолитическим, противоопухолевым и слабительным средством.***  ***Отвар из огуречных листьев полезно принимать при различных кровотечениях.***  ***Наружно использовать при кожных заболеваниях, угрях.***  ***Желающим похудеть свежие огурцы могут помочь, так как они задерживают преобразование углеводов в жиры.***  ***А если съеденный огурец запить холодной водой или молоком можно хорошо и быстро очистить кишечник.*** | ***Соленые и маринованные огурцы лечебными свойствами не обладают.***  ***Огурцы, выращенные в открытом грунте, более насыщены и полезны по своему химическому составу, чем огурчики, выращенные в теплице.*** | ***Огурцы могут нанести вред, имеющим заболевания желудка с повышенной кислотностью, страдающим гастритом, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, они повышают кислотность желудочного сока.***  ***Маринованные и соленые огурцы вредны тем, кто страдает заболеванием печени, гипертонией, атеросклерозом, нарушением водносолевого обмена, у кого снижена функция щитовидной железы.*** |
|  | ***Одуванчик*** | ***Листья одуванчика обладают противоцинготными свойствами, способствующие нормальной работе печени, пищеварительных органов и почек.***  ***Настои можно применять в качестве мочегонного средства, которое также помогает и при отхаркивании.***  ***Настои можно принимать при интоксикации, появлении воспалительных заболеваниях и для лечения отравлений и избавления болезней желудка, печени, почек, атеросклероза.***  ***Можно применять в качестве слабительного, противотуберкулезного, спазмолитического, отхаркивающего средства.***  ***Лечебные свойства одуванчика помогают людям, страдающие от анемии, почечнокаменной болезни, сахарного диабета, а также его используют при воспалениях кожи, параличах, устранении бородавок, артрите и как средство, помогающее при заживлениях ран и для восстановления лактации.*** | ***Молодые листья практически лишены горечи и потому используются для приготовления салатов и борщей.***  ***Из цветков одуванчика варят варенье и делают вино.***  ***Из раскрывшихся бутонов готовят «одуванчиковый мёд», а из поджаренных корней — суррогат кофе.***  ***В некоторых странах листья заквашивают, как капусту, маринуют весенние листья.***  ***Наилучшее время для сбора сока этого растения считается май-июнь.*** | ***Одуванчик не рекомендуется употреблять при закупорке желчных путей.***  ***С осторожностью применять при гастрите и язвенной болезни.***  ***При передозировке возможна рвота и диарея.*** |
|  | ***Пастернак*** | ***Его можно использовать в диетическом питании при желчнокаменной и почечнокаменной болезнях, подагре, при нервных заболеваниях, умственных расстройствах, бронхите, для улучшения функции органов пищеварения.***  ***Пастернак возбуждает аппетит, стимулирует деятельность желез внутренней секреции, обмен веществ, укрепляет стенки капилляров, снимает спазмы, обладает сильным мочегонным действием, способствует выведению камней и солей с болеутоляющим, бактерицидным и успокаивающем эффектом.***  ***Сок – великолепная пища для больных туберкулезом, воспалением легких, эмфиземой.*** | ***Пастернак применяется в кулинарии скорее как пряность, чем овощ.***  ***Корнем пастернака ароматизируют салаты, рагу, гарниры, супы, пиво и даже десерты.***  ***Небольшие корнеплоды пастернака самые сладкие, а крупные – ароматные.***  ***На зиму корнеплоды пастернака можно сушить, солить, заготавливать свежими.*** | ***Не рекомендуется людям, чувствительным к солнечным лучам, страдающим фотодерматозами.***  ***Контакт влажной кожи с листьями и плодами пастернака вызывает ожоги, воспаления кожи рук, особенно у блондинов.*** |
|  | ***Патиссон*** | ***Патиссоны обладают высокими диетическими и лечебными качествами, способствующие более полному усвоению белков и поддержанию щелочной реакции крови.***  ***Их используют как лечебный и диетический продукт при гипертонии, болезнях печени, почек, при катарах, язвенной болезни, атеросклерозе.***  ***Они препятствует образованию тромбов, выводят токсичные вещества и свободные радикалы.*** | ***В пищу используют молодые завязи в варёном и жареном виде.***  ***Питательная ценность патиссона выше кабачка.***  ***Плоды ценятся за высокие вкусовые свойства.*** | ***Вред патиссона состоит в том, что он противопоказан людям с кишечными расстройствами, так как их он может усугубить.*** |
|  | ***Болгарский***  ***перец*** | ***Болгарский перец (особенно красный и желтый) укрепляет стенки кровеносных сосудов.***  ***Способствует росту волос, благотворно влияет на общее состояние кожи, благотворно влияет на глаза.***  ***Улучшает работу поджелудочной железы и желудочно-кишечного тракта, а также разжижает кровь и понижает артериальное давление, предотвращает возникновение анемии и укрепляет иммунитет.***  ***Помогает от депрессии и сахарного диабета, ухудшения памяти, бессонницы, упадка сил, помогает клеткам организма бороться с преждевременным старением.***  ***Высокое содержание солей более чем пятнадцати минералов делает сладкий перец необходимым продуктом в рационе питания при остеопорозе, анемии и низком иммунитете.***  ***Содержащиеся в перце бета-каротин и витамин С помогают предотвратить образование раковых клеток. По полчашки порезанного сладкого перца в день поможет предотвратить рак и сердечные заболевания.*** | ***Используют в пищу сырыми, маринованными, печёными, варёными и жареными, применяют при засолке огурцов и томатов, используют для салатов, первых и вторых блюд, готовят различные перечные пасты, соусы, приправы, кетчуп.***  ***Незаменимым помощником сладкий перец будет для людей, страдающих излишней полнотой.***  ***Для большей пользы желательно съедать болгарский перец в свежем виде, так как при тепловой обработке теряется множество полезных свойств.*** | ***При ишемической болезни и нарушениях ритма сердца следует отказаться от перца.***  ***Перец может нанести людям с повышенным уровнем кислотности желудочного сока и тем, у которых есть гастрит или язвенная болезнь желудка.***  ***Если больные почки и печень, мучает геморрой, страдаете эпилепсией, вам болгарский перец тоже может нанести вред.*** |
|  | ***Петрушка*** | ***Польза петрушки заключается, прежде всего, в поддержании иммунной системы в отличном состоянии.***  ***При интоксикации оказывает очищающее воздействие, нормализуя обмен веществ, помогает пережить стрессы, обеспечить спокойный сон и поддерживать нервную систему.***  ***Оказывает профилактический эффект онкологическим заболеваниям.***  ***Петрушка полезна страдающим сахарным диабетом. Листья петрушки известны своим противовоспалительным действиям. Их прикладывают на болезненные участки, тем самым снимая боль.***  ***Отвар петрушки применяют при глазных заболеваниях при катаракте офтальмии, конъюнктивите. На веки накладывают примочки при боли и рези глаз.***  ***Петрушка будет полезна и тем, кто хочет сбросить лишний вес.*** | ***Чтобы корень петрушки сохранял свои полезные свойства, его необходимо хранить в полиэтиленовом пакете в холодильнике.***  ***Лечебными свойствами обладают все части петрушки: листья, семена, корни.***  ***Польза петрушки сохраняется при заморозке и хранении в замороженном виде не более года.***  ***Советуют съедать салат из овощей с петрушкой и укропом перед обедом. Тем самым вы настроите работу желудка и кишечника.***  ***Петрушка сильно повышает аппетит.*** | ***Врачами доказано, что чрезмерное употребление петрушки влечет за собой боли в мышцах и судороги, тошноту, головные боли, кровавый стул и даже значительную потерю веса. Не рекомендуется петрушка больным мочекаменной болезнью и воспалением мочевого пузыря.*** |
|  | ***Ревень*** | ***Рекомендуется употреблять людям, у которых наблюдается сбой в работе пищеварительной системы, он способен улучшить аппетит, способствует нормализации функционирования желудочно-кишечного тракта.***  ***Применяется в качестве средства, имеющего противомикробный и противовоспалительный эффект, как желчегонное вещество.***  ***Укрепляет иммунитет. Помогает в борьбе с псориазом, при излечении анемии, склероза, болезней печени и даже туберкулеза.***  ***Помогает сохранить стройность, поспособствует улучшению хорошего самочувствия.***  ***Корни этого растения характеризуются мощным средством со слабительным эффектом.*** | ***Ревень – одно из самых ранних растений, богатых витаминами и питательными элементами. Полезные свойства ревеня неоценимы для организма после долгой зимы.***  ***Сто граммов свежих стеблей хранит суточную норму, особо нераспространенного витамина К.***  ***Характеризуется низким уровнем калорийности, в 100 граммах растения находится лишь 16 ккал.*** | ***Не желательно употреблять людям, страдающим заболеваниями: сахарный диабет, ревматизм, перитонит, подагра, если наблюдаются воспаления мочевого пузыря, кровотечения в желудке и кишечнике и если в почках камни.*** |
|  | ***Редис*** | ***Редис полезен при ожирении, болезнях сердца и сосудов. Редис повышает уровень гемоглобина в крови и укрепляет иммунитет.***  ***Употребление редиса стимулирует выделение желудочного сока, благодаря чему улучшается пищеварение, выводит из организма избыточный холестерин.***  ***Возбуждает аппетит. Помогает людям, страдающим подагрой и сахарным диабетом.***  ***Помогает бороться с образованием отеков, рекомендуют, когда необходимо снижать вес.***  ***Применяется для лечения заболеваний двенадцатиперстной кишки, желудка и поджелудочной железы, помогает очистке организма от различных вредных веществ и токсинов.***  ***Рекомендуют людям с больной печенью и желчным пузырем.***  ***Есть исследования, показывающие, что польза редиса неоценима, как хорошего профилактического средства, способствующего предупреждению рака.*** | ***Ботву используют как приправу к различным блюдам (супам, тушёному мясу, картошке, жареной рыбе).***  ***Полезнее будет смешивать ботву редиса с петрушкой, укропом, зелёным луком.***  ***Кроме того, листья редиса можно использовать в маринадах для придания им неповторимого аромата и пикантной остроты.***  ***На зиму можно сушить, закрывать в банки, мелко нарезав и обсыпав солью.*** | ***Налегать на редис не следует тем, кто страдает хроническими заболеваниями желудка, двенадцатиперстной кишки, поджелудочной железы, печени и желчного пузыря, а также сердечно - сосудистой системы.*** |
|  | ***Редька***  ***чёрная*** | ***Редька применяется при лечении коклюша, рака, кашля, гастрита, болезней печени и жёлчного пузыря, запора, артрита, желчнокаменной и почечнокаменной болезни.***  ***Редька возбуждает аппетит, стимулирует выделение желудочного сока, обладает мочегонным и желчегонным свойствами.***  ***Способствует в профилактике атеросклероза.***  ***Сок редьки назначают при аритмии сердца. Сок редьки втирают в голову при облысении.***  ***Сок редьки, смешанный с морковным и свекольным, издавна считался хорошим средством для лечения малокровия.*** | ***Редька очень полезна зимой и в начале весны, в целях пополнения недостатка витаминов и минеральных солей в организме.***  ***Редька обладает мощными противомикробными свойствами.***  ***В пищу употребляют как корнеплоды (в основном в салатах и окрошках), так и молодую листву (в салатах, окрошках, супах).*** | ***Противопоказана редька при язвенной болезни, гастритах, энтероколитах и при заболеваниях сердца.*** |
|  | ***Репа*** | ***Репу рекомендуют применять в малокалорийных диетах для питания больных ожирением и сахарным диабетом.***  ***Репа обладает мочегонным, антисептическим, противовоспалительным, ранозаживляющим и обезболивающим действием.***  ***В любом виде репа — одно из эффективных средств оздоровления кишечника, применяется при различных полиневритах, при лечении подагры и солевых отложений.***  ***Вареную растертую репу прикладывают к больным местам при подагре.***  ***При зубной боли тёплым отваром репы полощут полость рта.*** | ***Её можно употреблять сырой или обработанной — варёной, печёной и т.д.***  ***Она может долго храниться в прохладном месте, не утрачивая своих целебных качеств.***  ***В некоторых странах широко распространены блюда из листьев репы, которые отличаются необычным вкусом.*** | ***Не следует употреблять репу при обострении воспалительных процессов в кишечнике.***  ***Имеются противопоказания также при острых и хронических гепатитах и холециститах, заболеваниях центральной нервной системы.*** |
|  | ***Салат*** | ***Полезен при атеросклерозе, гипертонии, анемии, оказывает благотворное действие на печень, почки, поджелудочную железу и регулирует водный обмен в организме.***  ***Оказывает самое благотворное воздействие на иммунную систему, нормализует деятельность нервной системы, помогает восстановить силы после длительной болезни.***  ***Производит снотворный эффект, способствует перевариванию пищи, разжигает аппетит, применяют для лечения головных болей.***  ***Советуют съедать хотя бы несколько зеленых листочков во время магнитных бурь метеозависимым людям.***  ***Листья салата используются как кровоочистительное средство.***  ***Салат защищает от свободных радикалов и риска развития рака, вредных газов, токсинов, радиации.***  ***Отвар салата останавливать кашель и работает добротным отхаркивающим средством.*** | ***Салат очень полезен — в нём много витаминов и минералов.***  ***Существует более ста видов салатов: листовые и кочанные, самых разных форм и расцветок — от нежно-зелёных до тёмно-бордовых, и все удивительно вкусные.***  ***Полный «багаж» полезных веществ содержится только в свежем растении.***  ***Если листья зеленого салата подвергаются термической обработке, часть полезных веществ, к сожалению, теряется.*** | ***Единственным противопоказанием к употреблению салата может служить индивидуальная непереносимость веществ, входящих в его состав.*** |
|  | ***Свекла*** | ***Лечит сердечно - сосудистые заболевания, гипертонию и атеросклероз.***  ***Обладает противовоспалительным свойством. Мякоть свеклы применятся как для внутреннего, так и наружного применения.***  ***Она способствует заживлению язв желудка.***  ***Способствует очищению организма, выводя из него токсины, шлаки и вредный холестерин.***  ***Свекла полезна для печени, восстанавливает и обновляет её клетки.***  ***Регулярное употребление свеклы поможет улучшить пищеварение и обмен веществ. Обладает мягким слабительным эффектом. Свекла препятствует развитию рака толстого кишечника.*** ***Она незаменима при заболеваниях щитовидной железы.***  ***Укрепляет иммунитет. Зимой и весной этот овощ может заменить дефицит фруктов и защитить от вирусных заболеваний.***  ***Также свекла улучшает наше зрение.*** | ***Полезнее вареная свекла.***  ***Свекла занимает важное место в диетическом питании.***  ***Блюда из нее вкусны, хорошо утоляют чувство голода, но при этом низкокалорийны и хорошо очищают организм, помогая справиться с ожирением.***  ***Помимо корнеплодов такими же свойствами обладают листья свеклы.***  ***Из них делают целебный отвар.***  ***Обязательно стоит добавлять этот замечательный корнеплод в свой рацион чаще.*** | ***Людям, страдающим мочекаменной болезнью и другими нарушениями обмена веществ (при различных заболеваниях почек и мочевого пузыря), следует ограничить употребление свеклы из-за содержания в ней щавелевой кислоты.***  ***Диабетикам не рекомендуется употреблять этот сладкий овощ.*** |
|  | ***Сельдерей*** | ***Сельдерей помогает исцелять патологии сердца и сосудов, предотвращает инфекционные заболевания, укрепляет иммунитет, служит отличной профилактикой атеросклероза, благоприятно воздействует на нервную систему.***  ***Способствует исцелению от гипертонии, болезней почек и мочеполовой системы.***  ***Оказывает комплексное влияние на всю систему пищеварения, влияет на выработку желудочного сока, предотвращает в кишечнике развитие гнилостных процессов.***  ***Уменьшает боль и воспалительные процессы при гастритах, язве желудка.*** | ***Сложно найти достойную альтернативу сельдерею из-за его уникального состава: все части растения просто нашпигованы витаминами.***  ***Полезность сельдерея усиливается при употреблении его с мясными блюдами.***  ***Его стоит употреблять в пищу и желательно каждый день.*** | ***При повышенном давлении, при варикозном расширении вен, тромбофлебите, при почечнокаменной болезни, заболеваниях ЖКТ, колитах.***  ***Желчнокаменная болезнь, холецистит, панкреатит требуют ограниченного употребления сельдерея в пищу.*** |
|  | ***Спаржа*** | ***Способствует расширению сосудов и понижению кровяного давления, помогает выводить из организма аммиак, стимулирует работу сердечной мышцы, способствует пищеварению***  ***Употребление спаржи положительно сказывается на зрении, улучшении состояния кожи, она полезна для костной ткани, участвует в кровообразовании, в заживлении ран и укреплении соединительных тканей.***  ***Спаржа обладает успокаивающим действием, является неплохим мочегонным средством.***  ***Она полезна для предупреждения и лечения гепатита, цирроза печени, атеросклероза.***  ***Тем, кто страдает простатитом, отеками, сахарным диабетом и имеет проблемы с мочеиспусканием, спаржа послужит неплохим подспорьем в лечении.*** | ***Спаржа очень рано созревает, и собирать ее начинают в апреле.***  ***Употреблять в пищу лучше всего те плоды, которые являются самыми молодыми, так как именно они являются наиболее нежными и вкусными.***  ***Если почки распустились, то это свидетельствует о том, что растение стало чересчур плотным и для употребления уже не годится ввиду своей жесткости.*** | ***Опасностью может являться индивидуальная непереносимость продукта. Спаржа также противопоказана при язве желудка и 12-ти перстной кишки.*** |
|  | ***Томат***  ***(помидор)*** | ***Томаты оказывают благоприятное действие на сердечно - сосудистую систему.***  ***Помидоры усиливают секреторную функцию желудочного сока, полезны при заболеваниях желудка с пониженной кислотностью, нормализуют пищеварительную систему, стимулируют кроветворение, выводят плохой холестерин из организма, нормализуют микрофлору кишечника, снижают уровень сахара в крови.***  ***Они полезны при авитаминозах, при ожирении, при болезнях суставов, при заболеваниях почек, снижают повышенное артериальное давление.***  ***При нарушениях солевого обмена предотвращают онкологию, успокаивают нервную систему, обладают антибактериальным и противовоспалительным действием.*** | ***Вареные помидоры намного полезнее сырых. Чем дольше помидоры тушатся, варятся или запекаются, тем больше образуется в них ликопина.***  ***Ликопин – красный пигмент, которому помидоры обязаны своим таким ярким красным цветом. Этот мощный антиоксидант стимулирует работу иммунной системы и борется со свободными радикалами, тем самым предотвращая мутацию ДНК.*** | ***Не рекомендуется тем, кто болеет: артритом, заболеваниями почек, подагрой. Гастритом, язвой желудка, желчнокаменной болезнью, панкреатитом (в стадии обострения), имеющим аллергию на данный продукт.*** |
|  | ***Топинамбур (земляная груша)*** | ***Топинамбур используют в лечении желудочных болезней, колите, гастрите, панкреатите, заболеваний двенадцатиперстной кишки, при запорах и поносе.***  ***Помогает усваивать селен, хотя сам его не содержит.***  ***Останавливает рвоту, без проблем снимет тошноту и горький вкус во рту.***  ***Употребление топинамбура способен нормализовать желудочно-кишечный тракт и обладает желчегонным эффектом. Благотворно влияет на слизистую оболочку желудка.***  ***Топинамбур полезен при дисбактериозе, полезен диабетикам, снижает уровень сахара в крови и регулирует деятельность поджелудочной железы.***  ***Польза топинамбура в его очищающих эффектах. Помогает выводить из организма соли тяжелых металлов, токсины, радионуклиды. Хорошо выводит холестерин и предотвращает его появление.***  ***Устраняет отеки почечного и сердечного происхождения. Полезно будет для тех, у кого камни в почках, полезен при гипертонии.***  ***Благотворно влияет на всю сердечно - сосудистую систему. Его рекомендуют при гипертонии, тахикардии, ишемической болезни сердца и атеросклерозе. Хорошо понижает давление. Укрепляет иммунитет.***  ***В марте и апреле рекомендуется употреблять топинамбур, чтобы легче справиться с сезонным гиповитаминозом.***  ***Доказаны онкопротекторные свойства земляной груши.*** | ***На вкус клубни этого растения очень приятны, чем — то напоминают сладкую кочерыжку – отличное разнообразие для вашего стола. В кулинарии его используют по-всякому.***  ***Его и тушат, и жарят, и выпаривают, некоторые предпочитают кушать в сыром виде (самый здоровый способ), некоторые добавляют в салаты или высушивают.***  ***Есть даже рецепт, в котором топинамбур отваривают в воде или молоке и только после этого употребляют в пищу.*** | ***Вред топинамбур может вызвать в результате его непереносимости.***  ***Кроме этого корнеплоды способны вызвать некий дискомфорт в кишечнике.***  ***Особенно при употреблении большого количества продукта, топинамбур способен вызвать усиленное газообразование в кишечнике.***  ***Последнее противопоказание топинамбура содержится в поговорке: «Все хорошо в меру!».*** |
|  | ***Тыква*** | ***Тыква улучшает зрение, полезна для пищеварения. Диетологи советуют включать в свой рацион этот диетический овощ при ожирении и похудании.***  ***Питательная мякоть тыквы легко усваивается нашим организмом, полезна для гипертоников. Тыква выводит шлаки, токсины и излишки холестерина из организма.***  ***Регулярное употребление мякоти или тыквенного сока поможет снизить, а со временем и нормализовать кровяное давление. Хорошо укрепляет стенки сосудов, а также нормализует водно-солевой баланс человека. Подавляет рост туберкулезной палочки.***  ***Тыква улучшает обмен веществ в организме и способствует свертываемости крови.***  ***Тыква – обладает хорошим мочегонным эффектом, помогает постепенному растворению камней в почках и мочевом пузыре.***  ***Для лечения воспаления мочевого пузыря, почечной недостаточности, геморроя – употреблять тыкву стоит в сыром виде.***  ***Поднимает настроение и помогает при бессоннице, хорошо укрепляет нервную систему.***  ***Тыква защищает и укрепляет иммунитет, способна противостоять вирусным заболеваниям целый год.***  ***Часто применяется как наружное средство при ожогах, ранах, прыщах, сыпях и экземах. Было замечено, что люди, употребляющие часто тыкву – реже болеют туберкулезом и раком горла. Укрепляются кости.***  ***Будучи низкокалорийным продуктом (всего 22ккал) не прибавит Вам вес, а вот уменьшить сможет благодаря очищающим свойствам.*** | ***В ней содержатся все необходимые витамины и микроэлементы, необходимые для нормального функционирования внутренних органов человека.***  ***В отличие от остальных овощей у тыквы срок хранения куда больше, что делает её незаменимым продуктом зимой и весной.***  ***После плотного мясного обеда не лишним будет съесть пару кусочков тыквы.*** | ***Не следует употреблять тыкву при гастрите с низкой кислотностью, при нарушении кислотно-щелочного равновесия, при кишечных коликах.***  ***Сырую тыкву не рекомендуется употреблять при повышенном сахаре в крови.***  ***Содержащиеся в семечках тыквы различные кислоты вредно влияют на эмаль зубов. После их употребления следует прополоскать рот водой.*** |
|  | ***Укроп*** | ***Основные целебные свойства укропа:***  ***- Улучшает работу пищеварительных желез и всего ЖКТ, повышает аппетит, устраняет вздутие живота и запоры.***  ***- Способствует избавлению от дизентерии и диареи, дает мочегонный эффект.***  ***- Помогает нормализовать обмен веществ,***  ***избавляет от повышенного давления, расширяя кровеносные сосуды.***  ***- Спасает от бессонницы и нарушений сна, успокаивает нервную систему, избавляет от неврозов.***  ***- Укроп полезен в борьбе с респираторными заболеваниями. Эфирные масла разжижают мокроту в бронхах, облегчая ее выведение. Очищает дыхательные пути при аллергическом кашле.***  ***- Восстанавливает функцию предстательной железы. Способствует заживлению кожи при аллергическом зуде.***  ***- Устраняет воспалительный процесс десен.*** | ***Чтобы избежать неприятных последствий, лучше предварительно «протестировать» укроп, съев несколько веточек натощак и проследив реакцию организма.***  ***Если неприятных симптомов не последовало, значит, можете смело добавлять ароматный укроп в свой ежедневный рацион!***  ***В сушеном виде удивительные свойства укропа не пропадают, а энергетическая ценность высушенного растения даже увеличивается вдвое-втрое, по сравнению со свежей зеленью.*** | ***Вред напрямую зависят от количества его употребления.***  ***При неумеренном поедании вы можете ощутить общий упадок сил, сонное состояние, ухудшение зрения и снижение активности кишечника.***  ***С осторожностью следует употреблять укроп аллергикам и гипотоникам, у которых возможны обмороки, слабость, головокружения, тошнота.*** |
|  | ***Хрен*** | ***Хрен относится к природным антибиотикам, оказывает дезинфицирующее, антибактериальное, противовоспалительное действие.***  ***Настоем из хрена можно освежить ротовую полость при неприятном запахе изо рта.***  ***Им полощут ротовую полость при зубной боли. Настой хрена также используют при воспалительных процессах ротовой полости, хрен ускоряет заживление гнойных ран.***  ***Корень хрена используют при заболеваниях суставов, ревматизме, подагре и артрите.***  ***При кашле, простуде, гриппе, вирусных заболеваний, при заложенности носа.*** | ***Хрен считают очень хорошим консервантом. В открытую бутыль с огурцами или помидорами добавить одну ложку измельченных сушеных листьев хрена. Рассол будет прозрачным, а овощи вкусные.***  ***Польза хрена сберегается не более недели, пока в нем сохраняются полезные вещества. Спустя это время хрен становится просто пряностью к столу.*** | ***Хрен противопоказан для носителей воспалительных заболеваний ЖКТ или иных расстройств кишечника.***  ***Людей с нарушением работы щитовидной железы, с заболеваниями почек и печени.*** |
|  | ***Чабер***  ***он же:***  ***перечная трава,***  ***чабрец,***  ***тимьян*** | ***Полезные свойства чабра высоко ценятся и находят свое применение при лечении заболеваний ЖКТ, а также для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения.***  ***Польза заключается в его способности выступать в качестве эффективного натурального антимикробного, противовоспалительного, а также инсектицидного средства.***  ***Рекомендуется употреблять при простудных заболеваниях, при расстройствах центральной нервной системы, при ревматизме (в качестве припарок).***  ***Помогает улучшить кровообращение в головном мозге, снять головные боли.*** | ***Чабер отличается изысканным горьковатым вкусом и пряным ароматом, который напоминает запах перца.***  ***В кулинарных целях принято использовать листья этого ароматного растения, которые снимают с самой его верхушки,*** | ***Нельзя употреблять при нарушении функций щитовидной железы, патологиях в печени или почках, сбоях в работе сердечно - сосудистой системы.***  ***При наличии язв в желудке или в двенадцатиперстной кишке, при личной непереносимости продукта.*** |
|  | ***Чеснок*** | ***Чеснок король всех пряностей – именно так Пифагор говорил о нем.***  ***Для лечения простудных заболеваний чеснок является одним из самых лучших и эффективных средств.***  ***Заживляет раны, обладает обезболивающими и противомикробными свойствами***  ***Чеснок способен выводить из организма накопленные токсины, препятствует развитию онкологических болезней, снижает артериальное давление.***  ***Чтобы привести кровяное давление в норму, нужно употреблять 1 зубчик свежего чеснока в день на протяжении 4-5 месяцев.***  ***Он эффективен при авитаминозе.***  ***Благодаря содержащемуся в нем селену, он имеет также и антиоксидантные свойства.***  ***Применяется при лечении заболеваний мочеполовых органов, для чистки организма.***  ***Используют для лечения некоторых расстройств нервной системы.*** | ***В пищу чеснок надо употреблять свежеприготовленный, сразу после того как почистили. При взаимодействии с воздухом, он теряет вкус и многие полезные свойства.***  ***Существует мнение, что чем меньше размер чеснока, тем он забористей. Это не совсем так! У маленьких головок этого раннего овоща имеется нежный и тонкий вкус. Их лучше есть в сыром виде, в приправах или салатах.***  ***Не покупайте, если зубчики начали уже прорастать. Потому что витаминов и полезных веществ в нем меньше всего.*** | ***Его не следует кушать при заболеваниях почек, печени, ЖКТ, 12-перстной кишки, гастрите, анемии, панкреатите.***  ***Стоит избегать в период обострения геморроя, индивидуальной непереносимости, заболеваниях мочеполовой системы.***  ***Его избыток может вызвать головную боль и приступ эпилепсии.***  ***Противопоказан тем, кто сидит на диете.*** |
|  | ***Шпинат*** | ***Особенно ценен свежий шпинат в весеннее время для пополнения запасов витаминов и минеральных веществ в организме человека.***  ***Шпинат повышает сопротивляемость организма к различным вирусным инфекциям, укрепляет сосуды.***  ***Благоприятно воздействует на глаза, препятствуя отслоению сетчатки глаза.***  ***Улучшает работу поджелудочной железы,***  ***стимулирует работу кишечника.***  ***Шпинат производит слабительный эффект.***  ***Замедляет старение клеток.*** | ***Не стоит вообще употреблять в пищу переросший шпинат.***  ***Шпинат уникален еще и тем, что все полезные вещества, которые содержатся в свежем растении, сохраняются при тепловой обработке и консервировании.*** | ***Шпинат нельзя употреблять тем, у кого есть проблемы с почками и мочевыводящими путями.***  ***Противопоказан шпинат при подагре, ревматизме, заболеваниях 12-ти перстной кишки, печени и желчевыводящих путей.*** |
|  | ***Щавель*** | ***Щавель насыщает организм человека витаминами и минералами, способствует укреплению иммунитета.***  ***Обладает антибактериальным, обезболивающим, противовоспалительным действиями.***  ***Отвары и порошки из корней конского щавеля хорошо зарекомендовали себя при поносах, колитах, энтероколитах, гемоколитах.***  ***Отвар всего растения очень эффективен при простудных заболеваниях.***  ***Положительно влияет на сердечно - сосудистую систему, улучшает состав крови.***  ***Щавель помогает нормализовать работу желудочно-кишечного тракта.***  ***Оказывает вяжущее действие и помогает справиться с поносами.***  ***Улучшает работу желчного пузыря и печени, обладает желчегонным эффектом.***  ***Щавель обладает антиаллергическим свойством. Является хорошим кровоочистительным, болеутоляющим, кровоостанавливающим средством.*** ***Отвар листьев известен как противоядное средство.*** | ***В пищу годятся молодые листья щавеля. Срезать их необходимо до появления цветоносных побегов, так как в старых листьях накапливается щавелевая кислота.***  ***Чтобы нейтрализовать количество щавелевой кислоты в молодых листьях, нужно в блюда со щавелем добавлять молоко или молочные продукты (например, сметану), тогда щавелевая кислота вступает в реакцию с кальцием, который содержится в молочных продуктах, и образует совершенно безвредную соль кальция.*** | ***Щавель противопоказан при язвенной болезни, гастритах с повышенной кислотностью, подагре, некоторых заболеваниях почек.***  ***Щавель не стоит употреблять в больших количествах и в течение слишком длительного времени.*** |
|  | ***Эстрагон***  ***(тархун)*** | ***Эстрагон способен пробуждать аппетит, улучшать пищеварительные процессы.***  ***Доказана польза эстрагона в укреплении нервной системы, эффективной борьбе со стрессовыми ситуациями, беспокойным сном, головной болью.***  ***Эстрагон обладает эффективным мочегонным и глистогонным действием.***  ***Настойку эстрагона рекомендуют при артрите, ревматизме, цистите.***  ***Наружное применение эстрагона также доказало свою эффективность, в частности, борьбе с экземами, чесоткой и ожогами.***  ***Эстрагон – чудесное средство для укрепления сосудов и кровеносной системы в целом. Важно употребление эстрагона для людей, страдающих гипертонией, для тех, у кого были обнаружены камни в почках.***  ***С помощью его лечат отёки, цингу.***  ***При воспалениях десен, стоматите, воспалениях в полости рта помогают полоскания настоем травы.*** | ***Эстрагон оказался просто незаменим в кулинарии.***  ***Его используют как приправу к мясным и рыбным блюдам, в свежем виде добавляют в салаты.***  ***Эстрагон – отличный консервант, поэтому активно используется в различных соленьях и маринадах.*** | ***Тархун можно употреблять только в минимальных количествах, большие дозы растения могут вызвать отравление, тошноту, рвоту, потерю сознания и появление судорог.***  ***Тархун категорически противопоказан при гастрите с повышенным выделением соляной кислоты, язвенной болезни.*** |