

Список литературы:

- *Дадыкин, В Праздник огурца/ В. Дадыкин //Наука и жизнь,- 2006,- №7,- С.138-139*
- *Обербайль, К, Витамины - целители / К. Обербайль,- Мн., 1997,- 448с,*
- *Субботина, Т. О пользе огуречного рассола и прочего/ И, Субботина // Народный доктор,- 2007.-№18.-С29.*



ОГУРЕЦ- ЦЕЛИТЕЛЬ

Составитель: Н.С. Прохоркина
Ответственный за выпуск: С.Н. Штефан

Наш адрес:

Смоленская область
г. Демидов Ул. Советская, д.5
Т. (848147)4-11-89

Демидов, 2018 г.

Для лечения маточных или геморройных кровотечений 100 г сухой растолченной огу-
дины заливают 0,5 л кипятка в термосе и
настаивают 3 часа. Настой процеживают и
пьют по 0,5 ст. 3 раза в день.

Для лечения кашля с сильными хрипами рас-
паренную огудину вместе с цветами бар-хат-
цев привязывают к груди, смазанной козьим
жиром или скипидаром, и одновре-менно
пьют смесь сока огурцов с медом, пригото-
вленную в соотношении 1:1, по 2 ст.л. 2-3 раза
в день.

Если корочки огурцов сильно горькие, их
надо очистить, очистки высушить, измель-
чить в порошок и использовать как присыпку
при ожогах, опрелостях, угрях и прыщах.
Горькие огурцы полезны для сердца, тонкого
ки-шечника, поджелудочной железы, а их
ко-рочки используют для различных компрес-
сов. Пюре из горьких огурцов (от 100 до 300 г
в сутки) рекомендуют при опухолях. Удалить
же горечь можно, подержав очищенные
огур-цы в подслащенном молоке от 20 до 40
мин., а затем промыв их под проточной хо-
лодной водой.

Огуречный рассол всегда считался лечеб-
ной жидкостью. Его пьют при похмелье, а
так же при судорогах в ногах, спазмах же-лу-
дочно-кишечного тракта, при застойных яв-
лениях.

Рассол готовят летом с добавлением
укро-па, чеснока, эстрагона, листьев мяты,
вишни, смородины и соли. При заквашивании
огур-цов также добавляют 1 ст.л. сухой гор-
чицы на 10 л рассола. Сахар — по вкусу.

Полезен и необходим рассол в жару, когда
при потении нарушается естественный кис-
лот-но-щелочной баланс

Огурцы вполне можно назвать санитарами организма человека, хотя многие считают их «сплошной водой», ведь структурированной, легко усвояемой воды в огурцах содержится 97%. В этой воде в сотых и тысячных долях процента растворены нужные организму микроэлементы.

Главный секрет, устроенный природой, заключается как раз именно в том, что в оставшихся 3% содержится полезных веществ столько и в таком «ассортименте», как ни в каких других овощах: каротин и витамины, пантеноловая кислота и микроэлементы (калий, кальций, магний, железо, кремний, фосфор, сера, йод). Они нейтрализуют вредные для организма человека кислоты, содержащиеся в основных продуктах питания — мясе, жирах, яйцах, хлебе и крупах, что отвечает главным требованиям рационального питания человека. В грунтовых огурцах обнаружен фермент, близкий по своей природе к инсулину, что делает их еще более ценным диетическим продуктом.

Свежие огурцы широко применяются в народной медицине как слабительное, мочегонное при водянке, наружно — при ожогах и как косметическое средство. Отвар перезревших желтых огурцов используют при желтухе и других болезнях печени. Свежие огурцы незаменимы в питании при диабете, сердечно-сосудистых и почечных заболеваниях, так как они нормализуют кислотно-щелочное равновесие и участвуют в жировом обмене.

Клетчатка огурца обладает мочегонным и желчегонным действиями, улучшает работу желудочно-кишечного тракта, тормозит развитие гнилостных процессов в кишечнике и усиливает его перистальтику, способствует выведению вредных продуктов обмена, в т.ч. и

холестерина. Огурцы также содержат гормон, особо необходимый клеткам поджелудочной железы. Их рекомендуют при горечи во рту, ломких волосах и ногтях, аденомах, буйном характере.

Л при острой стадии гастрита и язвенной болезни, а также в период ремиссии (повышенная кислотность) назначают свежий огуречный сок по 1/2 стакана 2 раза в день за 40 — 60 мин. до еды или свежие огурцы с медом. Противоположный эффект, т.е. усиливающий секреторную деятельность желудка, дает огуречный рассол, в связи с чем его можно рекомендовать при заболеваниях желудка с пониженной кислотностью. Свежий сок в дозировке 0,5 стакана 1 — 2 раза в день пьют натощак при болезнях печени, в том числе и при желтухе.

В качестве слабительного при стойких (хронических) запорах эффект можно получить, съедая в неограниченном количестве свежие огурцы с медом (можно пить сок) или выпивая утром натощак по 1 стакану огуречного рассола. Для профилактики и лечения ожирения назначаются разгрузочные «огуречные» дни, в которые следует принять в течение дня до 2 кг свежих огурцов с небольшим количеством соли в 5 приемов.

В народной медицине измельченная плодовая масса в виде кашицы используется как противовоспалительное и отвлекающее средство при лечении дерматитов и опухолей.

Соковая смесь из огурцов и салата представляет собой напиток, полезный при болезнях сердца. Готовят ее следующим способом: огурцы промыть, натереть, отжать сок через марлю, листья салата шинковать и тоже отжать. Оба сока смешать и пить по 1 стакану утром натощак.

Смесь из сока огурца, других овощей (по вкусу) и черной смородины (соотношение примерно 1:1:1) пьют натощак, непосредственно перед завтраком по 0,5-1 ст. в день в течение месяца, добавляя щадящий массаж больного места для рассасывания закупорки сосудов и их очищения.

Сок огурцов в смеси с соком яблок и помидоров с зубчиком чеснока улучшает состав крови.

Сок перезревших огурцов с картофельным, томатным и яблочным соками, взятыми в равных дозах, считают хорошим слабительным — пить эту смесь надо по 0,5 ст. на ночь.

Этой же смесью соков полезно натирать мерзнувшие конечности. Ее можно готовить на 3-4 дня и хранить в холодильнике.

Семена огурцов, собранные после пожелтения плодов, высушивают, измельчают и принимают в виде порошка по 0,5 ч.л. три раза в день, запивая водой, при опухоли селезенки, гемолитической анемии, туберкулезе легких. Зеленоватые огуречные плети, называемые огудной, после сбора урожая огурцов промывают, досушивают в тени на сквозняке и, нарезав кусочками или измельчив в порошок, хранят в прохладном месте в мешочке из льняной ткани.

Для лечения паралича 100 г сухих измельченных плетей настаивают в 0,5 л водки сначала 7 дней на солнце и затем 7 дней в тени. Принимают по 1 ст.л. 3 раза в день. Если водка противопоказана, заваривают огудину крепким настоем зеленого чая (соотношение то же) и пьют по 0,5 ст. 3 раза в день.