

филиал муниципального автономного
общеобразовательного учреждения
"Байкаловская средняя общеобразовательная школа" -
«Булашовская основная общеобразовательная школа»

***«Здоровый человек - самое
драгоценное произведение природы»***

Томас Карлейль

с. Булашово
март 2017г.



5 завтраков, которые избавят тебя от проблем с кожей и лишнего веса

Упругая грудь, тонкая талия, подтянутые бедра и сексуальные ягодички... Хочешь обрести все эти прелести в самые короткие сроки? — Налегай на злаки! 5 видов полезных каш помогут постройнеть, добавят энергичности, станут гарантом твоего здоровья и привлекательности.

Не так давно ученые Гарвардского университета пришли к выводу: употребление злаков может стать ключом к долголетию. Люди, на обеденном столе которых часто присутствуют каши, чувствуют себя лучше и выглядят более молодо в сравнении с теми, кто не приветствует этот вид еды. Кроме того, они больше защищены от болезней сердца и такого недуга, как диабет.

Как видишь, поводов полюбить кашу у тебя немало. Эксперты по здоровому питанию советуют не ограничиваться одним-двумя видами злаков на столе, а есть как минимум 3-4 различные каши в неделю. Ведь каждая из них обладает своими уникальными свойствами.

Гречневая каша

Для стройности и грациозности

Гречку называют царицей всех каш, и есть за что. В ней заключены практически все полезные свойства других злаков. Она низкокалорийна, что делает ее любимым блюдом всех худеющих, и гипоаллергенна, поскольку лишена глютена. Этот замечательный продукт не имеет противопоказаний и может употребляться так часто, как ты того хочешь! Кстати, есть гречку полезно не только тебе, но и

твоему мужчине. На сильный пол эта вкусная каша оказывает воздействие, близкое по эффекту к афродизиакам. Другими словами, повышает потенцию. Состав витаминов гречки очень широк: А, Е, РР и почти весь ряд группы В. Богата гречка и на микроэлементы. В ней содержится кобальт — вещество, укрепляющее нервную систему; никель — элемент, повышающий гемоглобин; калий — первый «укрепитель» мышц и костей; а также селен — вещество, выводящее токсины.

В 100 г. каши — 132 ккал.

Рисовая каша

Для сытости и интеллекта

Самой полезной считается каша из темного или дикого риса. Но и другие виды этого лакомства хороши для диеты. Рис отлично насыщает и дает заряд энергии на весь день. Гарнир из него нейтрален по вкусу, так что смело можешь добавлять в кашу сочные ягоды и фрукты или дополнять ее ломтиками рыбы, мясными деликатесами.

В рисовой крупе есть практически весь набор аминокислот, необходимых для питания головного мозга. Все это в конечном итоге отлично отражается на твоём интеллекте. А еще в рисе содержится фолиевая кислота — незаменимый элемент в период планирования беременности и первых недель развития плода. И последний бонус — рис имеет свойство чистить организм при интоксикации, потому рисовый отвар — первое средство при легких (!) пищевых отравлениях.

В 100 г. каши — 78 ккал.

Пшеничная каша

Для здоровья сердца и печени

Этот солнечный вид каши, названный так за нежно-желтый оттенок крупы, — настоящая панацея при заболеваниях сердца и печени. В ней содержится просто невообразимое количество белка, калия и магния, микроэлементов, которые так любит сердце. Потому врачи рекомендуют пшеничную кашу людям, страдающим от нарушений в работе сердечно-сосудистой системы. Кроме того, пшено регулирует работу печени, выводит шлаки и токсины, ионы тяжелых металлов. Помогает снять нервное напряжение и физическую усталость.

Пшеничная каша — идеальный вариант ужина, ее можно есть даже поздним вечером без вреда для фигуры. Не знаешь, как разнообразить вкус каши? — Добавь орешки, сладкую тыкву или мед. Но помни: пшено трудно усваивается людьми с пониженной или нулевой кислотностью желудка. Так что при гастрите проявляй чувство меры!

В 100 г. каши — 90 ккал.

Овсяная каша

Для здоровья и красоты

Попадая в желудок, овсяная каша «растворяется», превращаясь в пористую

вязкую массу. Она впитывает в себя и выводит из организма токсины, отравляющие и балластные вещества, которые нас старят, утомляют и провоцируют болезни. Но это еще не все! Большое количество пищевых волокон в овсянке очищает кишечник, заставляя его работать как часы. В результате у почитателей этой каши нормализуется обмен веществ, снижается вес, улучшается внешний вид и самочувствие.

Овсяная каша — настоящий кладезь витаминов красоты. Она изобилует биотином (витамином Н) участвующим в строении клеток, улучшающим состояние кожи и ногтей. В ней присутствует и витамин К, обладающий способностью снижать в организме уровень особых веществ, воспринимающихся иммунитетом как сигнал к старению. И, безусловно, не обходится без витамина Е, продлевающего женскую молодость и красоту.

Овсянка превосходно сочетается с сухофруктами, медом, ягодами и орехами. С ней твой рацион всегда будет вкусным и питательным.

В 100 г. каши — 88 ккал.

Перловая каша

Для молодости и долголетия

Гарнир из перловой каши просто незаменим на столе женщины, ведь он обладает выраженным anti-age эффектом, препятствует старению клеток. Содержащийся в перловке лизин — незаменимая аминокислота, принимает активное участие в производстве коллагена, тем самым замедляя процесс появления возрастных морщин и способствуя гладкости и эластичности кожи. А еще перловка — единственная из круп, имеющая в составе фитомелатонин — гормон, отвечающий за сладкие сновидения и восстановление сил организма. Бесценна перловки и для тех женщин, работа которых связана с эмоциональными перегрузками. Если ты чувствуешь, что эмоции бьются через край и ты заводишься с полуоборота, съешь порцию перловки, она успокоит и вдохновит тебя на положительный настрой и хорошее настроение.

В 100 г. каши — 109 ккал.



Польза печеного лука

Лук обладает сильным антибактериальным действием, об этом знают все. Свежим луковым соком с мёдом лечат бронхит и пневмонию, снимают приступы кашля. Компрессы из тертого лука помогают при болях в ушах и способны даже снизить температуру тела, если накладывать их на ноги.

Но мало кто знает, что полезен не только свежий, но и запеченный лук. При термообработке он не теряет свои полезные свойства, даже наоборот!

Печеный лук поможет справиться с язвами и долго незаживающими ранами! Нужно запечь луковицу прямо в кожуре и прикладывать к больным местам, пока не наступит улучшение.

Следует использовать печеный лук при лечении фурункулов. Теплый луковый компресс нужно держать на проблемном месте 20 минут в день. Очень скоро фурункул исчезнет!

Благодаря запеченному в духовке луку можно вылечить даже геморрой! Компрессы из лука обладают дезинфицирующими свойствами и помогают кожным тканям быстро регенерировать.

Печеный лук необходимо почаще употреблять в пищу всем, у кого наблюдаются проблемы со свертываемостью крови. После инфаркта или инсульта такой лук рекомендуется есть ежедневно!

Очень важно вводить приготовленный таким способом лук в свое меню людям, страдающим сахарным диабетом или имеющим предрасположенность к скачкам сахара в крови. Можно есть лук в дополнение к основным блюдам, а можно провести полноценный курс лечения луком или есть его натощак каждое утро.

Эффект заметен уже через неделю, а всё благодаря чудесному составу этого овоща: сера и железо в печеном луке помогают нормализовать уровень глюкозы в крови и поддерживают исправную работу поджелудочной железы и печени.

При употреблении запеченного лука улучшается состояние больных гипертонией и атеросклерозом. Лук помогает сосудам очиститься, избавляет от атеросклеротических бляшек, препятствует резким скачкам кровяного давления. Не зря мне всегда так нравился вкус печеного лука в различных блюдах ! После

запекания в духовке из лука всего лишь исчезают эфирные масла, которые придают свежему луку специфический вкус и запах. Но польза остается...

Выбирай луковицы среднего размера для приготовления целебного печеного лука — они содержат наибольшее количество ценных микроэлементов! Сообщите своим друзьям об этом крайне полезном для здоровья средстве.



Уровень холестерина можно снизить без проблем!

Льняное семя для снижения холестерина

Понизить уровень вредного холестерина можно при помощи льняного семени (ознакомьтесь с противопоказаниями), которое продается в аптеках. Постоянно добавляйте его в пищу, которую едите. Предварительно его можно перемолоть на кофемолке. Давление не будет подскакивать, сердце станет спокойнее, а заодно улучшится работа желудочно-кишечного тракта. Все это будет происходить постепенно. Конечно и питание должно быть здоровым.

Целебный порошок

Купите в аптеке цветки липы. Смелите их на кофемолке. Каждый день 3 раза принимайте по 1ч ложке порошка. Курс 1 месяц. Этим вы понизите холестерин в крови, выведете шлаки из организма и одновременно похудеете. У некоторых потеря 4 кг. Улучшится самочувствие и внешний вид.

Корни одуванчика при атеросклерозе для выведения из организма избыточного холестерина в крови.

Сухой порошок измельченных сухих корней употребляют при атеросклерозе для выведения из организма избыточного холестерина и удаления вредных веществ. Достаточно 1 ч.л. порошка перед каждой едой, и через 6 месяцев

наступает улучшение. Никаких противопоказаний нет.

Квас из желтушника для выведения "плохого" холестерина

Рецепт кваса (автор Болотов). 50 г сухой измельченной травы желтушника положить в марлевый мешочек, прикрепить к нему небольшой грузик и залить 3 л остуженной кипяченой воды. Добавить 1 ст. сахарного песка и 1 ч.л. сметаны. Поставить в теплое место, ежедневно помешивать. Через две недели квас готов. Пить целебное снадобье по 0,5 ст. три раза в день за 30 мин. до еды. Каждый раз доливать в сосуд с квасом недостающее количество воды с 1 ч.л. сахара. Уже после месячного курса лечения можно сдать анализы и убедиться, что «плохой» холестерин значительно снизился. Улучшается память, уходят плаксивость и обидчивость, исчезает шум в голове, постепенно стабилизируется давление. Конечно, во время лечения желателен снизить потребление животных жиров. Предпочтение отдавать сырым овощам, фруктам, семечкам, орехам, кашам, растительным маслам.

Прополис для выведения "плохого" холестерина

Чтобы очистить кровеносные сосуды от холестерина, надо 3 раза в день за 30 минут до еды употреблять по 7 капель 4% настойки прополиса, растворенной в 30 мл воды. Курс лечения - 4 месяца.

Фасоль снижает холестерин.

Уровень холестерина можно снизить без проблем!

Надо с вечера залить полстакана фасоли или гороха водой и оставить на ночь. Утром воду слить, заменить ее свежей, добавить на кончике чайной ложки питьевой соды (чтобы не возникало газообразования в кишечнике), сварить до готовности и съесть это количество в два приема. Курс снижения холестерина должен длиться три недели. Если съесть в день не менее 100 г фасоли, то содержание холестерина снижается на 10% за это время.

Люцерна посевная выведет "плохой" холестерин.

Стопроцентное средство от повышенного холестерина - это листья люцерны посевной. Лечиться надо свежей травой. Выращивать дома и, как только появятся ростки, состричь их и есть. Можно выжимать сок и пить по 2 ст.л. 3 раза в день. Курс лечения - месяц. Люцерна очень богата минералами и витаминами. Она способна помочь и при таких заболеваниях, как артрит, ломкость ногтей и волос, остеопороз. Когда уровень холестерина станет нормальным по всем показателям, соблюдайте диету и ешьте только полезную пищу.



Как быстро понизить давление

Зачастую бывают ситуации, когда после неожиданного стресса резко подскакивает давление, а помощь оказать или некому, или нет лекарств, снижающих давление. Тогда, до приезда скорой помощи, можно самостоятельно снизить давление, причем, используя подручные средства.

1

В первую очередь, необходимо расслабиться и пытаться задерживать дыхание на выдохе по 7-10 секунд в течение 2-3 минут. Этот несложный прием может скинуть+ до 30 единиц артериального давления. После мер первой самопомощи, попробуйте и другие способы снижения артериального давления.

2

Для быстрого снижения давления рекомендуется использовать холодную воду. Можно подержать под струей холодной воды руки до предплечий, поплескаться в лицо, смочить хлопчатобумажные салфетки и приложить их к щитовидной железе и солнечному сплетению. А можно налить в таз холодной воды, опустить в него по щиколотки ноги и «побегать» в тазу в течение минуты.

3

Для быстрого снижения давления народные лекари рекомендуют применять яблочный уксус. Если приложить к ступням ног на 10 минут хлопчатобумажные салфетки, которые обильно смочены в яблочном уксусе, можно снизить артериальное давление на 30-40 единиц.

4

Для быстрого снижения давления, особенно гипертоникам, необходимо приготовить следующий состав, пузырек с которым, необходимо всегда иметь при себе. Возьмите готовые аптечные настойки: валерианы, пустырника, боярышника и «Валокордин». Слейте все в одну бутылку, из которой можно взять небольшое количество состава, наполнить одну бутылочку из под использованных настоек, чтобы иметь всегда под рукой. При внезапном

повышении давления примите чайную ложку приготовленного средства, разведенного в 50 мл воды.

Зачастую бывают ситуации, когда после неожиданного стресса резко подскакивает давление, а помочь оказать или некому, или нет лекарств, снижающих давление. Тогда, до приезда скорой помощи, можно самостоятельно снизить давление, причем, используя подручные средства.



4 специи, которые уничтожают бактерии и защищают клетки

Специи уничтожают бактерий и защищают клетки

"Мы теперь знаем, что специи действуют как мощные антибиотики, средства для разжижения крови, противораковые агенты, противовоспалительные факторы, регуляторы инсулина и антиоксиданты", - говорит физиолог Гарри Г. Прейс, доктор фило-софии из медицинского центра Джорджтаунского университета и один из ведущих исследователей в этой области, - "Травы и специи, регулярно добавляемые в пищу в малых дозах, являются уникальными стимуляторами здоровья."

"Великолепная четверка" трав и специй

Против воспалений: Имбирь.

Воспаление является предположительной причиной болезни сердца, инсульта, рака, болезни Альцгеймера и артрита. Вот впечатляющая новость: действующие вещества имбиря (гингеролы) уменьшают боли у животных и действуют как ингибиторы ЦОГ-2 (циклооксигеназы), так же, как противовоспалительные препараты, например, целебрекс. Кроме того, гингеролы, подобно аспирину, разжижают кровь, что полезно при заболеваниях сердца.

Наилучшее доказательство того, что имбирь является противовоспалительным средством, получено исследователями из Университета Майами: у пациентов с остеоартритом колена, которые принимали 255 мг экстракта имбиря дважды в день в течение шести недель, боли в коленях значительно уменьшились по

сравнению с теми, которые не получали имбирь. Как сопутствующий эффект, у них также было меньше случаев желудочно-кишечных расстройств.

Против микробов: Орегано

"Не удивительно, что орегано используется с древних времен для борьбы с инфекциями", - говорит доктор Прейс. Недавно он обнаружил, что масло орегано столь же эффективно, как и антибиотик ванкомицин, при лечении стафилококковых инфекций у мышей. Кроме того, оно уничтожает грибковые инфекции.

Суточная доза масла орегано, смешанного с маслом пажитника, тмина и семян тыквы, снижала артериальное давление и улучшала содержания сахара в крови и чувствительность к инсулину у крыс, больных диабетом. В исследованиях, проводившихся в штате Техас, масло орегано убивало паразитов в организме человека.

Доктор Прейс делает вывод: люди, которые принимают орегано в пищу в небольших разумных количествах, могут получить дополнительную противопаразитарную и анти-диабетическую защиту, хотя для проверки этого утверждения требуются дополнительные испытания на людях.

Против рака: Куркума

В желтой куркуме - специи, которая входит в состав порошка карри, - содержится высокая концентрация мощного антиоксиданта куркумина. Согласно последним исследованиям, куркумин помогает подавлять рак. При опытах *in vitro* (в пробирке), 80% злокачественных клеток рака простаты самоуничтожились под воздействием куркумина.

Добавки куркумина в корм подопытных мышей резко замедляют рост имплантированных человеческих клеток рака простаты. То же самое происходит и с клетками рака толстой кишки и рака легких. Исследователи полагают, что куркумин блокирует активацию генов, которые вызывают рак.

Дополнительный эффект: за счет уменьшения воспалительной активности, куркумин уменьшает отек суставов и прогрессирующее повреждение головного мозга у животных. В исследовании Калифорнийского университета добавки небольших доз куркумина в корм мышей с болезнью Альцгеймера уменьшили содержание s-бляшек в мозге мышей на 50%.

Против диабета: Корица

Добавление корицы в пищу, особенно в сладкие блюда, помогает контролировать всплески сахара в крови, говорит исследователь Ричард

Андерсон из Департамента сельского хозяйства США. "Корица помогает нормализовать уровень сахара в крови, повышая чувствительность к инсулину", - говорит он. Недавно он выделил активный компонент корицы - метилгидроксиалкон, или МГХП, который в пробирке ускорял переработку сахара в крови на 2000%, или в 20 раз!

Таким образом, добавляя корицу в пищу в небольших количествах - например, посыпая ей десерты, - вы делаете работу инсулина более эффективной. Гвоздика, куркума и лавровый лист также обладают таким действием, но более слабым.

Это очень важное открытие. Таким образом, вы можете избежать повышения уровня сахара и инсулина в крови, и тем самым предотвратить диабет. Установлено, что у животных стабильно низкий уровень инсулина является фактором, замедляющим старение и увеличивающим срок жизни.

Сильнейшие специи.

Сильнейшие антибиотики. Самыми сильными убийцами 30 видов бактерий, по данным исследователей Корнельского университета, оказались (в порядке убывания) лук, чеснок, ямайский перец, майоран, тимьян, эстрагон, тмин, гвоздика, лавровый лист и кайенский перец.

Сильнейшие антиоксиданты. Этот список возглавляют орегано, тимьян, шалфей, тмин, розмарин, шафран, куркума, мускатный орех, имбирь, кардамон, кориандр (кинза), базилик и эстрагон. Исследователи из Калифорнийского Университета (Дэвис), считают, что по антиоксидантной активности тимьян подобен витамину Е.

Сушеные специи или свежие? Сушеные и свежие специи по своим свойствам аналогичны.