Клубника: как стать здоровым с помощью вкусной ягоды?

Первая летняя ягода, созревающая на наших дачных участках, это клубника. Красивая, сочная, ароматная, она всегда считалась самым вкусным лакомством. Людям так понравилась эта краснобокая ягода, что они стали выдумывать из нее разнообразные вкусные блюда, десерты, напитки и даже начали использовать клубнику в лечебных и косметических целях.

Многочисленные научные опыты доказали, что клубника (ягоды и листья) является настоящей природной аптекой. Кроме замечательного вкуса, она имеет и много витаминов. По содержанию фолиевой кислоты (витамина группы В) она превосходит все другие ягоды. Всего восемь ягодок садовой клубники среднего размера позволяют удовлетворить 20% суточной потребности человека в этом витамине. Следует заметить, что недостаток этого витамина приводит к малокровию. Он также важен и для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Клубника – источник витамина С – сильного антиоксиданта. В тех же восьми ягодках среднего размера содержится 96 мг витамина С и 270 мг калия. Это даже больше, чем в одном апельсине. Кроме этого, в клубнике много железа, йода, фтора, меди, марганца, кальция.

Как утверждают медики, отвар из листьев клубники нормализует обмен веществ и артериальное давление, играет важную роль в профилактике атеросклероза. Свежие ягоды помогают при гастрите, язве желудка, болезнях печени, выводят камни из почек, считаются натуральным мочегонным средством. Чай из листьев клубники повышает иммунитет и полезен при расстройствах желудка, помогает от бессонницы. Запах спелой ягоды содержит около 50 ароматических веществ, которые способны подарить человеку прилив бодрости и хорошего настроения.

Поэтому, если у вас накопились негативные эмоции, съешьте несколько ягодок волшебной клубники – и все неурядицы сразу уйдут. Согласно наблюдениям ученых, она усиливает работу головного мозга и улучшает память. Ее даже добавляют в рацион космонавтов. В красных ягодах и зеленой листве содержатся фитонциды – растительные антибиотики, благодаря которым клубника получила антимикробные и противовоспалительные свойства. Вот почему настойкой из листьев клубники полезно

полоскать горло, когда мучает ангина или донимают простудные заболевания.

Ученые обнаружили в клубнике вещество, которое имеет мощную противоопухолевую активность, и утверждают, что отвар из листьев или же употребление самих ягод может снизить риск возникновения онкозаболеваний. В Японии клубнику вместе с розой считают символом любви и недаром, поскольку в мелких семенах содержится много цинка. А цинк славится тем, что считается важным элементом в пробуждении чувственного желания.

В клубнике содержится достаточно меди, чтобы стимулировать в организме человека выработку коллагена (это вещество делает кожу нежной и упругой). Поэтому разнообразные клубничные маски, лосьоны, кремы с добавлением экстрактов клубники благотворно влияют на состояние кожи. Всем известна маска для лица из размятой клубники, после которой кожа буквально на глазах молодеет и отбеливается.

Но лучше клубничные маски делать с добавлением огуречного сока. Четверть стакана клубничного сока, четверть стакана огуречного, 0,5 г салициловой кислоты, в этот же стакан добавить белого сухого вина. Если таким лосьоном каждое утро и вечер протирать лицо, то кожа постепенно станет эластичной и исчезнут морщины.

Если кожа жирная, выручат 30 ягод клубники, которые нужно залить стаканом кипятка, закрыть крышкой и настоять два-три часа. Потом процедить, добавить 1 г мелконатертого мыла, 3 чайных ложки глицерина и 5 г бензойной кислоты.

При очень сухой коже полезной будет маска из двух ягод клубники, нескольких ягод малины, одного желтка и одной чайной ложки меда. Маску из растертой клубники с добавлением сметаны можно использовать для отбеливания лица. Через двадцать минут ее снимают с помощью тампона, смоченного в прохладном молоке. Отлично такая маска действует на сухую и потрескавшуюся кожу.

Полезно для свежести кожи из клубничного сока приготовить кубики льда и весь сезон, утром и вечером протирать ими шею, лицо, грудь, а утром после водных процедур слегка массировать ими кожу вокруг глаз. Клубника обладает массой целебных свойств, поэтому на ее основе можно составить летний рацион питания, при котором за месяц

Клубника: как стать здоровым с помощью вкусной ягоды

Автор: admin

29.07.2011 22:37 -

можно распрощаться с несколькими лишними килограммами.

Главное правило такой диеты – в меню должно быть не менее 0,5 кг свежей клубники. Вес будет постепенно снижаться за счет активизации обмена веществ, выведения избытка жидкости и стимуляции органов пищеварения. На завтрак можно приготовить фруктовый салат: 250 г клубники, половину яблока и половину банана порезать мелкими кусочками, смешать с 50 г натурального йогурта или нежирной сметаны и 1 ч. л. меда.

Внимание! Все, что написано выше, касается лишь свежей огородной клубники, но никоим образом не импортной, напичканной химикатами и консервантами, обработанной для длительного хранения инертными газами. Поддаваться клубничному искушению не стоит людям с гастритом, язвой желудка. А виновны во всем мелкие косточки, сильно раздражающие слизистую оболочку. Начеку нужно быть и гипертоникам, а также людям, больным подагрой. И конечно же, аллергикам.

Автор - **Валерия Гаража**

[Источник](#)