Автор: admin
30.08.2011 11:45 -

Как лечиться картофелем?

О картофеле известно многое. И история его появления, и рецепты приготовления огромного количества блюд. Ещё бы, ведь эту древнюю культуру индейцы, например, использовали примерно 14 тысяч лет назад. И оправданно, картофель стал для нас фактически вторым хлебом, и мы просто не можем без него обходиться.

В настоящее время известно, что белок картофеля биологически активен. В его состав входят аминокислоты, необходимые для строения нашего тела, микро- и макроэлементы, различные витамины. Но в то же время кожура и почки содержат токсичное вещество соланин.

Поэтому очень важно хранить картофель в тёмном месте, а уж если он на свету успеет стать зелёным, такой картофель в пищу употреблять нельзя.

Известны противовоспалительные и ранозаживляющие свойства картофеля. Мне хотелось бы поделиться с читателями «ШколыЖизни» несколькими простыми и эффективными **способами лечения** обычной картошкой.

Однажды на работе мне довелось услышать историю о том, как пятилетний ребёнок одной из коллег получил **ожог**, случайно опрокинув себе на ногу кастрюлю с горячей водой. Все растерялись, но спасла ситуацию прибежавшая на шум соседка. Она принесла холодной воды, налила её в таз и поставила ногу ребёнка в эту воду на некоторое время. После этого она наложила массу из тёртого картофеля на место ожога. По мере нагревания она снимала её и накладывала очередную порцию, и так в течение 30-40 минут. Боль утихла, ребёнок успокоился. Картофель оказал смягчающее действие. Через несколько дней обожжённая кожа отшелушилась.

Главное в подобных ситуациях – действовать как можно быстрее. В случае небольших по площади ожогов пострадавшее место нужно сразу же остудить под струей холодной воды или поместить в ёмкость с водой на 15 минут, затем обильно смочить спиртом, одеколоном или раствором марганцовокислого калия. Потом приложить к коже капустные листья или тёртый сырой картофель. Кашеобразную картофельную массу кладут на марлевую салфетку и меняют повязку через каждые полчаса. Такие повязки

несколько уменьшают боль и помогают предупредить образование волдырей, которые могут оставить некрасивые шрамы.

Очень эффективны картофельные компрессы при лечении **язв** и фурункулов. Тертым сырым картофелем лечат
воспаления
и гнойничковые поражения кожи. Для этого марлевую повязку нужно пропитать картофельным соком и приложить к месту воспаления. Менять повязки следует через 4-6 часов.

Помогает картофель при различных **ушибах**: натереть на тёрке, положить на салфетку, приложить к ушибу и наложить повязку.

Для тех, у кого проблемы с желудком, то есть **гастрит** или язва, настоятельно рекомендуется принимать натощак по полстакана сырого картофельного сока. Он способствует заживлению язвы и снижает кислотность желудочного сока.

Кроме того, сок сырого картофеля хорошо **очищает организм** . Особенно полезен он в смеси с морковным.

После того, как мне пришлось переболеть вирусным **гепатитом**, врач посоветовал чаще употреблять в пищу печёный картофель, это значительно облегчает работу печени.

К помощи картофеля в нашей семье часто прибегаем при **простудах**. Очень эффективны ингаляции над паром свежесваренного картофеля, облегчающие кашель и взрослым, и детям. Нужно отварить тщательно вымытый картофель в мундире, размять его в том же отваре, можно добавить 10-12 капель эвкалиптового, укропного или камфорного масла и, накрывшись с головой над емкостью, подышать паром.

Однажды **бронхитом** заболела наша малышка. Мы очень переживали, как будем лечить, так как из-за частого лечения антибиотиками и другими лекарственными препаратами у неё начались серьёзные проблемы с печенью, и снова принимать

лекарства нам очень не хотелось. Врач посоветовал использовать горячий согревающий компресс из толчёного картофеля. Я отварила картофель, слила воду, потолкла, разложила пюре тонким слоем на салфетку и положила малышке на грудь и спину прямо поверх тонкой кофточки, оставив открытой область сердца, затем накрыла её одеялом, и она лежала так около часа. Процедуру мы повторяли несколько дней, кашель заметно ослаб, и наша девочка пошла на поправку без антибиотиков.

От бронхита спасают и картофельные очистки. Их нужно промыть в проточной воде и прокипятить в кастрюле минут 10-15 минут до размягчения. Воду слить, растереть скалкой шкурки до однородной массы и завернуть в марлю. Компресс положить на грудь, сверху накрыть целлофаном, тёплой салфеткой и держать до остывания, затем снять. Процедуру повторить несколько раз.

Лечебным свойством обладает картофельный отвар. Его до трёх раз в день натощак полезно принимать тем, кто страдает **артритом, гипертонией**.

Цветки картофеля тоже обладают целебным свойством. Нужно взять 1 столовую ложку картофельных цветков, заварить в одном стакане кипятка, дать настояться и остыть, чтобы можно было полоскать горло при **ангине**. Настой использовать за один раз. Можно использовать высушенные цветки, собранные до опрыскивания колорадского жука.

Кроме того, из тёплого картофельного пюре с добавлением в него сметаны получается замечательная питательная и очищающая **маска** на кожу лица.

Столь же полезная маска получается, если толчёный картофель смешать с яичным желтком и свежим молоком. С такой маской на лице можно полежать несколько минут, а заодно и отдохнуть, затем смыть тёплой водой. Такой же состав, как для маски, можно использовать и **для кожи рук**, чтобы она не шелушилась, была мягкая, нежная.

Как видим, картофель – не только незаменимый продукт питания, но и верный помощник в исцелении от болезней.

Автор - **Людмила Задорожная**

Источник