Автор: admin
15.12.2013 20:35 -

Чем полезен укроп для мужчин, женщин, грудных детей и даже домашних животных?

Редкое блюдо на нашем столе обходится без укропа. Специфический, пряный аромат, необычная «внешность», да и традиции наши обеспечивают этой траве такое большое количество поклонников. Да и витаминчики натуральные, особенно зимой, не помешают.

Расскажу-ка я историю из своей армейской жизни. Обстоятельства сложились так, что почти полгода был я в армии поваром. И вот, приехала как-то проверять нашу спецназовскую братию высокая комиссия из Москвы. Со своими харчами. И кроме всего прочего, была там и свежая зелень. Не удержался я, спер несколько пучков. А когда добавил в то, что готовил, ребята понять не могли, почему вкусно так. «Ты чё всегда так не готовишь, а?». Припёрли к стенке, ну и признался я. Тогда командир наш подсуетился и… свежая зелень была с тех пор у нас на кухне всегда.

Укроп пахучий – однолетнее растение с сильным приятным ароматом, который определяется наличием эфирных масел. Его семена содержат сильно пахнущее эфирное масло, состоящее из смеси терпенов: d-карбона, феландрена, d-лимонена, даллапиона.
В траве растения также содержится эфирное масло, но его состав несколько отличен: помимо указанных терпенов, в нем обнаружены терпинен, дипентен, проазулен. Это информация для тех, кто любит блеснуть наукообразными словечками.

Самое главное достоинство укропа, как я считаю – его способность разжигать своим пряным запахом просто зверский аппетит. А это стимулирует более быстрое и полное переваривание пищи. Ведь организм уже вовсю старается, ещё до начала еды!

Прежде всего, полезен укроп именно как источник витаминов. В зелени укропа большое количество витамина С, высок процент и других витаминов – В1, В2, РР, Р, каротина, много солей калия, кальция, фосфора, железа и других микроэлементов.

В зелени укропа много клетчатки, следовательно, он как щётка вычищает кишечник, изрядно забитый крахмалистой пищей и прочим фастфудом. А тем, кто обедает в

офисах, т.е. большую часть дня живет на привозной жратве, простите, обедах, пучок укропа, я думаю не помешает. Нет, очень даже поможет!

А знаете, в чем главный секрет феноменально долгой потенции у кавказских мужчин? В поедании большого количества зелени! Зелени, в смысле травы, а не долларов! И укропа в частности! Еще лекари древнего Китая готовили из укропа снадобье для возвращения и усиления мужских способностей – своим императорам. Укроп был в почете у египтян, индейцев Латинской Америки, врачевателей Востока и везде, где он был!

Кроме профилактики, да и лечения тоже, всяких мужских проблем, регулярное употребление укропа «чревато» следующими полезными эффектами:

1. **бактерицидным** – подавляет гнилостные процессы и помогает организму «вырастить» полезную внутреннюю микрофлору;
2. **спазмолитическим** – снимает спазмы гладкой мускулатуры;
3. **сосудорасширяющим** – облегчает приток крови практически ко всем органам в нашем организме;
4. **гипотензивным** – снижает давление в сосудах;
5. **мочегонным** – ну, ясно из названия;
6. **противовоспалительным** – снимает всякие воспаления;
7. **кардиотоническим** – тонизирует работу сердца;
8. **седативным** – успокаивающим и улучшающим сон;
9. **бронхолитическим** – увеличивает, при регулярном потреблении, размер бронхиол и альвеол, уменьшает сопротивление поступающего воздуха и застоя в дыхательных путях;
10. **отхаркивающим** – разжижает густую и вязкую мокроту и способствует её выведению из организма;
11. **желчегонным** – т.е. желчь гонит;
12. **ветрогонным** – нормализует перистальтику и снижает повышенное газообразование;
13. **слабительным** – помогает при запорах;
14. **репаративным** – ускоряет заживление язв, послеоперационных ран, образование костной мозоли после переломов и травм;
15. **и многими, многими другими**.

Можно сказать, что в качестве лечебного питания укроп пахучий используется при воздействии практически на все системы жизнедеятельности человека. В смысле

хорошего, правильного и оздоравливающего воздействия!

Укроп полезен для сердечно-сосудистой, выделительной, кроветворной и пищеварительной систем организма, для оптической системы глаз, особенно в смеси с морковным соком. Успокаивает центральную нервную систему, снимает бессонницу и повышенное кровяное давление при гипертонической болезни, и боли в сердце при хронической коронарной недостаточности. Одна чайная ложка порошка сушеного укропа снимает судороги и колики, острые боли в животе. Если пожевать, не глотая, одну чайную ложку сухого укропа, он может помочь при кашле и приступах удушья при бронхиальной астме.

Отдельно стоит отметить лактогонные (способствующие выделению материнского молока) свойства укропа.

Для женщин полезен чай из семян укропа, который облегчает состояние во время критических дней.

А в младенческом возрасте «укропная водичка» помогает при детских коликах.

И даже для домашних животных, особенно травоядных, укроп может быть очень даже полезен. Вот рекламный проспект, который я увидел на столе у тренера по конному спорту, которым занимается моя дочка. (Спортом, а не тренером!)
«Фитожеле УКРОПНОЕ. Включение желе в рацион способствует общему укреплению организма, улучшению пищеварения и состояния слизистых пищеварительного тракта, стабилизации аппетита, снижению риска развития воспалительных явлений и метеоризма, в т.ч. при изменении режима и рациона кормления. Фитокомлекс содержит компоненты, оказывающие ветрогонный эффект – нормализация перистальтики и снижение повышенного газообразования. Способствует улучшению работы печени и стимулирует выделение пищеварительных ферментов.
Дозировка:
Взрослые лошади – 50-70 мл.
Жерябята и пони – 20-30 мл.
3-4 раза в день.
Продолжительность курса 10-14 дней.»

Вот такое полезное растение, оказывается, обыкновенный укроп!

Но, внимание! Есть и противопоказания! Женщинам во время беременности не следует увлекаться укропными препаратами. Обязательно советуйтесь с лечащим врачом.
Для людей с низким давлением противопоказан чай из семян укропа, снижающий давление.

А просто укропа, в виде зеленой травы, можно есть сколько угодно и кому угодно! С картошкой, мясом, кисломолочными продуктами… В общем, со всем, что есть на столе!

Приятного аппетита!

Автор - **Михаил Груздев**
Источник