

Съвети на лекаря

С какво ни дарява златната есен

Плюсовете на тиквата

Есента е най-полезното време на годината! Свежите зеленчуци и плодове изчистват организма от натрупаните шлаки, възстановяват запасите от витамини и микроелементи, подобряват обмяната на веществата и засилват защитните сили на организма. Хубаво е да знаем това и да не губим нито ден!

И така, дини, пъпеши, тикви... Що се отнася до първите два, те и така се търсят много, а тиквата, като че ли «остава в сянка». Далеч не всички градски жители знаят как и какво може да се приготви от тиква, да не говорим колко малко са осведомени за нейните уникални лечебни свойства. Впрочем, по съдържание на някои най-ценни за организма подхранващи вещества, тиквата е в «клуба» на най-полезните растителни и натурални продукти, такива като чесън, арония, цариградско грозде, мед, лук... , продукти, които не само украсяват нашата маса, но заемат достойно място в нашата домашна аптечка.

За храна и за оздравителни цели се използват месестата част, сока, млякото и семките на тиквата. Тя е много вкусен и полезен зеленчук, един от лидерите (ако не и шампион) по съдържание на желязо и магнезий. Ще напомним, че желязото в растителните продукти е малко и се усвоява по-лошо отколкото при продуктите от животински произход. **Но, тиквата е изключение.** Тя има високо съдържание не само на желязо, но и на магнезий, калий, мед, аскорбинова киселина, витамини от група В, К, РР. Освен, че са много полезни за организма, всички те помагат за по-доброто усвояване на желязото. В миналото, в народната медицина, тиквата се използвала за предпазване и лечение на малокръвие. Днес вече е известно, че лечебният ефект на тиквата е свързан с наличието на голямото количество желязо, мед, витамини от група В. Не по-малко важно е, че високото съдържание на желязо, фосфор, витамини и други подхранващи вещества прави тиквата полезна и при някои разстройства на функциите на нервната система, в частност – при нарушения на съня, безсъние. Затова тиквената каша е прекрасно «съпровождащо» оздравителните курсове на нашите биологично активни добавки (БАД).

Биодобавки	Брой на таблетките	Брой на приемите	Курс, дни
МИРРА-ФЕРУМ	2	2	10
МЕДЕЛА-2	1	2	
Прекъсване от 2 дни			
МИРРА-ФЕРУМ	2	2	10
МЕДЕЛА-2	1	2	
Всичко опаковки: МИРРА-ФЕРУМ – 2, МЕДЕЛА-2 - 1			

Месестата част на тиквата съдържа много целулоза, подобрява моторната функция на червата (засилва перисталтиката), ефективна е при възпалителни заболявания с недостатъчно изпразване на червата, при лениви черва. Тези полезни свойства, заедно с богатото съдържание на витамини и микроелементи, правят тиквената каша ценно допълнение към курсовете с БАД, при наднормено тегло.

Биодобавки	Брой на таблетките	Брой на приемите	Курс, дни
МИРРА-ЙОД	3	2	10
МИРАНДА-1	1	2	
Прекъсване от 2 дни			
МИРРА-ЙОД	2	2	10
МИРАНДА-1	1	2	
Всичко опаковки: МИРРА-ЙОД – 1, МИРАНДА-1 - 1			

Наличието на големи количества пектинови вещества в месестата част на тиквата и превъзходните абсорбиращи свойства на целулозата, помагат да се извеждат от организма вредните и ненужни вещества. Затова, тиквата е отлично допълнение към оздравителните програми с БАД, преди всичко при изчистване на стомашно-чревния тракт, при детоксикация и изчистване на организма от излишния холестерин

Биодобавки	Брой на таблетките	Брой на приемите	Курс, дни
МИРРА-СЕЛЕН	2	2	10
МИРАНДА-4	2	2	
Прекъсване от 2 дни			
МИРРА-СЕЛЕН	1	2	10
МИРАНДА-4	2	2	
Всичко опаковки: МИРРА-СЕЛЕН – 1, МИРАНДА-4 - 1			

В народната медицина тиквените семки се считат за отлично средство против глисти. Тиквеният сок се препоръчва при полова слабост на мъжете. Тиквеното мляко (изчистените от шлюпките тиквени семки се стриват и се заливат с вряла вода, прецеждат се през марля) се използва при склонност към възпалителни заболявания на бъбреците и пикочния мехур.

Голям интерес предизвикват научните работи, публикувани в последните години. По мнението на учените в тиквата се съдържат натурални природни комплекси способни значително да намалят количеството инсулин, необходимо на болните от диабет за ежедневните инжекции. И още повече, има експериментални данни за това, че някои компоненти на тиквата подпомагат регенерацията на повредените панкреатични бета-клетки при мишките-диабетици и повишават нивото на инсулина в кръвта. Ако изследванията на учените се потвърдят, тиквата може сериозно да помогне на човечеството в борбата му с най-разпространената «болест на цивилизацията».

И накрая, тиквата е прекрасен «домашен козметолог». Смята се, че тиквената каша с мед при редовна употреба подобрява цвета на лицето, предпазва от акне и прави кожата мека и еластична. Ноктите стават здрави, а косата – пищна. В домашни условия свежата и варената

тиква (както, впрочем и почти всички останали плодове и зеленчуци) може да се използва за обтриване и маски.

Правилното и полезно хранене винаги е било основа на истинското здраве. Старата приказка за това, че «човек е това, което яде», в наши дни става още по-актуална. Затова и блюдата от тиква – едно от най-съвършените творения на природата – трябва да се препоръчват като поддържащи нашите сезонни (особено през есента и зимата) и целеви козметични програми и оздравителни курсове».

И.А. Рудаков,

доктор на медицинските науки, професор

Свободен превод от руски език

По материали на **MIRRA- консултант – www.MIRRA.RU**