**Дары природы в полезном питании**

       То, что, употребляя чеснок, можно дожить до глубокой старости, научно не доказано, но он обладает иным положительным свойством. Например, препятствует развитию атеросклероза (старения сосудов) и понижает кровяное давление. Он содержит эфирное масло аллицин, которое помогает уничтожать в организме возбудителей заболеваний и усиливает иммунную защиту. Поэтому ежедневно следует добавлять в пищу зубчик чеснока.

    Многочисленные достоинства чеснока для поддержания здоровья человека изучались тысячелетиями, но только недавно привлекла к себе пристальное внимание его способность поддерживать здоровье сердечно-сосудистой системы. Это вновь возбудило интерес к использованию чеснока в качестве пищевой добавки. Разработаны таблетки чеснока в специальной оболочке, которая растворяется в кишечнике, что устраняет запах чеснока изо рта, но сохраняет его целебные свойства.

       Но, оказывается, удивительными свойствами обладает не только чеснок. Корень сибирского женьшеня усиливает возбудимость мозга и способствует восстановлению памяти. Он рекомендуется при умственном и физическом переутомлении, снижении концентрации внимания, синдроме хронической усталости, вегетососудистой дистонии.

      Корень валерианы помогает снять мышечные спазмы, вызванные напряжением. Хмель способствует релаксации. Кора белой ивы и буквица помогают ослабить головную боль, в то время как корень имбиря справляется с нарушениями пищеварения, вызванными стрессом.

          Недавно ученые открыли способы извлечения хлорофилла из растений для использования его в качестве пищевой добавки. Препараты хлорофилла помогают организму в создании среды, неблагоприятной для роста бактерий. Кроме того, хлорофилл является поливитаминной питательной добавкой и оказывает на организм универсальное воздействие, регулируя функции эндокринной системы.

       Пчелиная пыльца содержит большинство витаминов, более двадцати пяти микроэлементов, двадцать семь минеральных солей и ферментов. Пчелиная пыльца особенно богата витаминами группы В, столь важными для обмена веществ. Благодаря своему витаминному и минеральному составу пчелиная пыльца улучшает функции иммунной системы и поддерживает энергетический запас организма.

          Многофункциональное растение эхинацея, обладающее антибактериальными, противовирусными и антитоксическими свойствами, дает мощную поддержку иммунной системе. В частности, эхинацея улучшает здоровье дыхательной и пищеварительной систем, что делает ее популярной травяной добавкой для защиты от общих респираторных заболеваний и гриппа.

         В течение многих веков зверобой с успехом применялся для лечения ран. Англичане называли его «бальзамом воинов». Во Франции, Италии и Германии зверобой именуют травой Святого Иоанна, которая охраняет дом от злых духов. В наши дни интерес к этому древнему лекарскому средству необыкновенно возрос. Исследования показали, что зверобой действительно изгоняет «злых духов», если под ними подразумевать различные тяжелые заболевания, в частности депрессивные состояния.

          Говорят, что зверобой помогает от тысячи болезней. Вот некоторые из них:

-Легкая или умеренная депрессия, другие нервно-психические расстройства; синдром хронической усталости.

-Вирусные и микробные инфекции (грипп, простой или опоясывающий лишай).

-Положительное действие зверобоя на гнойные процессы.

-Раны и ожоги. Помогает при резаных, рваных и нагноившихся ранах; при образовании гнойных затеков, очищает рану от микробов и вирусов.

-Заболевания сосудов. Усиливает кровоток в сосудах сердца, что способствует насыщению сердечной мышцы кислородом. Это крайне важно при ишемической болезни сердца.

-Повышает выработку гормона мелатонина в ночные часы. Поэтому зверобой можно рекомендовать для улучшения сна и профилактики склероза.