

Liście truskawek od dawna były stosowane w medycynie ludowej do zwalczania kamicy żółciowej i anemii.

Dla kogo truskawki?

Truskawki poleca się:

- rekonwalescentom
- osobom odchudzającym się
- wszystkim skarżącym się na problemy z trawieniem białek
- chorym na reumatyzm i artretyzm
- cierpiącym na schorzenia układu moczowego.

Truskawki zawierają bromelinę, która znajduje się też w ananasach. Enzym ten wspomaga trawienie białek!

Truskawki w kuchni

Jeżeli mamy ochotę na truskawki w środku zimy, wybierajmy te w postaci przetworów i mrożonek. Świeże truskawki poleca się jedynie latem, gdy nie są importowane.

Truskawki nie lubią długiego przechowywania, dlatego jedzmy je od razu po zakupie.

Owoce truskawek to idealny składnik:

- dżemów i konfitur
- nadzienia do pierogów, naleśników
- win i nalewek
- koktajli, lodów i sorbetów.



Tort biszkoptowy z kremem

Truskawki w kosmetyce

Kosmetyki z truskawkami mają właściwości:

- odżywcze
- odświeżające
- regeneracyjne
- likwidujące przebarwienia skóry.

W domowym zaciszu możemy przygotować maseczkę z truskawek. Wystarczy kilka sztuk zmieszać z jogurtem naturalnym i nałożyć na kwadrans na skórę twarzy i dekoltu. Po upływie tego czasu maseczkę zmywamy letnią wodą.

Przeciwwskazania

Truskawki mogą wywoływać reakcje alergiczne. Dlatego nie powinny ich spożywać:

- osoby uczulone na salicylany
- małe dzieci
- kobiety w ciąży
- kobiety karmiące.

WINOGRONA

Winogrona (*Vitis vinifera*) to soczyste jagody winorośli właściwej. Uprawiana jest ona od wielu tysięcy lat. Cenili ją zarówno starożytni Grecy, jak i Rzymianie. Winogrona mogą mieć różną barwę, od zielonej po różową, a skończywszy na granatowej. Jasne winogrona są mniej kaloryczne, na 100 gramów dostarczają 76 kalorii, natomiast winogrona ciemne 80 kalorii.

WITAMINY	SKŁADNIKI MINE- RALNE	ZWIĄZKI BIOAK- TYWNE
C, E, witaminy z grupy B	potas, wapń, magnez	kwasy or- ganiczne, polifenole, garbniki, olejki eteryczne

Mimo że istnieje wiele odmian winorośli, powinniśmy wybierać te o ciemnych jagodach, gdyż są zdrowsze niż winogrona jasne.

W medycynie ludowej liście winogron stosowało się do okładów na trudno gojące się rany.

Lecznice właściwości winogron:

- likwidują zaparcia
- leczą choroby układu pokarmowego
- poprawiają pracę nerek
- są moczopędne
- działają odkwaszająco na organizm
- łagodzą bóle menstruacyjne
- wykazują działanie bakteriobójcze i przeciwwirusowe
- obniżają poziom cholesterolu
- leczą zaburzenia przemiany materii
- zwalczają zaparcia
- chronią przed działaniem wolnych rodników
- działają ochronnie na układ krwionośny i serce
- wspomagają pracę wątroby
- spowalniają starzenie się organizmu
- wzmacniają odporność.



Dla kogo winogrona?

Winogrona poleca się jako przekąskę:

- reumatykom
- narażonym na osteoporozę
- przemęczonym
- chorym na miażdżycę
- kobietom w ciąży
- sportowcom.

Winogrona a resweratrol

Winogrona zawierają polifenol o nazwie resweratrol, który ma właściwości:

- przeciwnowotworowe
- antyoksydacyjne
- obniżające poziom cholesterolu
- przeciwzapalne.

Olej z pestek winogron

Olej z pestek winogron swoje prozdrowotne działanie zawdzięcza wysokiej zawartości nienasyconych kwasów tłuszczowych oraz witamin A, D, E i K, które są rozpuszczalne w tłuszczach.

Stosowany jest:

- w profilaktyce miażdżycy
- w celu obniżenia poziomu cholesterolu
- jako silny antyoksydant
- jako preparat do pielęgnacji skóry
- produkt spożywczy.

Olej z pestek winogron można dodać do smażenia i pieczenia, a także jako dodatek do sałatek.

Rodzynki

Rodzynki to dobry pomysł na energetyczną i słodką przekąskę.

Dzięki zawartości węglowodanów, dodają energii do pracy i wspomagają koncentrację.

Rodzynki poleca się osobom:

- zagrożonym osteoporozą
- zmagającym się z wysiłkiem intelektualnym
- mającym problemy z zaparciami.

Winogrona w kuchni

Najbardziej popularnym produktem z winogron jest oczywiście wino. Pamiętajmy, że nie należy pić go w dużych ilościach i najlepiej wybierać wina wytrawne z ciemnych odmian winogron.

Zalecana ilość wina to jedynie kieliszek dziennie!

Istnieje wiele możliwości wkomponowania winogron do naszej codziennej diety.

Można z nich przygotować:

- sałatki owocowe
- soki
- desery
- dodatek do deski serów i dań z drobiu.

Winogrona w kosmetyce

Olej z pestek winogron to jeden z najsilniejszych przeciwutleniaczy i niezwykle bogate źródło witaminy E, dlatego stanowi ważny składnik kremów odmładzających oraz kapsułek witaminowych, pozwalających na utrzymanie pięknego wyglądu skóry.

Kosmetyki zawierające olej z pestek winogron:

- nawilżają
- odżywiają
- wzmacniają naczynia krwionośne
- chronią przed wolnymi rodnikami
- chronią przed promieniowaniem UV.

By szybko nawilżyć naszą skórę, wystarczy mięsz z winogron nałożyć na twarz i dekolt, a po upływie kwadransa spłukać go letnią wodą.

Przeciwwskazania

1. Cukrzycy powinni spożywać winogrona z umiarem, ze względu na to, że zawierają one duże ilości glukozy.
2. Osoby borykające się z nadwagą nie powinny jeść winogron w nadmiarze.

Przepisy do zdjęć potraw zawartych w tej książce znajdziesz w tytułach:

