

## Лечение картофелем

### Компрессы

Картофельные компрессы используются в разных целях. Во-первых, считается, что они помогают избавиться от кашля. Эффект достигается за счёт уменьшения отёка дыхательных путей и усиления отхаркивания слизи путём прогревания грудной клетки. Для приготовления компресса нужно помыть и отварить 3-5 клубней в кожуре. Затем размять картошку, положить её в марлю и приложить к спине и груди больного, обернув его полотенцем на 45-60 минут. Процедуру нельзя проводить детям до 4-5 лет. Также компресс противопоказан, в случае если у больного жар.

Во-вторых, картофельные компрессы рекомендуют использовать при боли в суставах. 200-300 г сырого картофеля необходимо натереть на тёрке и смешать с таким же количеством тёртых корней хрена. Полученную массу нужно накладывать на ноги, покрывая целлофановой плёнкой и утепляя шерстяной тканью. Обычно такой компресс делают на ночь.

В-третьих, картофельные компрессы могут быть полезными, если от усталости и недосыпания у вас появляются тёмные круги и «мешки» под глазами. Для приготовления компресса нужно помыть и натереть на мелкой тёрке одну картофелину. Затем разделить полученную массу пополам, завернуть обе части в марлю и приложить к глазам на 10 минут.

### Ингаляции

При острых респираторных заболеваниях, которые сопровождаются кашлем, рекомендуют делать ингаляцию над картофелем. Картошку варят без соли в небольшом количестве воды. Сверху на голову накидывают полотенце и дышат над паром в течение 5-10 минут.

### Настойки

В народной медицине, помимо самих клубней, используют также и цветки картофеля, из которых готовят настойки. Они считаются эффективными в борьбе против грибков. По рецепту, небольшое количество цветков (около 1 столовой ложки) заливают 250 мл кипятка и настаивают 3-4 часа в термосе. Хранится такая настойка в холодильнике не больше двух дней. Для более долгого хранения (в течение двух недель) необходимо полученную настойку смешать с 30 мл спирта или водки.

Некоторые народные целители используют настойки из цветков для лечения раковых опухолей. По рецепту 1 столовую ложку цветков нужно залить двумя стаканами кипятка, а затем настаивать около 30 минут. После этого настаивать ещё около 3 часов в закрытой посуде в духовке. Полученную жидкость необходимо пить три раза в день по 100 мл. Курс лечения составляет 3 недели. Однако применять такое лечение нужно очень осторожно, поскольку концентрация алкалоидов в цветках растения гораздо выше, чем в клубнях.

### Отвар

В картофельном отваре остаётся много витаминов и минералов, которыми богаты клубни. Народные целители утверждают, что с его помощью можно снять отёки и улучшить работу сердца. Рекомендуется варить картошку в кожуре и без соли. Пить тёплый отвар нужно трижды в неделю. Также считается, что ванночки из картофельного отвара полезны для кожи рук, поскольку делают её мягкой и способствуют заживлению мелких ран.

## МАДОУ "Детский сад № 60"

618417, Пермский край, г. Березники,  
ул. В. Бирюковой, д.3

Телефон: 8(3424) 23 22 78

## МАДОУ "Детский сад № 58"

### Серия

«Вкусно,  
полезно,  
целебно»



### Выпуск 8

## Картофель



Тел. 8(3424) 23 22 78

# Картофель

## Лечебные свойства

Благоприятное влияние картофеля на различные процессы в организме человека объясняется наличием в его составе большого количества полезных элементов. Во-первых, картошка – богатый источник аскорбиновой кислоты или витамина С. Хотя и в меньшем количестве, но в составе также есть витамины группы В. Во-вторых, благодаря высокому содержанию крахмала, картофель поставляет в организм значительное количество углеводов и даёт человеку энергию и жизненные силы. В-третьих, белки картофеля обеспечивают организм человека 14 из 20 необходимых аминокислот.

Кроме того, в любом виде и при любой термической обработке картофель очень богат калием. Это минеральное вещество вносит свой вклад в борьбу с гипертонией, поскольку способствует расширению сосудов. Калий также обладает мочегонным свойством и необходим людям, страдающим подагрой, ацидозом, циститом и простатитом. Способствуя выведению лишних жидкостей из организма, калий тем самым помогает ему поддерживать нормальный обмен веществ.

Содержащиеся в картошке железо, фосфор, кальций, магний и цинк помогают росту и укреплению костей. При этом важно, чтобы в организме сохранялся баланс фосфора и кальция, поскольку переизбыток фосфора и недостаток кальция может привести к усилению хрупкости костей и, как следствие, к остеопорозу.

Витамин С, которым так богат картофель, это мощный антиоксидант, принимающий участие в нейтрализации свободных радикалов в организме человека и тем самым помогающий предотвратить разрушение клеток и соединительных тканей

Он способствует выработке коллагена и помогает процессу усваивания железа. Вместе с витамином В, а также магнием, калием, фосфором и цинком, витамин С оказывает положительное влияние на состояние кожи и облегчает боль при незначительных ожогах.

Витамин В6, соединяясь с различными ферментами, играет важную роль в переработке белков и углеводов, а также принимает участие в процессе жирового обмена. Кроме того, В6 способствует синтезу гемоглобина и, в целом, улучшает кроветворение. Витамин В9 (фолиевая кислота), в свою очередь, имеет большое значение для синтеза ДНК и регенерации эритроцитов. Его наличие в организме особо важно для женщин в период беременности, так как В9 участвует в регулировании формирования структур нервной системы плода.

Наличие в картофеле грубых пищевых волокон, в частности, клетчатки, положительно влияет на уровень холестерина и помогает предотвратить закупорку артерий. Также клетчатка способствует нормализации стула при запорах. Правда, нужно учитывать, что основная масса пищевых волокон, впрочем, как и остальных полезных элементов, находится в кожуре картошки или непосредственно под ней.

## В народной медицине

С помощью картошки лечат простуды, язвы, сердечно-сосудистые заболевания, избавляются от аллергических реакций, а некоторые даже заявляют об эффективности картофеля в борьбе с онкологическими болезнями. **Однако перед тем как начинать лечение картофелем, стоит проконсультироваться с врачом, поскольку неправильное или несвоевременное применение картошки может только усугубить ситуацию.**

**Сок.** Считается, что картофельный сок эффективен при борьбе с язвой желудка и гастритом. Он также нормализует процесс пищеварения и избавляет от изжоги. Положительное действие оказывается в основном за счёт наличия в составе клубней крахмала – хорошего обволакивающего средства. Кроме

того, сок показан диабетикам (диабет легкой и средней степени тяжести), так как он нормализует углеводный обмен. Картофельный сок также способствует очистке организма от токсических элементов и шлаков. В таких целях его часто смешивают с соком сельдерея или моркови.

Перед началом сокотерапии советуют на несколько дней исключить из рациона мясо, рыбу, специи и пряности, заменив их продуктами растительного происхождения. Это поможет подготовить организм к приёму сырого картофельного сока.

Обычно при нарушениях работы желудочно-кишечного тракта рекомендуют пить один стакан сока после пробуждения натощак, затем лечь ещё на полчаса в постель, а ещё через полчаса можно завтракать. Десятидневный курс лечения соком должен сменяться десятидневным перерывом. Затем курс можно снова повторить. При сердечных проблемах советуют пить по 100 мл сока трижды в день перед едой. Курс продолжается три недели, после чего необходима одна неделя перерыва.

Для приготовления картофельного сока нужно выбирать не проросшие здоровые клубни. Важно чтобы кожура не имела зеленоватого оттенка, который свидетельствует о наличии в клубне токсичного вещества. Также не рекомендуется выжимать сок, начиная с февраля и до нового урожая картошки, поскольку в ней накапливается соланин, и снижается количество полезных элементов.

Отобранную картошку нужно вымыть, вытереть и пропустить через соковыжималку. Альтернативный способ – потереть картофель на тёрку или пропустить через мясорубку, а затем процедить через марлю. Лучше всего пить приготовленный сок сразу, поскольку при хранении он темнеет, становится красноватым, а его витаминная активность значительно снижается.