

помоги себе сам

Весне - дорогу

Обычно авитаминоз ощущается, как болезненная слабость, утомляемость и сонливость. Все это - верные признаки ослабленного иммунитета. Но от чего ослаблен иммунитет? Разберемся в симптомах прежде, чем бороться с весенним авитаминозом.

Причины авитаминоза

Как растения нуждаются в солнечном свете для проведения фотосинтеза, так и человек частично питается солнцем. Солнечный свет жизненно необходим для развития хорошего, и тем более уникального зрения. Зависимость организма человека от количества полученной солнечной энергии проявляется в её нехватке, которая вызывает: ослабление иммунитета, нервной системы, негативно сказывается на настроении и даже замедляет обмен веществ.

Добавьте к этому полгода низких температур, значительную нехватку подвижности и недостаток продуктов с витаминами, и у вас сложатся все условия, что бы заработать сильный авитаминоз.

Вы удивитесь, но для наших далеких предков авитаминоз не был большой проблемой. Они в избытке получали солнечную энергию и выращивали множество неведомых нам пищевых культур.

Витамины

Все витамины подразделяются на жирорастворимые и водорастворимые. Как следует из самих названий, одни витамины растворяются в водных растворах, а другие в жирных. Покупая витаминные комплексы, обязательно проследите, что бы в их составе не смешивались витамины из обеих этих групп.

Из всех четырех времён года, только в летний сезон мы пребываем в идеальных для жизни и развития человеческого организма условиях. И осенью, и зимой, и весною нам может не хватать каких-либо витаминов:

1) Осенне-зимняя смена рациона с зелени, овощей и фруктов преимущественно на мясо, картофель и крупы, приводит к дефициту витаминов: Р, РР, А, С, К, Вс. В симптомы осеннего авитаминоза входят: понижение уровня гемоглобина в составе крови, снижение иммунитета, возникновение и обострение заболеваний зрительной системы.

2) Самый простой метод борьбы с авитаминозом зимой – это выращивание лимонов и лука в домашних условиях. Постоянное их употребление восполнит нехватку витаминов: С, Е, В1, В2 и Д.

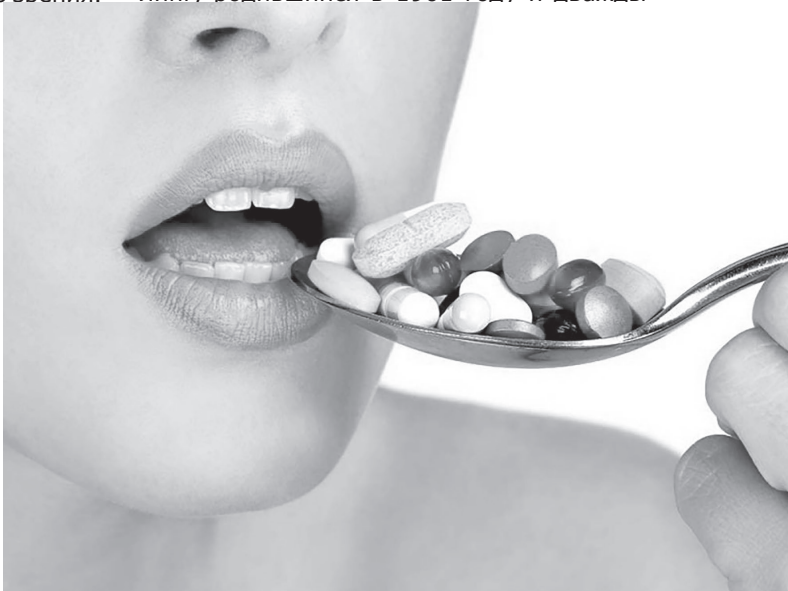
3) Сборы из ранних весенних съедобных трав позволяют эффективно восполнить

нехватку всех необходимых организму человека витаминов. К таким травам относятся: крапива, сныть, медуница и первоцвет весенний.

Витамин С

Судьба витамина С в истории науки загадочна и похожа на сценарий для политического детектива. Впервые витамин С был получен в 1928 году венгерско-американским химиком Альбертом Сент-Дьёрди. Точнее, в 1928 году был получен белый кристаллический порошок кислого вкуса, который во всех источниках называется «аскорбиновой кислотой» и в то же время это витамин С.

Американский химик Лайнус Карл Полинг, родившийся в 1901 году и дважды



бывший нобелевский лауреат по химии 1954 и 1962 годов, опубликовал в 1970 году статью «Эволюция и потребности в аскорбиновой кислоте». В этой статье он выступал за необходимость приема высоких доз витамина С и за способность этих доз защитить организм не только от вирусных, но и онкологических заболеваний.

Статья была принята холодно и эксперименты с дозировкой больше 2000 мг/сут до сих пор не проведены. А дозировка до 1000 мг/сут не эффективна в защите от простудных заболеваний. Стоит заметить, что с выходом статьи и сам Лайнус Полинг со своей женой стали принимать по 10 грамм витамина С в день. Прожил ученый 94 года.

Витамин D

Витамин D ещё более удивителен. Он вырабатывается в коже под воздействием солнечного ультрафиолета. Это делает организм человека частично физически зависимым от количества полученной им солнечной энергии. Частично, поскольку этот витамин содержится в некоторых продуктах. Удивительный синтез витамина фактически является аналогом процесса фотосинтеза у растений.

например: навоз, перегной, компост, зола, известняковая или доломитовая мука (обе одновременно являются и раскислителем, и кальциевым и магниевым удобрением), а так же добавки микроэлементов в виде горстки препарата, перемешанной с половиной ведра земли.

Перекопка дёрна – медленная работа: это вам далеко не скоростная копка чистого ухоженного огорода с рассыпчатой землёй. Вывернули ком, положите его на бок – следующим движением срежьте полоску дёрна, отсоединив корневишки сорняков от основных корней: этим вы обеспечиваете быструю гибель и созревание не менее 70% «всесильных» сорняков. Остатки будут, конечно, выбрасывать поросль: её удаляют потом методом удушения с помощью тяпки до полного истощения сорняков.

Разумеется, первый сезон приходится «тяпнуть» часто, на то он и первый, особенный, зато к осени по снятию урожая у вас будет уже освоенный на долгие годы огород, который надо уже только поддерживать в чистом состоянии.

Итак. После перекопки в почве сразу начинается два процесса:

Часть корневищ, которая из-за рубки стала не способна восстановиться (чем

Витамин А

Недостаток витамина А вызывает поражение эпителия, нарушает смачиваемость роговицы глаза и в целом ухудшает зрение. В то же время витамин А влияет на скорость роста клеток и эффективность иммунитета. Наибольшее содержание витамина А в продуктах растительного происхождения отмечается в зеленых и желтых овощах. А из продуктов животного происхождения повышенным содержанием витамина А отличились говяжья печень, рыбий жир, икра, яичный желток и кисломолочные продукты.

Витамин В1

Витамин В1 не накапливается организмом и поэтому требует постоянного восполнения. Хроническая его нехватка вследствие голодания и алкоголизма может вызвать острое поражение среднего мозга и гипоталамуса. В более слабых проявлениях авитаминоза, недостаток витамина В1 вызывает расстройство нервной системы. Содержится витамин В1 во многих повседневных продуктах.

Витамин В2

Недостаток этого витамина вызывает самые эстетически-страшные симптомы авитаминоза: выпадение волос, сухость кожи и т.д. В первую очередь это вызвано тем, что витамин В2 отвечает за выработку эритроцитов, антител и репродуктивные функции организма.

Витамин Е

Является ключевым средством защиты клеток от окисления. На витамине Е держится вся антиоксидантная защита организма.

Витамин РР

Способствует расширению мелких кровеносных сосудов, что улучшает электропроводимость и химический обмен веществ в коре головного мозга. Также витамин РР способствует выведению из организма токсинов и исправляет тяжелые нарушения усвоения кишечником некоторых веществ.

Правила приема витаминов

Для профилактики авитаминоза и получения максимальной пользы от приема витаминов не помешает соблюсти несколько правил:

- Вмести с витаминами, организм получает и микроэлементы. Переизбыток витаминов выводится из организма с мочой, но микроэлементы могут накапливаться. Прежде чем принимать витаминные комплексы и бады, проведите анализ и узнайте, каких микроэлементов вам не хватает, а каких может оказаться переизбыток.

- При приеме искусственных витаминов необходимо избегать передозировок витаминов А и Е.

- Хотя излишки витаминов и выводятся из организма, лучше не превышать суточную норму питания.

- Витаминные комплексы рекомендуется употреблять во время основной трапезы, запивая большим количеством жидкости.

больше раз рубанули поперёк, тем больше будет и доля «невосполнимых потерь» корней сорняков) и начинает созревать.

Живучая же часть корневищ начинает прорастать, с целью восстановить дёрн.

Первым нужно помочь созреть с помощью азотных удобрений, для этого и вносятся удобрения (компост, гуматы, травяное удобрение «зелénка», или «вонючка», птичий помёт...). Вторым – нужно помешать копить силы от фотосинтеза, срезать их зелёную поросль как можно раньше, еженедельно.

Если вы предусмотрели оба направления, то вам не о чем волноваться, победа уже у вас в кармане: сорняк, у которого отсечена зелёная часть, совершенно не опасен посадкам наших растений. Кроме того, он не может бесконечно тратить себя на выбрасывание новой зелёной поросли и незаметно рано или поздно погибает.

Таким образом, остатки корневищ и наши всходы летом могут сосуществовать на делянке, без вреда для последних, если посев произведён просторно, а тяпкой можно легко обрабатывать рядки сеянцев.

Лучше выждать недели две после перекопки до начала посевов и посадок, чтобы земля осела, а удобрения и раскислитель усвоились, заодно раза два-три порубить тяпкой поросль отрастающих сорняков. Так вы убедитесь, что можете и впредь сдерживать их поросль. С каждым разом она становится всё слабее.

к вашему столу

Картошка тушеная с куриными сердечками

Куриные сердечки - 700 гр, картофель - 1 кг, морковь - 1 шт, репчатый лук - 1 шт, стручковая фасоль - 200 гр(у меня заморозка), соль и специи - по вкусу, вода - 0,5 стакана или бульон, растительное масло для жарки.

Куриные сердечки вымыть, срезать все прожилки и нарезать пополам

Морковь, репчатый лук и картофель очистить

Морковь нарезать на небольшие кубики, репчатый лук полукольцами и обжарить, не забывая помешивать до лёгкого золотистого цвета, затем добавить нарезанные куриные сердечки, обжарить изредка помешивая минут 10-15, далее добавить замороженную стручковую фасоль, картофель, нарезанный средними кусочками, соль, специи и воду, накрыть крышкой и тушить на маленьком огне минут 30-40. Подавать горячим.

Картофельные галушки по-закарпатски

Картофель - 3 шт., слив. масло, яйцо, мука - 1-2 ст.л., соль.

Картофель отварить, размять, добавить масло, яйцо, муку, соль по вкусу.

Из полученного теста скатать колбаску и нарезать ее на небольшие кусочки.

Отварить 1-2 минуты в подсоленной воде и подавать со сметаной или жареным луком.

Рулетики из семги

Слабосоленая семга или лосось — 120 г, нежирный творог — 50 г, огурцы (по желанию) — 100 г, чеснок — 1 зубчик, горчица — 10г, соль, перец — по вкусу.

Выложить творог в миску, размять ложкой и смешать его с горчицей.

Огурец мелко нарезать, чеснок раздавить плоской стороной ножа и добавить в творожную массу. Посолить, поперчить и тщательно перемешать.

Выложить немного начинки на край ломтика семги, свернуть в рулетик и заколоть зубочисткой. Можно есть сразу, а можно ненадолго поставить в холодильник.

Домашнее сгущенное молоко

Сахарная пудра (покупная) — 500 г, молоко (свежее, не длительного хранения) — 375 мл, масло сливочное — 40 г.

Взять кастрюльку с высокими стенками (молоко при кипении поднимается и может сбежать), вылить молоко, добавить масло и просеянную сахарную пудру.

Поставить на слабый огонь и помешать, пока масло и пудра не растворятся. После чего переставить на средний огонь и довести до кипения, как только закипит, постоянно помешивая варить в течение 10 минут.

Вылить в баночку, подождать пока охладится, а еще лучше оставить на ночь в холодильнике. Сгущенка может вам показаться жидковатой, но при охлаждении она загустеет.

сад и огород

Как «поднять целину» под грядки

В идеале было бы «смолоть» мотоплугом, точно в кофемолке, всё вместе: плодородный слой земли вместе с корневищами сорняка, слизнями, мышами, личинками майского жука и прочей «нечисти». Тогда всё это скоро «нечи-сто» и превратилось в дополнительный перегной.

Между прочим, примерно так и получается, когда залежи многократно пашет тяжёлый трактор с глубоким плугом или, скажем, «фрезой».

Ещё нюанс: в залежи очень много всяких улиток и слизней, учитывайте это.

При перекопке лопатой они все сохраняются и в первый сезон могут наносить серьёзные потери овощным всходам. Придётся активно раскладывать в междурядья ловушки, вы поразитесь обилию добычи, всяких улиток, а ещё тому, как быстро закончатся их численность после примерно 4-7 ежедневных сборов.

Короче, если вы действуете лопатой, что имеет свои преимущества, то последовательность такая. Все удобрения рассыпаем сразу поверх дёрна. Именно сразу, а не потом, чтобы перекопка работала и на перемешивание удобрения. Это могут быть,