

Доктор Виноградинка

Волшебным даром природы называли виноград древние, и, оказывается, не зря.

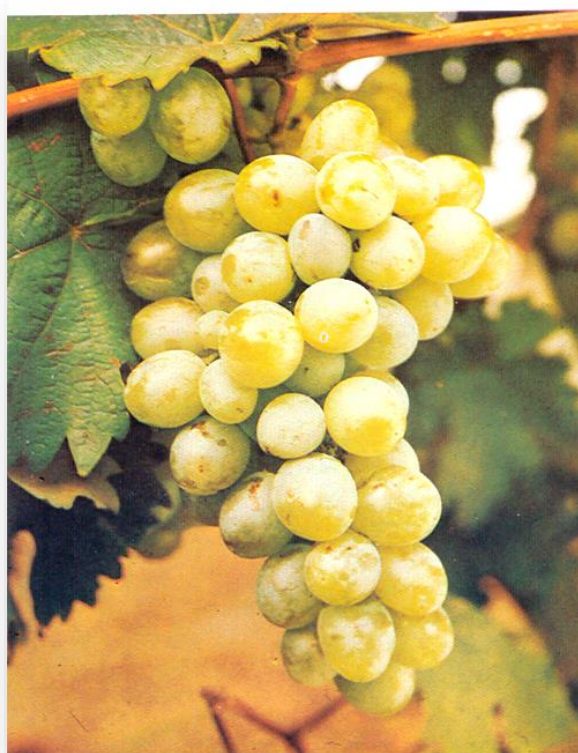
«Отрадой осени золотой» называл эти ягоды поэт.

Но, помимо красоты, они еще и очень полезны

Как звали сапожника в сказке «Приключения Чиполлино»? Малыши, знакомые с книжкой Джанни Родари, конечно без труда вспомнят — мастер Виноградинка. Но можно поспорить с итальянским сказочником. Имя это скорее подходит доброму доктору, ведь трудно найти в разнообразном ягодном мире другого представителя, который был бы столь же полезным для здоровья, как виноград. ...Черный — как зрачок восточной красавицы, янтарный — будто насквозь пропитанный медом, розовый — словно солнечный закат, Прозрачный, словно из полудрагоценного сердолика, и матовый — будто запыленный или подернутый инеем, мелкий, не больше смородины, и размером с добрую сливу — сортов винограда масса. И все они способны стать настоящим лекарством. Так, ароматную и терпкую „изабеллу“ рекомендуют для лечения катаров дыхательных путей, а „мускат александрийский“ — для лечения воспалений горла.

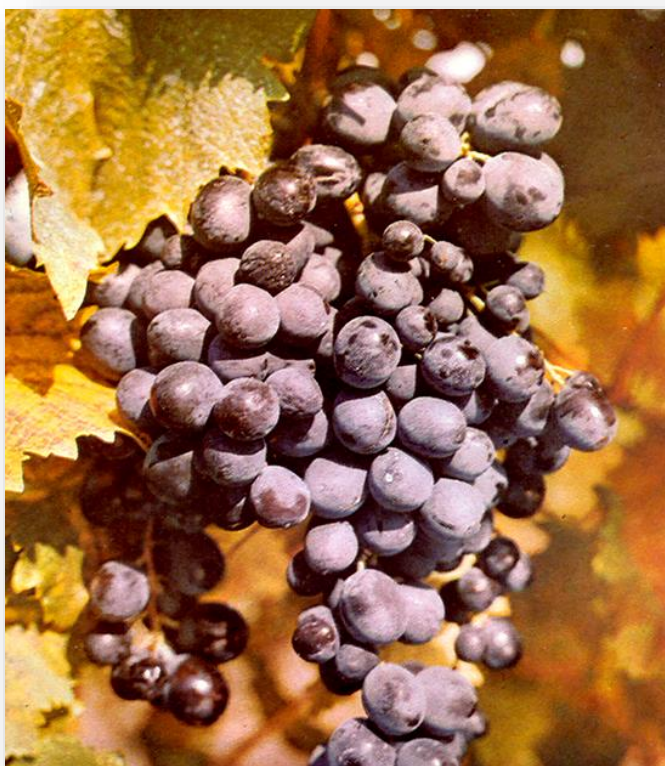
Немного истории

О целебных возможностях винной ягоды уже знали люди, жившие до нашей эры. Плиний старший, например, упоминал, что греки и римляне применяли виноград для восстановления сил и улучшения обмена веществ. Д середине XIX века, когда ученые изучили химический состав волшебной ягоды, лечиться виноградом стали во многих европейских странах. Во Франции до Второй мировой войны была даже создана Федерация виноградного лечения. Появились специальные увариумы — павильоны, где дегустировался виноград. Древние медики использовали сок незрелого винограда как жаропонижающее средство при высокой температуре, против ангины, язв во рту и кровохаркания.



Виноград и виноградный сок были известны и как мочегонное, слабительное и общеукрепляющее средство. Сушеные ягоды назначали при болезнях легких, печени и почек. Листья винограда служили отличным перевязочным средством для лечения ран и при заболеваниях кожи. Несколько позднее виноград стал лекарством при истощении, начальных формах туберкулеза, малокровии и некоторых видах обменных нарушений. В Европе сбор винограда начинают в августе-сентябре, в Южной Африке — с января по июль; европейский тепличный весенний и летний виноград созревает с апреля по август. Издавна люди научились бережно хранить виноградные грозди — подвешенные в подвалах к потолку, завернутые в полотно, они оставались свежими на протяжении нескольких месяцев. Современные холодильные установки позволяют поставлять виноград к столу круглый год. Поэтому

виноградолечением можно заниматься не только осенью. Но все же самое полезное время для ампелотерапии — сентябрь, октябрь.



Из Кошеч - в добры молодцы

В чем секрет пользы винограда?

Основной составной частью ягод являются сахара — глюкоза и фруктоза. Они в отличие от свекловичного сахара (сахарозы) сразу поступают в кровь, что очень важно для быстрого восстановления сил и здоровья ребенка. Виноград очень полезен

детишкам, родители которых переживают, — кожа да кости! После четырех недель лечения виноградом „вылитый Кошеч” прибавит в весе, у него повысится процент гемоглобина и количество эритроцитов в крови, улучшится усвоение тканями кислорода. Детишки хорошеют с каждым днем, у них появляется румянец на щечках, исчезают синячки под глазами. А органические кислоты улучшают функцию почек, так как способствуют выведению из организма солей и мочевой кислоты. Кроме того, виноград часто назначают при хронических заболеваниях органов дыхания — яблочная, лимонная, виннокаменная кислоты, содержащиеся в ягодах, слегка раздражают дыхательные пути, что облегчает отделение мокроты, смягчает кашель.

В винограде масса витаминов, поэтому он так активно укрепляет защитные силы детского организма, повышает устойчивость к инфекциям. Он особенно полезен ослабленным детям, потому что содержит необходимые для растущего организма минеральные вещества и микроэлементы, — легкоусвояемые соли калия, кальция, фосфора и железа. Эти элементы нужны и детишкам со слабым сердцем и сосудистыми проблемами.

Малышам со склонностью к запорам очень поможет виноград — глюкоза оказывает послабляющее действие. Но виноградная диета не подойдет детям, страдающим поносами, высокой степенью ожирения, сахарным диабетом, язвой желудка, заболеваниями почек с явлениями почечной недостаточности.

С понедельника с утра...



Для лечения отбирается самый сочный виноград. Перед употреблением его нужно тщательно промыть кипяченой водой для удаления пыли и остатков химикатов, которые могли попасть на ягоды при опрыскивании.

Перед тем как начать лечение виноградом, отведите малыша к стоматологу и залечите больные зубы. Кислоты и сахара виноградных ягод, попадая на зубы, пораженные кариесом, вызывают боль и ускоряют их разрушение. Дантисты советуют после приема винограда обязательно как следует полоскать рот.

В первую неделю лечения крохе можно дать в день не более 500 г винограда. Делать это нужно в 3 — 4 приема. Во вторую неделю количество винограда в день увеличивают до 750 г, в третью — до 1 кг, в четвертую — до 1 кг 250 г. Курс лечения в среднем составляет 20 — 30 дней.

Конечно, маленькому ребенку, который не умеет сам выплевывать косточки, **лучше покупать кишмиш или освобождать ягоды от семян** (занятие для весьма терпеливых родителей). Если желудок малыша еще не готов переработать плотную ягодную кожуру (кстати, многие врачи даже детям постарше советуют ее выплевывать), лучше давать не сами ягоды, а свежеежатый сок из них. Из 1 кг винограда получается около двух стаканов сока. Начинать курс рекомендуется со 100 мл в первый день и затем каждый последующий день надо немного увеличивать порцию, Крымские сокровища чтобы к концу первой недели ребенок выпивал чуть больше двух стаканов в день. Примерная схема приема виноградного сока: утром натощак — первый раз, второй прием — за два часа до обеда, третий — через три часа после обеда.

Помните, что употребление винограда непосредственно перед едой снижает аппетит. В дни лечения нельзя перекармливать ребенка, давать излишне сытные и тяжелые блюда: виноград — очень калорийный продукт. При появлении легких поносов не стоит увеличивать количество сока или винограда, лучше сделать перерыв в курсе лечения на 2 — 3 дня. Чтобы избежать расстройства желудка, не надо давать в эти дни квас, сладкие газированные напитки, копчености, маринады, соленья, жирные блюда, сырые овощи (капусту, свеклу, редьку). Плохой компаньон винограду — молочные продукты: виноград сквашивает их, и в животе зреет революция.

Ягодки-игрушки

Чтобы малыш с удовольствием лечился виноградом, расскажите ребенку о традиции, которая существует в Испании. В новогоднюю ночь, когда часы начнут бить полночь, все, кто сидит за праздничным столом, должны съесть по 12 волшебных виноградин, лежащих на тарелке. Каждая ягодка символизирует один из грядущих месяцев. Если успеешь съесть все 12 штучек, пока бьют часы, — твое заветное желание обязательно скоро исполнится.

Предложите крохе и его друзьям поиграть в веселую игру „Виноградники". Дети встают в круг и берутся за руки. Все они — маленькие виноградники, собранные в красивую - гроздь. Каждая виноградинка должна запомнить своих соседей по кругу. Взрослый включает веселую музыку — и ягодки начинают танцевать и кружиться по комнате. Когда музыка останавливается, они должны снова быстро собраться в гроздь — встать в круг и взяться за руки; причем нужно постараться встать со своими прежними соседями. Если дети запутаются, значит, виноград еще не созрел.

