

## Лекарственные растения

<рисунок>

### Майоран

*Origanum majorana*

Очень ароматный майоран делает блюда более легкоусваиваемыми. В народной медицине он используется в качестве средства для нормализации пищеварения. Он оказывает расслабляющее действие на желудочно-кишечный тракт, а также укрепляет нервную систему. Хорошо известна мазь из майорана, которая используется при насморке и кишечных коликах у маленьких детей.

## Майоран

*Origanum majorana*

**Ботаника:** кусты достигают высоты 20-50 см, относится к семейству Яснотовых. На тонких стеблях располагаются белые или пурпурные цветки. Овальные листья имеют сильный пряный аромат с легкой ноткой горечи.

### Распространение

Майоран происходит из Средиземноморского бассейна. Поскольку он является весьма неприхотливым растением, он легко прижился и в нашем климате. Выращивается в огородах и на балконах.

Использование в народной медицине

Кроме всего куста, который собирается незадолго до цветения, чаще всего используют отдельные листики растения.

### Лекарственные составляющие

Майоран богат эфирными маслами, оказывающими расслабляющий эффект. Кроме прочих компонентов майоран содержит дубильные вещества, горькие вещества, а также флавоноиды и розмариновую кислоту. Также стоит упомянуть высокое содержание кальция и меди.

### Показания

Майоран является ценным лекарственным растением при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся вздутиями живота, болью и спазмами. Он стимулирует пищеварение, укрепляет желудок и нормализует аппетит, а при гастрите и энтерите оказывает мягкое антисептическое действие. Благодаря противовоспалительным и отхаркивающим свойствам используется также при простудах, хронических ринитах, бронхитах и пневмониях, а также против гриппа. Кроме того он укрепляет нервную систему, оказывает успокаивающее действие при головной боли и бессоннице. Для наружного применения майоран используется в составе мази или масла против насморка, при коликах, ранах, вывихах, а также в составе препаратов для заживления ран.

### Полезно знать:

Куст или листья майорана следует сушить в затененном, хорошо проветриваемом месте. Хранить их следует в закрытом контейнере. Майоран сохраняет свои активные вещества не менее 6 месяцев.

## При нарушениях пищеварения, воспалениях и вздутиях Применение

**Чай:** 2 г измельченной свежей травы залить  $\frac{1}{4}$  литра кипятка. Оставить на 15 минут для заваривания и процедить. При использовании высушенного растения, то 2 чайных ложки залить  $\frac{1}{4}$  литра холодной воды. Через 8-10 часов вскипятить и процедить. Пить 2-3 раза в день по одной чашке.

### Сливочное масло с майораном:

1 чайную ложку сушеного майорана смешать с 1 чайной ложкой спирта и оставить на несколько часов. Затем смешать с 1 чайной ложкой сливочного масла, подогреть на водяной бане и отжать через чистую ткань. Масло подходит для грудных и маленьких детей с насморком или вздутиями живота. Продукт скоропортящийся, поэтому готовить его следует в небольших количествах.

**Мазь:** 20 чайных ложек сушеного майорана смешать с 1 чайной ложкой нашатырного спирта и 10 чайными ложками спирта. Оставить на несколько часов. Затем подогреть на водяной бане постоянно перемешивая с 150 г вазелина и отжать через чистую ткань. Готовую мазь можно приобрести в аптеке.

**Майорановое масло:** при зубных болях рекомендуется втирать в десны, при менструальных болях – в кожу живота. Не использовать внутрь.

## Натуральная косметика

### Зубная паста

Кариес и воспаления десен – это проблемы, с которыми сталкивается почти каждый из нас. Чтобы иметь здоровые зубы следует регулярно, по крайней мере дважды в день, их чистить, а также стараться, чтобы диета изобиловала сырыми овощами и фруктами и избегать сладостей и сладких напитков.

Доступные в магазинах зубные пасты часто содержат в себе различные аллергены, поэтому здоровой альтернативой может быть зубная паста домашнего приготовления. Самостоятельно приготовленная паста для зубов помогает очистить зубы от зубного налета и остатков пищи, а также поддерживает естественную микрофлору ротовой полости и укрепляет десны. Кроме мягких абразивных компонентов такая паста содержит и антибактериальные эфирные масла. Помимо этого паста обеспечивает свежее дыхание и оставляет после себя (в зависимости от рецепта) приятный вкус трав или бодрящий привкус цитрусовых. Эта паста подходит и для очистки языка, на котором также скапливается налет, содержащий вредные бактерии.

### Для свежести дыхания

Жидкость для ополаскивания ротовой полости с мятным маслом освежает дыхание и предотвращает воспаление десен. В стакан теплой воды добавить 1 чайную ложку яблочного уксуса и 2 капли мятного масла. После чистки зубов тщательно прополоскать этим составом ротовую полость.

## Зубная паста

### Применение:

Смешать выбранные ингредиенты и наложить небольшое количество пасты на увлажненную зубную щетку.

Чистить зубы мелкими круговыми движениями в течение по крайней мере трех минут. Затем несколькими движениями очистить язык и прополоскать рот чистой водой.

### Диатомит или горная мука обеспечивают правильную микрофлору ротовой полости

Диатомит обладает легкими абразивными свойствами и подходит даже для чувствительных зубов. Он нормализует и регулирует бактериологическую микрофлору ротовой полости и эффективно удаляет устойчивый налет. Кроме того, содержащийся в нем кальций и кремний укрепляют эмаль и защищают зубы от кариеса. Поскольку диатомит часто используется для фильтрации вин, проще всего купить его в магазинах, торгующих различными товарами для виноделия. Кремниевый бальзам можно приобрести в магазинах естественной медицины.

Миндальное масло обеспечивает консистенцию

Миндальное масло обеспечивает зубной пасте соответствующую консистенцию. Содержащиеся в нем компоненты питают десны и слизистую оболочку ротовой полости.

Мирра останавливает воспалительные процессы

Готовый к употреблению, бесцветный или светло-коричневый экстракт смолы мирры можно временами купить в магазинах натуральной косметики или приготовить самостоятельно. Этот компонент обладает сильным противовоспалительным и антибактериальным действием и хорошо помогает при воспалительных заболеваниях десен.

Масло грейпфрута

Полученное из кожуры фрукта масло освежает дыхание после чистки зубов и оставляет во рту нежный фруктовый привкус.

Масло гвоздики

Масло гвоздики обладает легким обезболивающим свойством и успокаивает нервы зубов. Оно успокаивает продолжительную боль, возникающую часто на чувствительных зубах из-за температурных раздражителей.

### Полезно знать

Если у вас под рукой не окажется зубной пасты, можно почистить зубы небольшим количеством соли и лимонного сока. Соль укрепляет десны, а сок лимона отбеливает зубы.

## Зубная паста

### Для чувствительных зубов

150 мл кремниевого бальзама

50 г диатомита в порошке

1 чайная ложка миндального масла

10 капель экстракта мирры

2 капли масла шалфея

2 капли масла гвоздики

### Освежающая

150 мл кремниевого бальзама

50 г диатомита в порошке

1 чайная ложка миндального масла

10 капель экстракта мирры

2 капли цитрусового масла

1 капля масла грейпфрута

### Против пародонтита

150 мл кремниевого бальзама

50 г диатомита в порошке

1 чайная ложка миндального масла

10 капель экстракта мирры

2 капли каепутового масла

3 капли масла шалфея

1. Все компоненты перемешивать в миске до получения однородной массы
2. Пасту хранить в пластиковом шприце или баночке для косметических средств.

Поскольку паста смешивается в холодном виде, она не должна консервироваться. Лечебные свойства пасты сохраняются дольше при хранении ее в темном, прохладном месте. Если у вас возникли проблемы с приобретением диатомита, его можно заменить на пищевую соду.

### Как ухаживать за полостью рта

- Каждые восемь недель следует менять зубную щетку, чтобы минимизировать риск бактериальной или грибковой инфекции.
- Во время вечерней чистки зубов пользуйтесь специальной ниткой для устранения остатков пищи и налета между зубов.
- Если возможности почистить зубы нет, можно воспользоваться жевательной резинкой без сахара. Жевательная резинка стимулирует выработку слюны и замедляют образование вредных для эмали зубов кислот. Использовать жевательную резинку рекомендуется эпизодически, например после еды в течение дня, на работе.

## Домашняя аптека

### **Натуральный йогурт**

Йогурт – это молочный продукт, получающийся в результате кисломолочной ферментации при использовании бактерий *Lactobacillus bulgaricus* и *Streptococcus thermophilus*.

Содержание молочной кислоты в нем составляет около 1%.

Йогурт известен с незапамятных времен, его готовят армяне, болгары, балканские народы, вполне возможно, что он был известен и азиатским кочевым народам: в козьих шкурах они перевозили свежее молоко на большие расстояния. По дороге молоко ферментировалось, но обладало прекрасным вкусом и освежало. Йогурт ценился не только за его вкус. За множество оздоравливающих свойств он считался настоящим эликсиром жизни. Было выяснено, что молочная кислота и живые бактерии в йогурте оказывают положительное воздействие на различные обменные процессы в организме.

Йогурт усиливает иммунитет, увеличивает срок жизни тканей, ускоряет выздоровление после применения антибиотиков и противодействует многим болезням.

### **Здоровая жизнь с натуральным йогуртом**

*Чистый натуральный йогурт без добавок лучше всего соответствует требованиям здоровой диеты. В натуральном йогурте содержится праворащающая молочная кислота, которая легче усваивается и бактерии-пробиотики. Они укрепляют иммунную систему и оказывают положительное воздействие на микрофлору кишечника. Пшеничные отруби усиливают лечебное воздействие йогурта на кишечник.*

## **Натуральный йогурт**

**Лечебное воздействие:** при применении внутрь йогурт обеспечивает организм важными для жизни витаминами и минералами. Молочная кислота способствует нормализации микрофлоры на слизистой оболочке кишечника и уничтожает вредную микрофлору. Благодаря этому усвоение питательных элементов улучшается. При наружном применении молочная кислота оказывает антисептическое воздействие. Кроме этого поддерживается нормальное значение рН липидного слоя.

### **Питательные и лечебные компоненты**

100 г натурального йогурта (3,5% жирности) содержит в среднем 3,3 г белка, 3,5 жира, 4 г углеводов, 0,8г молочной кислоты, 13 мг холестерина, 50 мг натрия, 160 г калия, 130 мг кальция, 10 мг фосфора, 12 мг магния, 0,1 мг железа, 0,04 мг витамина А, 0,02 мг витамина В1, 0,17 мг витамина В2, 0,05 мг витамина В6 и небольшое количество других витаминов. Энергетическая ценность 100 г йогурта составляет 64 Ккал.

### **Для оздоровления слизистой оболочки кишечника**

При запорах, однообразной диете и чрезмерном употреблении средств, выводящих шлаки, здоровая микрофлора кишечника подвергается разрушению. Нарушается всасывание питательных веществ, в результате чего организм недополучает питание и могут возникнуть серьезные заболевания кишечника. Бактерии, содержащиеся в молочной кислоте способствуют восстановлению здоровой микрофлоры кишечника, ликвидируя болезнетворные бактерии.

### **Лечение йогуртом при дефиците кальция**

Одной из причин остеопороза может быть недостаток кальция. Чтобы предотвратить это заболевание и поддержать лечение рекомендуется прием йогурта. Следует ежедневно употреблять 300-450 г йогурта. Добавленные в йогурт фрукты позволят дополнить диету необходимыми витаминами. В 450 г йогурта содержится 585 мг кальция, то есть почти 75% рекомендуемой дневной нормы, составляющей 800 мг.

### **Полезно знать**

Первая помощь при солнечном ожоге: хорошо охлажденный натуральный йогурт осторожно распределить на обожженном месте и держать пока не перестанет ощущаться холод. Повторить процедуру несколько раз.

*Действие проверено при ослабленной перистальтике кишечника, нарушенной микрофлоре кишечника, сухой коже, солнечных ожогах; а также в качестве вспомогательного элемента диеты.*

### **Применение**

#### **Для улучшения перистальтики кишечника**

150 г натурального йогурта (3,5% жирности)  
1 чайная ложка пшеничных отрубей  
1 чайная ложка меда

Натуральный йогурт смешать с отрубями и по вкусу подсластить медом. Употреблять ежедневно на завтрак, запивая большим количеством зеленого или фруктового чая (черный чай может способствовать запорам). В течение дня пить много жидкости. Молочная кислота в йогурте и пшеничные отруби способствуют отличной работе кишечника.

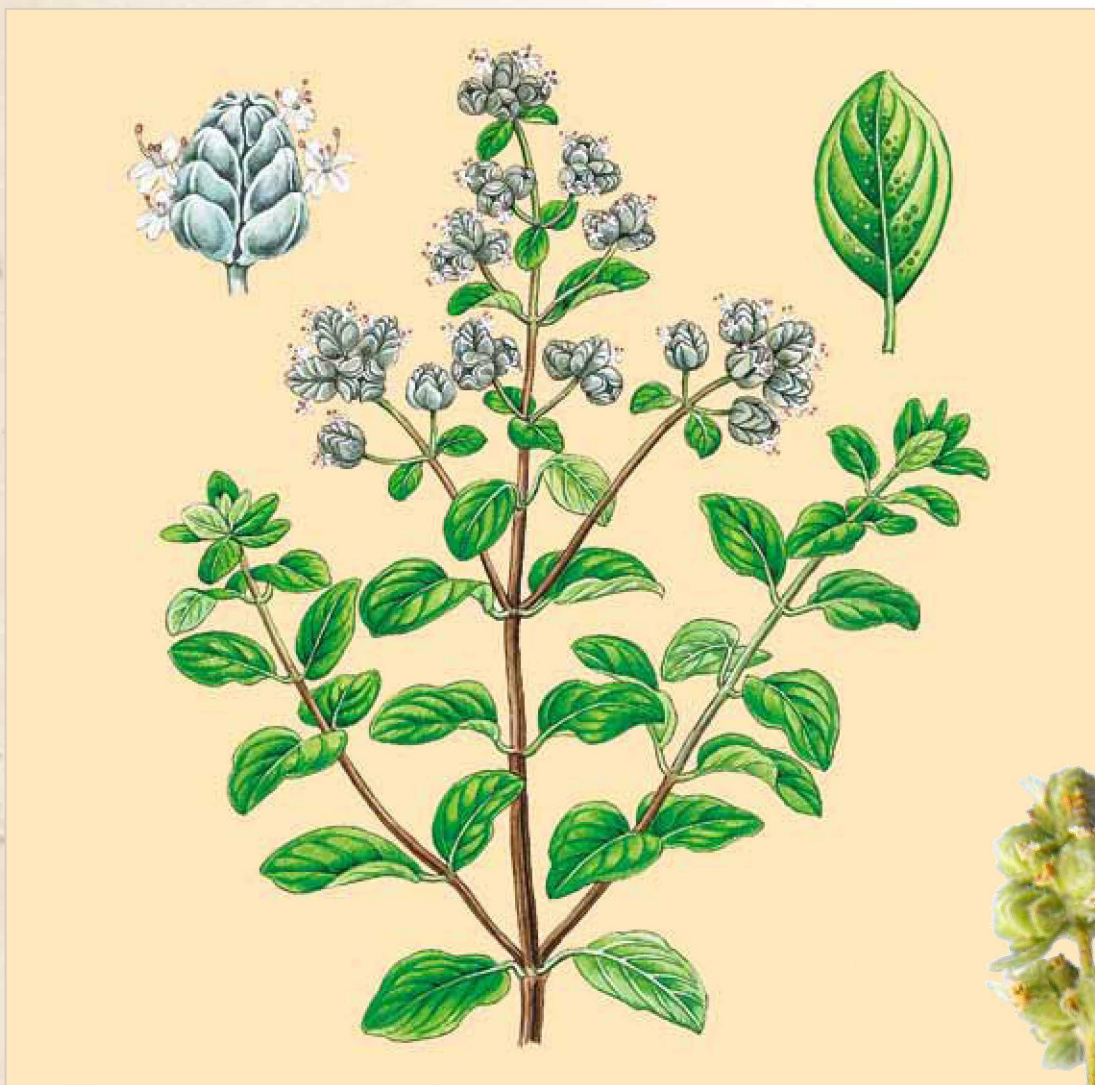
#### **Пилинг сухой кожи**

1-2 столовых ложки натурального йогурта (3,5 % жирности)  
2 ложки миндальных отрубей.

Миндальные отруби смешать с йогуртом до получения однородной кашицы. Нанести смесь на очищенную кожу лица (не затрагивая область глаз и губы) и шеи. Круговыми движениями от центра втирать в кожу. Когда кожа будет теплой и слегка покрасневшей смыть смесь большим количеством теплой воды. После этого тщательно высушить кожу полотенцем, нанести крем. Лучше всего проводить эту процедуру перед сном.



# ROŚLINY LECZNICZE



## MAJERANEK

*Origanum majorana*

Bardzo aromatyczny majeranek sprawia, że tłuste potrawy stają się łatwiej strawne. W medycynie naturalnej stosuje się go jako środek poprawiający trawienie, działający rozkurczowo na przewód pokarmowy, a także wzmacniający układ nerwowy. Słynna jest maść majerankowa – przynosząca ulgę przy katarze i kolce jelitowej u małych dzieci.





# MAJERANEK

## *Origanum majorana*

**Botanika:** Osiągający wysokość 20–50 cm półkrzew należy do rodziny jasnotowatych. Na delikatnych łodygach osadzone są białe lub purpurowe kwiaty. Owalne listki intensywnie pachną. Mają korzenny aromat z lekkim gorzkim posmakiem.

### ♥ Występowanie

Miejsce pochodzenia majeranku jest basen Morza Śródziemnego. Ponieważ jest rośliną niewymagającą, łatwo przyjął się w naszym klimacie, gdzie uprawiany jest w ogrodach lub na balkonach.

### ♥ Surowiec zielarski

Oprócz całego zioła, które zbiera się krótko przed rozkwitnięciem kwiatów, najczęściej używaną częścią rośliny są oderwane z gałązek listki.

### ♥ Składniki lecznicze

Majeranek jest bogaty w stymulujące rozkurczowe olejki eteryczne. Wśród składników nielotnych zawiera garbniki i substancje gorzkie oraz flawonoidy i kwas rozmarynowy. Warto także wymienić wysoką zawartość wapnia i miedzi.

### ♥ Wskazania

Majeranek jest cenną rośliną leczniczą przy dolegliwościach trawiennych z towarzyszącymi im wzdęciami i bólami skurczowymi. Pobudza trawienie, wzmacnia żołądek i poprawia łaknienie, a przy niezycie żołądka i jelit działa także łagodnie antyseptycznie. Dzięki przeciwwzapalnym i wykrztuśnym właściwościom stosowany jest przy przeziębieniu, przewlekłym katarze, niezycie oskrzeli i płuc, a także przy infekcjach grypowych. Dodatkowo wzmacnia nerwy i działa kojąco przy bólach głowy i bezsenności. Zewnętrzne zastosowanie majeranek znajduje jako składnik maści lub masła na katar, przy kolkach, urazach, skręceniach i jako składnik preparatów do gojenia ran.



*Na zaburzenia trawienia, katar, wzdęcia*

## Zastosowanie

**Herbata** 2 g rozdrobnionego świeżego zioła zalej ¼ l wrzącej wody. Odstaw na 15 minut do naciągnięcia i przecedź. Jeśli używasz zioła suszonego, 2 łyżeczki zalej ¼ litra zimnej wody. Po 8–10 godzinach krótko zagotuj i przecedź. Pij 2–3 razy dziennie po 1 filiżance.

**Masło majerankowe** 1 łyżeczkę suszonego majeranku wymieszaj z 1 łyżeczką spirytusu i odstaw na kilka godzin. Następnie wymieszaj z 1 łyżeczką masła, rozgrzej w kąpielii wodnej i wyciśnij przez czystą ściereczkę. Masło nadaje się dla niemowląt i małych dzieci z katarzem nosa i wzdęciami. Jest nietrwałe, więc przygotuj je w małych ilościach.

**Masć** 20 łyżeczek suszonego majeranku wymieszaj z 1 łyżeczką płynnego amoniaku i 10 łyżeczkami spirytusu. Odstaw na kilka godzin. Następnie podgrzej, mieszając, w kąpielii wodnej ze 150 g białej wazeliny i wyciśnij przez ściereczkę. Gotową masć można kupić w aptekach.

**Olejek majerankowy** Przy bólach zębów wmasowuj w dziąsła, przy bólach miesiączkowych w skórę brzucha. Nie stosuj wewnętrznie!

# W

## Warto wiedzieć

Ziele lub liście majeranku wysusz dokładnie w przewiewnym, zacienionym miejscu. Przechowuj w zamkniętym pojemniku – swoje aktywne składniki zachowa co najmniej przez 6 miesięcy.





# KOSMETYKA NATURALNA



## PASTA DO ZĘBÓW

Próchnica zębów i stany zapalne dziąseł to problem, z którym mierzy się niemal każdy z nas. Jeśli chcemy mieć zdrowe zęby, powinniśmy regularnie – co najmniej dwa razy dziennie – czyścić zęby oraz starć się, aby nasza dieta obfitowała w surowe warzywa i owoce, unikać słodyczy i słodkich napojów. Dostępne w sklepach pasty do zębów często zawierają alergizujące dodatki, zdrową alternatywą może być więc domowa pasta. Samodzielnie przygotowana pasta do zębów pomaga oczyścić zęby z płytki

nazębnej i resztek pokarmów, a także wspomaga prawidłową florę bakteryjną jamy ustnej i wzmacnia dziąsła. Oprócz delikatnego środka ściernego zawiera przeciwzapalne i antybakteryjne olejki eteryczne. Poza tym zapewnia świeży oddech i pozostawia – w zależności od receptury – przyjemny smak ziół lub orzeźwiający aromat owoców cytrusowych. Nadaje się również do czyszczenia języka, na którym także gromadzi się osad, a wraz z nim szkodliwe bakterie.

### DLA ŚWIEŻEGO ODDECHU

*Płyn do płukania ust z olejkiem z mięty pieprzowej odświeża oddech i przeciwdziała stanom zapalnym dziąseł. Do szklanki ciepłej wody dodaj 1 łyżeczkę octu owocowego (np. jabłkowego) i 2 krople olejku miętowego. Po umyciu zębów dokładnie wypłucz nim jamę ustną.*



# PASTA DO ZĘBÓW

**Zastosowanie:** *zmieszaj wybrane składniki i nałóż nieco pasty na zwilżoną szczoteczkę do zębów i szczotkuj zęby małymi, okrężnymi ruchami co najmniej trzy minuty. Po umyciu zębów kilka razy wyszczotkuj język i wypłucz usta czystą wodą.*



## ♥ Ziemia okrzemkowa zapewnia prawidłową florę bakteryjną ust

Ziemia okrzemkowa ma lekko ściernie właściwości i nadaje się także do bardzo wrażliwych zębów. Normalizuje i reguluje florę bakteryjną jamy ustnej i skutecznie usuwa uporczywe osady. W dodatku zawarty w niej wapń i krzem wzmacniają szkliwo zębów i chronią je przed próchnicą. Ponieważ jest stosowana także do filtracji win, najłatwiej można ją kupić w sklepach z akcesoriami winiarskimi. Natomiast balsam krzemowy (uwodnioną krzemionkę) można kupić w sklepach medycyny naturalnej.

## ♥ Olejek migdałowy nadaje konsystencję

Olejek migdałowy zapewnia paście do zębów kremową konsystencję. Zawarte w nim składniki odżywiają też dziąsła i błonę śluzową jamy ustnej.

## ♥ Mirra hamuje stany zapalne

Gotowy do użycia, bezbarwny lub lekko brązowy wyciąg z żywicy mirry można czasem kupić w sklepach zielarskich lub sporządzić samemu. Nalewka ta ma silne działanie przeciwzapalne i antybakteryjne i pomaga przy stanach zapalnych dziąseł.

## ♥ Olejek grejfrutowy odświeża

Wyciskany ze skórek owoców olejek odświeża oddech po myciu zębów i pozostawia w ustach delikatny, owocowy posmak.

## ♥ Olejek goździkowy na ból

Olejek goździkowy ma lekkie działanie znieczulające i kojący nerwy zębów. Łagodzi ciągnące bóle, powstające zwykle przy wrażliwych zębach na skutek silnych bodźców temperaturowych.



## Warto wiedzieć

*Jeśli zdarzy ci się, że nie będziesz mieć pod ręką pasty do zębów, możesz wyczyścić zęby odrobinną soli i soku z cytryny. Sól wzmacnia dziąsła, a sok z cytryny sprawia, że zęby mają śnieżnobiały kolor.*

## Pasta do zębów

### Do zębów wrażliwych

- 150 ml balsamu krzemowego
- 50 g ziemi okrzemkowej w proszku
- 1 łyżeczka oleju migdałowego
- 10 kropli nalewki z mirry
- 2 krople oleju szalwiowego
- 2 krople oleju goździkowego

### Orzeźwiająca

- 150 ml balsamu krzemowego
- 50 g ziemi okrzemkowej w proszku
- 1 łyżeczka oleju migdałowego
- 10 kropli nalewki z mirry
- 2 krople oleju cytrynowego
- 1 kropla oleju grejfrutowego

### Przeciw parazytów

- 150 ml balsamu krzemowego
- 50 g ziemi okrzemkowej w proszku
- 1 łyżeczka oleju migdałowego
- 10 kropli nalewki z mirry
- 2 krople oleju kajputowego
- 3 krople oleju szalwiowego

1. Wszystkie składniki wymieszaj w miseczce, aż powstanie gładka masa.
2. Pastą napełnij słoiczek kosmetyczny lub plastikową strzykawkę.

*Ponieważ pastę miesza się na zimno, nie musi być konserwowana. Dłużej zachowa lecznicze właściwości przechowywana w chłodnym, ciemnym miejscu. Jeśli masz kłopot z kupieniem ziemi okrzemkowej, możesz też sporządzić pastę do zębów na bazie sody oczyszczonej.*

## Jak dbać o jamę ustną

- ◆ Co najmniej co osiem tygodni wymieniąj szczoteczkę do zębów, aby jak najbardziej zmniejszyć ryzyko infekcji bakteryjnej lub grzybowej.
  - ◆ Podczas wieczornego mycia zębów usuwaj uporczywe osady i resztki jedzenia spomiędzy zębów specjalną nitką do zębów.
  - ◆ Jeśli nie masz możliwości wyczyszczenia zębów, możesz doraźnie zastosować bezcukrowe gumy do żucia. Gumy pobudzają wydzielanie śliny i hamują powstawanie szkodliwych dla szkliwa zębów kwasów. Używaj ich tylko sporadycznie, na przykład po posiłkach w ciągu dnia, w pracy.





# DOMOWA APTEKA



## JOGURT NATURALNY

Jogurt to produkt mleczny, powstający na skutek kwaśnej fermentacji przy zastosowaniu kultur bakterii *Lactobacillus bulgaricus* i *Streptococcus thermophilus*. Zawartość kwasu mlekowego wynosi w nim ok. 1 procenta.

Jogurt jest znany od niepamiętnych czasów, produkują go Ormianie, Bułgarzy i narody bałkańskie, możliwe że znali go też azjatyccy nomadzi: w kozich skórach przewozili na długich trasach świeże mleko. Po drodze mleko co prawda ulegało fer-

mentacji, ale było bardzo orzeźwiające i miało doskonały smak. Jogurt ceniono nie tylko z powodu jego smaku. Z racji wielu prozdrowotnych właściwości uchodził za prawdziwy eliksir życia. Jak wykazano, kwas mlekowy i żywe bakterie w jogurcie wpływają korzystnie na wiele procesów przemiany materii w organizmie – zapewnia długowieczność, wzmacnia odporność na zarazki, przyspiesza powrót do zdrowia po kuracji antybiotykowej i przeciwdziała wielu chorobom.

### ZDROWE ŻYCIE DZIĘKI JOGURTOWI NATURALNEMU

*Czysty jogurt naturalny, czyli bez żadnych dodatków, najbardziej sprzyja zdrowej diecie. W jogurcie naturalnym znajduje się prawoskrętny kwas mlekowy, czyli kwas mlekowy łatwiej przyswajalny, oraz bakterie probiotyczne. Wzmacniają one układ odpornościowy i korzystnie wpływają na florę bakteryjną jelit. Otręby pszenne wspomagają działanie lecznicze jogurtu na jelita.*



# JOGURT NATURALNY

**Działanie lecznicze:** jogurt – stosowany wewnętrznie – zaopatruje organizm w ważne dla życia witaminy i minerały. Kwas mlekowy sprawia, że na błonie śluzowej jelit osiada właściwa mikroflora bakteryjna, a szkodliwe bakterie są usuwane. Dzięki temu poprawia się przyswajanie składników odżywczych. Przy stosowaniu zewnętrznym kwas mlekowy działa antyseptycznie. Poza tym utrzymuje optymalne wartości pH naturalnego płaszcza lipidowego skóry.

## Składniki odżywcze i lecznicze

100 g jogurtu naturalnego (3,5% tłuszczu) zawiera przeciętnie 3,3 g białka, 3,5 g tłuszczu, 4 g węglowodanów, 0,8 g kwasu mlekowego, 13 mg cholesterolu, 50 mg sodu, 160 mg potasu, 130 mg wapnia, 100 mg fosforu, 12 mg magnezu, 0,1 mg żelaza, 0,04 mg witaminy A, 0,02 mg witaminy B1, 0,17 mg witaminy B2, 0,05 mg witaminy B6 i niewielkie ilości innych witamin; 100 g jogurtu dostarcza 64 kcal.

## Dla uzdrowienia błony śluzowej jelit

Przy zaparciach, jednorodnej diecie i nadużywaniu środków przeczyszczających zdrowa flora bakteryjna jelit może ulec uszkodzeniu. Wchłanianie składników odżywczych zostaje zakłócone, czego efektem może być ich niedobór w organizmie, a nawet poważne schorzenia jelit. Bakterie kwasu mlekowego w jogurcie przyczyniają się do odbudowy zdrowej flory bakteryjnej, likwidując chorobotwórcze bakterie.

## Kuracja jogurtowa przy niedoborach wapnia

Przyczyną osteoporozy mogą być niedobory wapnia. Aby zapobiec tej chorobie i wspomóc jej leczenie, zaleca się kurację jogurtem. Dziennie należy wtedy spożywać 300–450 g jogurtu. Dodanie do jogurtu owoców pozwoli uzupełnić dietę w niezbędne witaminy. W 450 g jogurtu znajduje się 585 mg wapnia, czyli prawie 75% zalecanej dziennej dawki, wynoszącej 800 mg.



## Warto wiedzieć

Pierwsza pomoc przy oparzeniu słonecznym: dobrze schłodzony jogurt naturalny rozsmaruj delikatnie na oparzonej powierzchni i trzymaj tak długo, aż przestaniesz czuć jego chłód. Zabieg powtarzaj wielokrotnie.

Sprawdzony przy osłabionej perystaltyce jelit, uszkodzonej florze bakteryjnej jelit, suchej skórze, oparzeniu słonecznym i oparzeniach; wspomagająco przy diecie

## Zastosowanie

Na pobudzenie perystaltyki jelit  
150 g jogurtu naturalnego (3,5% tłuszczu)  
1 łyżeczka otrębów pszennych  
1 łyżeczka miodu

Jogurt naturalny wymieszaj z otrębami i dosłodź do smaku miodem. Taki posiłek jedz codziennie rano na śniadanie. Popijaj obficie herbatą ziołową, zieloną lub owocową (czarna herbata może powodować zaparcia). Przez cały dzień pij dużo płynów. Kwas mlekowy w jogurcie i otręby pszenne zapewniają doskonałe funkcjonowanie jelit.

Peeling do skóry suchej  
1–2 łyżki jogurtu naturalnego (3,5% tłuszczu)  
2 łyżki otrębów migdałowych

Otręby migdałowe wymieszaj z taką ilością jogurtu, aby powstała papka. Nanieś ją na oczyszczoną twarz (pomiń rejon oczu i ust!) i szyję i wymasuj skórę okrężnymi ruchami od środka na zewnątrz. Gdy skóra będzie ciepła i lekko zaczerwieniona, zmyj jogurt dużą ilością letniej wody. Na koniec dokładnie osusz skórę, przykładając do niej ręcznik i jak zwykle posmaruj kremem. Peeling najlepiej jest zrobić przed pójściem do łóżka.