

*ВСЕ ОБ ОБЫЧНЫХ*

# ОГУРЦАХ

*Рецепты, целительные свойства,  
косметика и уход за кожей,  
а также многое другое*



**Иван Ильич Дубровин**  
**Все об обычных огурцах**  
Серия «Всё об обычных продуктах»

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=176760](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=176760)*  
*Все об обычных огурцах: Эксмо-Пресс, Яуза; Москва; 2008*  
*ISBN 5-8153-0175-2*

**Аннотация**

Огурец – наш старый знакомый, частый гость праздников и застолий, постоянный спутник повседневной жизни. Из этой книги вы узнаете много нового об этом овоще, а воспользовавшись приведенными рецептами, сможете приготовить с ним самые разнообразные блюда. Благодаря содержащимся в огурце витаминам и питательным веществам он является простым и при этом эффективным косметическим и лекарственным средством, так что становится незаменимым для поддержания хорошего самочувствия и красоты.

# Содержание

НАВЕРНЯКА ВЫ ЭТОГО НЕ ЗНАЕТЕ!	4
ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ОГУРЕЦ?	6
АНЕКДОТ О ПОЛЬЗЕ ОГУРЦА	9
1	10
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# **Иван Ильич Дубровин**

## **Все об обычных огурцах**

### **НАВЕРНЯКА ВЫ ЭТОГО НЕ ЗНАЕТЕ!**

Огурец имеет индийское происхождение. В этой стране дикорастущий огурец, оплетающий своими ползучими стеблями деревья, окультурили и стали употреблять в пищу. В Древней Греции и Египте огурцы были в большом почете, считались праздничным угощением и подавались во время празднеств и торжеств.

Особенно любимы были огурцы на Востоке. Существует даже легенда о том, что некий турецкий султан получил в подарок несколько огурцов, а при очередном досмотре даров не досчитался одного. Он, не откладывая дело в долгий ящик, приказал вспороть животы нескольким из своих приближенных, чтобы узнать, кто осмелился съесть подаренный овощ.

Сейчас огурцы распространены во всем мире, поскольку растут почти во всех широтах. Вряд ли встретишь хоть одного русского, китайского, японского или любого другого огородника, который не выращивал бы на своем земельном

участке огурцы.

О том, что огурец давно считается родным русским овощем, свидетельствует анекдот:

Штирлиц заходит в кабинет Мюллера, смотрит – Мюллер сидит в фуфайке, пьет самогон, соленым огурцом закусывает и играет на балалайке.

– Группенфюрер, что с вами? – удивился Штирлиц.

– Полноте, Штирлиц, не вы один по Родине скучаете.

За что же так любят и ценят этот овощ? Он неприхотлив, но при этом имеет приятный нежный вкус и содержит в себе полезные вещества – этого вполне достаточно, чтобы снискать уважение среди широких слоев населения всего мира.

# ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ОГУРЕЦ?

Прежде всего, огурцы полезны для нашего здоровья. Так устроено, что мы хорошо себя чувствуем и ведем полноценный образ жизни только в том случае, если все органы нашего тела слаженно работают, а для этого необходимо определенное соотношение в организме органических и неорганических соединений и элементов. Если в результате неправильного питания этот баланс нарушается или организм недополучает необходимое количество питательных веществ, мы начинаем чувствовать дискомфорт, недомогание, слабость. Скорая помощь в этом случае не лекарства и химические препараты, а свежие овощи и фрукты.

Как и чем может помочь огурец?

Хотя огурец на девяносто шесть процентов состоит из воды, все же он обладает неплохим набором полезных для человека элементов.

Многие люди ранней весной (а некоторые и целый год) чувствуют себя не совсем хорошо. Никакая живость характера и зажигательность темперамента не могут справиться с сонливостью, утомляемостью, вялостью не только тела, но и мыслей. Мало того, что затормаживаются все функции организма, он еще и теряет свои защитные силы, поэтому даже при легком колебании температуры воздуха возникает серьезная угроза заболеть.

Все это – результат элементарной нехватки витамина С. Дело в том, что витамин С не вырабатывается организмом, как некоторые другие полезные элементы, мы получаем его с пищей, большей частью растительного происхождения, поэтому запасы этого витамина следует периодически пополнять. 250–300 г свежих огурцов способны удовлетворить суточный недостаток витамина С и вернуть вам силы, поэтому включайте в свой рацион салаты из огурцов или ешьте их в свежем виде, поскольку большая часть запасов этого витамина сосредоточена в зеленой кожице огурца.

Подобным образом проявляется нехватка в организме витамина В3, но наряду с пониженной сопротивляемостью болезням и постоянной усталостью недостаток этого витамина сказывается на кислотности желудочного сока и на состоянии кожи. Огурец и в этой ситуации придет на помощь, поскольку содержит в себе недостающий витамин.

Наука движется вперед, совершенствуются всевозможные формы очистки, обработки и рафинирования продуктов питания. Все эти меры имеют свою обратную сторону – мы недополучаем витамин В1, который необходим для нормальной деятельности организма, для поддержания его внутренней среды. В результате нарушается обмен веществ, пища плохо усваивается, появляются жировые отложения. Помочь своему организму восполнить недостаток витамина В1 вы можете, употребляя как можно больше овощей, в том числе огурцов.

Людам ослабленным, страдающим сердечными заболеваниями или перенесшим операцию, необходимо снабжать свой организм витамином В6, который есть в огурцах.

Огурцы восстанавливают равновесие в организме человека, длительное время употреблявшего различного рода лекарственные средства, особенно антибиотики.

В зеленой кожице огурца содержится витамин А, который регулирует процесс роста и существенным образом влияет на зрение. Если в сумерках вы плохо различаете предметы, а днем некогда яркие краски выглядят потускневшими, значит, вы нуждаетесь в витамине А. Пополнить запасы этого витамина поможет, конечно же, огурец.

Кроме вышеперечисленных витаминов огурцы содержат и некоторые другие элементы и соединения, например калий, кальций, железо, фосфор, йод, клетчатку и органические кислоты, без которых наш организм обойтись не в состоянии.

# АНЕКДОТ О ПОЛЬЗЕ ОГУРЦА

Думает студент перед экзаменом: «Сдам – напьюсь от радости! Не сдам – с горя напьюсь! Все равно напиться!» – и купил бутылку заранее. Пришел на экзамен с бутылкой во внутреннем кармане пиджака. Взял билет и от волнения уронил на пол. Пытается наклониться, а бутылка мешает. Он ее достал и поставил на стол. А когда поднял билет, профессор спрашивает:

- Огурец есть?
- Нет...
- Тогда четыре!

# 1

## НЕДУГАМ И ХВОРЯМ ПОЛОЖИТ КОНЕЦ ЗЕЛЕНЬИЙ ДОКТОР ОГУРЕЦ

Люди давным-давно научились использовать огурец в лечебных целях. В древние времена этот овощ считался жаропонижающим средством, и не без оснований.

### ПРИ ПОВЫШЕННОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ

Если на даче у вас неожиданно повысилась температура, а никаких жаропонижающих средств под рукой нет, ешьте с грядки огурцы – температура спадет.

### ПРИ ОЖОГАХ

Благодаря регенерирующим свойствам и благотворному воздействию на кожу огурец помогает при солнечных и тепловых ожогах.

Если вы обгорели на солнце, разрежьте огурец вдоль на две половины и протрите сочной мякотью покрасневшие болезненные места, станет намного легче, покраснение вскоре пройдет, неприятные ощущения ослабнут.

При ожогах паром или горячими жидкостями наложите на поврежденное место кашицу из мякоти огурца или целый ломтик, меняйте каждые 10 минут, ожог быстро заживет.

## ПРИ ПОХМЕЛЬЕ

Если у вас недетское похмелье, вас приведет в чувство и вернет вам радость жизни огуречный рассол, выпитый натощак.

Даже дети знают, что огуречный рассол – верное средство борьбы с похмельем.

На уроке географии учительница спрашивает, что поставляет в нашу страну Индия. Дети называют хлопок, фрукты, специи. Учительница:

– Верно, но ведь это еще не все. Есть еще один важный предмет импорта... Кто его назовет?

Молчание...

– Неужели никто не знает? Может, ты скажешь, Вовочка...

Вовочка:

– Не... Не знаю я!

Учительница решила помочь:

– Вот скажи мне, ты утром завтракаешь с папой, мамой?

Что все вы по утрам-то пьете?

Вовочка, совершенно обалдев:

– Вот это да! Неужели огуречный рассол к нам аж из Индии везут?!

## СМЯГЧЕНИЕ ОГРУБЕВШЕЙ КОЖИ НА НОГАХ И УДАЛЕНИЕ ТРЕЩИН

Если у вас на пятках появились кожные утолщения, наросты, огрубевшие места, трещины, то избавиться от этих

неприятностей вам поможет следующая процедура: подержите ноги в тазике или ванночке с теплой мягкой водой (добавьте в горячую воду немного чайной соды или буры и слегка остудите) до тех пор, пока температура ванны будет оставаться приятной, затем вытрите ноги, на огрубевшие места и трещины наложите кашицу из тертого огурца и ошпаренного кипятком репчатого лука в соотношении 2:1 (например, на две столовые ложки огурца одна столовая ложка лука), привяжите кашицу полиэтиленом и спите с этим компрессом всю ночь. Утром кашицу снимите, ополосните ноги холодной водой и смажьте кремом. Повторите процедуру на следующий день – кожа размягчится, и ее легко будет удалить специальной теркой для ног или пемзой.

## МОЗОЛИ

Если вы хотите избавиться от застарелых мозолей, попробуйте следующий рецепт. Нарезьте круглыми ломтиками свежий огурец и вымачивайте его в уксусе не менее суток. Вымоченные ломтики наложите на мозоль и привяжите на всю ночь. Через несколько дней мозоль сойдет. Если вы не добились мгновенного эффекта, повторите процедуру еще раз.

## ПРИ СТРЕССАХ

Сок огурца благотворно влияет на нервную систему, успокаивает и действует как успокоительное во время стрессов. Выпивайте утром и вечером по полстакана свежего огуречного сока натощак, вы почувствуете заметное облегчение и

снятие раздражения и беспокойства.

## ПРИ БЕСПОКОЙСТВЕ

Еще более действенно огуречный сок работает в сочетании с отварами трав. При повышенном уровне тревожности, бессоннице и чрезмерной возбужденности нервной системы попробуйте следующий рецепт: 1 столовую ложку травы пустырника и 2 столовые ложки мяты перечной насыпьте в стакан и залейте кипятком, настаивайте около часа, процедите отвар в другой стакан, долейте свежим огуречным соком доверху, пейте теплым три раза в день.

Расслабляющим и успокаивающим действием обладает также состав, приготовленный из 1 столовой ложки корней валерианы, такого же количества шишек хмеля, заваренных крутым кипятком, и разбавленный на одну треть огуречным соком.

## ПРИ БОЛЯХ В ЖЕЛУДКЕ

Боли в желудке вы сможете снять, воспользовавшись следующим рецептом: по одной столовой ложке цветков аптечной ромашки и измельченной травы тысячелистника залейте кипятком и дайте настояться. Процедите отвар и разделите на четыре части. В 1/4 стакана отвара доливайте свежий огуречный сок, чтобы получалось полстакана смеси. Принимайте смесь четыре раза в день, вскоре болезненные ощущения пройдут.

## ПРИ СОНЛИВОСТИ

Побороть сонливость и вялость вам поможет такое сред-

ство: 1 столовую ложку плодов шиповника и такое же количество ягод черной смородины залейте стаканом горячего огуречного сока, дайте настояться. Пейте процеженный настой утром и вечером в течение недели. После этого курса вы будете бодры и энергичны в продолжение всего дня.

### ПРИ УПАДКЕ СИЛ

После болезней или чрезмерных нагрузок организм с большим трудом восстанавливается и набирает силы. Помочь своему телу обрести выносливость и стойкость вы можете, принимая 2–3 раза в день в течение недели следующий лекарственный препарат: столовую ложку плодов шиповника и такое же количество крапивных листьев залейте половиной стакана кипящего огуречного сока, дайте настояться и остыть, процедите.

### ПРИ ПЕРЕУТОМЛЕНИИ

При переутомлении важно не только найти время на полноценный отдых, но и поддержать организм с помощью витаминов. Химические препараты плохо усваиваются, лучше пользоваться натуральными дарами природы. Отожмите по четверти стакана огуречного и морковного сока. По одной столовой ложке плодов шиповника, листьев крапивы и смородины залейте стаканом кипятка и подержите на слабом огне еще 10 минут, затем процедите и остудите. Половину стакана огуречно-морковного сока смешайте с четвертью стакана полученного отвара, пейте два раза в день. Для улучшения вкусовых качеств можно добавлять в смесь чайную

ложку меда.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.