??йне? матур чагы. Кояшы да кыздыра, я?гыры да коеп-коеп явып ала, ашлыгы ?с?, ?ил?к-?имеше ?лгер?. Кибетл?р, базарлар чит яклардан кайтарылган ??м ?зебезд? ?ск?н яшелч?, ?ил?к-?имеш бел?н тулды. Кайсына игътибарны арттырырга кир?клеге турында докторлар бел?н ки??шеп алдым. Кура ?ил?ге - малина ?лгерде, карлыганы да. Кара карлыган сортлары арасында файдалы матд?л?ре саны буенча беренче урында тора. Аны? С витаминына бай булуын без бел?без инде. Аскорбинка буенча ул г?л?имешт?н (шиповник) ген? калыша. Кызыл ??м ак карлыган да С витаминына бай анысы. Белгечл?рне? ?йт?енч?, бер к?нлек норманы тутырыйм дис??, 50 грамм кара карлыган яки 150 грамм кызыл яки ак карлыган ашарга кир?к ик?н. Карлыганны салкын тиюне булдырмас ?чен д? ашарга м?мкин. ? кура ?ил?ген артык г??д? авырлыгыннан зарланучыларны? и? яраткан ризыгы булырга тиеш. Фигураларыннан кан?гать булмаучылар ?чен япон химиклары ?н?, кура ?ил?ге ферментлары нигезенд?, махсус пластырь да уйлап тапкан. Кура ?ил?ге составындагы матд?л?р, имештер, майларны таркатып бетер? ??и шуны? бел?н целлюлитны юк ит?. Кура ?ил?гене? тагы к?пт?рле ф?йдасы турында билгеле: салкын тию, витаминнар ?ыю...Тик аны ашаганда чамасын бел? д? кир?к, тиск?ре н?ти??л?рг? китерм?сен.

Крыжовник я б?ген, я ирт?г? ?лгер?м дип тора. Бу ?ил?кне? т?п ?стенлеге – PP витаминына бай булуы. Ул кан тамырлары тышчасын ныгыта, аны? варикоз ки??юен булдырмый. Й?р?ге бел?н проблемасы булганнарга да крыжовникны ?з ит? м??им. Ч?нки ул «й?р?к витамины» – калийга бай. Крыжовникта пектиннар да бар. Моны? бел?н без начар экологияг? каршы тора алабыз: пектин организмнан агуларны, авыр металларны ??м тозларны чыгару с?л?тен? ия. Чия кумарин, ягъни организмны тонуста тоту ?чен кир?к булган матд?г? бай. Шу?а да аны авырудан савыгып кил?чел?рг? ашарга кушалар. Чия ?зен? к?р? бер табигый антибиотик та булып тора. Ни ?чен диг?нд?, а?арда т?рле бактериял?р ?рч?не булдырмый торган фитонцидлар бар. Тамак т?бе кычытып-?четеп торса, чия согын эчеп карагыз, файдасы булмый калмас.

Н.Х?лил