



БЪРЗО, ЛЕСНО, ВКУСНО



ЕЛДА

Родината на елдата е Непал и съседните китайски региони. Тя започва да се отглежда в Европа едва през XIV и XV век. В някои региони е известна като „черното жито“ бедните я използвали, когато не могли да си осигурят истинско жито.

Съдържание

Елдата съдържа големи количества фосфор, флуор (ценен за зъбите), в нея са открити дори най-ценните аминокиселини: като лизин, аргинин, хистидин, цистин и даже триптофан и синтонин, за които се смяташе, че се

Средно хранително съдържание на 100 г:

калории	290
липиди	2,5 г
калций	90 mg
магнезий	220 mg
желязо	1,2 mg
ВИТАМИНИ	
B1	0,47 mg
B2	0,3 mg
PP	3 mg

намират само в животинските белтъчини. Много богата е на витамин Е и е неравно източник на рутин елемент, който укрепва капиллярите и артериите и предотвратява разширението на вените.

Действие

Ефикасна е при умора, увеличава съпротивителните сили при инфекции и е много полезна при възстановяване от заболяване. Твърде хранителна е, упражнява благоприятно влияние върху нервите и може да се употребява неограничено.

Приготвяне

Със сос: В тенджера се слагат 2 части вода за 1 част елда, посоява се и се оставя да кипне. Изсипва се елдата и ври 5 мин.; след това котлона се изключва и тенджерата се покрива, като елдата се оставя 1 час да се надуе, после се изронва с вилница. Сервира се със сос.

Като оризена основа:

Всички ястия, които приготвяте с ориз, вместо с него могат да се приготвят с елда. Така ще разнообразите менюто и ще го направите по-полезна.

“Няма психиатър на света, който може да се сравни с кученце, близнало те по лицето.”

Бърн Уилямс

Една ранна съботна сутрин Нийви, котката на Дороти Смит, я събудила, като я лижела и я потупвала по лицето с лапички. Когато се оказало, че жената не можела да се събуди, Нийви започнала да я удря по-силно и да ближе енергично устните ѝ с грапавия си език. “Накрая отворих очи спомня си Дороти. Като отидох в банята, силно се уплаших, виждайки подутото си като пъпеш лице с едно затворено око.” Жената била открарана в местната болница и ѝ било казано, че страда от алергична реакция. “Дихателните ми пътища са били почти затворени от подуването. Лекарите казаха, че положението ми е било безнадеждно щяла съм да се задушам, докато съм спяла.”

Как нейната котка е знаела за това, че да я събуди? “Наистина удивително събитие казва тя, - за което съм благодарна на моята котка, и, разбира се, на Бога.”

Д-р Андрю Едни открил, че кучетата могат също да предсказват пристъпи и нещастни случаи. Той разглеждал 121 случая с кучета, които демонстрирали необикновено поведение до 45 мин. преди

собствениците им да получат диабетична криза. Те лаели, скачали и тласкали господарите си, принуждавайки ги да легнат, като настойчиво викали други членове на се-

ват, че “ранната “доза” обещуване с куче или котка влияе на имунната система... по такъв начин, че ... предпазва от алергични симптоми”. (Обаче за деца, които ВЕЧЕ са алер-

гични, животни не се препоръчват.)

Нюз” показва, че животните могат да се окажат по-ефективни в някои области и от най-добрия приятел. Прекарването на малко време с домашния любимец може да об-

в Ню Йорк се натъкнало на неочакван резултат. Хора, претърпели сърдечен пристъп, били по-склонни да оцелеят, ако имат домашни любимци.

В друго изследване (във Фахан, Австралия) кръвното налягане и равнището на холестерола на 784 собственици на домашни любимци било сравнено с 4975 души, които нямат такива. И тук първите се оказали значително по-добре, което показва, че животните предотвратяват сърдечно-съдовите заболявания.

Резултатите били толкова показателни, че бил въведен федерален закон, според който “на възрастни или инвалиди във федералните лечебни заведения се разрешава да имат домашни любимци” (Кастелмак).

Любов без възраст

Друга област, в която животните са от голяма полза, е грижата за болните и инвалидите. В институтите за такива хора, където скуката често е проблем, особено при по-възрастните, им е позволено да имат домашни любимци.

Някои животни могат да вършат чудеса: “Кучето Джени играело валс в хола на Медицинския център в Лос Анджелис и влизало и излизало от стаята на пациент, който отказвал да говори с когото и да било в продължение на седмици.

Продължава на следващата страница

УДИВИТЕЛНАТА ЦЕЛЕВНА СИЛА НА



ДОМАШНИТЕ ЛЮБИМЦИ

Животните оказват добро влияние върху човешкото здраве и по други, по-малко драматични начини. Едно време се смяташе, че кучето и котката вкъщи допринасят за появяването на детски алергии. Но изследванията разкриват точно обратното. “Косматите другарчета намаляват, а не увеличават вероятността подрастващите дечица да получат симптоми на сърбежи, обриви или хрема” (Шарлот Обзървър). Макар и все още в ранен стадий, проучванията показ-

лекчи много по-голямо количество стрес в сравнение с разговора с най-добрия приятел или съпруга/съпругата. Причината според изследователите е, че хората “знаят, че любимецът им ще бъде по-малко осъдителен, когато минават през стреса, от съпруга или приятеля”.

Сърдечно здраве

Сърдечно здраве

Домашните любимци влияят много добре и върху състоянието на сърцето. “Едно изследване на Бруклинския университет

Силна връзка

Връзката между човешките същества и животните е силна, макар не всеки да я усеща. Един доклад на “ABC

Каква е ролята на популярните напоследък хранителни добавки?

Обърнахме се към г-р Хавличек с този читателски въпрос. Ето неговият отговор:

“Ние можем да си набавим необходимото от добри растителни храни, ако се храним разнообразно. Главните аспекти на здравословното хранене са използването на пълнозърнест хляб вместо бял, на кафяв ориз вместо бял, избягването на много захар и газирани напитки. Всички добавки, които се продават от различни фирми, имат своята роля, но не допринасят кой знае колко за здравето, ако се спазват главните правила. Хората се грижат за дребните неща, а пропускат големите.

“Ако аз се нуждая от ниацин например спорят с мен, трябва да изям 2 кг банани. А чрез добавките си го набавям лесно с едно малко хапче.”

Това изглежда логично, но човек не се нуждае само от ниацин. Проблемът е, че не знаем точно от кое каква доза е необходима. Ако вземаме изкуствено витамини и минерали, това може да доведе и до негативни последици. Калций е добър, но употребата на твърде много сол или кока кола го елиминира. Най-сигурният начин е да си ги набавяме от храната, защото там пропорциите са добри. Не е необходимо да се изядат 2 кг банани, може да се получи ниацин, и желязо, и всичко необходимо чрез различни храни при една добра диета. Така дори и хората, които не могат да си позволят скъпите добавки, могат да бъдат здрави. Единственото нещо, което наистина липсва при вегетарианска диета, е витамин B12, за него използвайте добавки.”

