

## Яйцо!

Вот еще панацея. Лет 30 назад в Киеве после работы ждал на остановке трамвай вместе с "молодым" сотрудником. Ему было около 60 лет. А выглядел он не более, чем на 40. Пошутил я насчёт его возраста. А он вполне серьёзно начал рассказывать о пользе яиц. Сколько себя он помнил, каждый день утром съедал варёное яйцо и лечился также яйцами.

Я посмеялся и пошутил, сколько он уже перевёл яиц.

Куриные яйца-кладезь здоровья /а нас всю жизнь пугали /.

Сырые, жареные, вареные и даже фаршированные: яйца вкусны в любом виде! Быстро, сытно, дешево, а главное полезно. В этой статье мы поговорим о том, как правильно выбирать, хранить и готовить яйца, чтобы они оздоровили ваш организм.

Куриное яйцо содержит в себе 40 химических элементов: фосфор, бор, калий, магний, цинк, кобальт алюминий, йод, медь и т.д. В нем есть также около 20 аминокислот, много витаминов. Яйцо - легко усваиваемый продукт, его рекомендуют для диетического питания. Диетическими считаются яйца, которые лежат до 7 суток, столовыми - от 7 до 25 суток. Энергетическая ценность одного яйца: 150 ккал, а вес - 45-65 г.

По питательности 10 куриных яиц можно приравнять к 0,8 кг говядины.

Ежедневно человеку необходимо потреблять 100-150 г белка, а ежегодно 360 яиц. То есть **одно яйцо в день, это норма**. Яйцо, один из немногих продуктов, который практически целиком усваивается организмом человека и не образует шлаков. Лецитин, содержащийся в яйцах, улучшает память, питает мозг, продолжает долголетие. Холин (его в яйце есть больше, чем в любом другом продукте) предотвращает отложение холестерина на стенках сосудов. Яичные белки помогают поддерживать нормальный вес тела, бороться с ожирением.

Белком сырого куриного яйца **лечат ожоги**. Его наносят на рану несколько раз, как только подсохнет предыдущий слой. Такой компресс снимает боль и жжение, дарит ощущение прохлады. Яичный белок отличный энерготоник: он повышает общий тонус организма, что очень важно для женщины только что перенесшей роды, или тяжелое заболевание. Но учтите, что в сыром виде белок долго переваривается.

Желток- настоящий кладезь полезных и биологически активных веществ.

Кстати ещё древние греки заметили, что термически обработанный куриный желток укрепляет ослабленную сердечную мышцу и <питает> мозг. Помогает желток также при некоторых болезнях желудочно-кишечного тракта, моче-половой системы и почек. Желток является поставщиком фосфора, который полезен для деятельности нервных клеток. В нем содержится витамин Д, который отвечает за здоровье зубов и костей. Желтый цвет свидетельствует о содержании витамина А. Также яичный желток богат витаминами В и Е (сохраняет молодость) и на лецитин, который положительно влияет на обмен веществ организма, что не может не поспособствовать похудению.

При **отравлении**, сырое яйцо - эффективное средство от тошноты различного происхождения, так как абсорбирует токсины.

От **кашля** и для общего укрепления организма поможет гоголь-моголь.. Для его приготовления взбейте сырое яйцо с медом или сахаром.

При язве помогут сырые яйца, если пить по 1-2 натощак в течение месяца.

При **простуде** добавьте в 100 г водки сырое яйцо, 1 ст. ложку сахара и тщательно перемешайте. Пейте на ночь.

При болях в печени взбейте и выпейте 2 отделенных от белка, желтка, а через 10 минут - 1 ст. теплой минеральной воды без газа. Затем лягте на бок, подложите теплую грелку, и укройтесь одеялом. Длительность процедуры - 2 часа.

При сильных головных болях залейте свежее сырое яйцо 1 ст. кипяченого молока, быстро размешайте. Пейте напиток один раз в день в течении трех дней.

От **туберкулеза** нужно приготовить такой настой: 8 лимонов, 5 только снесенных яиц, 300-400 г липового меда и стакан коньяка. С лимонов выжимают сок и им заливают целые яйца. Эту емкость завязывают марлей и выдерживают в сухом прохладном темном месте 5-8 дней, пока яичная скорлупа полностью не растворится. Затем слегка подогреть мед до 60 градусов, чтобы он стал жидким, добавить к смеси, а затем влить коньяк. Готовую настойку хранить в холодильнике. Употреблять по 1 чайной ложке после еды. Срок годности готовой настойки- две недели.

Для быстрого понижения кислотности желудочного сока используют сырой белок куриного яйца.

Такие лекарства гораздо эффективнее аптечных, к тому же практически не имеют побочного эффекта