

Хурма

на радость нам дана

Хурма содержит сахар (глюкозу и фруктозу), белки, клетчатку, дубильные вещества, минеральные соли, витамины В1, В2, С, РР, каротин. Обладает вяжущим, тонизирующим, противовоспалительным и антисептическим действием.

- Хурму используют при лечении различных желудочно-кишечных заболеваний, ангины, некоторых болезней десен.

- Хурма больше укрепляет сосуды, чем яблоко.

- Хурма содержит значительно больше питательных волокон (особенно ее кожица), полезных минеральных веществ и полифенов (антиоксидантов), чем яблоки. Благодаря этому потребление хурмы препятствует закупорке коронарных сосудов и церебральных артерий, приводящей к сердечным приступам и инсульту.

- По своим диетическим, вкусовым и питательным свойствам хурма среди субтропических культур занимает второе место после citrusовых. Ее употребляют в свежем и сушеном виде, готовят фруктовые салаты, соусы, муссы, джемы, чай и др.

- Сок хурмы применяют также при выхаживании тяжелобольных.

- Ежедневное употребление в пищу всего лишь одного плода хурмы средней величины (100 г) значительно снижает риск заболеваний атеросклерозом.



Хурма полезна при малокровии, болезнях органов кровообращения, печени, желчевыводящих путей.

- Хурма полезна всем. Имеется лишь незначительная группа людей, перенесших операцию по поводу язвы желудка, которым потребление хурмы противопоказано из-за пониженной кислотности желудочного сока.

В косметике используется мякоть и сок плодов хурмы для приготовления кремов, лосьонов и масок.



К одному взбитому белку куриного яйца добавить, помешивая, малыми частями (по каплям) 1/2 стакана одеколона, столько же камфорного спирта и столовую ложку сока хурмы. Этим лосьоном рекомендуется вечером протирать жирную кожу лица.

Плод хурмы натереть на терке, кашицу наложить на лицо на 8–10 минут, смыть холодной водой. Маска рекомендуется для увядающей кожи.

Мякоть одного плода спелой хурмы растереть в кашу, добавить для связывания крахмал или толокно. Наложить на лицо на 10–15 минут, смыть водой комнатной температуры. Маска подходит для любого типа кожи.

Смешать чайную ложку сока хурмы со столовой ложкой меда, одним желтком и столовой ложкой любого растительного масла. Для густоты добавить в смесь немного картофельной муки (крахмала). Маска рекомендуется для стареющей, вялой кожи. Оказывает питающее, тонизирующее и смягчающее действие.

При увядающей, стареющей коже лица растертую мякоть хурмы смешать со сливками или молоком в равных соотношениях и нанести на 15–20 минут. Снять ватным тампоном, ополоснуть лицо водой. При жирной пористой коже лица мякоть смешать со взбитым белком куриного яйца. Маска очищает, освежает, отбеливает, тонизирует кожу. Курс – 15–20 масок, 2–3 раза в неделю.

Сок одного плода хурмы смешать с 1/2 стакана воды, столовой ложкой одеколона и чайной ложкой глицерина. Полученным лосьоном рекомендуется протирать сухую, увядающую кожу лица.

При сухой, увядающей коже полезно смазывать лицо кремом следующего состава: 2 столовые ложки мякоти хурмы тщательно растереть с 2–3 ложками растопленного костного мозга, одним желтком куриного яйца, чайной ложкой меда и чайной ложкой растительного масла. Растирая смесь, по каплям добавлять столовую ложку камфорного спирта.

Для сухой и нормальной кожи лица можно приготовить питательный крем из столовой ложки кашицы плодов хурмы, растертой со столовой ложкой сливочного масла, желтком и чайной ложкой меда до получения однородной массы. Крем наносится на лицо на 20–30 минут, излишек снимается бумажной салфеткой.