**Грецкие орехи**

Грецкие орехи (их еще называют волошскими) растут у нас на юге, в Крыму, на Кавказе, в Средней Азии, главным образом в диком виде. На юго-западе Украины, кое-где в Крыму и в Закавказье имеются и культурные насаждения грецкого ореха.

В стадии молочной зрелости грецкий орех исключительно богат витамином C и используется для производства витаминных препаратов. В этой же стадии зрелости из него готовят варенье, отличающееся своеобразным вкусом.

Зрелый орех весьма питателен, его едят свежим, используют в кондитерской промышленности, в кулинарии.

В составе орехового ядра 55 % жира и 15 % белков.

Если грецкие орехи у вас чрезмерно высохли и вследствие этого потеряли свойственный им в свежем виде вкус, продержите их (не разбивая, в скорлупе) 5-6 дней в слегка соленой воде. Вода через скорлупу проникнет в ядро ореха и восстановит его консистенцию и вкус.

**Грецкие орехи полезны!**

Не только диетологи России, но и всего мира отдают предпочтение грецкому ореху - он кладезь витамина С. Этого витамина в нем в несколько раз больше, чем в черной смородине. Например, в 5 грецких орехах -полная суточная норма витамина С, необходимая для взрослого человека. Грецкие орехи усваиваются организмом только при тщательном и медленном пережевывании.

Еще Гиппократ считал, что грецкие орехи помогают при болезнях желудка, печени и почек. У многих европейских народов грецкие орехи считались пищей богатырей. Грецкий орех действительно укрепляет силу мышц и быстро снимает мышечную усталость. После физической нагрузки желательно съедать 3 грецких ореха.

На Руси грецкий орех, дерево диковинное, издавна выращивали в монастырских садах и называли «болоцким» орехом, то есть завезенным, попавшим «волоком». Потом назвали грецким, так как привозили его в основном из Греции.

Русские врачи восемнадцатого столетия называли грецкий орех «праздником для мозга», так как он, если принимать его хотя бы по два орешка в день, улучшает память. Первые результаты ощутимы уже через месяц.

Четыре ореха, съедаемые за один прием ежедневно,защищают от повышенной радиации окружающей среды. Грецкие орехи незаменимы при склонности к запорам и ослабленной работе желудка.

Грецкие орехи, пожалуй, также лучшая профилактика атеросклероза. Для борьбы с этим недугом смешайте 10 ядер грецких орехов с 2 дольками растертого чеснока, заправьте столовой ложкой подсолнечного масла. Можно для вкуса добавить тертый сыр. С получившейся массой делайте бутерброды. Смесь орехов в сочетании с изюмом укрепляет сердечную мышцу.

Зеленые орехи, собранные до конца июня, в сочетании с медом повышают иммунитет.

При нарушении функции щитовидной железы утро каждого дня стоит начинать с трех ядер спелого грецкого ореха и одной десертной ложки меда.

После тяжелых операций и стрессов необходимо принимать ореховый бальзам. Для его приготовления понадобятся грецкие орехи, листья алоэ, срезанные за неделю, и мед. 100 граммов листьев алоэ промыть, порезать и залить полутора стаканами воды. Настаивать полтора часа. Затем процедить и добавить 500 граммов измельченных ядер грецких орехов и 300 граммов меда. Хранить в стеклянной, плотно закрытой посуде в темном прохладном месте. Принимать по 1 столовой ложке три раза в день за полчаса до еды.