**О пользе орехов**

Игорь Лагов

Самая нежная закуска к шампанскому и легким десертным винам - фисташки. Правда, фисташки опасны своими эфирными маслами. Кстати, их и собирают только ночью, потому что под воздействием солнечных ультрафиолетовых лучей листья фисташкового кустарника выделяют эфирные масла. От них может закружиться голова даже у самого здорового человека.

В небольшом количестве эти масла чрезвычайно полезны для поддержания жизненного тонуса. Фисташки называют орешками хорошего настроения, но норма их суточного потребления не должна превышать 10-15 ядер. Иначе может возникнуть головокружение и тошнота.

Арахис называют еще земляным или китайским орехом. Он, строго говоря, не совсем орех, так как принадлежит к семейству бобовых. Арахис - не только самый питательный, но и орех, от которого абсолютно не полнеют. Потому он и стал «пищевым фаворитом» всех звезд мира моды и шоу-бизнеса. Арахис в количестве 20 - 25 орешков в день нормализует функции кроветворных органов и... разглаживает морщинки. Правда, чрезмерное увлечение этим орехом-бобом приводит к некоторым проблемам. Арахис - сильный аллерген. Поэтому аллергикам не стоит употреблять более пяти орешков в день.

А вот кедровые орешки подойдут без исключения всем. В них полностью отсутствует клетчатка. Это - самые нежные и деликатные орехи. Их обожают наши желудки. Кедровые орешки ценны быстроусваиваемым и легким белком. Попробуйте приготовить такой кедровый эликсир, полезный при всех видах воспалений внутренних органов. Несколько часов вымачивайте половину стакана кедровых орехов в небольшом количестве воды. Затем взбейте миксером, добавив воды до двух стаканов. Процедите. Этот настой можно пить по нескольку раз в день. Его добавляют в чай и каши, которые приобретают нежный ореховый вкус.

У людей повышенного физического труда ценится фундук - лесной орех. Лесной орех подпитывает все мышечные ткани, так как содержит неповторимое сочетание белка и витамина Е. Лесные орехи полезны тем, кто страдает мочекаменной болезнью. В сочетании с медом они помогают побороть малокровие и истощение. Лесные орехи рекомендованы кормящим матерям, так как повышают лактацию. Молочко из лесного ореха успокаивает нервные симптомы и лечит хронические бронхиты.

Готовится молочко так: 50 ядер орехов расколоть и замочить на 10 часов в одном стакане теплой воды. Затем растереть в ступке и настоять три часа, вскипятить и процедить. Добавить 5 столовых ложек сливок и не менее двух десертных ложек меда. Принимать по столовой ложке два раза в день перед едой.

Миндальный орех - самый коварный. Одна из разновидностей этого ореха - горький миндаль - содержит большое количество эфирных масел. Допустимая дневная норма горького миндаля - два зернышка. Зато сладкий миндаль, отлично подпитывающий память и зрение, можно есть сколько хочешь. При заболеваниях желудочно-кишечного тракта и почек рекомендуется есть миндальные орехи, запивая их горячим молоком. Миндальный орех еще и самый красивый - недаром редкий и прекрасный разрез глаз носит его имя.