

---

□ Для нормального развития организма человека, для устойчивости его против заразных болезней в пище человека обязательно присутствие витаминов и в особенности витамина «С». Отсутствие витамина «С» в организме человека, даже при хорошем питании, вызывает болезнь, называемую цынгой.

□ Цынга – болезнь прогрессирующая. Она начинается ощущением усталости, состоянием угнетения, переходящая в резкие боли в ногах, распухание и кровотечение десен и даже выпадением зубов. В более активной ее форме на теле человека появляются маленькие точки вроде сыпи, внутреннее кровоизлияние (синяки), у больного резко падают силы и он погибает, если не принимаются меры лечения.

□ В современных условиях, когда ощущается недостаток в разнообразии пищи, в особенности овощей, возможны случаи цынги, или так называемого «предцынгового состояния» - гиповитаминоз (или скрытая цынга).

□ Чтобы избежать заболевания цынгой, необходимо рекомендовать самое доступное средство, употребление витамина «С», имеющегося в иглах хвойных растений (кедр, сосна, ель, пихта), которые обильно растут у нас.

□ Зеленые иглы этих деревьев являются богатым источником витамина «С» и настой может быть изготовлен к употреблению в любой семье, в любом общежитии. Для этого берется свежая хвоя (иглы), освобождается от деревянистых веток, в которых изобилуют смолистые вещества, придающие горький вкус, обливается холодной водой и отбрасывается на решето для стока воды, после чего заваривается крутым кипятком и остается в таком виде для настояна 1-2 суток. Далее процеживается через чистую тряпочку, марлю, по вкусу добавляется сахар, и настой готов к употреблению. Этого настоя необходимо употреблять полчайного стакана в день, а детям – соответственно их возрасту. Этот настой можно употреблять в чае, фруктовой воде и т. д. Для получения одного стакана настоя необходимо взять 2 стакана хвои, полтора стакана крутого кипятку и сахару по вкусу. Употреблять лучше в тот же день или в крайнем случае на другой день. Если настой готовится на более длительный срок, тогда к нему надо добавить лимонной или винно-каменной кислоты, столового уксуса или разведенной соляной кислоты (готовится в аптеках) в количестве 1 чайной ложки на бутылку настоя. Готовить раствор в железной, медной, жестяной посуде не рекомендуется.

□ Чтобы хвоя не теряла своих свойств, ее надо хранить на морозе или в снегу,

---

причем необходимо помнить, что хвоя старых побегов богаче витаминозностью. Иглы хвой хранить совершенно не допускается. Их тотчас же надо употреблять в дело.

□ Хвоевый настой является профилактическим средством против цынги и против заразных заболеваний.

□ Мухин, -

□ управляющий Н.-Тагильской межрай-конторой аптекоуправления.

□ Статья переведена в текст волонтером Н.А. Пастуховой