



ЗИМА, ХОЛОДА... И ЦИТРУСЫ!

ВКУСНЫЕ, СОЧНЫЕ, АРОМАТНЫЕ ТУРЕЦКИЕ ЦИТРУСОВЫЕ –
НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА ОТ ЗИМНЕЙ ПРОСТУДЫ

С приходом зимы повсюду слышны знакомые звуки: кто-то чихает, кто-то кашляет, кто-то сморкается. Слабость, апатия, головная боль, усталость, трудности с концентрацией внимания... Все правильно – начался сезон простуды и гриппа. Всем известно, что для того чтобы эффективно противостоять зимним инфекциям необходимо в первую очередь укреплять иммунную систему организма. Путь к здоровью в любое время года лежит через три составляющих:

полноценный сон, здоровое питание и регулярные физические нагрузки. При соблюдении всех трех факторов никакая простуда не способна будет выбить вас из привычного темпа жизни и работы, и даже вирусная инфекция пройдет значительно быстрее и легче.

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Иммунная система защищает организм от различных вирусов и бактерий, а также помогает человеческому телу распознавать раковые клетки и уничтожать их.

Именно поэтому так важно оказывать своевременную поддержку иммунитету, особенно в холодное время года, когда учащаются случаи заболеваний гриппом и ОРВИ. Правильная диета поможет не только укрепить иммунитет, но и контролировать вес. Когда мы говорим о «правильной диете», мы имеем в виду в первую очередь разнообразное меню, в котором содержатся продукты, богатые минералами и витаминами. При соблюдении такого режима питания вам не придется

ЯРКИЕ И СОЧНЫЕ «ДЕКАБРИСТЫ»

Мандарин: Благодаря витамину С способствует укреплению иммунитета, а также помогает успокоиться и расслабиться.

Грейпфрут: Лучший друг всех, кто пытается сбросить вес – грейпфрут создает чувство насыщения и помогает сжигать жиры.

Апельсин: Самый популярный цитрус в мире – рекордсмен по содержанию аскорбиновой кислоты. По количеству витаминов и пользе для иммунитета апельсиновому соку нет равных.

Лимон: Лимоны славятся своими противовирусными и антибактериальными свойствами. Турецкие лимоны при соблюдении правильных условий хранения не теряют своих полезных свойств в течение 9 месяцев.

бояться простуды – она обойдет вас стороной. Традиционно завтрак считается самой важной трапезой дня. Всегда старайтесь завтракать в одно и то же время и ни в коем случае не пропускайте утренний прием пищи. Многие считают, что бутерброд в сухомятку по дороге на работу или чашка кофе в офисе заменяют полноценный завтрак, но это далеко не так. Лучше встать на полчаса раньше, но приготовить себе легкий и сытный завтрак, который мягко разбудит организм и придаст энергии на целый день. Пусть на вашем столе каждое утро будет свежий апельсиновый сок – настоящая витаминная бомба, дарящая заряд бодрости и хорошего настроения.

ДУШЕВНО И ТЕПЛО

Шиповник, малина, ежевика, липа и эхинацея – традиционные зимние составляющие ароматного травяного чая. Добавьте в такой чай дольку лимона и ложку меда – и целебный эффект вам обеспечен. Все ингредиенты такого чая богаты антиоксидантами, а значит, помогают сохранить не только здоровье, но и молодость. Такой чай – лишь один из способов поддержать уровень жидкости в организме. Зимой мы обычно пьем меньше, поэтому надо особенно внимательно следить за объемами потребляемой жидкости. В идеале необходимо ежедневно выпивать 2 литра воды, чтобы помочь организму защититься от гриппа. В стакан или графин с водой можно добавить листья мяты, ломтики лимона, палочку корицы или пластик имбиря.

ЛЕЧИМСЯ С УМОМ

Важно знать не только чем, но и как лечиться от зимних недугов. Было бы наивно полагать, что витамин С способен творить чудеса. Если вы уже заболели, то даже литры апельсинового сока не смогут ускорить выздоровление. Дело в том, что витамин С не синтезируется и не накапливается организмом человека, а его излишек выводится. Поэтому только регулярное употребление цитрусовых, а также других богатых аскорбиновой кислотой продуктов способно принести пользу.

ТУРЕЦКИЕ

ЦИТРУСЫ



Цитрусовые составляют львиную долю общего экспорта свежих овощей и фруктов из Турции. В 2015 году Турция экспортировала мандаринов на сумму 299 млн долларов, и такую же сумму продемонстрировал общий экспорт лимонов. За ними следуют апельсины с показателем 169 млн долларов, и замыкают цитрусовое экспортное шествие грейпфруты – их поставляется за границу в среднем на 76 млн долларов ежегодно. В последние несколько лет наибольший рост в объемах экспорта продемонстрировали лимоны и мандарины. За последние 25 лет турецкий сектор производства и экспорта цитрусовых продемонстрировал значительное развитие не только в собственно производстве и поставках, но и в процессах сбора, складирования и упаковки цитрусовых.



**ТУРЕЦКИЕ ЦИТРУСОВЫЕ
ПРОИЗВОДЯТСЯ В МАКСИМАЛЬНО
НАТУРАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ, ЧЕМ
И ОБЪЯСНЯЕТСЯ ИХ ВЫСОКОЕ
КАЧЕСТВО И ПРЕВОСХОДНЫЙ ВКУС.**

ПРИРОДНЫЕ ВИТАМИНЫ ПРОТИВ РАКА

ЧУДОДЕЙСТВЕННЫЕ ЛИМОНЫ, СОЗРЕВШИЕ НА СОЛНЕЧНЫХ БЕРЕГАХ ТУРЕЦКОГО СРЕДИЗЕМНОМОРЬЯ, ЭФФЕКТИВНЫ ДАЖЕ ПРОТИВ ТАКИХ ГРОЗНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, КАК РАК КОЖИ.



Согласно последним исследованиям, в изобилии содержащиеся в цитрусовых, особенно в лимонах, витамины D и C способны не только защитить клетки кожи от рака, но и эффективно питают кожу. Эфирные масла и сок лимона чрезвычайно эффективно используются в косметологии и косметической медицине прежде всего для отбеливания и омоложения кожи. В цедре лимона ученые обнаружили элемент, называемый d-лимоненом. Именно он оказывает столь положительное влияние на клетки кожи и действует на самых

разных ее уровнях, от поверхностных до самых глубоких. D-лимонен также в больших количествах содержится в эфирном масле лимона, и именно он помогает предотвратить развитие опухолей и онкологических образований на коже.

ЧУДО D-ЛИМОНЕНА

D-лимонен сегодня активно используют при лечении рака, получая его из эфирных масел цитрусовых. Доказано, что этот чудодейственный элемент способен остановить рост опухолей. В ходе проведенных опытов была доказана эффективность d-лимонена в лечении

таких видов рака, как рак печени, груди, желудка, прямой кишки и кожи. Сегодня все больше людей подвергаются риску развития опухолей, с каждым годом число заболевших возрастает. Однако и медицина не стоит на месте – постоянно проводят научно-исследовательские работы, ведется поиск новых способов лечения. D-лимонен стал, в частности, одним из недавних открытий, которые уже помогли докторам исцелить сотни тысяч людей по всему миру. Богатая эфирными маслами цедра лимона используется в Турции для приготовления ароматного лимонада. Однако в России мы любим также добавлять кусочки лимона в чай прямо с кожурой – и правильно делаем, ведь так мы можем получить дополнительную пользу от эфирного масла. К тому же сегодня цедра широко используется при приготовлении самых разных блюд. К примеру, тонкими полосками цедры можно украсить макароны с тунцом или креветками. Кроме всего прочего лимонная цедра оказывает благотворное влияние на нервную систему человека и способствуют нормализации сердечного ритма. Кроме того, содержащиеся в эфирном масле лимо-

КЛАДЕЗЬ ВИТАМИНА С

Турецкие лимоны, апельсины, мандарины и грейпфруты поступают на российские рынки исключительно свежими, а значит, содержание в них витаминов и ценных минералов по-прежнему высоко. Особенно это касается витамина С, который полезен как для профилактики, так и в качестве поддерживающей терапии при различных заболеваниях. Содержание витамина С в цитрусовых: средний лимон с кожурой содержит 100% дневной нормы витамина С, два мандарина сорта «клементин» – 96%, один средний апельсин – 93%, и, наконец, грейпфрут – 51%. Воспользуйтесь и вы солнечной энергией турецких цитрусовых!

на полифенолы весьма эффективны в предотвращении развития рака яичников.

Поскольку кожура лимона содержит множество веществ, которые являются природными антиоксидантами, она успешно используется в медицине для профилактики различных видов рака, в особенности рака кожи. Однако она действует благотворно на весь организм в целом, поэтому не забудьте добавить дольку солнечного чуда в свой вечерний чай.

О ПОЛЬЗЕ МАНДАРИНОВЫХ ЛИСТЬЕВ

НОВЕЙШИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ДОКАЗАЛИ, ЧТО ЛИСТЬЯ МАНДАРИНОВОГО ДЕРЕВА СПОСОБНЫ ПОМОЧЬ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ РАЗЛИЧНЫХ ПРОБЛЕМ С ПИЩЕВАРЕНИЕМ.

Мандарин – самый веселый цитрус. Этот маленький витаминный мячик, столь любимый детьми и взрослыми, помогает нам защититься от зимней простуды. Благодаря полезной аскорбинке, мандарины укрепляют иммунитет и придают нам сил и энергии, которых так не хватает в холодные, хмурые зимние дни. Мандарины очень легко чистить, поэтому есть их целиком – самый простой способ получить необходимую витаминную дозу. Конечно, из мандаринов можно выжать сок, но вкуснее и полезнее просто скушать несколько мандаринов, разобрав их на дольки. Так вы получите не только витамины, но и необходимую для их лучшей усвояемости клетчатку. Интересно, что не только плоды, но и кожура, и даже листья мандарина обладают целебными свойствами.

АЙ ДА ЦЕДРА!

Цедра мандарина – настоящий источник красоты. Дело в том, что особые эфирные масла, содержащиеся в кожуре мандарина, благотворно воздействуют на кожу. Они обладают подтягивающим свойством, а также помогут удалить излишний жир-

ный блеск. Причем эфирные масла мандарина применяют не только на коже лица – массаж с таким маслом очень эффективен для борьбы с целлюлитом. Еще одно удивительное свойство этого масла – выраженный противовоспалительный эффект, благодаря которому оно с успехом применяется в лечении акне. Помимо укрепления иммунитета, мандарины также способствуют снижению уровня плохого холестерина и повышению эластичности кровеносных сосудов.

ДЛЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Совсем недавно выяснилось, что листья мандариновых деревьев хорошо влияют на процессы пищеварения. Именно поэтому специалисты советуют покупать мандарины на веточках, на которых сохранились мясистые зеленые листья. Листья необходимо тщательно промыть, сложить в кастрюльку, залить небольшим количеством воды и довести до

кипения. В это же время необходимо вскипятить воду в другой кастрюле и, как только вода с листьями закипит, необходимо переложить листья в чистую кипящую воду. Снимаем кастрюлю с листьями с огня, накрываем крышкой и даем как следует настояться. Такой отвар способствует нормализации функций пищеварительной системы и помогает при запорах. Вы можете добавить к листьям мандарина кожуру – она не только придаст отвару приятный аромат, но и обогатит его витаминами. Выбирая мандарины для такого отвара, будьте внимательны – выбирайте только плоды со свежими, еще зелеными листьями. Лучше всего для этих целей подойдут турецкие мандарины, ведь они отличаются не только большим содержанием витаминов и других полезных для здоровья элементов, но и свежестью – их путь с солнечных берегов турецкого средиземноморья до российских рынков занимает всего неделю.



ПОМИМО ВИТАМИНА С ТУРЕЦКИЕ МАНДАРИНЫ ТАКЖЕ БОГАТЫ КАЛЬЦИЕМ, ФОСФОРОМ, МАГНИЕМ И КАЛИЕМ. ПРИ ЭТОМ В 100 Г СОДЕРЖИТСЯ ВСЕГО 43 КАЛОРИИ!

ЦИТРУСОВЫЕ ДЛЯ ВСЕГО ТЕЛА

КАЖДЫЙ ДЕНЬ К СПИСКУ ПОЛЕЗНЫХ СВОЙСТВ СРЕДИЗЕМНОМОРСКИХ ЦИТРУСОВЫХ ДОБАВЛЯЕТСЯ НОВОЕ. СПЕЦИАЛИСТЫ СОВЕДУЮТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЦИТРУСОВЫЕ ДЛЯ ЗАЩИТЫ ЗДОРОВЬЯ И ЛЕЧЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

Зубы

Цинга, возникающая от недостатка витамина С, в первую очередь поражает десна. При проявлении первых признаков поражения десен, обращайтесь к стоматологу.

Глаза

Цитрусовые помогают сохранить здоровье глаз благодаря высокому содержанию витаминов.

Кожа

Благодаря высокому содержанию витамина С, цитрусовые способствуют повышению упругости и эластичности кожи. Особое внимание потреблению витамина С следует уделить обладателям проблемной кожи, склонной к проявлениям акне.

Печень

Благодаря содержащемуся в мандаринах каротину, эти фрукты способствуют снижению риска возникновения заболеваний печени, диабета и атеросклероза.

Сердце

Апельсиновый сок, благодаря содержащимся в нем антиоксидантам и биофлавоноидам, способствует укреплению стенок сосудов и помогает предотвратить заболевания сердца.

Поджелудочная железа

Были проведены исследования, доказывающие положительное участие апельсинов в профилактике рака поджелудочной железы.

Почки

Лимонный сок очищает почки и снижает риск инфекции мочевыводящих путей. Кроме того, лимонный сок способствует рассасыванию камней в почках.

Кишечник

Грейпфрут оказывает поддержку пищеварительной системе и предотвращает запоры.

Простата

Грейпфрут богат ликопеном и лимонидами, которые обладают выраженными противораковыми свойствами. Доказано, что у мужчин, чья диета богата этими соединениями, значительно снижается риск рака простаты.

Кости

Цитрусовые, к примеру мандарины, благодаря антиоксидантному эффекту успешно используются для облегчения симптомов остеоартрита и ревматоидного артрита.



Discover
the potential

История лимона богата реальными событиями и легендами, и он по своей известности в самых разных культурах и цивилизациях уступает разве что яблоку. Сегодня же мы используем лимон в различных блюдах, заправляем лимонным соком салаты и супы, добавляем лимонные дольки в зимний чай. Помимо этого лимон чрезвычайно эффективно применяется в косметологии. Самые разные маски, пилинги, скрабы и крема на основе лимона, а также лимонные тоники и капсулы с вытяжкой эфирного масла лимона призваны выполнять самые различные функции красоты: очищать и матировать кожу, разглаживать мелкие морщины и рубчики, избавлять от угрей и черных точек, стягивать поры, подтягивать овал лица, освежать и отбеливать кожу. И так, специально для вас – несколько секретов красоты с использованием турецкого лимона.

ИМЕННО ТУРЕЦКИЙ

Да-да, именно турецкий лимон пригодится нам для приготовления домашних косметических средств. Дело в том, что турецкие лимоны – самые свежие на российском рынке, ведь путь из солнечных садов турецкого Средиземноморья до прилавков наших рынков и магазинов длится не больше недели. А это значит, что лимоны, привезенные из Турции, сохраняют максимум полезных свойств.

ИДЕАЛЬНАЯ КОЖА

Кожа на локтях и коленях часто грубеет, темнеет и доставляет нам массу неприятностей. Как избежать этой проблемы? Просто выжмите сок половины лимона в небольшую чашку, смочите ватные тампоны и протрите колени и локти. Через 20 минут смойте теплой водой и смажьте увлажняющим кремом. Вот и все! Такую экспресс-маску можно делать раз в неделю, и кожа на локтях и коленях всегда будет нежной и



ВОЛШЕБНЫЙ ЛИМОННЫЙ ЭЛИКСИР

ЛИМОН УЖЕ СОТНИ ЛЕТ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ В КАЧЕСТВЕ ЭФФЕКТИВНОГО ОМОЛАЖИВАЮЩЕГО, ОСВЕТЛЯЮЩЕГО, СМЯГЧАЮЩЕГО И ПОДТЯГИВАЮЩЕГО СРЕДСТВА. ПОЖАЛУЙ, В ПРИРОДЕ НЕ СУЩЕСТВУЕТ БОЛЕЕ МНОГОГРАННОГО «ФРУКТА КРАСОТЫ», ЧЕМ ДУШИСТЫЙ, ЯРКИЙ, СОЧНЫЙ ЛИМОН.

ухоженной. Если у вас сухая или очень чувствительная кожа, к соку лимона можно добавить ложку меда. Это смягчит действие лимонной кислоты и гарантирует мягкость кожи. Теперь позаботимся о ножках. Нам понадобится один лимон, несколько таблеток аспирина и пищевая пленка. Перед тем, как начать приготовление маски, необходимо распарить ноги. Аспирин необходимо растолочь в мисочке и добавить туда сок лимона. Постоянно перемешивайте, пока не получите однородную массу. Тщательно обсушите ноги полотенцем, смажьте приготовленной смесью и обмотайте пищевой пленкой. Наденьте плотные носки. Маску необходимо держать около пяти часов. После ее применения ноги необходимо тщательно промыть.

БАРХАТНЫЕ РУЧКИ

Сок половины лимона смешайте с половиной стакана тростникового сахара и двумя столовыми ложками миндального масла. Такой пилинг невероятно эффективен для снятия ороговевшего слоя и осветления кожи. Осторожно втирайте лимонную смесь в руки и пальцы, затем смойте прохладной водой. Подобный пилинг можно использовать как для лица, так и для тела. Используйте для пилингов и масок свежие, натуральные турецкие лимоны – и оптимальный результат вам гарантирован! Предупреждение: поскольку лимонная кислота обладает выраженным отшелушивающим эффектом, ни в коем случае не выходите после ее применения на солнце, не нанесите солнцезащитный крем.

СОЧНОЕ ЗДОРОВЬЕ

ЦИТРУСОВЫЕ СОКИ НЕ ТОЛЬКО ВКУСНЫ, НО И УДИВИТЕЛЬНО ПОЛЕЗНЫ. РАЗУМЕЕТСЯ, РЕЧЬ ИДЕТ О СВЕЖЕВЫЖАТЫХ СОКАХ – ИМЕННО ОНИ ПОМОГУТ СОХРАНИТЬ МОЛОДОСТЬ, ЗДОРОВЬЕ И КРАСОТУ.

Турецкие цитрусовые, заботливо выращенные на солнечном побережье ласкового Средиземного моря, сегодня любят во многих странах мира. Во-первых, из-за вкуса – сочный, насыщенный вкус и аромат турецких апельсинов, мандаринов, лимонов и грейпфрутов манит и привораживает. Во-вторых, из-за пользы – в этих ярких солнечных мячиках сосредоточена вся энергия средиземноморского солнца, многочисленные витамины и минералы, а также ценный источник здоровья пищеварительной системы – клетчатка. Цитрусовые вкусны как сами по себе, так и в качестве добавлений к самым разным блюдам. Однако чаще всего их употребляют в виде соков.

СУПЕР-СИЛА ЦИТРУСОВЫХ

Стакан апельсинового сока – лучшая помощь иммунитету в холодное время года. Это – самый вкусный способ получения витамина С, которым апельсины богаты гораздо более, чем их кислые братья-лимоны, которые традиционно считаются самыми полезными из цитрусовых. Важно помнить, что аскорбиновая кислота – один из сильнейших антиоксидантов. Помимо укрепления иммунной системы, аскорбинка также стимулирует

выработку коллагена – а значит, буквально делает нас моложе. Учитывая все полезные свойства апельсинового сока, нетрудно понять, почему он стал неотъемлемой частью здорового образа жизни, и почему сегодня у многих людей появилась прекрасная привычка – ежедневно за завтраком выпивать стакан апельсинового сока. Ведь речь идет не только о сильном иммунитете и молодости: благодаря особому веществу гесперидину, апельсиновый сок является эффективным профилактическим средством от многих разновидностей рака. Этот мощный антиоксидант не только помогает организму соорудить настоящий щит против рака, но и уничтожить пораженные клетки. А если добавить в стакан еще и немного грейпфрутового сока, то антираковая эффективность такого напитка значительно возрастет.

ЛИМОН ПРОТИВ ТОКСИНОВ

Все мы знаем, что лимон очень полезен, особенно зимой, потому что богат, как и другие цитрусовые, аскорбинкой. Мы добавляем лимон в чай, приправляем лимонным соком супы и салаты. Однако в нем кроется намного больше волшебства, чем кажется

на первый взгляд. Еще в Древнем Египте сок лимона использовали в качестве противоядия, а сегодня он стал настоящим чемпионом по выведению токсинов из организма. Какой же именно элемент, содержащийся в лимонном соке, отвечает за детоксикацию организма? Это лимонная кислота. Именно с ее помощью связываются и выводятся из организма тяжелые металлы, которые мы волей неволей получаем с пищей и даже из воздуха, которым дышим. А это означает, что лимонная кислота защищает нас от многих заболеваний, связанных с отравлением тяжелыми металлами. Поэтому ежедневное употребление лимонного сока – верный способ надолго сохранить здоровье, бодрость и энергию. Выработав привычку выпивать каждое утро стакан воды, смешанной со свежесжатым лимонным соком, вы уже через пару недель почувствуете значительные изменения в самочувствии.

Помимо лимонной кислоты в лимонном соке и в самих лимонах содержатся витамин С, кальций и магний – настоящая микстура от простуд и различных инфекций. Лимон обладает не только профилактическими, но и целебными свойствами. Уже заболев, вы можете помочь себе быстрее поправиться, каждые два часа выпивая по стакану теплой воды с соком половины лимона. Кроме того, лимон поможет увеличить концентрацию внимания, преодолеть слабость и усталость. В стрессовых ситуациях, когда необходима дополнительная энергия, вместо энергетических напитков и шоколада выпейте все той же воды с лимонным соком – он гораздо мягче действует на организм, но при этом ничуть не менее эффективен. Вода с лимонным соком – неременный спутник любителей пешего туризма именно потому, что значительно повышает выносливость.

ВИТАМИН С ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕСЕН

КРОВОТОЧИВОСТЬ ДЕСЕН – ПЕРВЫЙ СИМПТОМ ЗАБОЛЕВАНИЙ, КОТОРЫЕ НА БОЛЕЕ ПОЗДНЕЙ СТАДИИ ПРОЯВЛЯЮТСЯ ОТСЛОЕНИЕМ ДЕСНЫ. ЧТОБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ БОЛЕЗНИ ДЕСЕН, ПОДКЛЮЧАЕМ ВИТАМИН С!

Сегодня белые, ровные зубы – не только признак хорошего физического здоровья, но и необходимый элемент имиджа. Многие люди сегодня тщательно следят за здоровьем зубов и десен, чистят зубы два раза в день и регулярно посещают стоматолога. Это важно не только для внешнего образа, но и для здоровья всего организма. Ведь если в ротовой полости развивается инфекция, она неизбежно попадает в организм с пищей, а это чревато развитием различных внутренних заболеваний. Зубы с серым или желтым налетом, воспаленные десна, запах изо рта – все это не только неэстетично выглядит, но и служит поводом для срочного обращения к стоматологу. Однако зачастую многие откладывают визит к врачу до стадии, когда боль становится невыносимой – и тогда бывает, к сожалению, слишком поздно. Особенно внимательно и осторожно следует относиться к проявлениям такого грозного заболевания, как пародонтит.

ЗДОРОВЫЕ ДЕСНА – ЗДОРОВЫЕ ЗУБЫ

Пародонтит – воспаление десен и окружающих зубы тканей. Это – наиболее часто встречающееся заболевание десен, и выражается оно кровоточивостью десен при чистке или откусывании, а также видимым отслоением десны от зуба. Пародонтит, если его не лечить, очень опасен и может привести к потере нескольких, а на запущенной стадии и всех зубов. Что же приводит к развитию пародонтита? Во-первых, низкий тонус десен – если вы употребляете в пищу исключительно мягкие



продукты, не давая деснам нагрузки, которая возникает, скажем, при откусывании от яблока. Во-вторых, зубной налет, который со временем может превратиться в зубной камень и вызвать отслоение десны. Образование зубного налета – результат недостаточно добросовестного отношения к гигиене полости рта. И наконец, третий фактор, воздействующий на состояние десен – уровень витамина С в организме. Поражения десен являются основным признаком

нехватки аскорбинки. В особенно тяжелых случаях, когда от нехватки витамина С разрушается коллаген, и соединительные ткани утрачивают свою прочность, может развиваться цинга. Это заболевание долго доставляло множество хлопот человеку. В 1498 году Васко да Гама в своем знаменитом путешествии в мысу Доброй Надежды потерял около ста человек – они умерли от цинги. Цингу удалось победить, когда была выявлена связь между заболеванием и уровнем витамина С в организме. В трюмы кораблей, уходящих в дальнее плавание, стали загружать продукты, богатые аскорбиновой кислотой, в том числе цитрусовые.

ЦИТРУСОВОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Цитрусы традиционно играют важную роль в профилактике и лечении болезней десен. Вообще для поддержания здоровья десен и зубов и обеспечения их нормального функционирования необходимо придерживаться рациона питания, в котором содержится много продуктов, богатых витамином С. В основном это свежие овощи и фрукты, среди которых лидерами являются цитрусовые. Они не только содержат большое количество аскорбинки, но еще и очень вкусны. Однако необходимо быть осторожными при повышенной чувствительности зубной эмали – чтобы не навредить ей, необходимо пить цитрусовые соки через соломинку. Цитрусовые обладают укрепляющим и антибактериальным эффектом, а также оказывают противовоспалительное воздействие на десна.



**ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕСЕН
НЕОБХОДИМО УПОТРЕБЛЯТЬ
В ПИЩУ МНОГО ОВОЩЕЙ И
ФРУКТОВ. СВЕЖИЕ, БОГАТЫЕ
ВИТАМИНОМ С ТУРЕЦКИЕ
ЦИТРУСОВЫЕ ПОМОГУТ
ВАМ СОХРАНИТЬ ДЕСНА
ЗДОРОВЫМИ, А ЗУБЫ –
КРЕПКИМИ.**