

Veselīgā
oga –
Kirbis



Sastādījusi *Inta Kalniņa*
Vāka dizainu veidojusi *Lilija Rimicāne*

ISBN 978-9984-859-94-1

© «Izdevniecība Avots», 2014
© I. Kalniņa, teksts, 2014
© L. Rimicāne, vāka dizains, 2014



Ķirbji ir vieni no vecākajiem kultūraugiem. Tos audzēja Meksikā jau piectūkstoš gadu pirms mūsu ēras. Ķirbja mīkstumumu izlietoja pārtikā, no sēklām spieda eļļu, no mizas izgatavoja traukus. Jau senatnē cilvēki novērtēja ķirbju labvēlīgo ietekmi uz veselību.

Ķirbji palīdz daudzu slimību profilaksē, to skaitā jāmin cukura diabēts, alerģijas, saaukstēšanās slimības, artrīts, anēmija, sirds un asinsvadu slimības, nieru kaites, aptaukošanās. Ķirbjus droši var iekļaut bērnu uzturā.

Ķirbju izmanto arī kosmetologi. Uz to bāzes var izgatavot maskas visiem ādas tipiem, kosmētikas līdzekļus akņu un saules apdegumu ārstēšanai, novērš poru veidošanos un taukainas sejas ādas spīdēšanu.

Ķirbju uzturvērtība nav augsta un nepārsniedz 10–25 kcal, tie satur 4–5% sausnes, līdz pat 60% ogļhidrātu, no kuriem galvenā daļa ir cukuri monosaharīdu veidā.

Kirbji ārstniecībā





Vielmaiņas normalizēšanai

Vielmaiņas procesus regulē gan endokrīnā, gan centrālā nervu sistēma. Ja ir traucēts metabolisms, veidojas dažādi slimīgi procesi, piemēram, paaugstināts arteriālais asinsspiediens, aptaukošanās, imunitātes pazemināšanās, āda kļūst pārāk sausa vai taukaina, izkrīt mati, nagi kļūst trausli.

Vielmaiņas traucējumu gadījumā tiek izmainīta vairogdziedzera, dzimumdziedzeru, virsnieru dziedzeru un hipofīzes darbība. Viens no izmaiņas provocējošiem faktoriem ir nepareizs uzturs.

Lai palīdzētu organismam, jāierobežo ogļhidrātu un dzīvnieku tauku lietošana uzturā.

Svaigs ķirbis lielos daudzumos nav ieteicams smaga cukura diabēta, akūtas kuņģa un divpadsmitpirkstu zarnas čūlas un gastrīta ar pazeminātu skābes saturu gadījumos.

40 g ķirbja
20 g svaiga medus

Ķirbi sarīvē uz rupjās dārzeņu rīves un sajauc ar medu. Lieto vienreiz dienā pa 40 g pusstundu pirms ēšanas, pakāpeniski palielinot devu līdz 100–150 gramiem. Ārstēšanas kurss – 1 mēnesis.

200 g ķirbja

No ķirbja izspiež sulu un lieto 1–2 reizes dienā 15 minūtes pirms ēšanas. Ārstēšanās kurss – 1 mēnesis.

30 g ķirbja ziedu un lapu
30 g lakricsakņu
20 g kaltētu jūras kāpostu
20 g pīlādžogu
20 g ganu plikstiņa lakstu

Drogas sasmalcina un rūpīgi samaisa, 15 g maisījuma aplej ar 250 ml verdoša ūdens un tur termosā 2 stundas, tad izkāš. Lieto pa 50 ml 5 reizes dienā. Ārstēšanās kurss 2–3 nedēļas.

20 g ķirbja lapu kātiņu

Lapu kātiņus aplej ar ½ l verdoša ūdens, tur 20 minūtes, izkāš. Lieto pa 100–120 ml 4–5 reizes dienā. Ārstēšanās kurss 3 nedēļas.

pētersīļu zaļumi
sāls

Ķirbi nedaudz pasautē, tad samaļ, pievieno teļa gaļu un sāli. Gurķiem izņem sēklotni, tās vietā liek pildījumu, kārtu veidnē un 20 minūtes cep cepeškrāsnī 180–190 °C temperatūrā. Pasniežot pārkaisa sīki sakapātus zaļumus un pārlic tomātu pusītes.

Ķirbja un diļļu kotletes

400 g ķirbja
20 g diļļu zaļumu
30–40 g mannas
40–50 g auzu pārslu
1 ola
sāls

Ķirbi samaļ, zaļumus sīki sakapā. Sastāvdaļām pievieno mannas putraimus, olu, nedaudz sāls un rūpīgi izmaisa. No masas veido kotletes, apviļā auzu pārslās un tvaiko 20–25 minūtes.

Ķirbja un kabaču kotletes

350 g ķirbja
300 g mazu kabaču
40 g mannas
30–40 g dārzeņu buljona
1 ola
pētersīļu zaļumi
sāls

Kabačus nomizo un samaļ kopā ar ķirbi. Zaļumus sīki sakapā. Visu samaisa, pievieno sāli, olu, buljonu, mannas putraimus un rūpīgi samaisa. Veido kotletes un tvaiko 20–25 minūtes.

Satura rādītājs

ĶIRBJI ĀRSTNIECĪBĀ	5
Vielmaiņas normalizēšanai	6
Organisma attīrīšanai.....	11
Zarnu trakta attīrīšanai	13
Aknu un žultspūšļa attīrīšanai	18
Asinsvadu un limfvadu attīrīšanai	20
Sāļu izvadīšanai	22
Attīrīšanai no helmintiem	22
Sirds un asinsvadu sistēmas veselībai	25
Vīrieša veselībai.....	30
Sievietes veselībai.....	38
Locītavu veselībai.....	44
Pret aizkuņģa dziedzera saslimšanām.....	52
Pret lieko svaru.....	55
Trīs dienu ķirbju diēta	56
Četru dienu ķirbju diēta nr.1	58
Četru dienu ķirbju diēta nr.2	59
Piecu dienu ķirbju diēta	60
Atslodzes dienas	61

DIĒTISKU ĒDIENU RECEPTES.....	63
Biezputras.....	64
Salāti.....	67
Zupas	74
Otrie ēdieni.....	82
Pankūkas un deserti.....	99