

Овощи-целители



Овощная больница.

 Перец закончил рассказ и пригласил Илюшу в свою больницу. Над воротами крупными латинскими буквами было написано «VITA». За забором виднелись ухоженные грядки, возле которых располагались уютные домики и скамеечки со столиками. На столиках были расставлены кувшины с овощными соками и разными овощными блюдами.

— Почему ваша больница называется Vita? — спросил мальчик.

— VITA значит жизнь. Мы, овощи, своими витаминами и полезными веществами дарим людям жизнь.

Если у человека не хватает витамина В, у него могут отняться руки или ноги, и он заболевает ужасной болезнью — полиневритом.

Без витамина А человек плохо растет, и у него портится зрение.

Витамин Д необходим всем детям: без него косточки становятся мягкими, и человек заболевает рахитом.

Витамин С — главный хранитель здоровья: без него человек может заболеть цингой и умереть.

Эти и многие другие витамины управляют работой псих органов человека.

Вот только не все пока еще дружат с ними, — объяснял мальчику главный врач больницы.

— Я всегда буду с ними дружить, — пообещал Илюша. — Но что же делать тем, у кого в организме не хватает витаминов, и их органы плохо работают? Для этого, Илюша, мы и построили нашу больницу. У нас в больнице вместо палат — грядки с овощами, а вместо таблеток — соки и салаты.

В этот момент к врачу подошла старая медведица.

— Не знаю, доктор, что со мной случилось. Стала п уставать, и простуда меня замучила. Лапы мерзнут, на них мозоли огромные выросли, ходить мешают. Спать совсем не могу: суставы ноют, лапы судорога сводит, — вот и лежу, ворочаюсь всю ночь. Даже зубы, и те гнилыми стали, — жаловалась медведица.

— Наверно, у тебя и кишечник плохо работает, и память подводит? — спросил главный врач.

— Да уж, все здоровье расклеилось. Видно, старость моя пришла, — заплакала медведица.

— Не плачьте, дорогая медведица. В вашем питании острый дефицит калия. От этого все болезни. Ешьте побольше красного перца, по крайней мере два раза в день, да и другими овощами не пренебрегайте. Вы и не заметите, как поправитесь, — строго объяснил ей доктор.

— Доктор, помогите, — замыкала, пробравшись между планками забора, серая худая кошечка. — Живот болит, сил нет. Раньше я бродячей была, вот и приходилось мне по помойкам обедать: я и плесневелый сыр ела, и протухшей рыбкой не брезговала. Сейчас даже от свежего молочка в животе печет.

— Вы, моя милая, питаясь чем попало, заработали себе язву желудка, и молочко вам теперь противопоказано. Идите вон в тот светло-зеленый домик к докторше Капусте. Она вам подберет подходящую диету: по язвам желудка она у нас первый специалист, — утешил кошечку доктор Перец.

— Хрю-хрю, — в ворота, еле двигаясь и задыхаясь, протиснулась толстая свинка и спросила:

— Посоветуйте, доктор, что мне делать: хожу еле-еле, одышка замучила, и сердце что-то пошаливает.

— У вас свинка, ожирение, разве вы не видите? -ответил ей доктор.

— Не может быть! — воскликнула свинка, — ведь я совсем мало ем.

— А булочки и конфеты любите? — спросил доктор.

— Обожаю, но никогда не ем больше пяти конфет подряд. А булочек и того меньше: только три штучки с маслицем на завтрак и две со сметанкой на ужин.

— Это слишком много для вас, свинка. Так вы себя погубите. Назначаю вам салатно-кабачковую диету.

— Но доктор, я не могу жить без сладкого: без конфет и булочек я буду чувствовать себя голодной.

— Не волнуйтесь, кабачки у нас сладкие и насыщают быстро, не прибавляя никаких калорий. Доктор Кабачок, — позвал Перец проходившего мимо доктора, — поскорее подберите свинке подходящую диету, а то она уже еле ходит.

В этот момент что-то рыжее мелькнуло в кустах, и оттуда выскочила лисица с двумя лисятами.

— Весна в этом году холодной была, и моих лисят простуда замучила, — принялась объяснять лисица. Целыми днями чихают они и кашляют.

— Бегите, лисица, со своими детками вон на ту грядку. Там у нас работают доктора Лук и Чеснок. Они любую простуду в два счета вылечат, — посоветовал ей главный врач.

— А ваши доктора любую болезнь могут вылечить? спросил Илюша. — У моей бабушки повышенное давление, и она говорит, что оно не лечится.

Твоей бабушке, Илюша, я посоветовал бы поселиться в оранжевом домике нашей докторши Тыквы. Вместе с ней работают доктор Петрушка и докторша Свекла. Втроем они способны творить чудеса: твою бабушку они бы мигом вылечили.

— А вы какие болезни лечите, доктор Перец? — снова спросил мальчик.

— Я помогаю тем, у кого от недостатка витамина Р возникают кожные болезни. Но, как главный врач, я всегда спешу на помощь к другим овощным докторам: ведь витамина С и витамина А, необходимых для лечения многих болезней, во мне в избытке.

— Помогите, пожалуйста, моей маме сердце вылечить, — попросил Илюша.

— Тем, у кого болит сердце, у нас помогают многие доктора. Ведь сердце — один из главных органов человека; от того, как оно работает, зависит работа всего организма. Прежде всего я попросил бы помочь твоей маме тетушку Тыкву: она умеет готовить из тыквы целебный сок и лечит им всех, у кого больное сердце, повышенное давление, слабые почки и плохие сосуды. Сок этот на вкус немного пресноват, поэтому она добавляет в него малиновый или земляничный сок. Получается настоящий эликсир молодости. Также я посоветовал бы твоей маме съесть на обед несколько ароматных ломтиков тыквы, запеченных в духовке. Я и сам с удовольствием помог бы твоей маме, но если у нее стенокардия, то меня пока не стоит употреблять. Вот тетушка Тыква — другое дело: она помогает даже в самых тяжелых случаях.

Помощь госпожи Сои твоей маме тоже необходима: ее белки и жиры прекрасно насыщают организм, не добавляя ни сердцу, ни печени никакой нагрузки. Те, кого кормит госпожа Соя, никогда не страдают сосудистыми недугами.

Наши прекрасные капустные сестрицы приготовят для твоей мамы разные кушанья из капусты. Капустные листья накапливают драгоценный калий, который помогает работе сердца и укрепляет мышцы.

Мистера Петрушку и мистера Укропа мы попросим добавить во все блюда немного своих витаминов, чтобы твоей маме не грозили сердечные отеки, и пища лучше усваивалась. А маленькая фея Салата своими листиками усилит полезные свойства каждого блюда и сделает сон твоей мамы крепким и спокойным.

— Господин главный врач, ведь у меня уже есть все лекарства, о которых вы рассказали, — радостно воскликнул Илюша. — Госпожа Соя подарила мне волшебную чашку, которая умеет готовить из сои все, что пожелаешь.

Тетушка Тыква дала мне кувшин из бутылочной тыквы со свежим тыквенным соком. Мистер Петрушка и мистер Укроп собрали для меня самые прекрасные в мире букеты, а салатная фея — угостила свежим салатом. Семь капустных сестриц преподнесли мне семь чудесных капустных кочанов. Теперь мне надо поскорее отнести все это маме в больницу.

— Прекрасно, — сказал главный врач. — Чтобы ты ничего не забыл, я сейчас выпишу для твоей мамы овощные рецепты, а ты подкрепишься пока на дорожку в нашем овощном кафе.