Карманный целитель

Юрий Константинов

ЛЕЧЕБНЫЕ КОРНЕПЛОДЫ

редька, свекла, репа, морковь, редис

Карманный целитель

Юрий Константинов

Лечебные корнеплоды. Редька, свекла, репа, морковь, редис

«Центрполиграф»
2017

УДК 615.32
ББК 42.143

Константинов Ю.

Лечебные корнеплоды. Редька, свекла, репа, морковь, редис / Ю. Константинов — «Центрполиграф», 2017 — (Карманный целитель)

ISBN 978-5-227-06868-2

Свекла очищает организм, лечит насморк; улучшает работу почек и печени; выводит мочевую кислоту, камни из почек и желчного пузыря; является профилактическим средством против образования тромбов, понижает давление; помогает при мастопатии, менопаузе, положительно влияет на работу сердца, борется с нарушениями сна… Морковь нормализует артериальное давление, является антиоксидантом, помогает при гастрите, геморрое, запорах. Поднимает иммунитет, нормализует сахар крови, снимает отеки, заживляет раны, способствует улучшению зрения… Редька обладает противомикробными свойствами. Сок редьки применяют для правильного функционирования кишечника, для укрепления волос. Редька благотворно влияет на пищеварительную систему. Предупреждает атеросклероз, снимает отеки. Тертую редьку используют для лечения радикулита… Репа помогает при зубной боли, аритмии, бронхите, подагре, дизентерии, радикулите, миозите, невралгии, поможет похудеть… Редис поможет при астме, анемии, диабете, холецистите, укусах насекомых, простуде, улучшит обмен веществ… Как вырастить, как принимать, как приготовить и даже как похудеть при помощи этих корнеплодов, расскажет наша книга.

УДК 615.32
ББК 42.143

ISBN 978-5-227-06868-2

© Константинов Ю., 2017
© Центрполиграф, 2017

Содержание

Предисловие 7
Лечение свеклой 9
Свекла 9
Свекла на своем участке 14
Лечение свеклой различных болезней 16
Конец ознакомительного фрагмента. 25

Юрий Константинов
Лечебные корнеплоды. Редька, свекла, репа, морковь, редис

© Константинов Ю., 2017
© Художественное оформление, «Центрполиграф», 2017
© «Центрполиграф», 2017

Предисловие

Корнеплоды – овощные культуры, выращиваемые ради подземных сочных органов растения. Корнеплод формируется у растений с разной продолжительностью жизненного цикла, но чаще у двулетних. На первом году жизни у двулетних и многолетних корнеплодных растений развивается розетка листьев и корнеплод. На втором году жизни из почек, расположенных в пазухах розеточных листьев, развивается цветущий и плодоносящий стебель. После созревания семян растение отмирает. Многие виды корнеплодов на протяжении всей истории существования человеческой цивилизации люди активно употребляют в пищу.

Мы поговорим о самых распространенных в средней полосе России корнеплодах – свекле, моркови, редьке, репе и редисе.

Свекла доступна нам в любое время года. Наиболее целебными свойствами обладает свекла темно-красных сортов. Из всех сортов столовая свекла отличается наиболее приятным и имеет лечебные свойства. Для неё характерна округлая, либо удлиненно-коническая форма корнеплода, темно-красного окраса, со светлыми кольцами на срезе.

Несколько рекомендаций по выбору полезной и спелой свеклы:

– свекла обязательно должна быть плотной и без повреждений,

– зеленые побеги у основания свеклы – это признак молодого овоща,

– цвет у свеклы варьируется от красного до темно-бордового.

Перед употреблением свекольный сок нужно обязательно отстоять в холодильнике в открытой посуде в течении 2–3 часов. Это нужно для того, чтобы разрушились вредные соединения.

Полезная **морковь** должна быть ярко-оранжевого цвета, чем ярче корнеплод, тем больше в моркови витамина А. Уровень полезности моркови по внешнему виду определить нелегко, но на самом деле, некоторые внешние данные корнеплода, кое-что нам могут рассказать о моркови. Морковь не должна быть вялой и мягкой, это признак неправильно хранения. Корнеплод моркови должен быть твердый, ровный, без наростов, поверхность должна быть гладкой. Различные наросты на моркови и деформация самих корнеплодов свидетельствуют о том, что во время роста данный овощ был подвержен заболеваниям, а также это явное доказательство присутствия в моркови нитратов, пользы такая морковь не принесет. Вес самой полезной моркови около 150 г. Корнеплод именно с таким весом максимально насыщен витаминами и другими полезными веществами. Для приготовления морковного сока, следует выбирать толстые, недлинные, темно-оранжевые морковки – они, как правило, самые сочные. А продолговатые, светло-оранжевые корнеплоды с длинным хвостиком – сока почти не содержат.

Репа очень полезна, если она правильно выращена и хранилась в надлежащих условиях. Репа была основным овощем в славянской кухне. И не только у простого народа, но и у более богатых купечества и дворянства. Екатерина II настаивала на выращивании более «модного» и удобного картофеля, репа была вытеснена, были утеряны многие секреты её обработки, приготовления и рецептов блюд на основе репы. Путём тушения и запекания можно приготовить массу замечательных блюд с репой. Например, с яблоками и изюмом. Репа в этом блюде – основной ингредиент, но возможны варианты с соусами, подливками и добавками. Репа может быть гарниром к мясу, дичи или рыбе.

Редис богат витаминами группы В (B_2, B_1, B_5), РР; минеральными веществами – кальцием, калием, натрием, фосфором, магнием и железом. Содержание белка в ней выше в два раза, чем в других сородичах, к тому же она способствует строению клеток организма. Самой полезной ее частью считается ботва. Ее широко используют в виде зелени для салатов, а еще добавляют в гарниры, супы, тушеное и отварное мясо.

Редька. В зависимости от сорта корнеплоды могут быть округлыми, удлиненными, полудлинными; по цвету кожицы – белыми, фиолетовыми, черными, серыми, серо-зелеными. Мякоть хрустящая. Редьку применяют при лечении многих болезней, о чем речь впереди.

Лечение свеклой

Свекла

Свеклу еще в древности употребляли в пищу и использовали как лечебное средство. Гиппократ, Авиценна, Гален, Парацельс рекомендовали лечение свеклой при таких недугах как малокровие, болезни пищеварительных органов и лимфатических сосудов, а также для лечения трудно заживающих язв. Свекла способна дольше всех овощей сохранять свои питательные свойства – почти до нового урожая.

На Руси свекла появилась примерно в X–XI веках, ее завезли византийцы, русское слово свекла происходит от греческого sfekeli. Повсеместно эта овощная культура получила распространение только в XIV веке, о чем свидетельствуют записи в приходно-расходных книгах монастырей, лавочные книги и другие письменные источники.

Красная свекла содержит в своем составе от 8 до 12,5 % сахаров, 1–2,4 % сырого белка, 1,2 % пектиновых веществ, 0,7 % клетчатки, а также витамины C, B1, B_2, B_6, P, PP, E, яблочную, винную, молочную кислоты, а также минеральные соли калия, магния, железа, меди, цинка, кобальта, молибдена, марганца, фтора, бора, ванадия, йода, рубидия и цезия.

Бетаин и бетанин улучшает расщепление и усвоение белков; принимает участие в образовании холина – вещества, повышающего деятельность клеток печени; предупреждает атеросклероз; регулирует процессы жирового обмена, препятствуя ожирению (в особенности ожирению печени).

Стронций препятствует образованию в организме опухолей.

Хлор стимулирует работу лимфатической системы. Бета-каротин препятствует образованию доброкачественных опухолей, каковую и представляет собой аденома простаты.

Кварц необходим для здоровья кожи, костей, артерий.

Витамин B_9 благотворно влияет на сердце, предохраняет его от болезней; стимулирует производство гемоглобина, предотвращая анемию, лейкемию.

Ниацин (витамин B_3) воздействует и на участок головного мозга, который называется гипофизом, который отвечает за процесс сексуального возбуждения мужчины.

Железо и медь улучшает кроветворные свойства, помогает при при истощении и упадке сил.

Пантотеновая кислота, витамины E, C, B_5 необходимы для питания головного мозга и стимулирования его функции, ответственной за половое влечение мужчины.

Клетчатка, биогенные кислоты (яблочная, лимонная и другие) усиливает перистальтику кишечника, облегчая тем самым передвижение по нему пищи; активизирует функцию печени; обладает мочегонным; обладает легким слабительным; обладает обезболивающим; обладает противовоспалительным действием; понижает артериальное давление.

Много йода противостоит атеросклеротическому изменению сосудов; важно для предупреждения широко распространенного в России заболевания щитовидной железы.

Флавоноиды снимают сосудистые спазмы, повышают прочность капилляров, понижают артериальное давление, стимулируют образование эритроцитов, обладают противораковой активностью.

Магний и другие микроэлементы повышает жизненность организма.

Витамин U не разрушается даже при длительной тепловой обработке, не только заживляет язвы в желудке и кишечнике, но и улучшает обмен холестерина и обладает свойством уменьшать аллергические реакции.

Пектины связывают и выводят из организма холестерин, что также препятствует развитию атеросклероза; пектин служит защитой для организма от воздействия радиоактивных и тяжелых металлов Кобальт участвует в синтезе витамина B_{12}, который вместе с фолиевой кислотой образует эритроциты крови.

Цинк увеличивает продолжительность действия инсулина.

Уникальное соотношение натрия к кальцию – 10:1 способствует выведению избытка кальция из организма, который накапливается в стенках сосудов, образуя так называемые атеросклеротические бляшки.

Атоцианы – красящие соединения из группы растительных фенолов – угнетают рост раковых клеток.

Сок свеклы

Положительное влияние свекольного сока на организм человека сложно оценить, поскольку он имеет широкий спектр действия:

– очищает организм, выводя токсины;

– снимает воспаление горла, лечит насморк;

– способствует улучшению работы почек и печени;

– выводит камни из почек (кроме оксалурийных) и желчного пузыря;

– выводит мочевую кислоту;

– является хорошим профилактическим средством против образования тромбов, а также анемии;

– понижает давление;

– оказывает положительное действие на такие женские заболевания как мастопатия, менопауза, помогает при нерегулярном менструальном цикле;

– положительно влияет на работу сердца, помогает при тромбофилии;

– способствует улучшению слуха;

– борется с нарушениями сна.

Употреблять свекольный сок в чистом виде рекомендуют только после того, как он постоит не менее двух часов. Затем выпивать его необходимо по несколько глотков за один раз. Сразу после отжима сок свеклы имеет противопоказания. Например, может быть расстройство желудка, могут появиться головные боли, тошнота.

Свекольный сок рекомендуют совмещать с одновременным приемом морковного, тыквенного соков или соком сельдерея.

Наиболее вкусным и полезным сочетанием считается **смесь соков свеклы и моркови.** Для начала следует употреблять смесь этих двух соков в пропорции 1:10 (одна порция свекольного, десять морковного). Далее порцию свекольного сока можно увеличивать. Перед употреблением сок несколько часов должен отстояться, чтобы стать более полезным. Морковный сок лучше использовать свежевыжатым. Такая смесь будет максимально полезной организму. Постепенно можно увеличивать концентрацию свекольного сока, переходя на чистый сок свеклы. Сок непосредственно из свеклы принимается в течение двух недель, затем следуют две недели перерыва. Позже курс приема необходимо повторить. Не нужно употреблять свекольный сок в чистом виде, если он вызывает неприятные симптомы в организме.

Смесь свекольного и других соков полезна:

– Для похудения – при этом нужно смешать следующие соки: свекольный, морковный, грейпфрутовый, огуречный, сливовый, а также сок сельдерея.

– Для снятия похмельного синдрома. В этом случае следует смешать свекольный, яблочный, апельсиновый и морковный соки.

– Для повышения работоспособности. Для этого готовят следующий микс соков: свекольного, морковного, яблочного, а затем добавляют смесь соков укропа и шпината.

– Для повышения уровня железа в крови нужно принимать смесь свекольного и морковного соков.

– Для улучшения работы пищеварительного тракта приготавливают смесь следующих соков: свекольного, имбирного, морковного и яблочного.

– Для улучшения работы печени и её очищения смешивают свекольный, морковный, ананасовый, лаймовый соки. Улучшить работоспособность печени поможет сок из свеклы, моркови и редьки.

– Для подавления изжоги изготавливают сок из сельдерея, а также свекольный, огуречный, банановый, морковный и капустный соки.

– Для очищения желчного пузыря смешиваются соки свеклы, сельдерея редьки, огурца, черешни, моркови.

Рекомендуют употребление следующих смесей:

Свекольный, морковный и яблочный соки в соотношении 1:1 – это наиболее полезная смесь. Её употребление станет профилактическим средством, которое поможет избежать таких заболеваний как рак легких, гипертония, инфаркт, язва желудка, отклонения поджелудочной железы. Чтобы приготовить сок, нужно очистить яблоко, морковь, свеклу от кожуры, нарезать их, а затем взбить в пюре при помощи блендера. Минимальный курс лечения составляет три месяца.

Свекольный, морковный, апельсиновый соки в соотношении 0,5:1:2. Такое сочетание раскрывает вкусовые качества и полезные свойства каждого из ингредиентов. Витамин С, источником которого является апельсин, способствует усвоению железа, которое находится в свекле, а морковь, как незаменимый источник бета-каротина, – естественного антиоксиданта. Чтобы приготовить сок, все ингредиенты нужно нарезать, смешать, взбить блендером, добавив немного воды.

Свекольный и клюквенный соки или свекольный сок с мёдом. Такая смесь особенно хороша для очистки таких органов как почки, печень. Также пользу от этого напитка ощутят люди, страдающие от повышенного давления, спазмов сосудов. Такая смесь слабит. Сок несет собой эффект успокоения.

Свекла сырая и вареная

Польза сырой свеклы. Свекла выводит из организма радионуклиды и соли тяжелых металлов. Также она противостоит развитию раковых клеток, поскольку содержит в себе бетацианин – пигмент, который обуславливает насыщенную окраску этого корнеплода.

В свекле находится бетаин (своего рода витамин), который способен восстановить функции печени и улучшить её работу. Бетаин балансирует обменные процессы в организме, является профилактическим средством в борьбе с атеросклерозом, заболеваниями сердца, остеопорозом и болезнью Альцгеймера.

Свекла укрепляет стенки сосудов, улучшает состояние капилляров, благоприятно влияет на пищеварительную систему, помогает восполнить недостаток йода и железа в организме человека, а также способствует понижению артериального давления. Ботва молодой свеклы содержит в большом количестве белок, минеральные вещества и витамины (некоторые были перечислены выше). Среди овощей и корнеплодов свекле нет равных по содержанию ионного кальция (причем в ботве свеклы ионного кальция в несколько раз больше).

Неспроста свекла пользуется популярностью при лечении различных заболеваний в домашних условиях.

– Стакан свекольного сока, смешанный со стаканом меда, хорошо помогает гипертоникам. Чтобы почувствовать облегчение, необходимо ежедневно употреблять столовую ложку такой смеси до еды.

– Хорошим средством от ангины станет следующий рецепт. Натертую свеклу смешать с ложкой уксуса, затем дождаться, когда пустит сок. Этим соком нужно полоскать горло до выздоровления.

– При анемии смешивают один стакан яблочного и 1/4 стакана свекольного соков. Употреблять эту смесь нужно ежедневно.

– Поможет женщинам избавиться от мастопатии такой рецепт. Три порции натертой на мелкой терке свеклы смешать с одной порцией меда. Полученную массу выкладывают на капустный лист и прикладывают к больному месту.

– Свежий свекольный сок рекомендуют употреблять в период климакса, а также при нарушениях менструального цикла.

– Калорийность свеклы около 40 ккал на 100 г. Количество углеводов составляет 12 %, белка – 1,5 г.

Противопоказания к применению сырой свеклы.

Поскольку свекла богата на клетчатку, употреблять её не следует людям, у которых есть проблемы с желудком (особенно на стадии обострения). Перед приемом следует проконсультироваться с гастроэнтерологом.

При диабете употребление свеклы следует ограничить малым количеством. Это объясняется тем, что свекла может повысить уровень сахара в крови.

Польза вареной свеклы. Свекла в вареном виде также богата витаминами. Стереотип о том, что термическая обработка убивает все полезные вещества, абсолютно неверен в отношении свеклы. В вареном виде она содержит в себе железо, йод, фосфор, натрий и др. Свекла занимает лидирующее место среди овощей по содержанию многих ценных минералов. Свекла имеет в себе природные антиоксиданты, которые необходимы для поддержания жизнедеятельности организма. Они помогают успешно справляться со стрессом, бороться с негативным воздействием окружающей среды, противостоять микробам и бактериям, попадающим в организм.

Издавна люди знали ценные свойства свеклы. Во время менструального цикла улучшить самочувствие женщинам помогал и до сих пор помогает этот корнеплод. Половой системе мужчин свекла также приносит пользу.

В вареной свекле содержится клетчатка и витамин U. Они необходимы для работы кишечника, положительно влияя на процесс пищеварения. Клетчатка производит очистку всего организма.

Вареная свекла сохраняет в себе много полезных веществ только тогда, когда её варят в кожуре. Если свеклу переварить, витаминами напитается вода. Поскольку свекла имеет слабительное действие, употребляя её, можно побороть проблему запоров. Невареная свекла может раздражать стенки желудка, поэтому в проваренном виде она сможет принести даже большую пользу организму. Людям с проблемами желудка необходимо употреблять строго ограниченное количество этого продукта.

Вареная свекла содержит совершенно немного калорий – всего 40–45 ккал на 100 г продукта. Тем, кто пристально следит за фигурой и поэтому сидит на диете, свеклу в вареном виде можно употреблять ежедневно. Проваренная свекла имеет много углеводов, небольшое количество белка, жирных кислот, а также фолиевую кислоту, которая улучшает обмен

белков в организме и способствует образованию кровяных клеток. Она богата следующими минеральными элементами: калием, хлором, магнием и натрием. Каждый из них положительно влияет как на отдельные органы, так и на работу систем организма в целом.

Из вареной свеклы изготавливают разнообразные блюда, например, салаты. Приятным на вкус считают добавление к свекле чернослива и орехов. Заправить такие салаты можно сметаной, растительным маслом или лимонной кислотой. Такие салаты можно готовить ежедневно, а можно и к особым случаям. Употребляя каждый день примерно 100 г свеклы, вы, тем самым, способствуете поддержанию своего организма в отличном состоянии.

Свекла на своем участке

В лечебных целях следует использовать свеклу, выращенную на своем собственном участке, а не купленную в магазине, поскольку купленная может быть импортной и не обладать набором полезных компонентов. Огромные преимущества имеют отечественные сорта свеклы, поскольку они обладают приспособленностью к климатическим условиям. Из лучших сортов свеклы для средней полосы России следующие.

Багровый шар – огородники любят его за вкусовые качества и стабильные высокие урожаи (4,3–7 кг). Сами овощи с небольшой раскидистой листовой розеткой. Ровные, круглые корнеплоды (более 300 г, не предел и полкило) с фиолетовым оттенком, применяемые в сыром виде и для переработки в домашних условиях (быстро варится), а также как ранняя пучковая продукция. Среднеспелый сорт (95–120 суток).

Египетская плоская – спеет в средние сроки, (100–115 суток), дает прекрасные урожаи (5,6–8,1 кг). Растение с прямостоячей листовой розеткой, имеет незначительную склонность к цветушности, ее может поражать церкоспороз. Сами плоды темно-красные, с розоватой мякотью, нежной и сочной, набирают вес до 300–500 г. Зимой свеколки сохраняют свои исходные качества до 89 %.

Богема – очень вкусная, любимая огородниками. Среднеспелая, (техническая спелость уже на 95–105 день после всходов), долго сохраняет исходные качества. Урожайность сорта при должном уходе достигает 4,8 кг. Имеет прямостоячую розетку листьев. Максимальный вес – 500 г, средний же варьируется возле 350. Во время роста овощи не нужно часто прореживать. Обладает высокой стойкостью к болезням, стрелкованию и вредителям.

Деметра – среднеспелая. Используется в кулинарии, прекрасно хранится зимой. Надземная часть растения с прямостоячей розеткой листьев. Корнеплод (210–320 г) имеет округло-плоскую форму и мякоть с не слишком заметными кольцами красного цвета. Дает очень хорошие урожаи: 4,9–5,7 (максимум отмечался в 7,5). Устойчив к заболеваниям.

Мона – свекла среднеранняя, которую не нужно прореживать, поскольку она дает один росток. Наилучшая урожайность сорта до 6,7 (обычно, в районе 6). Хорошо хранится. Хозяйственная пригодность наступает на 80–105 сутки. Розетка с крупными листьями зелено-красного цвета. Имеет цилиндрическую форму корнеплода со средней головкой. Мякоть очень нежная, кольца почти незаметны. Устойчива к цветухе.

Ноховская – раннеспеющие (76–98 дней) овощи, набирающие до 340 г (в среднем 210–250 г) веса. Свекла с полупрямостоячей листовой розеткой, имеет большие светло-зеленые листья, которые темнеют ко времени уборки. Урожайность составляет 5–5,5 кг, максимальная же цифра – 7,4 кг. Корнеплоды ровные, отличного товарного вида, имеют отменные вкусовые качества.

Деликатесная – сорт, от посадки рассады до уборки которого нужно 95 дней. Имеет тёмно-вишнёвую мякоть, нежной текстуры и хорошего вкуса. Средней величины корнеплоды имеют круглую форму, гладкую и тонкую кожуру. Сорт хорошо растёт при прохладной погоде, выдерживает весенние заморозки и летом не уходит «в цвет». Хорош не только в свежем и варёном виде, но и при консервации на зиму. Храниться долго и хорошо.

Борщовая – этот среднеспелый сорт период от полных всходов и до сбора необходимо 97–104 дня. Мякоть сочная, темно-малиновая. Корнеплоды одинакового размера, наибольшие с тонкой кожицей. Сорт нормально растет при неблагоприятных условиях, а при хорошей подкормке способен дать до 8–9 кг на одном квадратном метре. При летних посевах не уходит в стрелку, а после выкопки нормально хранится до весны. Хорошо зимует при посеве в ноябре, под зиму.

Почва. При подготовке грядок под свеклу в мае месяце в почву следует внести компост из расчета 3 кг на 1 кв. м. Если участок находится в сыром месте, то свеклу выращивают на гребнях. Если выращивать свеклу под зиму, то почву нужно поверхностно перекапать и внести компост или перегной 1/2 ведра с 30 г хлористого калия и такого же количества суперфосфата на 1 кв. м. Весной добавить 30 г мочевины.

Посадка. Сажайте свеклу там, где до этого росли томат, картофель, лук и огурец. Не сажайте свеклу там, где росли мангольд, морковь, капуста и свекла. Если проводить посев свеклы весной, то для ускорения прорастания семян замочите их на сутки в теплой воде. После чего семена нужно подсушить, сеять в рыхлую почву и прикатать.

Прорастать семена начинают при температуре 4–5 °С, всходы выдерживают температуру до 2 °С ниже нуля. Посев семян обычно проводят с 1 по 20 мая, в это время почва еще максимально увлажненная. Норма высева семян свеклы 2 г на 1 кв. м. Расстояние между семенами 5–8 см при неглубоком посеве в тяжелые почвы 2–3 см, междурядье 18–20 см. При первых всходах, примерно через 4–5 дней, требуется прореживание, лучше после полива или дождя, не забудьте о прополке и рыхлении между рядками.

Полив. Не забывайте о поливе свеклы при выращивании, так как это очень влаголюбивое растение, примерно 20 л на 1 кв. м при засушливой погоде в период интенсивного роста. Такой мощный полив проводят 1–2 раза. Для большей сахарности свеклы поливайте ее раствором поваренной соли (на 10 л воды 1 ст. ложка на 1 кв. м), а еще лучше селитры натрия и так 2–3 раза за сезон. За сезон поливайте малыми порциями. За месяц до уборки урожая переувлажнять почву не стоит, это скажется на качестве урожая.

Подкормка. Свеклу нужно подкармливать азотом, бором, фосфором, калием, малибденом, медью. Во всем этом свекла очень нуждается. Альтернативой этим удобрениям может стать смесь золы (3 стакана на 1 кв. м) с перегноем или компостом. За весь сезон выращивания свеклы нужно провести 2 подкормки минеральными удобрениями. Первая проводится после первичного прореживания азотными удобрениями (10 г мочевины на 1 кв. м), вторая – когда начинает смыкаться ботва в междурядьях, калийно-фосфорными (10 г хлорида калия, 8 г суперфосфата на 1 кв. м). Для снижения количества нитратов в свекле, азотные удобрения следует вносить дробными порциями, лучше всего использовать мочевину. А хлорные формы калийных удобрений, из-за содержания в них ионов, будут препятствовать накоплению нитратов.

Сбор. Собирать урожай начинают через 70–80 дней после посева, заканчивают до начала заморозков (середина сентября). Для лучшего хранения свеклы и сохранности цвета со всеми питательными веществами, срезать листья нужно на расстоянии 3 см от корня. Хранить в подвалах или погребах при температуре 1–3 °С.

Лечение свеклой различных болезней

Ангина и хронический тонзиллит

• Натереть на мелкой терке свеклу, чтобы получилось 2/3 стакана, добавить 1 десертную ложку яблочного уксуса, настоять полчаса. Отжать сок и три – четыре раза в день полоскать им горло (при отсутствии индивидуальной непереносимости). Курс лечения – до улучшения самочувствия.

• Смешать в равных количествах соки свеклы красной, клюквы, добавить столько же меда и водки. Настоять 3–5 дней. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день за полчаса до еды. Или в 1 стакан тертой свеклы влить 1 столовую ложку уксуса (лучше яблочного). Настоять 1 час. Отжать. Полоскать горло 5–7 раз в день. После каждого полоскания принимать по 1 столовой ложке смеси.

• При фарингите, а также при хронических ларингитах, которые сопровождаются сухостью в носоглотке и охриплостью голоса, помогает полоскание вареным свекольным соком 2–3 раза в день в течение месяца.

• Отвар для полоскания из листьев кинзы и свеклы. Кинза, которую мы привыкли класть в салат для вкуса, обладает целебными свойствами и входит в состав различных травяных сборов. При ангине можно использовать как свежие листья, так и семена кинзы. Веточки кинзы и листья свеклы нужно бросить в кипящую воду (2 ст. ложки смеси на стакан воды), подержать на слабом огне 4–5 минут, дать настояться в стеклянной или фарфоровой посуде под крышкой 30 минут, затем остудить и процедить. Полоскать горло теплым отваром 5 раз в день.

• Натрите на мелкой терке 1 стакан свежей свеклы. Добавьте в нее 1 ст. ложку 9 %-ного уксуса. Дайте постоять в течение получаса, а затем хорошо отожмите. Полученным соком полощите рот и горло, а оставшиеся 1–2 ложки можно проглотить. Процедуру повторять 3–4 раза в день.

• Семена кинзы и листья свеклы нужно залить кипятком (1–2 столовых ложки на стакан воды) и настаивать в течение часа. Полоскать горло 3–4 раза в день.

• Отвар для полоскания из эвкалипта, листьев свеклы и куркумы. Залить стаканом кипятка 3 ст. ложки сухих листьев эвкалипта, 2 ст. ложки сухих листьев свеклы и 1 ч. ложку порошка куркумы. Дать настояться 2–3 часа, процедить и полоскать горло после еды.

• Отвар для полоскания из шалфея и листьев свеклы. 2–3 ст. ложки смеси шалфея и листьев свеклы залить стаканом кипятка, дать настояться 30 минут в стеклянной или посуде под крышкой, затем процедить. Использовать для полоскания 4–5 раз в день.

• Сода, соль, свекла и йод для полоскания. Размешать в стакане кипяченой воды половину чайной ложки соли, столько же соды, 2 ст. ложки сока свеклы и 4 капли йода. Полоскать горло 5–6 раз в сутки.

• Куркума со свеклой. Корень куркумы выглядит как имбирь, но внутри он красного или желтого цвета. В медицине и кулинарии используется желтый корень. Куркума имеет острый, горький вкус, согревает, способствует пищеварению и действует как природный антибиотик. При бронхите, сухости в горле, тонзиллите и фарингите рекомендуется вскипятить в стакане свекольного сока чайную ложку куркумы и выпить этот напиток горячим перед сном.

• Лимон вместе с цедрой и свеклой от боли в горле. Прополоскать горло разбавленным свекольным соком. Вымыть лимон и разрезать на 2 части. Половинку лимона нужно съесть вместе с кожурой, тщательно разжевывая. После этого рекомендуется в течение 3–4 часов ничего не есть, чтобы эфирные масла и лимонная кислота максимально воздействовали на воспаленную слизистую оболочку горла и миндалины.

• Настойка родиолы розовой для полоскания. Взять 50 г сухого корня родиолы розовой на 0,5 л водки, настаивать 7 дней в темном месте, процедить. Для полоскания 1 ч. ложку настойки развести в 100 мл разбавленного сока свеклы. Полоскать горло не меньше четырех раз в день.

• Сухая гвоздика при ангине. Сухие нераскрывшиеся бутоны гвоздики – отличный антисептик. При начинающейся ангине нужно разжевать 1–2 «гвоздичины», перед этим прополоскать горло разбавленным соком свеклы. Можно повторить эту процедуру, как только боль в горле вернется. Это лекарство для ленивых: оно не требует усилий.

• Творожно-свекольный компресс при ангине. Творог (примерно 200 г) разложите на листе свеклы, сверху накройте таким же листом. Этим компрессом нужно обмотать горло на полдня, для фиксации использовав шерстяной шарф.

• Компресс из алоэ и меда от боли в горле. Смешать 1 часть сока алоэ, 2 части меда, 2 части сока свеклы, 3 части водки. Смочить в смеси ткань и приложить ее к горлу, сверху наложить вощеную бумагу, вату и перевязочный материал. Держать компресс минимум 5–6 часов.

Анемия

• Смешайте сок свеклы с медом или клюквенным соком в пропорции 1:1 или 1:2. Употребляйте в количестве 50 мл 3 раза в день перед едой.

• С целью повышения иммунитета и тонуса рекомендуют свекольный сок разбавлять морковным или соком редьки, пить по 2 столовые ложки перед каждым приемом пищи.

• Взять в равных объемах соки свеклы, моркови и редьки. Принимать за полчаса до еды по 1/3 стакана 3 раза в день. Можно пить смесь свеклы и моркови в такой же дозе. При малокровии полезна и квашеная свекла.

• При болезни крови и кроветворных органов принимают смесь из соков: 25 % свекольного и 75 % морковного – по 1–2 стакану в день.

• Кровоочистительные коктейли делают из соков свеклы, моркови и капусты в равных пропорциях. На стакан такой смеси добавляют 1 столовую ложку редьки и 1 чайную ложку

меда. Пьют по 100–150 мл 2 раза в день за 10–15 минут до еды утром и вечером. Делают также смесь из соков свеклы, моркови и яблока в равных соотношениях и пьют ее так же, как и предыдущую. Или смешать 40 г сока свеклы и 60 г сока моркови и выпивать по полстакана 2 раза в день до еды.

• Свежевыжатые соки свеклы и моркови смешайте в равных количествах. Принимайте по 1/3 стакана 3–4 раза в день. Курс 7 дней. Сделайте перерыв на 1 неделю и повторите лечение.

• Сок свеклы, моркови и чёрной редьки: соки смешивают в равных частях, выливают в бутылку тёмного стекла, обмазывают её тестом и на 3–4 часа ставят в не очень горячую духовку. Горлышко бутылки должно быть замазано неплотно, чтобы смесь могла испаряться. Такую смесь готовят и пьют на протяжении 3-х месяцев, по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

• Смешайте сок свеклы, редьки и моркови, взятые поровну. Пить по 3 ст. ложки, каждый раз перед едой.

• Морковный и свекольный соки смешивать 1:1, добавлять на стакан 1 ст.л. мёда и пить 2 раза в день.

• Сок чёрной смородины и свеклы – по 300 мл, вода – 500 мл, сахар – 100 г. Очищенную свеклу натирают на мелкой тёрке, отжимают сок, смешивают его с сахаром, ставят на малый огонь и варят до загустения. Потом охлаждают и смешивают с остывшей кипячёной водой и смородиновым соком. При желании можно добавить немного ванилина, корицы или гвоздики.

• Свекольный сок смешивают с яблочным (по 200 г), добавляют мелко нарезанную зелень укропа и петрушки (по 20 г) и перемешивают. Готовый коктейль наливают в стаканы, кладут сверху взбитые сливки и посыпают измельчёнными грецкими орехами (4–5 шт.). Сливки можно не взбивать, а просто смешать их с соком – 40–50 г.

• Сок рябины (100 мл) смешать со свекольным (500 мл), добавить сахар (40 г), перемешать и слегка охладить.

Атеросклероз

• Полстакана сока свеклы со столовой ложкой меда (не более ста миллилитров в сутки) или сок свеклы с морковным соком в равных пропорциях;

• При склерозе – приготовить сок из свеклы (восемьдесят пять граммов), моркови (двести тридцать граммов), огурца (девяноста пять граммов), Весь приготовленный сок выпить за день.

• Употребление салатов из сырой свеклы предупреждает эту болезнь, а если она уже проявилась, предотвращает ее развитие.

• Содержащийся в свекле сапонин взаимодействует с холестерином и снижает уровень его в крови, что тормозит развитие атеросклероза. Кроме того, оказывая желчегонное дей-

ствие, свекла способствует выведению холестерина и в виде желчных кислот, что также приводит к снижению в крови холестерина.

Белок в моче

• Употреблять салаты из свеклы.

• Есть полусваренную или вареную свеклу в составе любых блюд.

Бородавки

• Чаще смазывать свежим соком сырой свеклы.

• Сначала нужно протереть проблемную кожу раствором соды (1 чайная ложка соды на 1 стакан воды). Затем разбавьте свекольный сок холодной кипяченой водой (1:1), намочите раствором марлю, положите на лицо. Избегайте попадания сока в глаза – он довольно жгучий и может вызвать раздражение. Примочку нужно держать 30 минут, выполнять ее в течение трех недель.

Бронхит

• При бронхите – приготовить сок из свеклы (двести граммов), моркови (двести граммов), алоэ (пятьсот миллилитров). Добавить сто граммов шоколада, половину литра меда, половину килограмма сливочного масла, бутылку шампанского, все тщательно перемешать. Принимать, начиная с одной столовой ложке в день, постепенно доведя норму до ста граммов.

• Помогает смесь: 1 стакан свекольного сока, 5 столовых ложек сахара, 5 столовых ложек водки и 1–1,5 столовой ложки очищенного глицерина. Смесь принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. (Отхаркивающее средство).

Вши

• Выводят припарками из сваренной и растертой свеклы.

• Сварить до готовности свеклу и хорошо размять. На кожу головы и волосы выложить эту смесь. Накрыть целлофановым пакетом и укутать платком. Держать около часа.

Гастрит гипоцидный

• Употреблять вареную или полусырую свеклу, натертую на терке, а также свекольные листья, начиная с 20–30 г, 3 раза в день за полчаса до еды.

• 3 средние свеклы очистить, залить 3 л воды и варить на медленном огне 3 часа. В процессе варки вода будет выкипать и ее должно остаться около 1 л. Получившийся отвар слейте в банку, добавьте небольшую горбушку черного хлеба и поставьте в теплое место. Горлышко банки прикройте марлей. Напиток должен стоять трое суток. Затем его процедите,

и пейте по 1 стакану 3 раза в день до еды. Курс лечения 2 недели. Затем недельный перерыв и курс повторяется.

Геморрой

• Свежеотжатый сок разбавить водой в пропорции 1:1, принимать от одного до трех стаканов три раза в день, лечиться от двух до трех месяцев.

• Включать в меню больше свеклы.

Гепатит

• Выжмите по полстакана сока свеклы и редьки. Смешайте и пейте ежедневно по 1 чашке.

Гипертония

• Смешайте сок свеклы с медом или клюквенным соком в пропорции 1:1 или 1:2. Употребляйте в количестве 50 мл 3 раза в день перед едой.

• Заполнить трехлитровую банку на две трети очищенной сырой свеклой, порезанной кусочками, налить остывшую кипяченую воду, горлышко завязать марлей, оставить при комнатной температуре на восемь дней. После этого слить настой и поставить в холодильник. Принимать по половине стакана в любое время дня. Эффект не заставит себя долго ждать.

• Ежедневно употреблять вареную свеклу или пить свекольный сок по половине стакана 3 раза в день.

• Применяют вареную свеклу. Ее употребляют натощак по 100–150 г.

• Сок свеклы смешать с мёдом 1:1, принимать по половине стакана 3 раза в день.

• Для лечения гипертонии применяют сок свежей свеклы, смешанный в равных долях с медом. Такая смесь помогает и при невротических состояниях, так как обладает успокаивающими свойствами.

• При гипертонической болезни – принимать по столовой ложке до шести раз в день сок свеклы с медом в пропорции 10:1.

• Сок свеклы смешивать с клюквенным соком – 2:1, принимать по половине стакана 3 раза в день.

• Сок свеклы, смешанный пополам с медом, принимают по 1 столовой ложке 4–5 раз в день. Пьют смесь после еды утром и вечером в течение месяца.

• Гипертоникам полезен свекольный квас. Тщательно промыть и очистить 250 г свеклы от кожуры. По желанию, можно мелко нарезать, а можно натереть её на крупной терке. Сложить её в большую бутылку, засыпать 4 ст. ложки сахара, положить 10 г черного хлеба, 10

шт. изюма и 10 г дрожжей. Затем залить эту закваску 1,5 л воды комнатной температуры. Бутылку с этим составом держать в теплом месте. Несколько раз квас нужно перемешать, и уже через сутки он забродит, станут появляться пузырьки воздуха со дна посуды. Можно надеть на бутылку одноразовую резиновую перчатку. Когда она увеличится в объеме в 3 раза, квас готов. Считается, что квас готов через 2 суток. Готовый квас разлить по бутылкам и хранить на дверце холодильника, где температура не очень низкая. При соблюдении оптимальной температуры, хранить его в бутылках можно в течение десяти суток. Но, открыв бутылку, необходимо выпить в течение суток.

Ишемическая болезнь сердца.

• По четверти стакана выдержанного в холодильнике свекольного сока перед едой.

Глаза (воспаление)

• Прикладывают толченые листья свеклы, предварительно тщательно промытые.

• Хорошо промойте свекольную ботву и мелко порубите. Выложите на бинтик и приложите к воспаленным глазам. Оставьте минут на 30–40.

Головная боль

• Хорошо помогает тертая сырая свекла, смешанная с кислым квасом. Прикладывают компресс ко лбу и вискам. Кладут также на лоб свежие свекольные листья.

• Кладут в ухо тампон, смоченный соком красной свеклы или лука.

• Хорошо промойте несколько листьев свеклы. Обсушите и приложите ко лбу. Через несколько минут вы почувствуете облегчение.

• Выжимают небольшое количество сока свеклы. Смачивают им ватный тампон и вкладывают в ухо. Держать до прекращения боли. Вместо сока свеклы можно использовать сок репчатого лука.

Грыжа

• Детям дают по половине чайной ложки сока свеклы.

Диабет

• Принимать по 50 г сока свеклы 4 раза в сутки (разбавлять его клюквенным или гранатовым соком).

• Диабет – выжать сок из свеклы (девяноста пять граммов), из моркови (триста граммов), из шпината (сто семьдесят граммов).

• Из свеклы (девяноста пять граммов), из моркови (триста граммов), из огурца (девяноста пять граммов). Принимать по четверти стакана до четырех раз в день. Лечение длительное, но результат хороший.

• В свекле мало сахарозы и много биологически активных веществ, которые уменьшают сосудистые расстройства, возникающие как осложнения сахарного диабета. Таким больным рекомендуется употреблять в пищу свекольную ботву, а также свежий сок по четверти стакана 4 раза в день.

Запор

• По утрам, за полчаса до приема пищи, съедайте по 100–150 г вареной свеклы.

• Отвар свеклы применяется в виде клизм при запорах.

• Свеклу с медом пополам применяют как слабительное средство. При хронических запорах, особенно у пожилых людей, хорошо ежедневно съедать по 100–150 г вареной свеклы. Такой же рецепт применим и при атеросклерозе.

• При запоре – сок из свеклы (восемьдесят грамм), из моркови (четыреста пятьдесят грамм), из огурца (девяноста пять грамм). Выпить за день в несколько приемов.

• Вареный или полусырой корнеплод свеклы красной принимать, начиная с 20–30 г один раз в день, постепенно увеличивая количество до 100 г 1–2 раза в день за 20–30 минут до еды или натощак.

• Цельный свежеприготовленный сок свеклы пить, постепенно увеличивая объем с 1 ч. ложки до 100–200 мл 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды. Курс лечения до 2 месяцев.

• Применяют вареную свеклу. Ее употребляют натощак по 100–150 г.

• Для чистки кишечника используйте свекольный жмых. Возьмите 1 среднюю свеклу, вымойте, очистите от кожуры и натрите на мелкой терке. Сок отожмите и выпейте днем после еды или перед сном. Из оставшегося жмыха скатайте небольшие шарики, диаметром 0,8–1 см. В течение дня нужно глотать по 1 такому шарику, за полчаса до еды. Подержите шарик немного во рту, чтобы смочить его слюной и глотайте не разжевывая. Таких шариков можно заготовить впрок на 2–3 дня вперед и держать их в холодильнике.

• Натереть на терке несколько корней свеклы. Заполнить на одну треть трехлитровую банку. Залить кипятком, добавить 150–200 г сахара и 50 г корочек черного хлеба. Поставить в теплое место для брожения. Получится свекольный квас, употребление которого улучшает работу желудка и кишечника.

Зубная боль

• При зубной боли. Натереть свеклу на крупной терке. Небольшое количество завернуть в марлю и обернуть ею больной зуб. Через некоторое время заменить на свежую, держать до уменьшения боли. Однако от кариеса или пульпита это не избавит – впоследствии все же придется посетить стоматолога.

• На больной зуб положить кусочек сырой свеклы. Боль утихает.

Климакс

• Пить сок свеклы по 50–100 г 2–3 раза в день. Такое лечение эффективнее аптечных лекарств.

• Уже давно доказано, что свекольный сок способен приводить в норму уровень гемоглобина, а также улучшать состав крови. Такое свойство будет чрезвычайно полезно для женщин из-за их физиологических потребностей. Если во время менструации пить смесь свекольного и морковного сока, то можно значительно улучшить общее состояние организма в этот период. Можно выпивать по половине стакана сока 3 раза в день. Для человеческого организма этого будет достаточно. Указанную норму превышать не стоит. Ведь слишком много тоже вредно. И даже польза свекольного сока может пропасть, если превысить дозу. Свекольно-морковная смесь является отличным средством для восполнения потери крови во время климакса. Свекла может заменить современные синтетические гормональные препараты.

• Принимать по 50 г сока свеклы 4 раза в сутки (разбавлять его клюквенным или гранатовым соком).

Лейкоз

• Приготовить свежий сок из свеклы (восемьдесят пять граммов), моркови (триста восемьдесят граммов), из люцерны (восемьдесят пять граммов), выпить за день.

• При болезни крови и кроветворных органов принимают смесь из соков: 25 % свекольного и 75 % морковного – по 1–2 стакану в день.

• Кровоочистительные коктейли делают из соков свеклы, моркови и капусты в равных пропорциях. На стакан такой смеси добавляют 1 столовую ложку редьки и 1 чайную ложку меда. Пьют по 100–150 мл 2 раза в день за 10–15 минут до еды утром и вечером. Делают также смесь из соков свеклы, моркови и яблока в равных соотношениях и пьют ее так же, как и предыдущую. Или смешать 40 г сока свеклы и 60 г сока моркови и выпивать по полстакана 2 раза в день до еды.

Лимфатические железы (опухание)

• Хорошо делать компрессы из тертой свеклы. Накладывать на ночь. Утром смыть кипяченой водой и смазать простерилизованным подсолнечным маслом.

Мастопатия

• Китайский рецепт при мастопатии. Сырую свеклу выдерживают под проточной водой в течение 3 часов, после чего натирают на терке вместе с кожурой. Эту массу кладут на грудь и оставляют на ночь в виде компресса. Утром массу снимают и помещают в холодильник, ее можно использовать еще два раза. Кожу после компресса промывают водой. На следу-

ющую ночь процедуру повторяют, затем делают перерыв на одну ночь. Далее применяют компрессы по схеме две ночи через ночь. Курс лечения – 29 дней.

• При узловой мастопатии. Натереть на терке небольшую свеклу. К 3–4 столовым ложкам кашицы добавить 1 столовую ложку меда, перемешать. Намазать смесь на лист капусты и приложить к уплотнению на груди. Держать около часа. Процедуру проводить утром и вечером. Курс – до рассасывания узлов. Как правило – лечение длительное.

• Натереть красную свеклу на мелкой терке, слегка отжать. Жмыхом обложить предварительно обмытые кипяченой водой и детским мылом железы, осторожно завязать. Накладывать компресс на ночь. Утром снять, обмыть железы и смазать простерилизованным подсолнечным или освященным маслом. Вечером отжатым соком смочить жмых, употребляемый в компрессе, и наложить на больные железы в том же порядке. На третий день дать отдых. Затем процедуру повторить. Таких процедур нужно сделать 18–20. Если болезнь не сильно запущена, опухоль рассасывается. Можно прикладывать к уплотнению натертую на мелкой терке свеклу в смеси с медом – 3 части свеклы на 1 часть меда. Делают компресс на капустном листе.

• Натрите на мелкой терке свежую свеклу, и смешайте с медом в соотношении 3:1. Смесь выложите на капустный лист и прикладывайте к образовавшимся уплотнениям.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.