



**Здоровый Образ Жизни**

**и долголетие**

# **СВЕКЛА**

## **РЕЦЕПТЫ ДЛЯ**

# **ЗДОРОВЬЯ**

## **И МОЛОДОСТИ**



**рипол классик**

Здоровый образ жизни и долголетие

Виктор Зайцев

**Свекла. Рецепты для  
здоровья и молодости**

«РИПОЛ Классик»

2012

## **Зайцев В. Б.**

Свекла. Рецепты для здоровья и молодости / В. Б. Зайцев —  
«РИПОЛ Классик», 2012 — (Здоровый образ жизни и долголетие)

Уникальный химический состав делает свеклу незаменимой не только в кулинарии, но и в избавлении от многих болезней. Все части растения применяются в народной медицине. Из этой книги вы узнаете о целебных свойствах свеклы, о том, как применять этот полезный овощ для лечения и профилактики различных заболеваний и очищения организма.

## Содержание

Общие сведения о свекле	6
Целебные свойства свеклы	7
Химический состав свеклы	8
Лечебно-профилактические свойства свеклы	9
Противопоказания	10
Лечение и очищение организма свекольным соком	11
Лечение онкологических заболеваний соком свеклы	12
Смеси на основе свекольного сока для очищения организма при различных заболеваниях	13
Лечение различных заболеваний с помощью свеклы	14
Рецепт 1	15
Рецепт 2	16
Рецепт 3	17
Рецепт 4	18
Рецепт 5	19
Рецепт 6	20
Рецепт 7	21
Рецепт 8	22
Рецепт 9	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

# Виктор Зайцев

## Свекла. Рецепты для здоровья и молодости

©ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик», 2012

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

Издательство не несет ответственности за возможные последствия, возникшие в результате использования информации и рекомендаций этого издания. Любая информация, представленная в книге, не заменяет консультации специалиста.

## Общие сведения о свекле

С давних пор в поисках здоровья и долголетия человек обращается к природе. В ее сокровищнице есть лекарства от множества болезней. Опыт наших предков, накопленный тысячами, не теряет ценности и наши дни. Официальная медицина в последние годы признает действенность и пользу множества традиционных средств и включает их в классическую схему лечения. Ведь рецепты традиционной медицины могут существенно улучшить состояние здоровья, повысить качество жизни хронических больных, укрепить и оздоровить организм людей здоровых. Нередки случаи полного исцеления от самых серьезных заболеваний средствами народной медицины. Эти средства, как правило, могут служить дополнениями к традиционному лечению.

Не все знают, что действенные лекарственные препараты можно приготовить из самых обычных овощей, например, свеклы. А ведь ее полезные свойства признавали знаменитые целители древности. И в наши дни ее лечебный эффект подтвержден многочисленными научными исследованиями.

Используя средства народной медицины, следует все же помнить о том, что применять их желательно после точной диагностики заболевания и убедившись в отсутствии противопоказаний.

Уникальный химический состав свеклы делает ее незаменимой для лечения самых разных заболеваний, а также для профилактики. Целебные свойства этого овоща помогут укрепить здоровье и продлить молодость.

## Целебные свойства свеклы

Свекла – овощ, который мы привыкли видеть на нашем столе. Из нее можно приготовить множество вкусных и полезных блюд. Но, кроме того, свекла широко используется в народной медицине. Целебные свойства свеклы известны давно, этот овощ используют как в диетическом питании, так и для приготовления различного рода лекарственных препаратов, соков, общеукрепляющих средств. Причем свекла раскрывает свои целебные свойства не только при приеме внутрь, но и при наружном применении.

Все части свеклы полезны для здоровья. В народной медицине и диетическом питании используют как корнеплоды, так и листья свеклы. Помимо всем известной красной свеклы целебными свойствами обладает и листовая свекла – мангольд.

**Свеклу употребляли в пищу с древних времен. В I–II тысячелетии до н. э. в Средиземноморье ее выращивали как лекарственное растение. Свекольный сок использовали в своих рецептах лекарств многие лекари древности: Авиценна, Гиппократ, Гален и Парацельс. Первоначально употребляли в пищу только свекольные листья, а корнеплоды использовали в лечебных целях. Так, например, народы Балкан и Восточной Европы употребляли свеклу, чтобы уберечься от чумы.**

Свекольный сок в чистом виде или смешанный с другими овощными соками используется как общеукрепляющее и очищающее средство, при лечении малокровия, гипертонии, заболеваний легких, а также в лечении онкологических заболеваний. Прошедшие тепловую обработку корнеплоды, а также свекольный отвар используют для нормализации деятельности желудочно-кишечного тракта. Листья всех сортов свеклы используют только в свежем виде, так как при тепловой обработке витамины в них разрушаются. А вот корнеплоды свеклы, подобно еще одному полезному овощу – моркови, не только не теряют лекарственной и пищевой ценности после приготовления, но даже повышают ее.

**Первые упоминание о свекле на Руси относят к X–XI векам. Широкое распространение она получила в XIV столетии, а в XVII произошло разделение на кормовые и пищевые сорта. Кормовая свекла была выведена в Германии. По размеру она крупнее, причем от обыкновенной свеклы она отличается гораздо большим содержанием клетчатки. Сахарная свекла появилась после ряда селекций только в XVIII веке. С XVIII века сахар в России стали делать из сахарной свеклы, полностью отказавшись от привозного сахарного тростника.**

## Химический состав свеклы

Немногие из овощей могут похвастаться таким богатством витаминов, микроэлементов и других полезных веществ.

Так, в листьях свеклы – как обычной, так и мангольда – высокое содержание витамина С (от 20 до 50 мг на 100 г продукта), кроме того, они богаты фолиевой кислотой.

В самих корнеплодах содержатся глюкоза, фруктоза и сахароза, органические кислоты (лимонная, щавелевая, яблочная), а также различные витамины – витамин А (0,01 мг на 100 г), В<sub>1</sub> (0,02 мг на 100 г), В<sub>2</sub> (0,04 мг на 100 г), В<sub>3</sub> (0,1 мг на 100 г), В<sub>6</sub> (0,07 мг на 100 г), В<sub>9</sub> (13 мкг на 100 г), С (10 мг на 100 г), Е (0,1 мг на 100 г), РР (0,2 мг на 100 г).

Помимо этого, в свекле содержатся различные микро– и макроэлементы: бор (280 мкг на 100 г), ванадий (70 мкг на 100 г), железо (1,4 мг на 100 г), йод (7 мкг на 100 г), калий (288 мг на 100 г), кальций (37 мг на 100 г), кобальт (2 мкг на 100 г), магний (22 мг на 100 г), марганец (660 мкг на 100 г), натрий (46 мг на 100 г), медь (140 мкг на 100 г), молибден (10 мкг на 100 г), никель (14 мкг на 100 г), рубидий (453 мкг на 100 г), сера (7 мг на 100 г), фосфор (43 мг на 100 г), фтор (20 мкг на 100 г), хлор (43 мг на 100 г), хром (20 мкг на 100 г), цинк (425 мкг на 100 г).

**Мангольд также часто называют листовой свеклой. Это подвид столовой свеклы, растение не имеет съедобных корнеплодов, но зато имеет большую и пышную розетку листьев, гораздо больше листьев столовой свеклы. В пищу употребляют и листья, и стебли. Мангольд особенно популярен в кухне средиземноморского региона. Обычно листья мангольда курчавые, светло или темно-зеленые, а цвет стебля варьируется от белого до желтого и красного. Внешне мангольд выглядит очень эффектно, поэтому его можно выращивать даже в цветочной клумбе.**

В корнеплодах свеклы содержатся пектин, белки, аминокислоты (лизин, валин, аргинин, гистидин), а также клетчатка.

## Лечебно-профилактические свойства свеклы

Свекла – как корнеплоды, так и листья – с успехом применяются в профилактике и лечении различных заболеваний.

Свекла и препараты из нее могут использоваться и в качестве наружного средства. При насморке и отите хорошо помогает закапывание свекольного сока, ведь свекла обладает бактерицидным действием. Этот метод можно использовать в лечении детей. Кашица из сырых корнеплодов помогает при язвах и высыпаниях на коже. Можно использовать свеклу и в косметических целях, добавляя в приготовленные в домашних условиях средства по уходу за кожей лица и рук.

Регулярное употребление в пищу свеклы позволяет значительно улучшить функцию желудочно-кишечного тракта. Ведь содержащиеся в овоще клетчатка и биогенные кислоты усиливают перистальтику кишечника, что помогает при нарушениях пищеварения и хронических запорах.

При заболеваниях печени очень полезно включать в ежедневный рацион вареные корнеплоды свеклы. Включение в рацион блюд из свеклы и терапия свекольным соком помогают активизировать обмен веществ при ожирении. Свекла – отличный диетический продукт для снижения веса.

Блюда из свеклы и свекольный сок рекомендуется включать в рацион при сахарном диабете.

Свекла чрезвычайно полезна при малокровии (многие из содержащихся в ней микроэлементов принимают участие в процессе кроветворения), причем положительный эффект дают как сырые овощи и свежавыжатый сок, так и различные блюда из свеклы, прошедшей предварительную тепловую обработку. Очистительное и оздоровительное воздействие свеклы на кровь человека делает этот овощ уникальным.

**На севере Африки, в Индии и Британии произрастает морская свекла (*Beta vulgaris subsp. maritima*). Это однолетнее растение, в высоту достигает 1,2 м. В пищу идут листья, их едят свежими или сушеными. Считается, что именно этот вид является предшественником сортов современной столовой свеклы.**

Благодаря высокому содержанию витамина В<sub>9</sub> свекла помогает предупредить многие сердечно-сосудистые заболевания. Свекла исключительно полезна при повышенном артериальном давлении.

Еще одно необычное свойство свеклы состоит в том, что она помогает выведению радионуклидов из организма.

Свекольный сок показан также для возбуждения аппетита. Бактерицидные свойства свеклы позволяют использовать ее для лечения болезней желудочно-кишечного тракта.

Высокое содержание в соке магния и присутствие витаминов группы В делает оправданным его употребление при расстройствах нервной системы, переутомлении, связанном с постоянными умственными нагрузками.

Свекла – незаменимый помощник вашему здоровью при снижении иммунитета в осенне-зимний период или во время эпидемий респираторно-вирусных заболеваний и гриппа.

## Противопоказания

Любые препараты, используемые в народной медицине, могут иметь противопоказания к применению, так же как и лекарства, продающиеся в аптеках.

Независимо от того, какое заболевание и каким народным методом предполагается лечить, вначале обязательно следует ознакомиться с возможными побочными эффектами. Лечение свекольным соком оказывает мощное воздействие на организм. Перед применением этого средства необходима консультация лечащего врача.

Лечение сырым свекольным соком противопоказано при:

- гастрите с повышенной кислотностью;
- гипотонии;
- гломерулонефрите;
- диарее;
- нефротическом синдроме;
- остеопорозе;
- острых воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта;
- почечнокаменной болезни;
- хронической почечной недостаточности;
- обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Свежевыжатый свекольный сок содержит вещества, которые могут вызвать сильный спазм кровеносных сосудов. Его употребление нередко приводит к появлению таких симптомов, как тошнота, слабость, замедление пульса, снижение артериального давления. Именно поэтому пить свежевыжатый свекольный сок нельзя! Опытные специалисты по народной медицине рекомендуют дать соку отстояться после приготовления в течение 3–4 ч, и только потом применять его.

С осторожностью использовать свеклу в пищу, а тем более лечить препаратами из нее различные заболевания, рекомендуется при:

- гипертиреозе;
- мочекаменной болезни;
- нарушениях обмена веществ;
- сахарном диабете.

## **Лечение и очищение организма свекольным соком**

Очищение свекольным соком – эффективный способ избавиться от целого ряда заболеваний, улучшить обмен веществ, состояние кожи, волос и ногтей, почувствовать себя бодрым и полным сил.

Овощные соки обладают высокой биологической активностью, они содержат большое количество витаминов, минеральных веществ и микроэлементов, благодаря чему их употребление способствует выводу из организма вредных веществ. Также в состав соков входят ферменты – сложные вещества, способствующие перевариванию пищи и более полному усвоению полезных веществ кровью.

Свекольный сок улучшает состав крови, действует как мягкое слабительное и способствует очищению печени.

Свекольный сок может значительно улучшить состояние больного при различных онкологических заболеваниях. Своевременная диагностика и лечение заболевания под контролем специалистов повышает шанс справиться с коварным недугом. Помогут в этом и средства народной медицины, в том числе сок сырой свеклы. Известно немало случаев излечения больных раком желудка, легких, прямой кишки, мочевого пузыря тертой сырой свеклой и ее соком. Это связано с тем, что в свекле содержатся антоцианы – вещества, губительно воздействующие на раковые клетки. Но сокотерапия ни в коем случае не должна стать заменой медикаментозной терапии. Проводить курс лечения свекольным соком можно только после консультации с онкологом. Свекольный сок служит дополнением к традиционному лечению.

## **Лечение онкологических заболеваний соком свеклы**

Лечение онкологических заболеваний свеклой проводится в соответствии со следующими правилами:

- пить можно только предварительно отстоявшийся в течение не менее 4 ч сок;
- принимать в сутки не менее 600 мл свекольного сока;
- пить сок по 100–200 мл 5 раз в сутки через равные промежутки времени (следует принять сок 4 раза днем, перерыв между приемами должен составлять 4 ч, и 1 раз ночью);
- сок следует принимать за 15 мин до еды, слегка подогретым;
- пить сок небольшими глотками, каждый глоток стараться на 1–2 мин задержать во рту;
- одновременно с приемом сока съедать в сутки 200 г вареной свеклы;
- в течение всего периода лечения придерживаться бездрожжевой диеты, исключить из рациона кислые соки и газированные напитки;
- курс лечения должен составлять не менее 6 месяцев.

## **Смеси на основе свекольного сока для очищения организма при различных заболеваниях**

**Анемия:** смешать свекольный сок с морковным в соотношении 3: 10, принимать 600 мл смеси в день, разделив на несколько приемов.

**Бесплодие:** смешать свекольный, морковный и огуречный соки в соотношении 3: 3: 10, принимать 600 мл смеси в день, разделив на несколько приемов.

**Гипертония:** смешать свекольный, морковный и огуречный соки в пропорции 3: 10: 3, принимать 600 мл смеси в день, разделив на несколько приемов.

**Заболевания сердца:** смешать сок свеклы и шпината в соотношении 5: 3, принимать 600 мл смеси в день, разделив на несколько приемов.

**Ожирение:** смешать сок свеклы, шпината и огурцов в соотношении 2: 3: 10, принимать 600 мл смеси в день, разделив на несколько приемов.

**Болезни печени, очищение печени:** 700 мл чистого свекольного сока в день, разделив на 6–8 приемов.

## **Лечение различных заболеваний с помощью свеклы**

На протяжении тысячелетий свекла используется в качестве лекарства. Это очередной раз доказывает полезные свойства этого овоща и подтверждает несомненное наличие у него лечебно-профилактических свойств.

Единственное, о чем не стоит забывать – это об умеренности и необходимости получить консультацию специалиста перед началом лечения.

## **Рецепт 1**

100 мл свекольного сока приготовить, дать ему отстояться в течение 4–5 ч, добавить 100 мл холодной минеральной воды без газа и 2–3 капли мятного масла, принять натощак. Средство эффективно при абстинентном синдроме.

## **Рецепт 2**

Смешать в пропорции 2: 1: 1 соки из свежей белокочной капусты, моркови и свеклы, принимать по 100 мл 3–4 раза в день. Средство эффективно, как правило, при абстинентном синдроме.

### **Рецепт 3**

200 мл отстоявшегося свекольного сока смешать с 50 мл свежесжатого лимонного сока, довести полученный объем сока до 2 литров минеральной водой без газа, употреблять по 200 мл в течение дня.

Средство эффективно при абстинентном синдроме.

## **Рецепт 4**

200 мл капустного рассола смешать с 50 мл отстоявшегося свекольного сока, принять натощак с утра. Средство эффективно при абстинентном синдроме.

## **Рецепт 5**

1 ч. л. сухих плодов шиповника поместить в термос, залить 200 мл кипяченой воды, настаивать 2 ч, процедить. Настой охладить, смешать с отстоявшимся свекольным (50 г) соком, выпить натощак. Средство эффективно при абстинентном синдроме.

## **Рецепт 6**

1 кг свеклы вымыть, очистить, отжать сок с помощью соковыжималки и дать ему настояться в течение 3–4 ч. Довести полученный объем сока до 2 литров минеральной водой без газа, употреблять по 200 мл в течение дня. Средство эффективно при абстинентном синдроме.

## **Рецепт 7**

1 ч. л. мяты залить 200 мл кипящей воды, дать настояться в течение 15 мин, процедить, охладить, смешать с таким же количеством отстоявшегося свекольного сока. Полученную смесь разделить на 2–3 приема, выпить в течение дня. Средство эффективно при абстинентном синдроме.

## **Рецепт 8**

100 мл свекольного сока смешать со 100 мл гранатового сока. Принимать по 100 л 3 раза в день за 1 ч до еды. Курс лечения составляет 14 дней. Помогает при абстинентном синдроме.

## Рецепт 9

2 ст. л. натертой на мелкой терке свеклы, 1 ст. л. плодов шиповника, 1 ст. л. черной смородины залить 400 мл кипятка, настаивать в течение 3 ч, процедить и добавить 2 ч. л. меда. Принимать по 50 мл 2 раза в день за 1 ч до еды в течение 10–14 дней для профилактики и лечения полиавитаминоза.

## **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.