

**ТЫКВА – ЛЕКАРСТВО
от 100
БОЛЕЗНЕЙ**



**ДОСТУПНЫЙ
ЧУДО-ДОКТОР
ОРГАНИЗМА**

Ирина Александровна Зайцева
Тыква – лекарство от 100 болезней.
Доступный чудо-доктор организма
Серия «Природный защитник»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6687180

*И.А. Зайцева. Тыква – лекарство от 100 болезней. Доступный чудо-доктор организма: РИПОЛ
классик; Москва; 2014
ISBN 978-5-386-06920-9*

Аннотация

Тыква – это не только вкусный, но и очень полезный продукт, содержащий витамины и другие необходимые организму вещества. Регулярное употребление в пищу плодов этого растения способствует укреплению иммунитета, нормализации обменных процессов и омоложению организма. Из тыквы можно готовить различные блюда, натуральные лекарства от многих заболеваний, а также использовать ее в домашней косметологии. Подробную информацию об этом вы найдете в данной книге.

Содержание

Введение	7
Тыква – натуральное лекарство	8
Химический состав	8
Тыква для нормализации обмена веществ	11
Лекарства	11
Рецепт 1	11
Рецепт 2	11
Рецепт 3	12
Рецепт 4	12
Рецепт 5	12
Рецепт 6	12
Рецепт 7	12
Рецепт 8	13
Рецепт 9	13
Рецепт 10	13
Рецепт 11	14
Рецепт 12	14
Рецепт 13	14
Диетические рецепты	14
Салат из тыквы с яблоком	14
Салат из тыквы с яблоками и медом	15
Салат из тыквы и моркови с семенами укропа	15
Салат из тыквы и авокадо	15
Салат из тыквы и ананаса с фундуком	15
Салат из тыквы и свеклы	16
Салат из тыквы и свеклы с курагой	16
Салат из тыквы с творогом	16
Салат из тыквы с инжиром	16
Салат из тыквы с красной смородиной	17
Салат из тыквы и брокколи	17
Салат из тыквы с грейпфрутом	17
Салат из тыквы со шпинатом и сладким перцем	17
Салат из тыквы с халапеньо	18
Салат из тыквы с корнем имбиря	18
Салат из тыквы с пророщенными зернами пшеницы	18
Салат из тыквы и огурцов	18
Каша из тыквы и пшена	19
Каша из тыквы с корицей	19
Каша из тыквы и овсяных хлопьев	19
Каша из тыквы и кукурузной крупы	20
Каша из тыквы и манной крупы	20
Каша из тыквы и риса	20
Каша из тыквы и гречневой крупы	21
Каша из тыквы с апельсинами	21
Каша из тыквы с лимонной цедрой	21
Каша из тыквы с авокадо	22

Каша из тыквы с мюсли и ананасом	22
Каша из тыквы по-деревенски	22
Тыква с орехами и персиком	23
Пюре из тыквы с зеленью	23
Тыква для укрепления иммунитета	24
Овсяная и ячневая каши	24
Кисломолочные продукты – пробиотики	24
Оранжевые овощи	24
Вода	24
Черный чай	24
Красное мясо	25
Рыба и морепродукты	25
Чеснок	25
Лекарства	25
Рецепт 1	25
Рецепт 2	25
Рецепт 3	26
Рецепт 4	26
Рецепт 5	26
Рецепт 6	26
Рецепт 7	27
Рецепт 8	27
Рецепт 9	27
Рецепт 10	27
Рецепт 11	27
Диетические рецепты	28
Салат из тыквы с морепродуктами	28
Салат из тыквы с помидорами и творогом	28
Салат из тыквы с бататом и морковью	28
Салат из тыквы с фенхелем	28
Салат из тыквы с белокочанной капустой	29
Салат из тыквы с черносливом и ананасом	29
Тыква, запеченная с кабачком	29
Тыква, тушенная с брюссельской капустой и стручковой фасолью	30
Тыква, тушенная с баклажанами, сладким перцем и помидорами	30
Тыква, запеченная с имбирно-медовым соусом	30
Тыква с морской капустой и брокколи	31
Пюре из тыквы с креветками	31
Пюре из тыквы и батата с форелью	31
Семга, фаршированная тыквой и апельсинами	32
Коктейль из тыквы и помидоров	32
Коктейль из тыквы, помидоров и молочной сыворотки	32
Коктейль из тыквы и грейпфрута	33
Коктейль из тыквы и сельдерея	33
Коктейль из тыквы и салата-латука	33
Коктейль из тыквы и моркови	33

Коктейль из тыквы и кабачка	33
Коктейль из тыквы и яблока	34
Коктейль из тыквы с зеленью и кефиром	34
Коктейль из тыквы с клубникой и кефиром	34
Коктейль из тыквы с черникой и орехами	34
Коктейль из тыквы и клюквы со сливками	35
Коктейль из тыквы, ананаса и яблока	35
Коктейль из тыквы и капусты	35
Коктейль из тыквы с лимонным соком	35
Коктейль из тыквы и малины	35
Коктейль из тыквы с черной смородиной	36
Коктейль из тыквы и настоя шиповника	36
Коктейль из тыквы и абрикосов с бразильским орехом	36
Коктейль из тыквы с медом	36
Коктейль из тыквы и алычи	36
Коктейль из тыквы и ревеня	37
Коктейль из тыквы и банана	37
Коктейль из тыквы и дыни	37
Коктейль из тыквы, манго и авокадо	37
Коктейль из тыквы, сладкого перца и яблока	38
Коктейль из тыквы, молока и овсяных хлопьев	38
Компот из тыквы и изюма	38
Компот из тыквы и крыжовника	38
Тыква для очищения организма	39
Конец ознакомительного фрагмента.	40

И.А. Зайцева
Тыква – лекарство от 100 болезней.
Доступный чудо-доктор организма

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.

Введение

Напряженный ритм жизни, сопровождающийся стрессами, недостатком сна и отсутствием возможности правильно питаться рано или поздно приводит к снижению защитных сил организма и ухудшению состояния здоровья. Чтобы исправить ситуацию, приходится обращаться к врачу и проводить лечение. Современная фармакологическая промышленность выпускает лекарства и биологически активные добавки практически от всех болезней. Но положительный результат от их приема нередко сопровождается побочными эффектами.

Поэтому важно регулярно проводить общеукрепляющие мероприятия – заниматься спортом, выполнять закаливающие процедуры и поддерживать иммунитет. Нельзя забывать и о правильном питании, без которого невозможны здоровье и хорошее самочувствие. Сбалансированный рацион обязательно должен включать свежие фрукты и овощи, а также блюда из них.

Тыква считается одним из древнейших плодов в мире. Впервые она была введена в культуру в Мексике за 5 тысяч лет до нашей эры. Плоды употреблялись в пищу в вареном, тушеном и жареном виде. Из них готовились каши и десерты, а семена использовались для получения масла. Кожура тыквы служила для изготовления посуды и кухонных украшений. Однако главным назначением этого овоща с незапамятных времен являлось оздоровление организма. Благодаря уникальному составу тыква помогает при множестве заболеваний, среди которых сахарный диабет, аллергии, простуда, артрит, анемия, патологии сердечно-сосудистой системы и почек. Она незаменима при нарушениях работы кишечника, отеках, кровоточивости десен, снижении зрения и депрессии. При этом тыква практически не имеет противопоказаний и может быть введена в детский рацион.

Мало кто знает, что этот овощ может заменить дорогостоящий поход к косметологу. На его основе можно делать натуральные маски для любого типа кожи и избавиться от таких проблем, как акне, солнечные ожоги, мелкие морщины, расширенные поры и жирный блеск. Хорошим помощником в изучении и применении полезных свойств тыквы может стать эта книга. Использование приведенной в ней информации и рецептов поможет:

- наладить работу кишечника, очистить организм от шлаков и токсинов;
- укрепить иммунитет;
- отрегулировать обменные процессы;
- похудеть без вреда для здоровья и сохранить достигнутый результат;
- улучшить состояние женской и мужской половой сферы;
- предупредить заболевания сердечно-сосудистой системы, печени, почек, верхних дыхательных путей и многие другие патологии;
- вернуть коже молодость и красоту;
- избавиться от депрессии и наладить сон;
- научиться готовить вкусные и полезные блюда для детей и взрослых.

Тыква – натуральное лекарство

Химический состав

Тыкву без преувеличения можно назвать кладезем полезных веществ. Она богата про-витамином А (каротином), количество которого зависит от холодостойкости сорта. Каротин способствует продлению молодости, оказывает благотворное влияние на зрение, сердце и слизистые оболочки организма, а также предупреждает онкологию. Помимо этого, в состав тыквы входят витамины С, D, А, Е, К, Т и группы В, о которых рассказано ниже.

Тиамин (витамин В₁) нормализует работу нервной системы, полезен для почек, печени и сердца. Он необходим для усвоения углеводов, что особенно важно при интенсивных физических нагрузках.

Рибофлавин (витамин В₂) участвует в процессах синтеза белка, роста и восстановления тканей организма. Он улучшает состояние кожи, защищает ее от воздействия ультрафиолетовых лучей.

Пиридоксин (витамин В₆) необходим для синтеза гемоглобина, обмена белков и жиров. Достаточное количество этого витамина в организме обеспечивает профилактику атеросклероза и высокий иммунитет.

Ниацин (никотиновая кислота, витамин В₃, витамин РР) поддерживает работу печени и поджелудочной железы, способствует нормализации состояния нервной системы при тревожности и депрессии. Никотиновая кислота необходима для освобождения энергии из веществ, поступающих в организм с пищей. Достаточное количество ниацина в рационе снижает уровень холестерина в крови. Это единственный из всех витаминов, участвующий в поддержании гормонального баланса организма.

Токоферолы и токотриенолы (витамин Е) обеспечивают тонус и хорошее состояние кожи, предотвращают старение и гибель клеток организма, благотворно воздействуют на половые железы, усиливают действие витамина А и помогают бороться со стрессом. Витамин Е также является одним из самых мощных антиоксидантов.

Аскорбиновая кислота (витамин С) необходима организму для нейтрализации действия свободных радикалов, защиты от инфекций, укрепления сосудов и нормальной работы эндокринной системы. Регулярное поступление этого витамина с пищей продлевает молодость кожи.

Ретинол (витамин А) стимулирует процессы обновления клеток и является натуральным антиоксидантом. Он благотворно воздействует на состояние кожи, разглаживает мелкие морщины и препятствует преждевременному старению.

Кальциферол (витамин D) участвует в обмене кальция и фосфора, необходим для работы сердца, обеспечивает прочность костей. В сочетании с витаминами А и С укрепляет иммунитет и предотвращает простудные заболевания.

Филлохинон (витамин К) регулирует процессы свертывания крови, предотвращает кровотечения при различных повреждениях, оказывает болеутоляющее и антибактериальное действие.

Картинин (витамин Т) способствует усвоению тяжелой и жирной пищи и улучшает обмен веществ, поэтому тыква является удачным гарниром к мясным блюдам и обязательной частью диетического меню. Витамин Т участвует в образовании тромбоцитов и свертывании крови.

Помимо этого, тыква богата солями калия, железа, кальция, меди, магния, цинка, кобальта и др.

Калий необходим для нормальной работы сердца и способствует замедлению частоты сердечных сокращений, что особенно важно при тахикардии. Соли калия – незаменимый элемент для функционирования всех мягких тканей организма (капилляров, сосудов, почек, печени, мозга, желез внутренней секреции и др.). Он входит в состав внутриклеточных жидкостей.

Регулярное употребление богатой калием тыквы способствует нормализации давления, выведению шлаков, снятию мышечных спазмов, уменьшению аллергических проявлений, а также предотвращает атеросклероз.

Снижение выносливости и работоспособности часто является признаком дефицита калия в рационе. Поддержание его нормального уровня в организме особенно важно для пожилых людей, спортсменов, а также для женщин во время беременности.

Железо регулирует функции нервной и мышечной систем, участвует в переносе кислорода эритроцитами, улучшает состояние при снижении защитных сил организма.

Кальций обеспечивает прочность зубов и костей, а также нормальное состояние суставов. Он необходим для работы сердца и нервной системы. Кальций помогает поддерживать тонус мышц и регулирует процессы свертывания крови.

Магний участвует в фосфорном и углеводном обменах, благотворно воздействует на внутриклеточные реакции, способствует расширению сосудов и защищает от онкологии.

Цинк необходим для иммунной и репродуктивной систем. Он способствует быстрому заживлению ран, что особенно важно при сахарном диабете. Цинк активизирует процесс выработки инсулина, участвует в белковом, жировом и витаминном обменах. Он также необходим для синтеза некоторых гормонов и хорошего настроения.

Медь является обязательным компонентом в построении белков и ряда ферментов. Она участвует в синтезе эритроцитов и лейкоцитов, способствует обновлению клеток кожи и регулирует углеводный обмен.

Кобальт усиливает синтез белков, необходим для образования инсулина и выработки витамина В₁₂.

Фтор снижает риск развития кариеса, укрепляет зубную эмаль.

Фосфор активизирует процессы восстановления клеток и регулирует работу нервной системы.

Сера входит в состав гемоглобина и поддерживает кислородный баланс в организме. Она участвует в синтезе коллагена, поэтому необходима для здоровья кожи, волос и ногтей.

- Антиоксиданты – это вещества, которые помогают организму бороться с процессами окисления, вызывающими преждевременное старение. Систему антиоксидантной защиты принято разделять на первичную (ферменты-антиоксиданты) и вторичную (витамины-антиоксиданты).

В состав мякоти тыквы входит глюкоза, которая обеспечивает организм энергией и участвует в процессах метаболизма. В ней также содержатся пектины, связывающие и выводящие из организма вредные вещества, снижающие уровень холестерина в крови и нормализующие обмен веществ.

Не менее полезны и тыквенные семечки (табл. 1).

Таблица 1

Пищевая ценность ядер семян тыквы (на 100 г)

Вещества	Количество
Белки	24,54 г
Жиры	45,85 г
Углеводы	13,91 г
Пищевые волокна	3,9 г
Зола	4,88 г
Вода	6,92 г
Моно- и дисахариды	1 г
Насыщенные жирные кислоты	8,674 г
Энергетическая ценность	541 ккал

Тыква для нормализации обмена веществ

Обменные процессы в организме регулируются двумя системами – эндокринной и центральной нервной. В случае нарушений метаболизма они подают сигналы об опасности в виде различных патологий – повышения артериального давления, ожирения, снижения иммунитета, плохого состояния кожи, волос и ногтей и др. В результате человек лечит следствие, в то время как нужно искать причину.

Обмен веществ может нарушиться на фоне изменений в работе щитовидной железы, половых желез, надпочечников и гипофиза. Одним из провоцирующих факторов является неправильное питание. Употребление большого количества жирной, жареной и сладкой пищи, а также полуфабрикатов приводит к повышенной концентрации липидов в крови, что, в свою очередь, увеличивает риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Нарушение метаболизма также может быть связано с малоподвижным образом жизни, злоупотреблением алкоголем, курением, хронической бессонницей и частыми стрессами.

Чтобы помочь организму, необходимо ограничить употребление углеводов и животных жиров. Желательно перейти на дробное питание, позволяющее справиться с повышенным аппетитом, и обогатить рацион продуктами, способствующими нормализации обменных процессов.

Важно также наладить сон и научиться справляться со стрессами. Избавиться от лишнего веса и активизировать обменные процессы помогут регулярные физические нагрузки – бег, ходьба, плавание, занятия в спортзале.

Если вышеперечисленные мероприятия не дают эффекта в течение длительного времени, необходимо обратиться к врачу.

Лекарства

Рецепт 1

40 г мякоти тыквы

20 г жидкого меда

1. Мякоть тыквы натереть на крупной терке и перемешать с медом.
2. Принимать по 40 г 1 раз в день за 30 минут до еды, постепенно увеличивая дозу до 100–150 г. Курс лечения – 1 месяц.

Рецепт 2

200 г мякоти тыквы

1. Из мякоти тыквы отжать сок.
2. Принимать по 100–120 мл 1–2 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц.

- Сырая тыква противопоказана при тяжелой форме сахарного диабета, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока.

Рецепт 3

*30 г цветков и листьев тыквы
30 г корня солодки
20 г сушеной морской капусты
20 г плодов рябины
20 г травы пастушьей сумки
250 мл кипятка*

1. Растительное сырье истолочь и тщательно перемешать. 15 г полученного сбора залить кипятком, укутать и настаивать 2 часа, затем процедить.
2. Принимать по 50 мл 5 раз в день в течение 2–3 недель.

Рецепт 4

*20 г измельченных черешков тыквы
500 мл воды*

1. Растительное сырье залить кипятком и настаивать 20 минут, затем процедить.
2. Принимать по 100–120 мл 4–5 раз в день в течение 3 недель.

Рецепт 5

*10 г цветков тыквы
10 г травы тимьяна
10 г листьев мяты
20 г травы ясенника
30 г листьев земляники
250 мл кипятка*

1. Растительное сырье соединить и тщательно перемешать. 15 г полученного сбора залить кипятком и настаивать в течение 40–50 минут.
2. Настой процедить и принимать по 250 мл 2–3 раза в день в течение 1 месяца.

Рецепт 6

*10 г цветков тыквы
10 г корня солодки
20 г плодов фенхеля
50 г листьев мяты
250 мл кипятка*

1. Растительное сырье измельчить и перемешать. 15 г полученного сбора залить кипятком и настаивать 1 час, затем процедить.
2. Принимать по 250 мл 2–3 раза в день в течение 1 месяца.

Рецепт 7

*15 г цветков тыквы
15 г цветков ромашки*

15 г цветков липы
15 г плодов фенхеля
15 г листьев мелиссы
20 г цветков бузины
30 г листьев мяты
500 мл кипятка

1. Растительное сырье истолочь и тщательно перемешать. 30 г полученного сбора залить кипятком и настаивать 1 час, после чего процедить.
2. Принимать по 250 мл 1–2 раза в день в течение 1–2 месяцев.

Рецепт 8

10 г цветков тыквы
10 г листьев березы
10 г листьев мать-и-мачехи
30 г листьев ежевики
30 г травы вереска
250 мл кипятка

1. Растительное сырье тщательно перемешать, 15–20 г полученного сбора залить кипятком и настаивать 40 минут, затем процедить.
2. Принимать по 250 мл 2–3 раза в день в течение 1 месяца.

Рецепт 9

20 г цветков тыквы
20 г листьев мелиссы
20 г листьев шалфея
20 г травы вероники
20 г листьев плюща
20 г листьев мать-и-мачехи
250 мл кипятка

1. Измельченное растительное сырье тщательно перемешать. 15 г полученного сбора залить кипятком и оставить под крышкой на 1 час, после чего процедить.
2. Принимать по 250 мл 3 раза в неделю в течение 1 месяца.

Рецепт 10

30 г цветков тыквы
30 г корня солодки
20 г плодов рябины
20 г травы пастушьей сумки
20 г морской капусты
1 л кипятка

1. Измельченное сырье тщательно перемешать, 30–40 г полученного сбора залить кипятком и настаивать 1 час.
2. Принимать по 80 мл 3 раза в день в течение 2–3 недель.

Рецепт 11

*80 г мякоти тыквы
30 г листьев одуванчика
15 мл оливкового масла*

1. Листья одуванчика обдать кипятком и нарубить, мякоть тыквы натереть на терке. Подготовленное сырье соединить с маслом и перемешать.
2. Принимать по 100–120 г 1 раз в день в течение 1 месяца.

Рецепт 12

*10 г цветков тыквы
10 г травы хвоща полевого
300 мл воды*

1. Измельченное растительное сырье тщательно перемешать, залить кипятком и настаивать 1 час, затем процедить.
2. Принимать по 80–100 мл 3 раза в день в течение 2 недель.

Рецепт 13

*10 г цветков тыквы
10 г березовых почек
10 г травы зверобоя
10 г травы бессмертника
10 г цветков ромашки
250 мл кипятка*

1. Растительное сырье измельчить и тщательно перемешать. 15–20 г полученного сбора залить кипятком и настаивать 1 час.
2. Принимать 1–2 раза в день с 20 г меда в течение 1 месяца.

Диетические рецепты

Салат из тыквы с яблоком

*200 г мякоти тыквы
120 г яблока
120 г моркови
100 г несладкого йогурта
50 г ядер бразильского ореха*

1. Мякоть тыквы, очищенные яблоко и морковь натереть на крупной терке, заправить йогуртом и перемешать.
2. Готовый салат посыпать стружкой бразильского ореха.

Салат из тыквы с яблоками и медом

*250 г мякоти тыквы
200 г яблок
30 г жидкого меда
20 г измельченной лимонной цедры
5 мл натурального фруктового сока
50 г ядер грецких орехов*

1. Мякоть тыквы и яблоки нарезать тонкой соломкой, орехи истолочь.
2. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить лимонную цедру, смесь меда и сока и перемешать.

Салат из тыквы и моркови с семенами укропа

*150 г мякоти тыквы
150 г моркови
5 г семян укропа
3 г семян кинзы
30 мл растительного масла
Соль по вкусу*

1. Мякоть тыквы и морковь натереть на терке, соединить с толчеными семенами укропа и кинзы, посолить и перемешать.
2. Заправить салат растительным маслом.

Салат из тыквы и авокадо

*200 г мякоти тыквы
200 г авокадо
50 г несладкого йогурта
5 г листьев мяты*

1. Мякоть тыквы натереть на крупной терке, авокадо освободить от косточки и нарезать небольшими кусочками.
2. Подготовленные ингредиенты соединить, заправить йогуртом, перемешать и посыпать измельченными листьями мяты.

Салат из тыквы и ананаса с фундуком

*250 г мякоти тыквы
120 г мякоти ананаса
60 г ядер фундука
100 мл нежирного кефира*

1. Мякоть тыквы натереть на крупной терке, ананас нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить и заправить кефиром.
2. Посыпать салат молотыми орехами.

Салат из тыквы и свеклы

*200 г мякоти тыквы
200 г свеклы
30 мл растительного масла
20 мл лимонного сока
5 г зелени укропа
Соль по вкусу*

1. Свеклу отварить, охладить, очистить и натереть на крупной терке вместе с мякотью тыквы.
2. Подготовленные ингредиенты заправить смесью лимонного сока и масла, посыпать мелко нарубленной зеленью укропа, посолить и перемешать.

Салат из тыквы и свеклы с курагой

*300 г мякоти тыквы
250 г свеклы
70 г кураги
60 г нежирной ряженки
5 г листьев мяты*

1. Свеклу отварить, охладить, очистить и нарезать небольшими кубиками.
2. Курагу распарить и измельчить. Мякоть тыквы натереть на крупной терке.
3. Подготовленные ингредиенты соединить с рублеными листьями мяты, заправить ряженкой и перемешать.

Салат из тыквы с творогом

*250 г мякоти тыквы
100 г зеленого яблока
50 г обезжиренного творога
30 г несладкого йогурта
Мед по вкусу*

1. Творог протереть сквозь сито и смешать с йогуртом. Мякоть тыквы и яблоко нарезать тонкой соломкой.
2. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить мед и перемешать.

Салат из тыквы с инжиром

*150 г мякоти тыквы
100 г инжира
50 мл нежирного кефира*

1. Мякоть тыквы натереть на крупной терке, инжир нарезать ломтиками.
2. Подготовленные ингредиенты заправить кефиром и перемешать.

Салат из тыквы с красной смородиной

*200 г мякоти тыквы
100 г моркови
70 г ягод красной смородины
60 г несладкого йогурта
Мед по вкусу*

1. Морковь отварить, охладить, очистить и натереть на терке вместе с мякотью тыквы.
2. Подготовленные ингредиенты заправить йогуртом, добавить мед и перемешать.
3. Салат посыпать ягодами красной смородины.

Салат из тыквы и брокколи

*200 г мякоти тыквы
200 г брокколи
5 г зелени петрушки
5 г зелени укропа
30 мл оливкового масла
Соль по вкусу*

1. Брокколи разобрать на отдельные соцветия, отварить и откинуть на дуршлаг. Мякоть тыквы нарезать тонкой соломкой.
2. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить мелко нарубленную зелень, посолить, заправить маслом и перемешать.

Салат из тыквы с грейпфрутом

*150 г мякоти тыквы
200 г грейпфрута
150 г авокадо
30 г несладкого йогурта
50 г ягод черной смородины*

1. Мякоть тыквы натереть на крупной терке, грейпфрут очистить от кожуры и цедры и разделить на дольки. Авокадо освободить от косточки и нарезать тонкими ломтиками.
2. Подготовленные ингредиенты соединить, заправить йогуртом и перемешать. Салат украсить ягодами черной смородины.

- Ускорению обменных процессов способствует регулярное употребление зеленого чая. Этот напиток снижает аппетит, благотворно воздействует на пищеварение, регулирует уровень сахара в крови и защищает организм от атеросклероза.

Салат из тыквы со шпинатом и сладким перцем

*200 г мякоти тыквы
150 г сладкого перца
50 г шпината
60 мл кефира*

Соль по вкусу

1. Мякоть тыквы натереть на крупной терке, сладкий перец нарезать полукольцами, шпинат нарубить.
2. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, заправить кефиром и перемешать.

Салат из тыквы с халапеньо

*180 г мякоти тыквы
120 г пекинской капусты
60 г халапеньо
5 г зелени укропа
20 мл растительного масла
Соль по вкусу*

1. Капусту и зелень нарубить, халапеньо нарезать тонкими кольцами, мякоть тыквы натереть на крупной терке.
2. Подготовленные ингредиенты посолить и заправить салат растительным маслом.

Салат из тыквы с корнем имбиря

*200 г мякоти тыквы
100 г отварной моркови
50 г корня имбиря
20 мл оливкового масла
5 г базилика
Соль по вкусу*

1. Морковь нарезать небольшими кубиками, мякоть тыквы натереть на крупной терке, корень имбиря измельчить.
2. Подготовленные ингредиенты соединить с рубленым базиликом, посолить и заправить оливковым маслом.

Салат из тыквы с пророщенными зернами пшеницы

*200 г мякоти тыквы
150 г пророщенных зерен пшеницы
50 г ядер грецких орехов
30 г несладкого йогурта
Соль по вкусу*

1. Мякоть тыквы нарезать небольшими кубиками, орехи истолочь.
2. Подготовленные ингредиенты соединить с зернами пшеницы, посолить, заправить йогуртом и перемешать.

Салат из тыквы и огурцов

*180 г мякоти тыквы
150 г огурцов*

120 г помидоров черри
30 г шпината
20 мл оливкового масла
15 мл лимонного сока
Соль по вкусу

1. Огурцы нарезать небольшими кубиками, мякоть тыквы – соломкой, шпинат нарубить.
2. Подготовленные ингредиенты соединить с половинками помидоров, заправить смесью лимонного сока и масла, посолить и перемешать.

Каша из тыквы и пшена

400 г мякоти тыквы
120 мл молока
20–30 г сливочного масла
70 г пшена
30 г меда
30 г изюма без косточек
Соль по вкусу

1. В толстостенной кастрюле растопить масло, добавить молоко, тертую мякоть тыквы и тушить в течение 20 минут.
2. Всыпать промытое пшено, изюм и соль, тщательно перемешать и держать на слабом огне до готовности.
3. В кашу добавить мед.

Каша из тыквы с корицей

250 г мякоти тыквы
120 мл молока
50 г чернослива без косточек
40 г сливочного масла
30 г меда
Корица и соль по вкусу

1. Молоко довести до кипения, выложить в него нарезанную небольшими кубиками мякоть тыквы и промытый чернослив, посолить, посыпать корицей и варить до готовности.
2. В кашу добавить масло, мед и перемешать.

Каша из тыквы и овсяных хлопьев

400 г мякоти тыквы
150 г овсяных хлопьев
120 г кураги
500 мл молока
30 г сливочного масла
30 г меда
Соль по вкусу

1. В кастрюлю с кипящим молоком выложить нарезанную небольшими кусочками тыкву и варить 20 минут, затем добавить овсяные хлопья, промытую курагу, посолить и держать на слабом огне до готовности.
2. Полученную массу взбить с помощью блендера.
3. Кашу заправить маслом и медом.

Каша из тыквы и кукурузной крупы

*1 кг тыквы
200 г кукурузной крупы
500 мл молока
80 г сливочного масла
500 мл воды
Мед и соль по вкусу*

1. Тыкву очистить от кожуры и семян, мякоть нарезать небольшими кусочками и отварить в молоке.
2. Кукурузную крупу выложить в кипящую подсоленную воду и варить до готовности.
3. Ингредиенты соединить, заправить маслом, добавить мед и перемешать.

Каша из тыквы и манной крупы

*250 г мякоти тыквы
150 г манной крупы
250 мл молока
120 мл воды
40 г сливочного масла
50 г изюма
Мед и соль по вкусу*

1. Мякоть тыквы нарезать небольшими кусочками, выложить в кастрюлю, залить половиной молока и варить до мягкости.
2. Оставшееся молоко соединить с водой, довести до кипения, всыпать манную крупу, соль и держать на слабом огне 5–7 минут.
3. В кашу добавить тыкву, распаренный изюм, масло, мед и оставить под крышкой на 2–3 минуты.

Каша из тыквы и риса

*500 г мякоти тыквы
200 г риса
150 г яблок
80 г чернослива без косточек
50 г сливочного масла
1 л воды
200 мл молока
Мед и соль по вкусу*

1. Тыкву нарезать небольшими кусочками, рис промыть. Подготовленные ингредиенты залить водой, довести до кипения, посолить и варить до испарения жидкости.

2. В кастрюлю с тыквой и рисом влить молоко и держать на слабом огне 10–15 минут.
3. Кашу заправить маслом и медом, посыпать тертыми яблоками и распаренным черносливом.

Каша из тыквы и гречневой крупы

*250 г тыквы
100 г гречневой крупы
400 мл воды
5 г зелени петрушки
25 г сливочного масла
Соль по вкусу*

1. Тыкву нарезать небольшими кубиками, залить половиной воды и варить до готовности. Добавить измельченную зелень и держать на огне еще 2–3 минуты.
2. Гречневую крупу промыть и отварить в оставшейся воде с добавлением соли. В кастрюлю с кашей выложить тыкву и зелень, заправить маслом, перемешать и оставить под крышкой на 2–3 минуты.

Каша из тыквы с апельсинами

*500 г мякоти тыквы
180 г овсяных хлопьев
300 г апельсинов
420 мл воды
50–60 г сливочного масла
Корица, мед и соль по вкусу*

1. Мякоть тыквы нарезать кубиками, очищенные от кожуры и цедры апельсины – кусочками. Подготовленные ингредиенты выложить в кастрюлю, посыпать корицей, добавить 100 мл воды и держать на слабом огне до готовности.
2. Овсяные хлопья отварить в оставшейся подсоленной воде, соединить с тыквой и апельсинами, заправить маслом, медом и оставить под крышкой на 3 минуты.

Каша из тыквы с лимонной цедрой

*400 г мякоти тыквы
30 г лимонной цедры
50 г манной крупы
40 г сливочного масла
120–150 мл воды
150 мл молока
Мед и соль по вкусу*

1. Тыкву нарезать небольшими кусочками, лимонную цедру измельчить. Подготовленные ингредиенты выложить в кастрюлю, посолить, влить воду и держать на слабом огне до мягкости.
2. Добавить молоко, манную крупу и варить, помешивая, 5–7 минут.
3. Готовую кашу заправить маслом и медом.

Каша из тыквы с авокадо

*300 г мякоти тыквы
150 г пшена
100 г авокадо
30 г сливочного масла
350 мл кипятка
Мед и соль и по вкусу*

1. Промытое пшено залить кипятком и варить до полуготовности. Тыкву нарезать небольшими кусочками.

2. Подготовленные ингредиенты переложить в горшочек, посолить, накрыть фольгой и запекать при температуре 180° С в течение 40–50 минут. Затем добавить нарезанную кусочками мякоть авокадо, масло, мед и оставить в выключенной духовке на 3–4 минуты.

Каша из тыквы с мюсли и ананасом

*450 г мякоти тыквы
150 г мюсли
150 г мякоти ананаса
40 г сливочного масла
400 мл воды
Мед и соль по вкусу*

1. Мякоть тыквы нарезать кубиками, выложить в кастрюлю, посолить, добавить 100 мл воды и держать на слабом огне до мягкости. Мюсли залить оставшейся кипящей водой и настаивать в течение 5 минут, затем слить жидкость.

2. Подготовленные ингредиенты соединить, заправить маслом и добавить мед. Кашу подать с кусочками мякоти ананаса.

Каша из тыквы по-деревенски

*1 небольшая тыква
100 г пшена
50 г кураги
50 г чернослива без косточек
30 г изюма без косточек
250 мл молока
30 г сливочного масла
Мед, корица и соль по вкусу*

1. У тыквы аккуратно срезать верхушку и удалить семена.

2. Мякоть отделить и натереть на терке, пшено промыть. Сухофрукты распарить и измельчить.

3. Подготовленные ингредиенты соединить, перемешать, выложить в основу из тыквы, посолить, посыпать корицей, залить молоком, накрыть верхушкой и запекать при температуре 160–180° С 1 час.

4. Добавить масло и держать в духовке еще 20–30 минут. Готовую кашу полить медом.

Тыква с орехами и персиком

*400 г мякоти тыквы
30 мл лимонного сока
150 г персика
70 г ядер грецких орехов
40 г сливочного масла
Жидкий мед по вкусу*

1. Мякоть тыквы нарезать небольшими кусочками, выложить на смазанный 10 г масла противень, сбрызнуть лимонным соком и запечь до готовности.
2. Блюдо заправить оставшимся маслом и полить медом, подать с кусочками персика и толчеными орехами.

Пюре из тыквы с зеленью

*400 г тыквы
300 мл воды
5 г зелени укропа
5 г шпината
Соль по вкусу*

1. Тыкву нарезать небольшими кубиками, выложить в кастрюлю, добавить, соль и воду и держать на слабом огне до мягкости. Зелень обдать кипятком и измельчить.
2. Подготовленные ингредиенты выложить в чашу блендера и взбить.

Тыква для укрепления иммунитета

Ослабление иммунитета может проявляться сонливостью, быстрой утомляемостью, снижением работоспособности, неприятными ощущениями в мышцах, сухостью и шелушением кожи. Нередко ухудшается состояние волос и ногтей, обостряются хронические патологии. Частые простудные заболевания, насморк и герпес также являются признаками снижения защитных сил организма.

Как правило, ослабление иммунитета сказывается на психоэмоциональном состоянии – человек становится раздражительным, наблюдаются апатия и депрессия. В некоторых случаях развивается бессонница.

Для укрепления защитных сил организма необходимо правильное питание. В рационе обязательно должны присутствовать продукты, о которых рассказано ниже.

Овсяная и ячневая каши

Эти продукты богаты клетчаткой, необходимой для нормальной работы кишечника, которая влияет на иммунитет. При дисбактериозе возрастает риск развития таких патологий, как диабет и язвенный колит. В состав овсяной и ячневой круп входит бета-глюкан – вещество, поддерживающее иммунную систему. Особенно важно употреблять такие каши в период лечения антибиотиками.

Кисломолочные продукты – пробиотики

В их состав входят полезные бактерии, обеспечивающие нормальную микрофлору кишечника и его барьерную функцию. Особенно полезен натуральный йогурт, который рекомендуется употреблять ежедневно.

Оранжевые овощи

Оранжевые овощи (тыква, батат, морковь, дыня) содержат бета-каротин, защищающий организм от микробов. Для большего эффекта их следует употреблять с йогуртом и другими кисломолочными продуктами.

Вода

Употребление достаточного количества чистой воды является профилактикой запоров. Кроме того, жидкость необходима для нормального состояния слизистых оболочек, защищающих организм от микробов и бактерий.

Черный чай

Регулярное употребление качественного черного чая стимулирует выработку интерферона в организме. Также в его состав входит L-тианин – аминокислота, укрепляющая иммунитет.

Красное мясо

Красное мясо с минимальным содержанием жира является богатым источником цинка. При недостатке этого микроэлемента повышается риск развития различных инфекций. Цинк участвует в процессе выработки лейкоцитов, защищающих организм от внешних и внутренних патогенных агентов.

Рыба и морепродукты

Рыба и морепродукты содержат селен, который способствует образованию цитокинов – специфических белков, необходимых для работы иммунной системы. Уменьшить воспаление помогут омега–3-кислоты, входящие в состав скумбрии, сельди и семги. В рационе также должны присутствовать водоросли, богатые витамином С.

Чеснок

Чеснок рекомендуется добавлять в основные блюда. Этот овощ содержит аллицин – вещество, блокирующее образование ферментов, которые распространяют вирус в организме.

Помимо правильного питания, важно спать не менее 8 часов в сутки и не забывать о регулярных физических нагрузках. Укреплению иммунитета способствует посещение сауны, а также контрастные процедуры и закаливание.

- Повысить защитные силы организма поможет регулярное употребление фруктовых и овощных соков. Однако при заболеваниях желудочно-кишечного тракта необходима предварительная консультация врача перед их приемом.

Лекарства

Рецепт 1

*15 г цветков тыквы
15 г цветков ромашки
400 мл воды*

1. Измельченное растительное сырье перемешать, залить кипятком и настаивать в термосе 1 час, после чего процедить.
2. Принимать по 100 мл 1–2 раза в день в течение 1,5–2 недель.

Рецепт 2

*10 г цветков тыквы
10 г корня дягиля
250 мл воды*

1. Растительное сырье измельчить и перемешать. 10 г полученного сбора залить кипятком и настаивать 30–40 минут, затем процедить.

2. Принимать по 50–100 мл 1 раз в день в течение 1 недели.

Рецепт 3

*15 г цветков тыквы
30 г лимонника
10 г травы шалфея
10 г листьев крапивы
250 мл кипятка*

1. Растительное сырье истолочь и перемешать. 10–15 г полученного сбора залить кипятком и настаивать в термосе 2 часа, после чего процедить.
2. Принимать 1 раз в день с 20 г меда в течение 2 недель.

Рецепт 4

*10 г цветков тыквы
10 г зеленого чая без добавок
250 мл воды*

1. Растительное сырье соединить, залить кипятком и настаивать 10 минут, после чего процедить.
2. Принимать по 250 мл 2 раза в день в течение 1 месяца.

Рецепт 5

*15 г цветков тыквы
15 г листьев березы
5 г листьев мяты
250 мл кипятка*

1. Измельченное растительное сырье тщательно перемешать. 20 г полученного сбора залить кипятком и настаивать 1 час, затем процедить.
2. Принимать по 80 мл 1–2 раза в день в течение 2 недель.

Рецепт 6

*15 г цветков тыквы
15 г плодов шиповника
15 г плодов рябины
15 г плодов боярышника
15 г побегов и ягод черники
15 г листьев и плодов земляники
10 г листьев малины
10 г корня солодки
10 г овса
500 мл кипятка*

1. Растительное сырье тщательно перемешать. 30 г полученного сбора залить кипятком и настаивать 1 час.

2. Принимать по 100 мл 5 раз в день в течение 1 недели.

Рецепт 7

*15 г цветков тыквы
20 г кукурузных рылец
500 мл кипятка*

1. Растительное сырье залить кипятком и настаивать в течение 1 часа, затем процедить.
2. Принимать по 120 мл 2–3 раза в день до еды в течение 2 недель.

Рецепт 8

*150 г мякоти тыквы
1 лимон
150 г жидкого меда*

1. Тыкву нарезать кубиками и пропустить через мясорубку вместе с лимоном.
2. Подготовленные ингредиенты соединить с медом и тщательно перемешать.
3. Принимать по 20 г утром до еды в течение 1 месяца.

Рецепт 9

*800 г мякоти тыквы
200 г клюквы
200 г лимонов
50 г жидкого меда*

1. Тыкву нарезать кубиками, лимоны очистить. Подготовленные ингредиенты и клюкву пропустить через мясорубку.
2. В полученную массу добавить мед и тщательно перемешать. Хранить средство в холодильнике и принимать по 15–20 г 2–3 раза в день до еды в течение 1 месяца.

Рецепт 10

*50 мл тыквенного масла
50 мл виноградной ракии
50 г жидкого гречишного меда*

1. Ингредиенты соединить и тщательно перемешать.
2. Принимать по 50 мл 1 раз в день в течение 1 месяца.

Рецепт 11

*3 мл тыквенного масла
3 г растертого чеснока
200 мл воды*

1. Чеснок смешать с маслом и залить водой.
2. Принимать 1 раз в день до еды в течение 5–7 дней.

Диетические рецепты

Салат из тыквы с морепродуктами

*400 г мякоти тыквы
100 г мяса мидий
100 г колец кальмара
40 г салата-латука
30 г несладкого йогурта
Соль по вкусу*

1. Морепродукты отварить в отдельных емкостях и откинуть на дуршлаг. Тыкву нарезать небольшими кубиками и обдать кипятком. Салат нарубить.
2. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, заправить йогуртом и перемешать.

Салат из тыквы с помидорами и творогом

*200 г мякоти тыквы
200 г помидоров
150 г обезжиренного творога
60 г листьев салата-латука
80 г несладкого йогурта
Соль по вкусу*

1. Мякоть тыквы натереть на крупной терке, помидоры нарезать небольшими кубиками, творог размять вилкой, листья салата нарубить.
2. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, заправить йогуртом и перемешать.

Салат из тыквы с бататом и морковью

*200 г мякоти тыквы
150 г батата
150 г моркови
50 г лука-шалота
5 г кинзы
50 г несладкого йогурта
Соль по вкусу*

1. Мякоть тыквы приготовить на пару, морковь и батат отварить в отдельных емкостях.
2. Подготовленные ингредиенты охладить, нарезать небольшими кубиками. Лук-шалот и кинзу нарубить. Овощи и зелень соединить, посолить и заправить йогуртом.

Салат из тыквы с фенхелем

*250 г мякоти тыквы
50 г фенхеля*

100 г зеленого яблока

50 г несладкого йогурта

Соль по вкусу

1. Фенхель нарубить, мякоть тыквы нарезать небольшими кубиками, яблоко – соломкой.
2. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить и заправить йогуртом.

Салат из тыквы с белокочанной капустой

200 г мякоти тыквы

200 г белокочанной капусты

30 мл лимонного сока

30 мл растительного масла

10 г зелени укропа

Соль по вкусу

1. Капусту нашинковать, посолить, сбрызнуть лимонным соком, помять руками и оставить на 15 минут, после чего слить образовавшуюся жидкость. Тыкву натереть на крупной терке, зелень нарубить.
2. Подготовленные ингредиенты соединить, заправить растительным маслом и перемешать.

Салат из тыквы с черносливом и ананасом

150 г мякоти тыквы

60 г чернослива без косточек

100 г мякоти ананаса

20 г подсушенных семян тыквы

30 г несладкого йогурта

1. Мякоть тыквы и ананаса нарезать небольшими кубиками, распаренный чернослив нарубить.
2. Подготовленные ингредиенты соединить, заправить йогуртом и перемешать.
3. Готовый салат посыпать семенами тыквы.

Тыква, запеченная с кабачком

300 г тыквы

300 г кабачка

30 г сливочного масла

Сушеный базилик и соль по вкусу

1. Тыкву и кабачок очистить от кожуры и семян, мякоть нарезать небольшими кубиками.
2. Подготовленные ингредиенты выложить на смазанный маслом противень, посыпать базиликом, посолить и запекать в духовке при температуре 180° С 25 минут.

Тыква, тушенная с брюссельской капустой и стручковой фасолью

*200 г мякоти тыквы
200 г брюссельской капусты
150 г стручковой фасоли
60 г репчатого лука
10 г зелени петрушки
30 мл растительного масла
Соль по вкусу*

1. Фасоль нарубить, выложить в кипящую воду и варить 4–5 минут, затем откинуть на дуршлаг. Мякоть тыквы нарезать небольшими кубиками.

2. Лук измельчить и спассеровать в масле, добавить капусту и держать на слабом огне 30 секунд. На сковороде выложить подготовленные овощи, посолить, влить немного воды и тушить до готовности.

3. Блюдо посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

Тыква, тушенная с баклажанами, сладким перцем и помидорами

*300 г мякоти тыквы
200 г баклажанов
100 г моркови
150 г сладкого перца
300 г помидоров
60 г репчатого лука
30 мл растительного масла
10 г зелени укропа
Соль по вкусу*

1. Овощи выложить в толстостенную кастрюлю в следующем порядке: кубики тыквы, кружочки баклажанов и моркови, кольца сладкого перца и лука. Каждый слой посолить и посыпать мелко нарубленной зеленью.

2. Сверху выложить очищенные от кожицы половинки помидоров, полить маслом, накрыть крышкой и тушить в течение 35–40 минут.

Тыква, запеченная с имбирно-медовым соусом

*300 г мякоти тыквы
200 г моркови
20 г корня имбиря
40 г жидкого меда
20 мл тыквенного масла
30 мл лимонного сока
30 г подсушенных семян тыквы
Сушеный тимьян и соль по вкусу*

1. Мякоть тыквы и морковь нарезать небольшими кубиками, ровным слоем выложить на застеленный фольгой противень, полить смесью масла и лимонного сока и оставить при комнатной температуре на 20 минут.

2. Корень имбиря натереть на крупной терке, соединить с медом и тимьяном.

3. Полученным соусом полить овощи, посолить и запекать при температуре 180° С 25 минут.

4. Готовое блюдо посыпать семенами тыквы.

- Регулярное употребление корня имбиря способствует укреплению иммунитета и замедляет процессы старения.

Тыква с морской капустой и брокколи

200 г мякоти тыквы

160 г брокколи

100 г сушеной морской капусты

30 мл растительного масла

5 г зелени укропа

150 мл воды

15 мл лимонного сока

Соль по вкусу

1. Морскую капусту замочить в холодной воде на ночь, после чего варить 2,5–3 часа и откинуть на дуршлаг.

2. Тыкву нарезать небольшими кубиками, выложить в кастрюлю, добавить воду и держать на слабом огне до готовности. Брокколи разобрать на соцветия и сварить на пару.

3. Подготовленные ингредиенты выложить на тарелку, полить смесью масла и лимонного сока, посолить и посыпать рубленой зеленью.

Пюре из тыквы с креветками

500 г мякоти тыквы

200 г креветок

5 г зелени петрушки

20 г сливочного масла

Соль по вкусу

1. Креветки очистить и приготовить на пару. Мякоть тыквы нарезать небольшими кубиками, добавить немного воды, посолить и потушить, затем соединить с маслом и сделать пюре с помощью блендера.

2. К готовому блюду добавить креветки и посыпать измельченной зеленью.

Пюре из тыквы и батата с форелью

400 г мякоти тыквы

300 г батата

400 г филе форели

30–40 г сливочного масла

20 мл лимонного сока

Сушеная зелень и соль по вкусу

1. Мякоть тыквы нарезать кубиками и потушить с небольшим количеством воды. Филе форели посолить, посыпать зеленью, сбрызнуть лимонным соком и приготовить на пару.
2. Батат отварить, переложить в чистую емкость вместе с тыквой и размять в пюре, добавив масло и небольшое количество оставшейся жидкости.
3. Блюдо подать с рыбой.

Семга, фаршированная тыквой и апельсинами

*500 г мякоти тыквы
1 тушка семги
4 апельсина
15 г сливочного масла
10 г зелени укропа
Сушеный базилик и соль по вкусу*

1. Из двух апельсинов отжать сок, полить им рыбу и оставить в холодильнике на 20 минут.
2. Мякоть тыквы пропустить через мясорубку, зелень мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, посыпать базиликом и перемешать.
3. Полученной массой наполнить рыбу, перевязать ниткой, посолить и выложить на смазанный маслом противень. По всей поверхности сделать надрезы, в которые поместить тонкие ломтики оставшихся апельсинов.
4. Запекать семгу при температуре 180–200° С в течение 25–30 минут.

Коктейль из тыквы и помидоров

*400 г мякоти тыквы
300 г помидоров
10 г зелени петрушки
Соль по вкусу*

1. Помидоры очистить, мякоть тыквы нарезать кубиками. Подготовленные ингредиенты соединить и измельчить с помощью блендера. Полученную массу процедить через сито.
2. В подсоленный коктейль добавить мелко нарубленную зелень.

Коктейль из тыквы, помидоров и молочной сыворотки

*500 г тыквы
100 г помидоров черри
100 мл молочной сыворотки
5 г кинзы*

1. Тыкву очистить от кожуры и семян, затем мякоть измельчить блендером и отжать сок. Соединить его с молочной сывороткой.
2. В коктейль добавить мелко нарубленную кинзу и половинки помидоров.

Коктейль из тыквы и грейпфрута

300 г мякоти тыквы

350 г грейпфрута

5 г базилика

1. Грейпфрут очистить от кожуры и цедры, дольки выложить в чашу блендера вместе с нарезанной кубиками мякотью тыквы и взбить.
2. Полученную массу процедить через сито. Коктейль посыпать рубленым базиликом.

Коктейль из тыквы и сельдерея

300 г мякоти тыквы

200 г корней сельдерея

5 г зелени укропа

5 г зелени петрушки

30 мл лимонного сока

1. Нарезанные небольшими кусочками мякоть тыквы и корень сельдерея измельчить с помощью блендера. Из полученной массы отжать сок.
2. Смешать его с лимонным соком и рубленой зеленью петрушки и укропа.

Коктейль из тыквы и салата-латука

400 г мякоти тыквы

150 мл томатного сока

60 г листьев салата-латука

20 г несладкого йогурта

1. Мякоть тыквы и листья салата-латука взбить в пюре с помощью блендера, после чего процедить через сито.
2. Полученную жидкость соединить с томатным соком, йогуртом и тщательно перемешать.

Коктейль из тыквы и моркови

300 г мякоти тыквы

200 г моркови

40 г несладкого йогурта

1. Мякоть тыквы и морковь нарезать кусочками и выжать из них сок с помощью соковыжималки.
2. Полученный коктейль соединить с йогуртом и тщательно перемешать.

Коктейль из тыквы и кабачка

200 г мякоти тыквы

150 г мякоти кабачка

5 г зелени укропа

1. Мякоть тыквы и кабачка нарезать кубиками и отжать сок с помощью соковыжималки.
2. В коктейль добавить мелко нарубленную зелень укропа.

Коктейль из тыквы и яблока

300 г мякоти тыквы

180 г яблока

1. Яблоко очистить от кожицы и сердцевины, нарезать кубиками вместе с мякотью тыквы.
2. Из подготовленных ингредиентов отжать сок с помощью соковыжималки.

Коктейль из тыквы с зеленью и кефиром

300 г мякоти тыквы

10 г зелени укропа

10 г зелени петрушки

120 мл кефира

1. Мякоть тыквы нарезать кубиками и измельчить с помощью блендера вместе с зеленью.
2. Из полученной массы отжать сок, соединить его с кефиром и тщательно перемешать.

Коктейль из тыквы с клубникой и кефиром

350 г мякоти тыквы

180 г клубники

120 мл кефира

5 г мяты

1. Мякоть тыквы нарезать небольшими кубиками и отжать сок с помощью соковыжималки.
2. Клубнику размять в пюре.
3. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить кефир, измельченную мяту и тщательно перемешать.

- Осенью и весной для укрепления иммунитета рекомендуется принимать по 5–7 капель тыквенного масла 3 раза в день в течение 1 месяца.

Коктейль из тыквы с черникой и орехами

300 г мякоти тыквы

100 г черники

70 г ядер грецких орехов

50 г несладкого йогурта

1. Мякоть тыквы нарезать кубиками и отжать сок с помощью соковыжималки. Чернику размять в пюре, орехи истолочь.
2. Подготовленные ингредиенты соединить с йогуртом и тщательно перемешать.

Коктейль из тыквы и клюквы со сливками

320 г мякоти тыквы

100 г клюквы

20 мл сливок 10%-ной жирности

1. Мякоть тыквы нарезать небольшими кусочками и измельчить с помощью блендера. Из полученной массы отжать сок, соединить его с растертой клюквой и сливками.
2. Подготовленные ингредиенты тщательно перемешать.

Коктейль из тыквы, ананаса и яблока

250 г мякоти тыквы

200 г мякоти ананаса

150 г яблока

50 г кедровых орешков

1. Мякоть тыквы и ананаса нарезать кубиками вместе с очищенным яблоком.
2. Из полученных ингредиентов отжать сок с помощью соковыжималки.
3. В коктейль добавить толченые орешки.

Коктейль из тыквы и капусты

300 г мякоти тыквы

300 г белокочанной капусты

5 г зелени укропа

1. Из мякоти тыквы и капусты отжать сок с помощью соковыжималки.
2. Коктейль посыпать мелко нарубленной зеленью.

Коктейль из тыквы с лимонным соком

400 г мякоти тыквы

20 мл лимонного сока

900 мл воды

1. Мякоть тыквы нарезать небольшими кубиками, залить кипятком и настаивать в течение 2 часов. Полученную жидкость процедить, мякоть протереть сквозь сито.
2. Ингредиенты соединить и добавить лимонный сок. Пить коктейль охлажденным.

Коктейль из тыквы и малины

300 г мякоти тыквы

100 г яблока

100 г малины

1. Яблоко очистить от кожицы и сердцевины, выложить в соковыжималку вместе с нарезанной кубиками мякотью тыквы и отжать сок.
2. Малину растереть в пюре и добавить в коктейль.

Коктейль из тыквы с черной смородиной

400 г мякоти тыквы

180 г моркови

180 г черной смородины

30 г несладкого йогурта

1. Мякоть тыквы нарезать кубиками вместе с морковью.
2. Из подготовленных ингредиентов с помощью соковыжималки отжать сок и соединить его с растертыми ягодами смородины.
3. В коктейль добавить йогурт и перемешать.

Коктейль из тыквы и настоя шиповника

300 г мякоти тыквы

20 г сушеных плодов шиповника

200 мл кипятка

Корица по вкусу

1. Плоды шиповника тщательно истолочь, выложить в термос, залить кипятком и настаивать в течение 40 минут.
2. Тыкву нарезать кубиками и запечь в духовке, затем взбить с помощью блендера.
3. Полученную массу соединить с процеженным настоем шиповника, добавить корицу и тщательно перемешать.

Коктейль из тыквы и абрикосов с бразильским орехом

350 г мякоти тыквы

200 г абрикосов

60 г бразильского ореха

1. Мякоть тыквы нарезать кубиками и отжать сок с помощью соковыжималки. Абрикосы освободить от косточек и размять в пюре.
2. Подготовленные ингредиенты соединить и добавить молотые орехи.

Коктейль из тыквы с медом

300 г мякоти тыквы

200 г моркови

30 мл апельсинового сока

20 г меда

1. Из нарезанных кубиками тыквы и моркови отжать сок с помощью соковыжималки.
2. Полученную смесь соединить с остальными ингредиентами и перемешать.

Коктейль из тыквы и алычи

300 г мякоти тыквы

200 г алычи без косточек

40 мл кефира

1. Алычу размять в пюре, тыкву нарезать кубиками и отжать сок с помощью соковыжималки.
2. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить кефир и перемешать.

Коктейль из тыквы и ревеня

*250 г мякоти тыквы
150 г ревеня
5 г зелени укропа
40 г несладкого йогурта*

1. Нарезанные кубиками мякоть тыквы и очищенные стебли ревеня измельчить и взбить с помощью блендера.
2. Из полученной массы отжать сок, соединить его с мелко нарубленной зеленью, йогуртом и тщательно перемешать.

Коктейль из тыквы и банана

*350 г мякоти тыквы
1 банан
30 мл молока
40 г ядер грецких орехов*

1. Из мякоти тыквы отжать сок с помощью соковыжималки, соединить его с бананом, молоком и взбить блендером.
2. Коктейль посыпать толчеными орехами.

Коктейль из тыквы и дыни

*300 г мякоти тыквы
200 г мякоти дыни
1 апельсин*

1. Из мякоти тыквы и дыни отжать сок с помощью соковыжималки.
2. Апельсин очистить от кожуры и цедры, дольки разрезать пополам и добавить в коктейль.

Коктейль из тыквы, манго и авокадо

*350 г мякоти тыквы
1 манго
1 авокадо*

1. У манго и авокадо удалить косточку и кожицу. Подготовленные ингредиенты размять в пюре и тщательно перемешать.
2. Из нарезанной кубиками тыквы отжать сок с помощью соковыжималки, соединить его с фруктовой массой и перемешать.

Коктейль из тыквы, сладкого перца и яблока

200 г мякоти тыквы

180 г сладкого перца

150 г яблока

1. Сладкий перец очистить от семян, у яблока удалить кожицу и сердцевину.
2. Подготовленные ингредиенты и тыкву поместить в соковыжималку и отжать сок.

Коктейль из тыквы, молока и овсяных хлопьев

250 г мякоти тыквы

30 г овсяных хлопьев

350 мл молока

20 г молотых ядер грецких орехов

1. Мякоть тыквы натереть на крупной терке, выложить в кастрюлю, добавить овсяные хлопья и молоко, довести до кипения и держать на слабом огне 5–7 минут.
2. Теплый напиток взбить с помощью блендера и посыпать орехами.

Компот из тыквы и изюма

200 г мякоти тыквы

100 г изюма без косточек

20 мл лимонного сока

800 мл воды

Мед по вкусу

1. Мякоть тыквы нарезать небольшими кубиками, выложить в кастрюлю вместе с промытым изюмом, залить водой, довести до кипения и варить 30 минут.
2. В компот добавить лимонный сок и немного меда.

Компот из тыквы и крыжовника

300 г мякоти тыквы

250 г крыжовника

900 мл воды

Мед по вкусу

1. Нарезанную кубиками мякоть тыквы и промытый крыжовник залить водой, довести до кипения и держать на слабом огне 25–30 минут.
2. В готовый компот добавить немного меда.

Тыква для очищения организма

Недостаток в рационе жидкости и клетчатки, переедание, вредные привычки, гиподинамия – все это приводит к постепенной зашлакованности организма. Следствием патологического процесса являются плохое самочувствие, снижение работоспособности и раннее старение. Чтобы этого избежать и сохранить здоровье, необходимо регулярно и правильно питаться.

При составлении рациона следует помнить о том, что продукты, прошедшие промышленную обработку, теряют большое количество полезных веществ. Пища быстрого приготовления (полуфабрикаты) содержит консерванты, красители, ароматизаторы и усилители вкуса, которые при регулярном поступлении в организм вызывают нарушение работы желудочно-кишечного тракта и других систем.

Одним из признаков неправильного питания являются хронические запоры. Если опорожнение кишечника нерегулярно, токсины всасываются в кровь, вызывая головные боли, аллергические реакции, воспаление десен и другие неприятные последствия. Слабительные препараты дают временный эффект и вызывают привыкание. В результате кишечник перестает работать самостоятельно, и патологический процесс усугубляется. Поэтому такие лекарства можно принимать только в редких случаях.

С целью профилактики хронических запоров и зашлакованности организма необходимо внимательно относиться к малейшим изменениям физического состояния и замечать тревожные сигналы, к которым относятся:

- опорожнение кишечника реже 1 раза в сутки;
- частое вздутие живота;
- плохое самочувствие после физических нагрузок;
- быстрая утомляемость;
- одышка;
- лишний вес;
- ухудшение памяти;
- депрессия, раздражительность;
- частые простудные заболевания;
- неприятные ощущения в суставах;
- нездоровый цвет кожи, бледность, угревая сыпь;
- неприятный запах изо рта при отсутствии заболеваний зубов и десен.
- аллергические реакции (чиханье, першение в горле, насморк, конъюнктивит и др.).

Токсины и шлаки накапливаются в крови, внутренних органах, соединительной ткани и костях. Если организм не в состоянии справиться с ними, увеличивается количество родинок, могут появиться доброкачественные или даже злокачественные опухоли, а также тяжелые хронические заболевания.

Очистить организм можно различными способами, самым безопасным из которых является коррекция питания и образа жизни.

Следует отказаться от вредных привычек, увеличить физическую активность и обогатить рацион продуктами, содержащими витамины и большое количество клетчатки. В первую очередь это сырые фрукты и овощи, которые способствуют регулярному очищению кишечника и являются богатым источником витаминов и микроэлементов.

Тыква содержит адсорбент пектин и обладает мягким слабительным действием. Ее регулярное употребление в виде салатов, заправленных растительным маслом или кисломолочными продуктами, способствует восстановлению моторики и микрофлоры кишечника. Полезны также семена и масло тыквы.

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.