



**Татьяна Александровна Литвинова**  
**Тыква от 100 болезней**  
Серия «Здоровье – это счастье»

[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=4953461](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4953461)

*Татьяна Литвинова. Тыква от 100 болезней: Астрель; Москва; 2012*  
*ISBN 978-5-271-44173-8*

**Аннотация**

Тыква – одно из самых эффективных природных лекарств в мире! Она исцеляет от сотен и сотен болезней, с ее помощью можно сохранить и приумножить здоровье, она позволяет похудеть и очистить организм от шлаков, помолодеть и набраться жизненных сил. Кто ест тыкву регулярно, тот программирует хорошее здоровье, молодость, долголетие и активность на многие годы.

В этой книге вы найдете различные методы профилактики заболеваний и их лечения с помощью тыквы, способы общего оздоровления организма тыквой, познакомитесь с множеством рецептов применения тыквы для поддержания в прекрасной форме организма ребенка и взрослого.

# Содержание

Предисловие. Тыква лечит все!	5
Глава 1	7
Химический состав уникального овоща	8
Оранжевый Доктор Айболит	12
Для сердца и сосудов	12
От отеков	12
Для пищеварения	12
Для печени	12
Для желчного пузыря	13
Для почек	13
Для зрения	13
Для хорошей фигуры	13
Для беременных	13
От туберкулеза	13
От «давления»	13
Для печени, от язвы	13
Для курильщиков	14
Для сексуального тонуса	14
От бессонницы и «морской» болезни	14
Для кожи, от ожогов	14
От старости	14
Для зубов	14
Тыквенные семечки – удивительное целительное средство	14
Тыквенное масло	16
И еще раз: в чем польза тыквы	18
Глава 2	19
Тыква для улучшения обмена веществ	20
Каша на меду из пшена и мякоти тыквы	20
Тыквенная каша с пшеном или рисом и зеленью	21
Тыква запеченная	21
Витаминный салат с тыквой	21
Тыквенный салат с яблоками и медом	22
Салат из тыквы и моркови	22
Салат из тыквы и яблок с творогом	22
Тыквенный салат с яблоками, соком красной смородины и орехами	23
Настой цветов и листьев тыквы с травами	23
Тыквенное варенье с цитрусовыми	23
Кисель из тыквы с курагой	24
Тыквенное масло против ожирения	24
Отвар из тыквенных черешков	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# **Татьяна Литвинова**

## **Тыква от 100 болезней**

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

*Данное издание не является учебником по медицине. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.*

## Предисловие. Тыква лечит все!

Если вы не родились в деревне и если в вашей семье не жаловали тыквенную кашу, значит, о существовании тыквы вы узнали из сказки! Золушка по велению феи принесла из чулана тыкву, а фея превратила эту тыкву в золоченую карету.

Шарль Перро ввел в свою замечательную сказку самый увесистый и объемный овощ, который в XVII веке во Франции можно было найти в любом доме – даже у бедняков. А сегодня иные экземпляры этой огородной культуры выращивают до таких размеров, что для превращения их в карету нужна не фея, а топор и четыре колеса! Хотя забавы ради селекционеры создают и крохотные декоративные тыковки: со шляпками, ярко-оранжевые, желтые, в зеленую полоску – на любой вкус. Но все же главное качество, свойство, применение тыквы – быть профилактикой и лекарством от множества болезней. Поэтому хорошо бы для каждого из нас не забывать в качестве полезного лакомства погрызть тыквенные семечки, или добавить в салат тыквенное масло – одно из самых дорогих, но и самых биологически ценных растительных масел, или выпить стакан тыквенного сока и почувствовать прилив жизненных сил!

Мякоть тыквы, ее сок, семечки, тыквенное масло – все эти незаменимые целебные компоненты питания известны человечеству с незапамятных времен.

Первые американские поселенцы сразу по достоинству оценили сочную сахаристую мякоть тыквы – она помогала быстро восстанавливать силы, насыщать энергией организм, истощенный длительным плаваньем. Мало кто из «новых англичан» думал о существовании витаминов, но о реальности цинги им приходилось думать – ни кукуруза, ни какао от авитаминоза не спасали. Зато тыква работала на организм, как опытный лекарь. А половина тыквенной кожуры у североамериканцев стала формой для стрижки, и «тыквенные головы» – «pumpkinheads» – совсем не смущались таким прозвищем!

Неизвестно, кого благодарить за средневековый импорт тыквы на нашу землю. Возможно, восточные караваны, шедшие из Персии в Астрахань и на русский юг. А может, московские торговые люди, сносившиеся по долгу службы с европейскими поставщиками, заключили первую дальновидную сделку. Но как бы то ни было, российский климат для южноамериканского плода очень даже подошел! В XVIII веке неприхотливая урожайная культура завоевала просторы южных областей России и сделалась исконно русской. На том мы теперь и стоим! И стоим, и едим, и лечимся!

Тыква лечит огромное количество болезней благодаря удивительному своему составу. В ней есть витамины и минералы (здесь – в первую очередь – надо благодарно отнестись к большому количеству бета-каротина и цинка с железом), кислоты, пектины, клетчатка, без которых обмен веществ ухудшается, иммунитет падает, желудочно-кишечный тракт не работает нормально. Тыква поможет при атеросклерозе и подагре, простатите и гипертонии, болезнях почек и печени, при кожных заболеваниях, при артритах и анемиях, кашле и ОРВИ, укрепит сосуды и оздоровит сердце. Тыква необходима при отеках – сердечных и почечных. Этот солнечный овощ регулирует обмен веществ, повышает иммунитет, уменьшает содержание холестерина в крови, борется с запорами, устраняет проблемы с желчным пузырем, является отличным мочегонным, антисептическим, антигрибковым, противоглистным и противовоспалительным средством. Кроме того, тыква поможет похудеть и помолодеть благодаря своим антиоксидантным свойствам, восстановит женское и мужское здоровье, устранит бессонницу, заживит раны и ожоги, остановит кровоточивость десен, улучшит зрение, выведет шлаки и токсины, наладит работу желудка и кишечника, удалит лишнюю воду из организма, послужит антидепрессантом и профилактикой кариеса. Перечень болезней, при которых тыква – прекрасный лекарь, займет немало страниц. Это насто-

ящий волшебный лекарственный комплекс в оранжевой кожуре! К тому же у тыквы очень мало противопоказаний.

Книга о беспрецедентных целебных свойствах солнечного овоща поможет вам благотворно воздействовать на организм и лечить его с помощью тыквы, а именно:

- регулировать обмен веществ и омолаживать все системы и органы организма;
- держать свой иммунитет в тонусе;
- производить тщательную мягкую очистку организма;
- лечить и предупреждать заболевания сердечнососудистой системы и желудочно-кишечного тракта, печени, почек, суставов, а также нервной системы;
- долго сохранять женское и мужское здоровье;
- умело применять тыкву при болезнях верхних дыхательных путей;
- контролировать вес;
- применять «умные» тыквенные диеты для похудения;
- способствовать красоте и омоложению кожи;
- правильно и рационально использовать тыкву в детском питании.

Итак, садимся в золотую тыквенную карету – молодеем, тонизируемся, лечимся!

## **Глава 1**

# **Целебные свойства тыквы**

Целебные свойства тыквы использовались человечеством испокон веков. Еще не было никакой науки в ее современном понимании, но люди уже знали, что тыква лечит все! Благодаря чему этот овощ является лекарством от огромного количества болезней? Ответ на этот вопрос был получен, когда ученые подробно исследовали химический состав тыквы. Именно благодаря своему уникальному химическому составу тыква – настоящий целитель для человеческого организма.

## Химический состав уникального овоща

В тыкве содержится каротин (провитамин А). Пожалуй, это самое ценное вещество, которого в тыкве так много. В разных сортах количество каротина варьируется. Чем более сорт холодостоек, тем больше в нем каротина.

Чем же хорош каротин, что он делает? **Каротин, или провитамин А (не путать с витамином А – ретинолом, который тоже есть в тыкве)**, укрепляет иммунитет, препятствует преждевременному старению организма, то есть является антиоксидантом, прекрасно влияет на зрение, делает кожу мягкой и эластичной, оздоравливает слизистые оболочки, защищает от рака, нормализует работу сердца.

Антиоксиданты – это вещества, которые препятствуют процессам окисления в организме, а именно вследствие этих процессов мы стареем. Антиоксиданты нейтрализуют свободные радикалы, отвечающие за процесс старения. Система антиоксидантной защиты подразделяется на первичную (антиоксиданты-ферменты) и вторичную (антиоксиданты-витамины).

В тыкве есть витамины группы В (В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>3</sub> или РР), С, D, А, Е, К, редкий витамин Т, открытый совсем недавно.

**Витамин В<sub>1</sub> (тиамин)** способствует нормальной работе нервной системы, печени, сердца, мышц, улучшает работу кишечника, улучшает кожу.

**Витамин В<sub>2</sub> (рибофлавин)** содействует синтезу белка, способствует росту и восстановлению тканей, улучшает кожу, защищает от ультрафиолета.

**Витамин В<sub>6</sub> (пиридоксин)** содействует обмену белков и жиров, важен для синтеза гемоглобина, препятствует атеросклерозу, улучшает иммунитет.

**Витамин В<sub>3</sub>, или РР (ниацин, никотиновая кислота)** нормализует белковый и углеводный обмен и работу желудочно-кишечного тракта, снижает уровень холестерина, способствует выработке крови и синтезу гемоглобина, защищает от сахарного диабета, борется с различными воспалениями желудочно-кишечного тракта, регулирует сбои в работе печени и поджелудочной железы, важен для нормальной работы суставов, положительно воздействует на нервную систему – успокаивает, снимает тревогу и депрессию. В отличие от других витаминов, он принимает большое участие в формировании гормонального баланса.

**Витамин Е (токоферолы и токотриенолы)** важен для усвоения белков и жиров, для здоровья кожи, борется с процессами окисления в организме, старением и гибелью клеток, хорошо воздействует на половые железы, усиливает влияние витамина А, защищает от канцерогенов, обладает антистрессовым действием.

Токоферол является номером первым из антиоксидантов в пище. Еще к антиоксидантам относятся витамин С и каротин.

**Витамин С (аскорбиновая кислота)**, который мы привыкли называть аскорбинкой, укрепляет сосуды, препятствует атеросклерозу, повышает иммунитет, предупреждает старение, защищает от инфекций, нормализует деятельность эндокринной системы, обеспечивает эластичность кожи, укрепляет слизистые оболочки.

**Витамин А (ретинол)** – это антиоксидант, замедляющий старение организма; полезен для зрения и здоровья кожи.

**Витамин D** необходим для обмена кальция и фосфора, регулирует работу сердца, способствует росту и укреплению костей, повышает иммунитет, предупреждает простудные заболевания (вместе с витаминами А и С).

**Витамин К (филлохинон)** важен для нормальной свертываемости крови.

**Витамин Т** влияет на обмен веществ в целом, участвует в окислении свободных жирных кислот, препятствует ожирению и облегчает усвоение тяжелой жирной пищи – именно поэтому тыква считается прекрасным гарниром к жирным мясным блюдам. Также этот витамин способствует свертыванию крови и образованию тромбоцитов, то есть предотвращает развитие анемии и гемофилии.

В тыкве много минералов – солей калия, кальция, магния, железа, меди, кобальта, цинка. А по содержанию железа она превосходит все овощи!

**Железо** – составная часть гемоглобина, железо воздействует на процесс кроветворения и необходимо для переноса кислорода красными кровяными тельцами, налаживает функции мышечной и нервной систем, помогает при ослабленности организма и быстрой утомляемости.

**Калий** благотворно влияет на сердце, на нервную систему, участвует в синтезе белков, АТФ (эта кислота – аккумулятор энергии в клетке) и гликогена (это вещество – запасник углеводов в клетках печени и мышц). Калий укрепляет сосуды и способствует избавлению от отеков, замедляет частоту сердечных сокращений, помогая в ряде случаев устранению аритмии, участвует в передаче сигналов от нервных окончаний.

**Кальций** нужен нам для нормальной работы суставов, сердца и нервной системы, для прочности зубов и костей, упругости мышц и внутренних органов, для регулирования свертываемости крови.

**Магний**, играющий важную роль в углеводном и фосфорном обмене, успешно расширяющий сосуды, активизирующий внутриклеточные реакции, нормализующий нервную возбудимость, защищающий от злокачественных опухолей, занимает не последнее место в минеральном тыквенном составе. Он необходим для любой биохимической реакции в организме.

**Цинк** входит в состав более чем ста ферментов, то есть является антиоксидантным компонентом. Необходим для хорошей работы репродуктивной и иммунной систем, улучшает заживление ран у больных сахарным диабетом. Витамин А работает только в присутствии цинка. Витамин С и цинк – замечательное средство против катаров и вирусных инфекций. Цинк помогает в выработке инсулина, принимает участие в обмене жиров, белков и витаминов, в синтезе некоторых гормонов, повышает мужскую потенцию, увеличивает сопротивляемость инфекциям. Цинк крайне необходим для роста детей! А у взрослых без нормы цинка начинаются дерматиты, облысения, снижение иммунитета, депрессия.

**Медь** нужна нам в малом количестве (суточная норма – 2 мг), но без нее – никуда: принимает участие в построении ряда ферментов, белков, является составляющей гемоглобина, способствует синтезу красных кровяных телец, участвует в обновлении клеток кожи, способствует усвоению железа. Этот минерал необходим для регуляции обмена углеводов и является компонентом антиоксидантной ферментной системы.

**Кобальт** активизирует ряд ферментов, усиливает производство белков, участвует в выработке витамина В<sub>12</sub> и в образовании инсулина, необходим для нормального обмена веществ.

**Фтор** уменьшает вероятность развития кариеса, укрепляет зубы.

**Фосфор** необходим для нормальной работы всех клеток тела, поскольку участвует в производстве белков и строении клеток, способствует восстановлению клеток, принимает участие в регуляции работы нервной системы.

**Сера** держит кожу в тонусе, помогает поддерживать кислородный баланс в организме.

Семена тыквы содержат жирное эфирное масло (до 50%), смолистые вещества, органические кислоты, витамины, минералы, аминокислоты.

Перечень целебных свойств **тыквенного масла** чрезвычайно внушителен, им будет посвящен отдельный раздел, поскольку оно – одно из богатейших по составу растительных масел.

**Кислоты** в целом оказывают важное положительное воздействие на обмен жиров, снижают уровень холестерина и общих липидов в крови (в крови кроме холестерина содержатся и другие липиды. Они легко трансформируются в нашем организме, выделяя при этом тепло, но не вызывая окисления крови. Кислоты способствуют улучшению пищеварения, воздействуя на желудочный сок, а также снижают риск возникновения камней в почках.

Мякоть тыквы богата сахарами, особенно глюкозой, но фруктоза и сахароза тоже в ней есть. **Глюкоза** наиболее ценна по своему целебному воздействию, она основной поставщик энергии, она участвует во всех обменных процессах. Именно в глюкозу превращаются абсолютно все сахара, прежде чем попасть в кровь. Кроме того, в мякоти тыквы содержится никотиновая кислота (витамин РР), фосфорная и кремниевая кислоты, клетчатка, пектины, соли ряда минералов, множество витаминов.

**Пектины** обладают замечательными энтеросорбирующими (связывающими и очищающими от вредных веществ) свойствами, к тому же снижают уровень холестерина в крови, являются лекарством при нарушениях обмена веществ, при неполадках в работе желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы. Если пектинов в организме нормальное количество, вредные вещества не будут накапливаться.

Без **клетчатки (пищевых волокон)** желудочно-кишечный тракт вообще не сможет нормально работать.

### **КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ТЫКВУ?**

Форма, размер, внешний вид. Привычная для нас форма тыквы – большая и круглая – это кормовая тыква. Лучше выбирать длинные и яркие плоды – у них мякоть более нежная и сладкая, в такой тыкве нет косточек. Но если нужны тыквенные семечки для оздоровления, выбираем круглую тыкву яркого оранжевого цвета. **Тыква должна быть упругой и тяжелой.** Если тыква неспелая, она будет безвкусной, если перезрелая – волокнистой. Хвостик спелой тыквы сухой и темного цвета.

Вес. Чем тыква меньше, тем она слаще и менее волокниста, поэтому лучше покупать тыквы весом 3-5 кг.

Мякоть: упругая, плотная, мясистая. Чем оранжевее, тем лучше.

Вкус тыквы **должен быть нежным и сладким.** Самая вкусная тыква – молодая. Ее иногда даже не нужно очищать от кожуры при приготовлении. Съедобность тыквенной кожуры, оказывается, можно проверить, проведя по ней ногтем – на кожуре должен остаться след, а под ногтем не должно быть больно.

Цвет должен быть равномерным, без зеленых и светло-коричневых мест.

**Больше всего мякоти в мускатной тыкве. У мускатной тыквы вытянутый ребристый хвостик, приплюснутый у основания, а корка зеленая полосатая или желто-бежевая.** Мякоть – светло-оранжевого цвета. Самая сладкая тыква – ореховая. Она похожа на большую грушу, кожура у нее гладкая.

### **КАК ПРАВИЛЬНО ХРАНИТЬ ТЫКВУ?**

Обычно зимой хранятся зимние сорта тыквы. Например, тыква медовая может храниться почти до нового урожая.

Чтобы тыква сохранила свои полезные качества на всю зиму, лучше всего хранить ее в погребе. Но если погреба нет, можно хранить ее в прохладной кладовке или в застекленной лоджии. Оптимальный

температурный режим – от +2 °С до +15 °С, влажность – от 60 до 85 %. Храниться тыква должна черешком вверх.

Зимней тыкве противопоказаны прямые солнечные лучи, поэтому при хранении тыквы на лоджии лучше накрыть ее тканью. Кроме солнечного света тыква не любит влажность. Если тыкв несколько, они не должны соприкасаться боками. Очищенная тыква может спокойно лежать в холодильнике 4 дня, но этот срок можно значительно увеличить, если тыкву разрезать и определить в морозилку: здесь она может храниться от 6 месяцев до года.

## **Оранжевый Доктор Айболит**

Итак, в тыкве столько полезных веществ, что она способна благотворно воздействовать практически на все системы и органы человеческого тела, а также бороться со многими болезнями. Уже давно появилось понятие: тыквотерапия. Все больше ученых во всем мире склоняется к мнению, что систематическое употребление тыквы может предотвратить ряд заболеваний, и в их числе такие серьезные, как инфаркт, сердечная недостаточность и даже рак.

### **Для сердца и сосудов**

Почему тыква так хороша для сердца и сосудов? Да потому, что в ней содержится много солей калия, меди, железа и фосфора, которые благотворно воздействуют на процессы кровотока, на работу сердца в целом, укрепляют сосуды. Поэтому и рекомендуют тыкву при болезнях сердца и гипертонии (тыква понижает давление).

### **От отеков**

Тыква, в том числе и тыквенный сок – спасители от отеков. Регулярно употребляя блюда из тыквы, можно вывести из организма лишнюю жидкость и уменьшить нагрузку на сердце.

А железо, которого в тыкве больше, чем в любом овоще, придает силы, повышает сопротивляемость любым заболеваниям, улучшает цвет лица и дарит позитив.

### **Для пищеварения**

Тыква прекрасно регулирует пищеварительный процесс, помогает при гастрите и язве, налаживает работу желудка и кишечника и за счет огромного содержания пектина, клетчатки и антиоксидантов может способствовать выведению лишнего холестерина и токсинов из организма.

В тыкве содержатся растительные фибры – пищевые волокна, которые прекращают запор и предотвращают колит и диабет.

Клетчатка тыквы легко усваивается.

Нормализует работу кишечника и тыквенный сок: в чистом виде или разбавленный любым другим соком. Однако тем, кто страдает болезнями кишечника и поджелудочной железы, с тыквой нужно быть осторожным.

Мякоть тыквы применяется как легкое слабительное (к ней нужно добавлять пшено и мед и есть в виде каши). Употреблять ее рекомендуется ежедневно.

### **Для печени**

Если болит печень, тыква поможет и в этом случае. Нужно есть как можно больше сырой мякоти тыквы или тыквенную кашу с рисом, пшеном или манкой.

Хороша тыква и для тех, кто перенес вирусный гепатит А. Биологически активные вещества, которые содержатся в мякоти, помогают возобновлению нормальной печеночной функции.

## **Для желчного пузыря**

Тыквенные сок и мякоть обладают желчегонными свойствами, поэтому устраняют и проблемы с желчным пузырем.

## **Для почек**

Тыква – отличное мочегонное. Блюда из тыквы показаны при заболеваниях почек. Чаще всего для почечного лечения рекомендуют не мякоть тыквы, а свежевыжатый сок из сырой тыквы, по стакану в сутки. Магний, содержащийся в тыкве, уменьшает нагрузку на почки.

## **Для зрения**

Тыква хороша для зрения: она помогает «подпитать глаза» благодаря содержащемуся в ней каротину. В тыкве в пять раз больше каротина, чем в моркови, а каротин необходим нашему компьютеризированному веку, ухудшающему зрение.

## **Для хорошей фигуры**

Тыква – диетический низкокалорийный продукт, который помогает похудеть. В 100 г тыквы всего 25 калорий. Устройте себе тыквенный разгрузочный день: посидите на блюдах из тыквы – например, на печеной тыкве или тыквенной каше.

## **Для беременных**

Тыкву нужно употреблять беременным женщинам – это натуральное противорвотное средство.

## **От туберкулеза**

Тыква борется и с туберкулезом. Например, в Индии тыкву используют для профилактики туберкулеза. Доказано, что водный экстракт плода в пропорции 1:10 000 препятствует размножению туберкулезной палочки.

## **От «давления»**

Очень полезны семечки тыквы. Благодаря минералам, которые в них содержатся, семечки укрепляют артерии и нормализуют повышенное артериальное давление. Поэтому семечки тыквы полезно есть гипертоникам. Пощелкать тыквенные семечки очень даже полезно для желудка и кишечника: за счет клетчатки и жиров семечки улучшают их работу. Но есть их лучше в умеренном количестве, иначе можно спровоцировать, например, печеночную колику. Оптимальная порция – 30 г семечек в день. В медицинской практике семена тыквы и приготовленные из них препараты используются как противоглистное средство.

## **Для печени, от язвы**

Тыквенное масло содержит жирные кислоты и бета-каротин, поэтому его используют как профилактическое средство при циррозе печени, гастрите, язвенной болезни желудка

и двенадцатиперстной кишки, гепатите и геморрое, а также применяют при дерматитах и псориазе.

## **Для курильщиков**

Тыква просто необходима курильщикам! Французские ученые считают, что антиоксиданты, содержащиеся в тыкве, блокируют свободные радикалы, образующиеся в легких при воздействии табака и некоторых других факторов – в частности, загрязняющих веществ, которые содержатся в воздухе.

## **Для сексуального тонуса**

Сок тыквы и тыквенные семечки благотворно воздействуют на поддержание сексуального тонуса у мужчин.

## **От бессонницы и «морской» болезни**

Тыквенный сок всегда помогал людям, страдающим бессонницей. Даже при «морской» болезни поможет оранжевая красавица.

## **Для кожи, от ожогов**

Поможет она и при кожных болезнях, а также при ожогах и разных видах кожной сыпи: здесь пригодятся компрессы из тыквы.

## **От старости**

Тыква и тыквенный сок содержат витамины А и Е – витамины молодости, которые активно борются с преждевременным старением, с морщинами. Сок тыквы издавна считался эликсиром молодости. Здоровым людям для поддержания хорошего уровня здоровья достаточно принимать полстакана свежееотжатого тыквенного сока утром за 30 минут до еды. Можно смешивать тыквенный сок с яблочным и морковным – эти соки отлично сочетаются. Такая смесь соков – богатейший комплекс всех необходимых витаминов и минеральных веществ.

## **Для зубов**

И наконец, постоянное употребление тыквы – отличная профилактика кариеса.

**Противопоказания** при употреблении тыквенного сока и сырой тыквы: гастрит с пониженной кислотностью, язва желудка и двенадцатиперстной кишки. Кроме того, тыква противопоказана людям с тяжелой формой диабета.

## **Тыквенные семечки – удивительное целительное средство**

Народная медицина веками использует их для профилактики и лечения разных заболеваний. Чем же объясняется феномен семечек тыквы? Конечно же, их составом.

Тыквенные семечки (тыквы обыкновенной, тыквы крупной и мускатной) богаты незаменимыми жирными кислотами (до 50 %), витаминами (С, В<sub>1</sub>, фолиевая кислота),

минералами (железо, цинк, фосфор, марганец, медь), аминокислотами. Особенно важно присутствие в составе тыквенных семечек цинка (профилактика простатита) и железа (нормализация состава крови).

Тыквенным семечкам присущи ярко выраженные целебные свойства. Семечки:

- помогают при простатите; снижают болевой синдром, устраняют дизурические явления (расстройства мочеиспускания), повышают потенцию;
- необходимы при доброкачественной гиперплазии предстательной железы I, II стадии;
- нужны для профилактики и лечения атеросклероза; укрепляют сердце и сосуды;
- рекомендуются при диффузных поражениях печени: различных формах гепатитов, интоксикации печени, циррозе, жировой дистрофии печени; ускоряют регенерацию поврежденных тканей печени;
- хороши для лечения холецистита, при заболеваниях желчевыводящих путей, как профилактическое средство желчнокаменной болезни; улучшают химический состав желчи;
- применяются в качестве дополнительного средства при язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки, при болезнях поджелудочной железы;
- используются как слабительное и мочегонное; устраняют газообразование в желудке и кишечнике; укрепляют почки;
- обладают репаративным (восстановительным), антисептическим и противовоспалительным действием;
- улучшают обмен веществ и работу иммунной системы организма;
- известны как мощное противоглистное средство;
- способствуют выведению из организма кадмия;
- благотворно влияют на рост волос;
- рекомендованы специалистами при угревой сыпи, себорее и жирной перхоти;
- кашицей из семян лечат дерматиты, раны, ожоги;

В народе существует что-то вроде мифа об излечении тыквенными семечками доброкачественной опухоли – аденомы простаты.

«На самом деле миф о чудодейственных свойствах тыквенных семечек в лечении аденомы простаты не совсем миф, – говорит уролог-андролог, зам. директора Российского Центра репродукции человека Михаил Корякин. – Семена тыквы содержат масла, которые действительно эффективны как при лечении аденомы, так и для профилактики этого заболевания».

Они препятствуют образованию аденомы простаты, а если она уже появилась, стабилизируют ее рост. Важно, что в отличие от химических лекарств тыквенные семечки абсолютно не обладают побочными эффектами. Но все же полагаться только на семечки при таком серьезном заболевании, как аденома простаты, нельзя. Это все же не панацея. Лечение должен назначить врач.

#### **Противопоказания при лечении тыквенными семечками:**

**1) не злоупотреблять количеством – съесть не больше половины стакана семечек в день;**

**2) помнить, что в составе тыквенных семечек находится салициловая кислота в довольно большом количестве, поэтому чрезмерное увлечение этим лечебным продуктом может привести к воспалению слизистой оболочки желудка.**

#### **КАК НУЖНО СУШИТЬ ТЫКВЕННЫЕ СЕМЕЧКИ?**

Сначала их необходимо отмыть от мякоти и волокон, чтобы предотвратить гниение семечек. На воздухе чистые семечки сохнут примерно три часа. После этого их легко чистить. Вкус запеченных тыквенных семечек похож на вкус арахиса. Очень подходят для перекусов

– понемножку. Можно класть в салаты и супы. Тыквенное масло в семечках быстро портится, поэтому лучше хранить их в морозилке.

## Тыквенное масло

Если тыквенные семечки так удивительно целебны, то и масло из них тоже обладает широким спектром лечебных свойств.

В состав тыквенного масла входят:

- биологически активные вещества;
- полный набор жирорастворимых витаминов;
- антиоксиданты;
- ненасыщенные и полинасыщенные жирные кислоты (линолевая, олеиновая, пальмитиновая, стеариновая);
- минералы; особенно ценно присутствие цинка.

Тыквенное масло получают из семян тыквы методом холодного прессования. Но иногда сырье подвергают обработке теплом и влагой. Как оказалось, содержание линолевой жирной кислоты в масле после тепловой обработки семян увеличивается почти вдвое. Это объяснили тем, что благодаря теплу происходит разрыв ненасыщенных жирных кислот (а также токоферолов, каротиноидов, фосфолипидов и др.) с белками и интересующие нас вещества в большом количестве переходят в масло.

Состав ненасыщенных жирных кислот (его иногда обобщенно называют «витамин F») в тыквенном масле представлен в основном линолевой, альфа-линолевой и олеиновой кислотами.

Кроме витамина F присутствуют жирорастворимые витамины А и Е.

Волшебное действие тыквенного масла на человеческий организм известно очень давно. В Средние века маленькая бутылочка масла стоила не меньше золотого кольца. В Европе тыквенное масло называли «черным золотом» за его темно-коричневый или темно-зеленый (почти черный) цвет.

Очень широко в тыквенном масле представлены минералы: железо, магний, цинк (это масло – богатейший источник цинка), селен. Кроме того, в этом масле есть белки, пектины, гормоноподобные соединения, флавоноиды, уникальные фосфолипиды.

Тыквенное масло плохо сохраняется в тепле. Даже нераспечатанную бутылку с маслом следует хранить в темном прохладном месте. Заводской срок годности обычно от 6 месяцев до 1 года, в зависимости от производства и условий хранения.

### КАК ПРАВИЛЬНО ПОКУПАТЬ ТЫКВЕННОЕ МАСЛО?

Его рекомендуется приобретать в бутылках из темного стекла или, по крайней мере, выбирать бутылки, хранившиеся подальше от света. Попросите продавца достать масло из глубины стеллажа или принести из темного складского помещения, это вполне удобно, поскольку **тыквенное масло – одно из самых дорогих масел в мире.**

В жаркое время покупайте масло только в кондиционируемых супермаркетах. А после открывания бутылки храните его в холодильнике – только недолго, месяца полтора-два! Масло плотно закупоривайте, чтобы уберечь от постороннего запаха.

Перечень целебных свойств тыквенного масла будет чрезвычайно внушительным. Каждый найдет в нем для себя важный аспект.

Антиоксиданты тыквенного масла не просто защищают клеточные мембраны, но предотвращают старение клеток, способствуют выведению токсинов, нормализуют обмен веществ, омолаживают организм.

Оно помогает при атеросклерозе и ишемической болезни сердца;

Тыквенное масло восстанавливает клетки печени, нормализует состав желчи, то есть противодействует развитию желчнокаменной болезни.

Масло улучшает микроциркуляцию крови при болезнях вен: уменьшает отек, способствует заживлению трофических язв. Система кровообращения благодаря тыквенному маслу получит поддержку эластичности сосудов и профилактику атеросклероза.

При анемиях тыквенное масло является дополнительным источником железа. Есть исследования, доказывающие, что усвоение железа невозможно при дефиците цинка – тыквенное масло восполнит запас цинка.

Масло угнетает разрастание клеток предстательной железы при ее увеличении доброкачественного характера и способствует уменьшению воспалительного процесса в предстательной железе. За счет высокого содержания цинка тыквенное масло способствует оздоровлению всей мочеполовой сферы у мужчин. Также цинк незаменим для нормальной половой функции, оплодотворения, состояния кожи, волос, зрения и т. д.

Тыквенное масло нормализует репродуктивную функцию у мужчин и женщин.

Обладает противовоспалительными и антиаллергическими свойствами. Быстро заживляет кожу при ожогах – повязки с тыквенным маслом снимают боль и уменьшают воспаления.

Несколько аппликаций на слизистую оболочку ротовой полости снимут проявления пародонтита и гингивита (воспаления десен).

Повязки с тыквенным маслом снимают жжение, зуд, значительно уменьшают боль после оперативного лечения наружного геморроя – масло способно за несколько дней залечить наружную рану.

Тыквенное масло нормализует обмен веществ, способствует лечению гастрита и изжоги; снимает воспалительные явления в желудочно-кишечном тракте.

Применяется как противоглистное и противогрибковое средство.

Тыквенное масло укрепляет иммунную систему, способствует выведению шлаков из организма. Его назначают как вспомогательное средство при лечении воспалительных процессов дыхательных путей.

Благодаря содержанию витамина А масло является компонентом в лечении глазных болезней. Оно незаменимо для тех, у кого работа связана с большим напряжением зрения.

Самым важным способом оздоровления с тыквенным маслом всегда будет употребление его в пищу. Постарайтесь периодически позволять себе это и обязательно покупайте тыквенное масло для ваших детей и близких, нуждающихся в особой заботе.

**ВАЖНО: на тыквенном масле нельзя жарить, его используют для заправки блюд.**

Воздействие этого масла на органы и системы при регулярном употреблении в пищу творит с организмом чудеса. Высокая денежная стоимость оправдывается оздоровительным действием тыквенного масла.

В очень многих случаях тыквенное масло пригодится как элемент домашней аптечки.

### **ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ ТЫКВЕННОГО МАСЛА**

Аллергия на тыквенное масло возможна, но это большая редкость. Не редкость – раздражение желудочно-кишечного тракта в виде учащенного разжиженного стула. Но привыкание к этому маслу наступает довольно быстро, пищеварение нормализуется, а чаще всего – улучшается. Отрыжку,

которая может появиться после употребления тыквенного масла, легко снять грейпфрутом, апельсином. Если масло употребить с кусочком черного хлеба, отрыжки не возникнет.

## **И еще раз: в чем польза тыквы**

Подробнее о тыкве как о мощном средстве для здоровья и красоты будет рассказано в следующих главах, будут даны рецепты с тыквой при множестве заболеваний.

Но хотелось бы еще раз концентрированно обозначить, в чем нам поможет чудесный овощ. Это не только лечебное, но и общеукрепляющее средство.

Употребление тыквы наладит наш обмен веществ, повысит иммунитет, очистит организм от токсинов и шлаков, а также поможет похудеть.

- Целебный овощ хорошо помогает при сердечных заболеваниях, борется с сердечной аритмией, уменьшает повышенное артериальное давление, спасает от ишемической болезни, атеросклероза, анемии.

- Рекомендуется тыквотерапия при болезнях печени, поджелудочной железы, желчного пузыря и желчных путей различной этиологии, в частности при гепатитах, дискинезии желчных путей и желчного пузыря; помогает тыква при желчно– и почечнокаменной болезни, успешно используется при хронических заболеваниях почек.

- Печеная и вареная мякоть тыквы и сок из нее – замечательные мочегонное, желчегонное и слабительное средства.

- Мякоть тыквы с почти нейтральной средой помогает заживлению язв желудка и двенадцатиперстной кишки.

- Врачи рекомендуют употреблять тыкву тем, у кого больны бронхи, в частности при хронических бронхитах и бронхиальной астме; также показана тыква при туберкулезе.

- Отвар цветка тыквы помогает заживлению гнойных ран. Мякоть сырой тыквы лечит фурункулы, ожоги, высыпания на коже.

- Тыква улучшает функциональную деятельность кишечника, рекомендуется при запорах и геморрое; при болезнях мочеполовой сферы; для профилактики и лечения простатита и воспаления предстательной железы.

- Тыква показана при сахарном диабете, гастрите с повышенной кислотностью, колите, энтероколите, дисбактериозе.

- Тыква выводит из организма избыток холестерина и препятствует закупорке сосудов. Это профилактика атеросклероза и ухудшения памяти.

- Тыква борется с ожирением, с отеками любого происхождения.

- Оранжевый плод помогает при подагре и остеохондрозе.

- Регулярное употребление тыквы восстановит силы, уберет бессонницу, поможет и женскому, и мужскому организму.

- Тыквенный сок успокаивает нервную систему.

- Тыква – лекарство для болезней кожи, средство для укрепления волос и ногтей, скорая помощь при потрескавшихся губах, угревой сыпи, перхоти, конъюнктивите.

- Масло тыквы – лекарство и профилактика при очень многих заболеваниях: улучшает обмен веществ, укрепляет иммунитет, благотворно воздействует на состав крови, налаживает работу кишечника, желудка, печени, почек, мочевого пузыря.

## Глава 2

### Обмен веществ, иммунитет и очистка организма

Вот основные способы приготовления и использования целебной тыквы.

Сырая тыква исключительно полезна для лечения и профилактики ряда заболеваний, для укрепления иммунитета, для налаживания обмена веществ. Она снимает воспаления кишечника, помогает более быстрому рубцеванию язв. Протертая тыква показана при язвах желудка и двенадцатиперстной кишки. Кроме того, сырая тыква лечит застарелые запоры – благодаря стимуляции перистальтики кишечника. Она помогает бороться с болезнями печени, желчного пузыря, используется для лечения ожогов, экземы и воспалений кожи, а также как мочегонное. Существуют очень вкусные сорта тыквы, вкус тыкв таких сортов сладкий и похож на вкус дыни.

Запеченная тыква **столь же полезна**. Можно просто запечь мякоть, можно приготовить из мякоти каши.

Вареная тыква. **Тыкву обычно варят** в молоке для каши, в воде или бульоне – для супа или начинки. Вареная, как и тушеная, как и запеченная тыква очень полезна при повышенной кислотности желудочного сока, при высокой температуре, а отвар тыквы с медом хорош при бессоннице.

**Тыквенный сок** необходим при гастрите с повышенной кислотностью. Это прекрасное мочегонное. Хорош при простуде, повышает иммунитет. Кроме того, он нужен для профилактики кариеса. Помогает при бессоннице.

**Тыквенные семечки** настоящий клад витаминов, минералов и других полезных веществ. Они **улучшают деятельность головного мозга**, налаживают работу кровеносной системы, лечат простатит и воспаления предстательной железы, различные болезни почек и мочевого пузыря, выводят кишечных паразитов из организма. Как **глистогонное средство** применяется главным образом в сочетании с медом. Можно давать детям.

**Тыквенное масло** – одно из самых богатых полезными веществами растительных масел. В Европе используют тыквенное масло во многих блюдах, а не подсолнечное или оливковое. Целебным свойствам тыквенного масла будет посвящен отдельный раздел в этой же главе.

**Цветки тыквы.** Отвар цветков тыквы обладает ранозаживляющим действием. При сахарном диабете на язвы кладут компрессы и повязки с таким отваром.

#### **НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ СЕКРЕТОВ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ТЫКВЫ:**

1. Так как вкус у тыквы довольно мягкий и нейтральный, можно сочетать его с интенсивными интересными ароматами, например с сыром, чесноком, ароматными травами, специями, более выраженными по вкусу овощами.
2. Чтобы размягчить тыкву, нужно варить ее на пару, а не в воде.
3. Каротин, которым богата тыква, жирорастворим. Чтобы он лучше усваивался, в блюда из тыквы неплохо бы добавить масло и молоко.
4. Тыква, запеченная в духовке, имеет более ярко выраженный вкус и аромат, чем тыква, варенная в воде или на пару.

## Тыква для улучшения обмена веществ

Регулируют обмен веществ две системы: эндокринная система и центральная нервная система. И если эти контролеры равновесия в организме находят неладу в наших обменных процессах, они включают сигналы SOS – то скачком давления, то болями в суставах или в желудке. Сигналы тревоги могут быть самыми разными и неожиданными – увеличение веса, нервная возбудимость, повышенная подверженность простудам. Организм дает сбой то здесь, то там, мы лечим отдельные болезни, а лечить надо обмен веществ, ведь большинство наших болезней – следствие ненормальных обменных процессов.

И тыква в налаживании обмена веществ окажется очень даже нелишней!

Для того чтобы улучшить обмен веществ, можно просто есть сырую мякоть тыквы, запеченную тыкву или тыквенную кашу, сваренную с пшеном на меду. Можно пить тыквенный сок. Конечно, свежевыжатый. Он нормализует обменные процессы, поможет при камнях в почках.

Это очень простые способы поддержания обмена веществ в норме. Мякоть тыквы нужно измельчить на терке и принимать, начиная с 30 г, один раз в сутки за полчаса до еды, увеличивая дозу до 150 г 2-3 раза в сутки. Тертую тыкву можно есть около 2 месяцев, сделать перерыв на пару недель, а потом снова повторить курс. Свежеприготовленный сок тыквы необходимо пить по половине стакана 1-2 раза в день за 10-15 минут до еды, постепенно увеличивая его количество до 2-3 стаканов в день. Курс такой же, как при употреблении сырой мякоти тыквы. Можно разбавлять его холодной кипяченой водой в соотношении 1:1.

Сырая тыква и сок из нее **противопоказаны** при гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при тяжелой форме сахарного диабета. Нельзя употреблять тыкву при любых нарушениях кислотно-щелочного равновесия в организме, так как она оказывает мощное ощелачивающее действие.

А каша на меду из пшена и мякоти тыквы не только прекрасный регулятор обмена веществ. Она еще и улучшает функцию кишечника, повышает диурез, усиливает выделение хлоридов из организма и очень полезна при колитах с недостаточным опорожнением кишечника.

## Каша на меду из пшена и мякоти тыквы

Это старорусский рецепт целебной каши.

- 400 г мякоти тыквы
- 0,5 стакана молока
- 2-3 ст. ложки сливочного масла
- 2-3 ст. ложки пшена
- 1 ст. ложка меда
- 1-2 ст. ложки изюма без косточек
- соль по вкусу

Тыкву очистить от семян и кожуры, нарезать на крупные ломтики и натереть на крупной терке. В кастрюле (лучше с толстыми стенками и дном) нагреть на небольшом огне молоко и масло, добавить тертую тыкву и тушить примерно 20 минут. Затем добавить промытое пшено, соль, мед, изюм, все размешать и продолжать варить под крышкой до готовности на слабом огне. Кастрюлю с готовой кашей завернуть в полотенце или подержать в слегка разогретой духовке.

«Золотая каша» из тыквы и пшена уже два века назад у русских крестьян была одним из основных блюд. Нашими предками было проверено, а учеными потом доказано, что тыква и пшено – уникальное по полезности сочетание: такая каша не только не дает жировых отложений, но и выводит вредные вещества из организма. Поэтому в детском питании и в питании людей пожилого возраста такая каша незаменима!

## **Тыквенная каша с пшеном или рисом и зеленью**

Еще один вариант тыквенной каши для улучшения обмена веществ и нормальной работы желудочно-кишечного тракта.

- 1 кг тыквы
- 150 г молока
- 125 г риса или пшена
- 2 ст. ложки сливочного масла
- 50 г сахара
- зелень петрушки или укропа
- соль по вкусу

Тыкву нужно очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками и припустить с добавлением молока и части масла. Затем положить промытую крупу, сахар, соль и варить на слабом огне до готовности. В готовую кашу добавить оставшееся масло и зелень. Можно делать кашу без зелени, а вместо пшена или риса взять манку.

Вряд ли простой случайностью является тот факт, что больше всего долгожителей живет там, где тыква – привычная ежедневная пища.

## **Тыква запеченная**

Тоже очень хороший вариант для нормализации обменных процессов и омоложения организма.

Тыкву нужно порезать дольками и запечь в духовке. Готовое блюдо сбрызнуть лимонным соком и смазать кусочки тыквы медом.

## **Витаминный салат с тыквой**

Такой салат с тыквой налаживает обменные процессы, заряжает нас энергией, стимулирует работу кишечника и благотворно влияет на всю пищеварительную систему.

- 200 г мякоти тыквы
- 1 крупное яблоко
- 1 морковь
- 0,5 стакана грецких орехов
- 1 стакан йогурта
- зелень петрушки или укропа по вкусу

Мякоть сырой тыквы, очищенное от кожицы и сердцевинки яблоко (лучше кислых сортов) и морковку среднего размера натереть на крупной терке. Добавить грецкие (можно любые другие) очищенные и хорошо измельченные орехи и мелко нарезанную зелень. Салат подсолить и заправить густым йогуртом.

## **Тыквенный салат с яблоками и медом**

Для устранения сбоев в обмене веществ хороши салаты из тертой тыквы, яблок, лимонной цедры, меда и фруктового сока.

- 100 г сырой мякоти тыквы
- 100 г яблок
- 1 ч. ложка кислого фруктового сока или сока лимона
- 1 ч. ложка натертой лимонной цедры
- 1 ч. ложка меда
- горсть молотых грецких орехов

Для салата тыкву и яблоки нарезают мелкими полосками или натирают на крупной терке, добавляют сок, цедру, мед и посыпают молотыми орехами (вместо грецких можно взять любые другие).

## **Салат из тыквы и моркови**

Регулярное употребление такого салата наладит обмен веществ и омолодит организм.

- 250 г тыквы
- 250 г моркови
- 1 ст. ложка семян укропа
- 1 ст. ложка семян кориандра
- 50 г растительного масла
- соль по вкусу

Тыкву очистить от кожуры и семян. Морковь вымыть и почистить. Нашинковать тыкву и морковь на крупной терке, добавить дробленые семена укропа и кориандра, посолить, заправить растительным маслом и перемешать.

Для целебных салатов с тыквой можно рать самые разные сочетания тыквы с фруктами и овощами, например:

- тыквенно-ананасовый салат – нарезать кубиками тыкву и ананас, перемешать;
- тыквенно-морковный салат – тертые морковь и тыква, заправленные лимонным соком;
- тыквенно-яблочный салат – сладкое яблоко и тыква, натертые на терке и заправленные обезжиренным йогуртом или кефиром;
- тыквенно-свекольный салат – натертые на терке сырая тыква и отварная свекла с добавлением чернослива и кураги, заправленные сметаной.

Можно экспериментировать самим. Все эти салаты будут работать на улучшение обмена веществ.

## **Салат из тыквы и яблок с творогом**

- 250 г яблок
- 250 г тыквы
- 100 г творога
- 100 г сметаны
- 1 ст. ложка фруктового уксуса
- сахар и соль по вкусу

Яблоки и тыкву очистить от кожуры и семян, натереть на крупной терке, заправить фруктовым уксусом, солью и сахаром. Творог растереть со сметаной и заправить этой смесью готовый салат.

### **Тыквенный салат с яблоками, соком красной смородины и орехами**

- 200 г яблок
- 200 г очищенной тыквы
- 50 г грецких орехов
- 100 г сока красной смородины
- 25 г сахара
- 50 г лимонного сока

Очищенную тыкву и яблоки натереть на крупной терке, заправить соком красной смородины и лимона, смешать с орехами и посыпать сахаром.

Тыквенный сок очень полезен при диабете и других нарушениях обмена веществ.

### **Настой цветов и листьев тыквы с травами**

Такой настой устраняет сбои в обмене веществ и особенно хорош при нарушении водного и минерального обмена.

- 3 ст. ложки цветов и листьев тыквы
- 3 ст. ложки корня солодки голой
- 2 ст. ложки морской капусты
- 2 ст. ложки рябины обыкновенной
- 2 ст. ложки травы пастушьей сумки
- 1 л кипятка

Смешать предварительно измельченные ингредиенты, взять 3 ст. ложки сбора и залить кипятком. Настоять 2 часа, укутать, и процедить. Принимать по 50 мл 7 раз в день. Одновременно рекомендуется принимать в пищу тыквенную кашу.

### **Тыквенное варенье с цитрусовыми**

Это чрезвычайно вкусное средство для налаживания обмена веществ и для похудения.

- 2 кг очищенной тыквы
- 800 г сахара
- 1 лимон
- 1 апельсин

Разрезаем тыкву, удаляем семечки, обрезаем кожуру, нарезаем тыкву небольшими кубиками – сантиметр-полтора, засыпаем сахаром и оставляем на ночь. Если тыква сама по себе не очень сладкая, то сахара можно положить больше. Наутро сливаем тыквенный сок в эмалированную посуду, доводим сок до кипения. Полученным сиропом заливаем тыкву на 12 часов. Снова сливаем сок, кипятим его, а затем заливаем им кубики тыквы. Добавляем к тыкве мелко нарезанные лимон и апельсин. Варенье из тыквы варим 25 минут на медленном огне. Разливаем в стерильные банки и закатываем. Наше витаминное варенье из тыквы с лимоном и апельсином готово. Если вы хотите, чтобы варенье из тыквы получилось менее разваренным, то добавьте в сироп один стакан воды.

## Кисель из тыквы с курагой

Оранжевая тыква с оранжевой курагой – прекрасный регулятор обмена веществ, а также поставщик каротина, многих витаминов и минералов! Такой кисель полезен и взрослым, и детям.

- 400 г мякоти тыквы
- 200 г кураги
- 0,5 стакана сахара
- 1 ст. ложка картофельного крахмала
- 1 л воды

Мякоть тыквы нужно нарезать крупными кусками, курагу порезать на 4 части. Вскипятить в кастрюле воду, положить в кипящую воду тыкву с курагой и варить до мягкости. Процедить, тыкву с курагой слегка остудить и измельчить в блендере. Залить тем же отваром, добавить сахар и снова поставить на огонь. Когда смесь закипит, добавить предварительно разведенный в холодной кипяченой воде крахмал, постоянно помешивая. Выдержать пару минут и остудить.

## Тыквенное масло против ожирения

Следует употреблять по 1 ч. ложке тыквенного масла 3 раза в день. Курс составит 500 мл масла. Его следует проводить 2 раза в год.

Тыквенное масло – прекрасное средство для улучшения обмена веществ, стимулирования иммунитета, повышения сопротивляемости инфекционным заболеваниям. Витамин Е, который в нем содержится, защищает клеточные структуры от повреждений в результате окисления, регулирует обмен белков, жиров, углеводов. Улучшение обмена веществ с тыквенным маслом идет быстрыми темпами, вредные вещества хорошо выводятся из организма, сосуды и кожа становятся эластичными и омолаживаются. Рекомендуется пить тыквенное масло по 1 ч. ложке 3 раза в день. Такое количество масла обеспечивает примерно треть суточной потребности организма в полиненасыщенных жирных кислотах и четверть потребности витамина Е. Курс длится 1-2 месяца. **Перед употреблением тыквенного масла нужно посоветоваться с врачом. Тыквенное масло совместимо со всеми видами медикаментозной терапии. Оно очень показано при болезнях, которые сопровождаются нарушениями липидного обмена – при ожирении, герпесе, псориазе, дерматите, экземе. Можно использовать тыквенное масло в качестве подливки для овощных салатов или же сбрызгивать им готовые тушеные овощи и мясо. Нагревать тыквенное масло нельзя.**

## Отвар из тыквенных черешков

Это средство рекомендуется при нарушениях обмена веществ, а также при болезнях сердца, сосудов и почек.

## **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.