

Морковь

против опухолей
и мочекаменной болезни



Мария ПОЛЕВАЯ



ВСЕ

КЛАДОВЫЕ
ПРИРОДЫ

Мария Полевая
Морковь против опухолей
и мочекаменной болезни
Серия «Кладовые природы»

эриб предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=24537943
издательская группа «Весь»; 2017
ISBN 978-5-9573-3240-4

Аннотация

Эффективно и безболезненно растворять и выводить камни из мочевого пузыря – одно из тех уникальных свойств, благодаря которому обыкновенная морковь стала излюбленным средством нетрадиционной медицины. Морковь не только восстанавливает минеральное и витаминное равновесие организма, но и помогает бороться с большим количеством недугов, в числе которых бесплодие, импотенция, заболевания сердечно-сосудистой системы и сахарный диабет. Богатое содержание бета-каротина, фитонцидов и других полезных веществ делает морковь незаменимым средством в профилактике и лечении рака и других болезней, связанных с ослаблением иммунной системы. В книге вы найдете большое количество рецептов уникальных и высокоэффективных лечебных средств, которые помогут вам излечиться от недугов и восстановить утраченное

здоровье. Для широкого круга читателей. Данное издание не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Содержание

Введение	6
Глава 1	8
Глава 2	14
Коллекция целебных свойств	16
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Мария Полевая
Морковь против опухолей
и мочекаменной болезни

Серия «Кладовые природы»

© ИГ «Весь», 2017.

* * *

Введение

Дорогие читатели, начну эту книгу с вопроса. Какой овощ вы бы назвали самым полезным? Разумеется, невозможно представить себе нашу жизнь без овощей. Сырые, вареные, пареные и жареные, они присутствуют в любом рационе. Все знают, что овощи – это не только вкусно, это еще и полезно для здоровья. И все-таки – какой из них самый-самый?

Думаю, первым делом вы вспомните про лук и чеснок – волшебных защитников от простуды... Кто-то подумает о красном перце – природной кладовой витамина А или свекле – прекрасном омолаживающем и очистительном средстве... И, конечно, обязательно найдутся читатели, которые назовут морковь. В основном, она известна как прекрасный врач для наших утомленных компьютерными мониторами, телевизорами и прочими благами цивилизации глаз. Между тем, этот привычный и любимый овощ совсем не так прост. Во-первых, морковку можно назвать овощем хорошего настроения. Уже оранжевый цвет моркови внушает оптимизм, особенно в наших широтах, когда шесть месяцев в году мы не избалованы яркими красками природы. А какая морковка бывает сладкая! И как вкусен ее сок! А если его еще смешать с яблочным... Все это прекрасно, скажете вы, но об этом мы и сами знаем. И вообще, что нового можно узнать об обыкновенной морковке?!

А хотя бы то, что морковь называют аптекой в миниатюре за редчайший состав витаминов и минеральных соединений. Этот овощ – одно из лучших тонизирующих, общеукрепляющих и витаминных средств.

Знаете ли вы, например, что морковь – одно из самых эффективных средств, дарованных нам природой, которые используются для профилактики сердечно-сосудистых и раковых заболеваний? Более того, с помощью морковки можно даже вылечить рак... А то, что она помогает восполнять грудное молоко, если его не хватает? А то, что из нее делают конфеты?

И наверняка мало кому известно, что тех самых фитонцидов, за которые мы так ценим чеснок и лук, содержится в сладкой вкусной морковке ничуть не меньше!

Еще один интересный момент: оказывается, морковный сок защищает организм от вредного воздействия алкоголя и лучше огуречного рассола смягчает похмелье (подробнее об этом в главе «Морковь против ста недугов»).

Если что-то из перечисленного выше для вас новость – прочитайте эту книгу! Вы сможете гораздо подробнее узнать об уникальных лечебных свойствах этого чудо-овоща!

Ведь нет такого органа в организме человека, который не нуждался бы в морковке, такой болезни, в лечении которой не пригодилась бы морковка...

Глава 1

Происхождение девицы-красы

Морковь – один из древнейших корнеплодов, известный людям более четырех тысяч лет. Ее родина – побережье Средиземного моря. Древний человек (морковь обнаружена в неолитических свайных постройках) выводил ее из горького и одревесненного корня дикой моркови.

Кстати, дикие виды моркови и по сей день произрастают во многих странах Европы, Азии и Северной Африки. Правда, дикая морковь не очень-то похожа на своего культурного сородича: корни у нее значительно тоньше. Крепкие мясистые корнеплоды – результат многовековой селекции. Считается, что процесс окультуривания моркови начался как раз около 4 тысяч лет тому назад. Причем поначалу это растение использовали только в лечебных целях. И лишь спустя какое-то время человек распробовал вкус морковных корешков. С тех пор редкая хозяйка может обойтись без моркови, готовит ли она первое или второе блюдо, и сейчас уже трудно себе представить нашу кухню без этого корнеплода. А вот о том, что морковь – это ценное лекарство, мы подзабыли...

А ведь древнеримские писатели, восхваляя морковь в своих творениях, называли ее королевой овощей не за ее вкус, а именно за лечебные свойства. Врачи Древнего Рима и Гре-

ции использовали в качестве лекарства ее плоды, семена и ботву при лечении легочных заболеваний, болезней почек, глаз, геморроя, запоров, болезненном мочеиспускании и задержке мочи.

Морковь, как один из полезных даров природы, почитал и отец медицины Гиппократ.

Авиценна писал о целебных свойствах моркови следующее: «Корни дикой моркови пучат и закрепляют желудок, помогают при плеврите, хроническом кашле и водянке. Плоды и листья моркови помогают, если их прикладывать растолченными на разъедаемые гангреной раны, еще они помогают при трудной беременности. Семена моркови успокаивают рези в кишечнике, гонят мочу и возбуждают похоть».

Это интересно

В средневековой Европе морковь избежала общей участи своих собратьев-овощей (баклажанов, свеклы, картофеля и других) – «инквизиции». Ее не запрещали, не стремились истребить... И все же в средневековье морковь не выращивалась повсеместно и долгое время на столах европейцев была редким деликатесом.

Видимо, поэтому в немецких средневековых сказаниях морковь считали любимым лакомством гномов – маленьких волшебных лесных человечков. Они же должны питаться самым вкусным и самым редким. Бытовало такое поверье,

что если вечером отнесешь в лес миску с пареной морковью, то утром вместо моркови найдешь слиток чистого золота. Ночью гномы съедят морковь и щедро заплатят за любимое кушанье. Находились доверчивые люди, которые носили в лес миски с морковью, а находили ли они золото или нет, увы, мы никогда не узнаем.

Примерно в то же время на Руси при каждом доме имелся огород, где наряду с другими овощами выращивалась краса-девица – морковь. Уже тогда русичи знали о целебных свойствах морковного сока, лечили им многие болезни, хотя в чем его целительная сила, объяснить не могли. Уже в XIV веке русские лекари применяли морковь как слабительное и противоглистное средство. Лечили ею малокровие, гнойные раны, ожоги, плевриты, болезни печени и почек.

Знаменитый русский хирург Н. И. Пирогов сделал доклад в Обществе русских врачей (в 1843 году) «О чудесном действии свежескобленной моркови в раковидных язвах». Он рассказал в докладе о своем больном, который «имел рак на нижней губе с обнажением челюсти и общим худосочием тела». «Свежескобленный корень моркови, прикладываемый к раковидной язве, – пишет Пирогов, – оказал скоро свое действие. Язва очистилась и зажила».

В известной в прошлом книге В. В. Деринера «Сборник народно-врачебных средств, знахарями в России употребляемых», изданной в 1866 году, приводится ряд популярных в то время рецептов лечения морковью:

1. Смесь из тертой моркови и свеклы смачивают в известковой воде и прикладывают на золотушные коросты на голове.
2. Отвар из тертой моркови с медом дают роженицам в течение 9 дней для ускорения лактации, а кормилицам от «нагрубелости» в груди.
3. Сок или отвар моркови с медом принимают для изгнания глистов и растворения камней в почках.
4. Свежеприготовленным морковным соком поят детей при молочнице и обильном слюнотечении.
5. Отваром из семян моркови лечат кожные сыпи.

Это интересно

У гэлов Шотландии, жителей Хайленда и прилегающих к Шотландии островов, большим годовым праздником был день святого Михаила – 29 сентября. Святой Михаил был одним из самых почитаемых святых как у ирландцев, так и у шотландцев, даже у тех из них, которые принадлежали к протестантской церкви. Хотя день святого Михаила с давних времен относится к христианским праздникам, многие из обрядов, с ним связанные, – по своему происхождению и

характеру явно языческие.

Так, за несколько дней до 29 сентября женщины и девушки отправлялись в поля для сбора моркови, которая играла существенную роль в ритуалах праздника. Во время ритуала женщины просили для себя хорошего потомства. «Потомства, самого лучшего потомства, потомства моему чреву» («Progeny, preeminent over every progeny, progeny on thy womb»). Дома женщины мыли собранную морковь и связывали ее в небольшие пучки красной шерстяной нитью в три оборота.

Паломничество к «святым местам», связанным с памятью о святом Михаиле, – основное событие праздничного дня. К определенному месту – часовне, например, – собирались люди из нескольких селений. Чаще ехали на лошадях – муж и жена на одной лошади, дети или шли пешком или тоже ехали парами на лошадях (причем обязательно мальчик с девочкой). На месте паломничества после краткой молитвы начинался круговой объезд «святого места» (circuiting) с востока на запад. Впереди всех ехал священник на белом коне, за ним попарно все остальные, распевая псалом о святом Михаиле. В заключение каждая девушка дарила парню, ехавшему с ней, пучок моркови с пожеланиями «потомства и благополучия», и он отвечал на это такими же пожеланиями.

В следующих главах я расскажу вам о том, как чудодейственные свойства моркови, известные со столь давних дней, объясняются современной наукой.

Глава 2

От красного до белого: какая она бывает и от чего помогает

Официально садовая морковь называется *daucus carota*. Морковь – это двулетняя травянистая овощная и кормовая культура, представленная 60 видами, которые выращивают в средиземноморских странах, Африке, Австралии, Новой Зеландии и Америке, и, конечно, России. Различаются сорта моркови по цвету и форме корнеплодов, а также по содержанию в них биологически активных веществ. Максимальная активность по их формированию в моркови идет в сентябре.

У пищевых сортов, выращиваемых на территории России, окраска корнеплода красно-оранжевая, у кормовых – желтая или белая. Самая крупная морковь была выведена в Китае и Японии, такая морковь достигает в длину 1 м, в ширину не уступает крупной свекле.

Нам всем, конечно, знакома оранжевая морковь. Но многие из нас, наверняка, не знают, что оранжевой, видимо, в результате мутации, она стала не так уж давно – лишь в начале XVII века в Северной Европе.

Морковь бывает не только оранжевой, но и желтой, розовой, фиолетовой, красной и даже белой. Родиной сортов с оранжевыми и красными корнеплодами считается Среди-

земноморье, а желтая и белая морковь – родом из Центральной Азии. Цвет корнеплода зависит от содержания в нем природных красящих веществ – антоциана и каротина.

Коллекция целебных свойств

Для лечебных целей используют корнеплоды, ботву и семена морковки. Семена содержат до 12 % жирного масла и до 1,5 % эфирного масла, даукостерин, флавоноиды. Цветы содержат антоцианы, флавоноиды. Ботва – фолиевую кислоту, витамин В2, каротиноиды и др.

Морковь богата также и другими химическими веществами, которые оказывают благотворное влияние на организм человека. Среди них – пантотеновая кислота, витамины А, В1, В6, D, Н, Е, К, РР, аминокислоты, крахмал, минеральные соли (калий, кальций, фосфор, среднее количество железа, марганца и цинка и др.), белковые вещества. Кроме того, в моркови содержится много сахара, преобладающим среди которых является глюкоза; небольшое количество пектиновых веществ, много клетчатки, лецитина и других фосфатидов.

Такой богатый набор необходимых для организма веществ при низкой калорийности – 33 килокалории в 100 г продукта – делает морковь диетическим, лечебным и питательным продуктом.

О некоторых полезных веществах, содержащихся в морковке, я расскажу подробнее, чтобы вы, дорогие читатели, знали, от каких недугов она может нам помочь.

Благодаря высокому содержанию *калия* морковь способ-

на нормализовать деятельность сердца, помочь при болезни почек и регулировать водный баланс клеток. Если в организме не хватает калия, то возможны частые простудные заболевания, ухудшается умственная деятельность, появляется бессонница, депрессия. Недостаток этого микроэлемента сказывается и на работе желудочного-кишечного тракта, может появиться мышечная усталость, слабость, периодические головные боли.

Морковь содержит и *кальций*, необходимый для формирования костей и зубов, а также для профилактики суставных заболеваний. Недостаток этого вещества может вызвать кожные недуги. Кроме того, ионы кальция участвуют в обмене веществ, они поддерживают свертываемость крови в норме.

В моркови имеется и *фосфор*, который необходим для восстановления клеток и передачи нервных импульсов.

В состав моркови входят и соединения *железа*, основная функция железа в организме – участие в переносе кислорода. При его недостатке нарушается синтез гемоглобина, появляется утомляемость, седеют волосы, ногти становятся ломкими.

Считается, что ежедневное потребление морковки повышает потенцию. Это не случайно, ведь она содержит *цинк*, недостаток которого зачастую становится причиной утраты «мужской силы».

Специфический морковный запах корнеплодам и листьям

придает *эфирное масло*, которое применяют как мочегонное и противоглистное средство.

Пурпурно-фиолетовый цвет придает плодам моркови *антоциан*. Такая морковь в последнее время приобретает все большую популярность в Америке. Это же вещество окрашивает в пурпурно-фиолетовый цвет свеклу, краснокочанную капусту, некоторые сорта базилика и листового салата. Антоциан помогает бороться с сердечно-сосудистыми заболеваниями и предотвращает раковые заболевания. Установлено также, что антоциан предотвращает вредное влияние радиации.

Профессор доктор медицинских наук С. А. Блинкин и врач Т. В. Рудницкая исследовали кожицу темного винограда и красных овощей, чтобы ответить на вопрос, имеют ли антоцианы антимикробные свойства. Для сравнения были взяты кожица белого винограда и белая свекла.

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.