

*Карманный  
целитель*



**Юрий Константинов**

# **ЛЕЧЕНИЕ СЕЛЬДЕРЕЕМ ДУШИСТЫЙ ЛЕКАРЬ**

**против ожирения, стресса,  
отложения солей, анемии, гипертонии...**



**Юрий Константинов**  
**Лечение сельдереем. Душистый**  
**лекарь против ожирения,**  
**стресса, отложения солей,**  
**анемии, гипертонии...**  
**Серия «Карманный целитель»**

*Текст книги предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=23842484](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23842484)*

*Лечение сельдереем. Душистый лекарь против ожирения, стресса, отложения солей, анемии, гипертонии...: Центрполиграф; Москва;*

*2017*

*ISBN 978-5-227-07280-1*

### **Аннотация**

Сельдерей является настоящим кладом здоровья. Листья, стебли и корнеплоды сельдерея содержат огромное количество необходимых для жизни веществ. В нем присутствуют аминокислоты, каротин, микроэлементы, никотиновая кислота, эфирные масла. Содержатся витамины К, Е, аскорбиновая кислота, провитамин А, витамины группы В. Присутствуют холин, протеин. Растение изобилует флавоноидами и успешно используется в борьбе с раковыми заболеваниями. Снижает

проницаемость сосудов, делая их эластичными; нормализует кровяное давление, уравнивает сердечный ритм, ускоряет обменные процессы; расщепляет жиры; выводит токсины; стимулирует обновление клеток; укрепляет иммунитет. Имеет бактерицидное, иммуномодулирующее, ранозаживляющее, обезболивающее свойства. Небольшое содержание углеводов подходит для диетического питания больным диабетом. Применяется при воспалительных заболеваниях суставов. Содержащиеся активные соединения помогают расслабиться и уменьшить уровень гормонов стресса. Сельдерей – отличный афродизиак, помогает восстановить либидо, хорошо помогает при заболеваниях половых органов, простатите...

# Содержание

Предисловие	6
Сельдерей	8
О растении	8
Химический состав сельдерея	16
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# **Юрий Константинов**

## **Лечение сельдереем**

### **Душистый лекарь против ожирения, стресса, отложения солей, анемии, гипертонии...**

Охраняется законодательством РФ о защите интеллектуальных прав. Воспроизведение всей книги или любой ее части воспрещается без письменного разрешения издателя. Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.

© Константинов Ю., 2017

© Художественное оформление, «Центрполиграф»,  
2017

© «Центрполиграф», 2017

# Предисловие

В мире существует великое множество универсальных растений, которые с равным успехом можно использовать как лекарство.

Мы не всегда умеем грамотно и в полном объеме пользоваться дарами природы, которая щедро снабдила нас натуральными лекарственными средствами, при помощи которых наши предки лечили многие заболевания.

Целительные свойства растений тысячелетиями использовались всеми народами мира. Именно с их помощью люди лечили многие заболевания. Сегодня в мире насчитывается порядка 12000 лекарственных растений, которые обладают целительными свойствами и применяются как в традиционной, так и в народной медицине. При этом зачастую лекарственные растения отлично сочетаются с иными видами лечения.

Успешно лечебные растения используются не только в терапевтических, а и в профилактических целях, например, для очищения организма. Именно регулярное очищение является одним из секретов людей, которые и в старости могут похвастаться отличным физическим и душевным здоровьем.

Лекарства из растений не обладают ярко выраженной фармакологической активностью, так как воздействуют на организм медленно. Но это не должно отталкивать от них.

Среди 3000 препаратов, которые используются современной медициной, около 35–40% производится из лекарственных растений, причем ежегодно количество растительных препаратов увеличивается.

Следует помнить, что самолечение может не привести к желаемому результату (в лучшем случае) или ухудшить самочувствие (в худшем случае). Всегда лечение назначает врач, как таблетками, так и травами.

# Сельдерей

## О растении

Растение сельдерей известно так давно, что точное время начала его применения неизвестно. Его дикие формы впервые появились в Средиземноморье, хотя произрастают они по сей день и на Индостане, и в Америке, и в странах Азии. Изначально в Риме сельдерей абсолютно не применялся в пищу, он предназначался для плетения венков для победителей спортивных турниров. Сельдерей раньше считался растением, приносящим счастье, и его вместе с луком и чесноком развешивали в комнатах. В почете растение было в Древней Греции, великий Гомер воспел его в «Илиаде» и «Одиссее». В Греции растением украшали гробницы и делали из него венки для победителей Истмийских и Немейских игр. В Египте сельдереем украшали гробницы для усопших, но также и держали в доме как декоративное растение: у египтян тоже считалось, что оно приносит удачу.

Лечебные свойства сельдерея широко использовал в своей практике знаменитый доктор Гиппократ. Жители Азии и Европы успешно использовали его в качестве целебного растения.

Продуктом питания сельдерей стал относительно недав-



но. Его кулинарная история началась лишь в XVII веке. Чуть позже на его основе стали готовить блюда для поминок, а в обычной жизни не употребляли. Истинное признание овощ получил в начале XVIII века в Европе, чуть позже – в России. В Италии, а позже во Франции и Англии этот овощ стали выращивать как ароматическое пищевое растение. Сейчас он по достоинству оценен как медиками, так и кулинарами. Его начали употреблять в пищу, используя практически все части. Сейчас сельдерей распространен по всему миру.

Сельдерей – двухлетнее или многолетнее растение. Культурный сельдерей бывает трех видов: корнеплодный (корневой), листовый (срывной), черешковый.

Овощная культура в листовом виде не формирует корнеплодов и толстых черешков, зато дает вкусные пряные листья с отличным витаминным составом. Черешковый сельдерей позволяет получать длинные, мясистые черешки до 70 см длиной, мякоть которых очень ароматная и сочная. Корнеплода этот вид тоже не образует. Сельдерей корневой выращивают ради сочного корня весом до 1 кг, округлой формы буро-желтого, коричневатого цвета. Раньше всего созревает листовый сельдерей: его, как и другую огородную зелень, можно срезать уже в самом начале лета или даже весной. Любой тип сельдерея обладает холодостойкостью, но оптимальная температура для роста – 18–22°C.

В нашей стране выращивают двулетнее растение сельдерея, которое приносит плоды в виде корней и зелени на пер-

вый год, а на второй – сельдерей цветет и формирует плод с семенами. Сельдерей легко вырастить на своем участке.

**Листовой сельдерей** предпочитает тихие места с плодородной почвой и хорошей освещенностью. Но вполне реален и хороший урожай на слабокислых почвах, в полутени, в таком случае вы не потеряете в урожае, а только получите некоторые его изменения, например, изменение аромата листьев сельдерея.

В самом начале своего развития, сельдерей растет слабо, и это очень заметно. Происходит это благодаря мелким семенам и не очень хорошей их всхожести, поэтому семена нужно подготовить к посадке. Семена перед посевом смачиваются водой до хорошего набухания. Семена вымачиваются до прорастания, предварительно их держат в теплой воде 15–20 минут. Температура воды должна быть градусов 55–60. Потом опять 15–20 минут их перемещают в холодную воду, а потом рассыпают на влажной тряпочке и ставят в теплое место до прорастания. Получив такой мощный и противоречивый температурный сигнал, семена прорастают гораздо быстрее.

Когда семена подготовлены, их можно высевать в специальную почвосмесь. Наилучшей для этого считается смесь песка, листовой земли, перегноя и торфа, пропорции 1:1:1:1. Посев производится в первых числах марта, в готовые деревянные ящики с указанной почвосмесью. Сеять семена следует неглубоко, заделывать присыпкой торфа. В тот момент,

когда молоденькое растение дает два настоящих листа, его следует пикировать с прищипкой главного корня, что поспособствует уверенному развитию корневой системы. Уход за сельдереем очень прост и не крадет много времени. Нужно следить за своевременной уборкой сорняков между рядами высаженных растений, а также за систематическим поливом. Чтобы на поверхности грунта не образовывалась и не застаивалась корка, которая не идет на пользу сельдерее, ее постоянно рыхлят, желательно после каждого полива. Но можно мульчировать почву, что даст возможность ей сохранять необходимое для роста и развития сельдерея количество влаги, исключит буйную растительность сорняков внутри грядки сельдерея, а также образование корки. Придерживаясь этой простой технологии выращивания сельдерея, можно собрать урожай уже в середине июля-начале августа.

**Корневой сельдерей** из-за очень продолжительного срока вегетации выращивают только рассадным способом. На грядке нужно рыхлить землю и систематически поливать растения, устраивать мульчу и убирать сорняки, которые могут появиться около посадки. Особенность заключается в том, что категорически запрещено окучивание плода, рекомендуется даже очищение от почвы верхней части корнеплода. Сбор урожая корневого сельдерея требует некоторой подготовки. За 15–20 дней до начала сбора необходимо оборвать боковые листья растения, и еще больше отгрести почву от верхней части плода. Далее, по истечении необходимого

срока, примерно к середине октября, можно начинать собирать урожай сельдерея корневого.

**Черешковый сельдерей** выращивается из рассады. Рассада переносится в грунт, в бороздки, которые превышают глубину посадки листового сельдерея, их глубина составляет около 10 см. Верхушечная почка также не присыпается почвой, но уже после начала интенсивного роста, когда черешки сельдерея начинают значительно утолщаться, проводится окучивание. На протяжении всего сезона роста возможно даже несколько окучиваний. Таки образом, сочные зеленые черешки освобождаются от возможной горечи и становятся более нежными, метод выращивания носит оригинальное название – отбеливание черешков. Отбеливание поддерживают и еще одним особенным приемом: за 12–14 дней до сбора урожая, черешки связываются в единый пучок и обматываются бумагой, убирают же сельдерей перед заморозками.

## **Заготовка разных видов сельдерея**

Чтобы витамины были на вашем столе в течение всего года, важно знать, как сохранить сельдерей на зиму, ведь с наступлением холодов это замечательное растение найдешь не в любом магазине.

Корни сельдерея используются для приготовления супов, гарниров и придают кушаньям оригинальный вкус. Сохра-

нять их можно в целом виде. Для заготовки корней целиком после сбора урожая на растениях обрезают листья, но оставляют небольшие черешки. Чтобы корни пролежали всю зиму, их можно обмакнуть в глину, разведенную с водой до сметанообразного состояния, далее подсушить и разложить на стеллажах в погребе. Некоторые хозяева насыпают в подвале слой песка, вертикально втыкают в него корешки, а черешки оставляют на поверхности.

Еще один вариант – сложить сельдерей в деревянные ящики либо полиэтиленовые пакеты, сверху засыпать слоем песка толщиной 2–3 см и поставить в прохладное место с температурой воздуха 0 – +1 °С.

**Корни сельдерея** можно хранить нарезанными в стеклянной емкости. С наступлением урожайной поры растения достают из земли, обрезают листья и промывают в проточной воде. После этого срезают верхний слой кожицы, нарезают соломкой или колечками и подсушивают на солнце, а затем складывают в тару, накрывают крышкой и помещают в прохладное место.

**Листья сельдерея** сушат. Сушка считается самым простым и надежным способом. Обрезанную с корешков зелень связывают в пучки и развешивают в месте, защищенном от солнечных лучей, либо раскладывают на чистой поверхности, покрыв сверху листом бумаги. Сушат около месяца, а после растирают в порошок и держат в мешочках из холста или закрытой посуде в сухом темном месте.

**Листья сельдерея** в свежем виде. Если нужно, чтобы листья сельдерея оставались зимой зелеными, во время сбора урожая следует выкопать корнеплод вместе с комком земли, отнести в подвал и прикопать в песке. Если нигде хранить целые кустики, можно обрезать с них листья, помыть, слегка подсушить и, завернув в полиэтилен, сложить в холодильник. В таком виде стебельки вполне могут пролежать до марта при температуре не более +1°C.

Можно **замораживать листья**. Такой метод не позволяет сохранить все питательные вещества сельдерея, но в зимний период то, что остается, кажется вполне достаточным. Для заморозки выбирают зеленые ветви без желтых листьев, измельчают, а затем, уложив в форму для льда, заливают водой и ставят в морозильник. Целые стебли хранят в пластиковых контейнерах.

**Засолка сельдерея** сухим посолом. Засоленный сельдерей можно использовать для любых блюд, но следует иметь в виду, что в нем содержится много соли, поэтому еду во время приготовления не нужно солить. Для заготовки растений 1 кг вымытых и мелко нарезанных листьев смешивают с 200–250 г соли и складывают в банки. Когда на поверхности смеси начинает выступать сок, банки закатывают и ставят в прохладное место.

**Маринование корней** сельдерея. Маринованные корни сельдерея – пикантная холодная закуска и хорошее дополнение к блюдам из мяса, картофеля и грибов. Чтобы сделать

заготовку, 1 кг овощей очищают, режут кубиками или кольцами и на пару минут опускают в кипящую подсоленную воду (на 1 л воды 1 ст. ложка соли и 3 г лимонной кислоты). Охладив, помещают в стеклянные пол-литровые банки, заливают кипящим маринадом и пастеризуют около 20 минут. Для заливки потребуется 4 стакана воды, 1 стакан уксуса, 3–4 горошины черного перца и столько же гвоздичных бутонов.

**Маринованные листья** можно употреблять в качестве закуски. На дно литровой банки кладут 4 чесночных зубчика и несколько лавровых листьев, а сверху размещают нарезанную зелень сельдерея и заливают маринадом. Для заливки необходимо 4 стакана воды, 1 стакан уксуса, 80 г соли и 100 г сахара. Если нужно сохранить продукт надолго, банки стерилизуют 20 минут.

# Химический состав сельдерея

Если рассматривать сельдерей как лекарственное средство, то это растение является настоящим кладом всевозможных полезных веществ. Листья, стебли и корнеплоды сельдерея содержат огромное количество необходимых для жизни веществ. В его корнеплодах присутствуют аминокислоты: тирозин, аспарагин, каротин, микроэлементы, никотиновая кислота, эфирные масла, которых в листьях содержится до 30%. В продукте содержится много витаминов – это витамин К, Е, аскорбиновая кислота, провитамин А, витамины группы В (рибофлавин, тиамин). Присутствуют холин, протеин.

## **Флавоноиды:**

- растение просто изобилует флавоноидами: кверцетином, изорамнетином, кемперолом, нарциссином и астрагалозидом, поэтому сельдерей способен в огромном количестве поглощать ультрафиолет, попадающий в человеческий организм,
- концентрация флавоноидов настолько высока, что растение успешно используется в борьбе с раковыми заболеваниями,
- снижают проницаемость сосудов, делая их более гибкими и эластичными,
- нормализуют кровяное давление,



- уравнивают сердечный ритм,
- снижают внутриглазное давление,
- регулируют выработку мочи,
- принимают участие в процессе желчеобразования,
- стимулируют работу коры надпочечников.

### **Органические кислоты:**

– эффективно влияют на все пищеварительные процессы и позволяющие полезным веществам максимально усваиваться.

### **Полисахариды:**

- противоопухолевое свойство: или непосредственно, или косвенно устраняют раковые клетки,
- повышают эффективность противораковых химических препаратов,
- устраняют все побочные эффекты от химических препаратов,
- оберегают кровеносную систему от вреда химиотерапии у больных раком,
- защищают здоровые клетки человеческого организма,
- полисахаридные соединения снижают процент излучения на наш организм. Это очень важно для современного человека, т. к. уровень радиации в отдельных регионах бывает подчас достаточно высоким, а радиация влияет негативно не только на человека как такового, но и на последующие поколения, его потомков,
- профилактика быстрого старения организма: полисахара-

риды повышают количество и активизируют жизнедеятельность красных кровяных телец – эритроцитов,

- полисахариды имеют противоокислительное свойство – не дают клеткам окисляться, а тогда они не стареют,

- профилактика хронической усталости: полисахариды помогают повысить выносливость организма,

- полисахариды регулируют и активизируют иммунитет, замечено, что люди, принимающие полисахариды, меньше подвержены инфекционным и вирусным заболеваниям,

- регулируют уровень липидов в крови – с помощью полисахаридов холестерин быстро выводится из организма,

- регулируют уровень сахара крови – полисахариды помогают поддерживать уровень сахара в пределах физиологической нормы (не повышать и не понижать).

### **Щавелевая кислота:**

- увеличивает секрецию желудка и поджелудочной железы;

- участвует в кроветворении, снабжая организм железом, калием и магнием;

- улучшает работу ЖКТ, стимулируя вялый кишечник.

### **Яблочная кислота:**

- помогает справиться с запорами;

- способствует нормализации пищеварения;

- улучшает состояние кровеносных сосудов;

- укрепляет зрение;

- стимулирует образование эритроцитов;

- улучшает обмен веществ;
- стимулирует расщепление жиров и углеводов, эффективно борясь с лишними килограммами.

### **Янтарная кислота:**

- стимулирует выработку энергии;
- снижает уровень холестерина;
- обезвреживает свободные радикалы;
- уменьшает негативное влияние длительного приема лекарственных препаратов;
- снижает уровень мочевой кислоты, благодаря чему в короткие сроки восстанавливается подвижность суставов;
- повышает работоспособность;
- оказывает расслабляющий эффект на нервную систему;
- улучшает коронарное кровообращение;
- стимулирует естественную выработку инсулина, снижая тем самым содержание сахара в крови;
- нормализует кишечную флору;
- улучшает репродуктивные функции.

### **Лимонная кислота:**

- повышает аппетит;
- ускоряет обменные процессы;
- расщепляет жиры;
- выводит токсины;
- стимулирует обновление клеток;
- повышает эластичность кожи;
- укрепляет иммунитет.

## **Эфирные масла:**

- бактерицидное;
- антисептическое;
- противовоспалительное;
- иммуномодулирующее;
- ранозаживляющее;
- обезболивающее;

– успокаивающе влияют на нервную систему, а следовательно, и на эмоциональное и психическое здоровье человека.

## **Ацетилен:**

- уменьшает рост злокачественных образований.

## **Фенольная кислота:**

- подавляет синтез гормонального вещества, которое при раковых заболеваниях способствует мутации клетки.

## **3-Н-бутилфталид:**

- вещество, которое содержится в растении, понижает уровень «гормона стресса», тем самым защищает сосуды от сужения и расширения.

## **Каротин:**

- выполняет роль антиоксиданта, который способен очистить организм от вредных свободных радикалов, которые не участвуют в биологических процессах;
- связывает и выводит радикалы;
- укрепляет иммунитет, значительно снижает риск заражения инфекционными и бактериальными заболеваниями;

- смягчает воздействие на здоровье человека вредной агрессивной среды, в частности – радиации и химических соединений, которыми наполнен воздух;
- укрепляет нервную систему и способствует повышению ее устойчивости в стрессовых ситуациях.

### **Витамины группы В:**

- обеспечивают энергией мышцы, нервную систему, головной мозг;
- снимают умственное и физическое утомление;
- укрепляют иммунитет;
- синтезируют гемоглобин;
- способствуют выработке половых гормонов;
- улучшают состояние кожного покрова, волос, ногтей.

### **Витамин С:**

- нейтрализует разрушительное воздействие свободных радикалов, которые ломают ферментативные реакции, что наносит серьезный вред организму;

# 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.