

*Карманный
целитель*



Юрий Константинов

ЛЕЧЕБНЫЕ КОРНЕПЛОДЫ

**редька, свекла, репа,
морковь, редис**



Карманный целитель

Юрий Константинов

**Лечебные корнеплоды. Редька,
свекла, репа, морковь, редис**

«Центрполиграф»

2017

УДК 615.32
ББК 42.143

Константинов Ю.

Лечебные корнеплоды. Редька, свекла, репа, морковь, редис /
Ю. Константинов — «Центрполиграф», 2017 — (Карманный
целитель)

ISBN 978-5-227-06868-2

Свекла очищает организм, лечит насморк; улучшает работу почек и печени; выводит мочевую кислоту, камни из почек и желчного пузыря; является профилактическим средством против образования тромбов, понижает давление; помогает при мастопатии, менопаузе, положительно влияет на работу сердца, борется с нарушениями сна... Морковь нормализует артериальное давление, является антиоксидантом, помогает при гастрите, геморрое, запорах. Поднимает иммунитет, нормализует сахар крови, снимает отеки, заживляет раны, способствует улучшению зрения... Редька обладает противомикробными свойствами. Сок редьки применяют для правильного функционирования кишечника, для укрепления волос. Редька благотворно влияет на пищеварительную систему. Предупреждает атеросклероз, снимает отеки. Тертую редьку используют для лечения радикулита... Репа помогает при зубной боли, аритмии, бронхите, подагре, дизентерии, радикулите, миозите, невралгии, поможет похудеть... Редис поможет при астме, анемии, диабете, холецистите, укусах насекомых, простуде, улучшит обмен веществ... Как вырастить, как принимать, как приготовить и даже как похудеть при помощи этих корнеплодов, расскажет наша книга.

УДК 615.32
ББК 42.143

ISBN 978-5-227-06868-2

© Константинов Ю., 2017

© Центрполиграф, 2017

Содержание

Предисловие	7
Лечение свеклой	9
Свекла	9
Свекла на своем участке	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Юрий Константинов
Лечебные корнеплоды. Редька,
свекла, репа, морковь, редис

© Константинов Ю., 2017

© Художественное оформление, «Центрполиграф», 2017

© «Центрполиграф», 2017

Предисловие

Корнеплоды – овощные культуры, выращиваемые ради подземных сочных органов растения. Корнеплод формируется у растений с разной продолжительностью жизненного цикла, но чаще у двулетних. На первом году жизни у двулетних и многолетних корнеплодных растений развивается розетка листьев и корнеплод. На втором году жизни из почек, расположенных в пазухах розеточных листьев, развивается цветущий и плодоносящий стебель. После созревания семян растение отмирает. Многие виды корнеплодов на протяжении всей истории существования человеческой цивилизации люди активно употребляют в пищу.

Мы поговорим о самых распространенных в средней полосе России корнеплодах – свекле, моркови, редьке, репе и редисе.

Свекла доступна нам в любое время года. Наиболее целебными свойствами обладает свекла темно-красных сортов. Из всех сортов столовая свекла отличается наиболее приятным и имеет лечебные свойства. Для неё характерна округлая, либо удлинённо-коническая форма корнеплода, темно-красного окраса, со светлыми кольцами на срезе.

Несколько рекомендаций по выбору полезной и спелой свеклы:

- свекла обязательно должна быть плотной и без повреждений,
- зеленые побеги у основания свеклы – это признак молодого овоща,
- цвет у свеклы варьируется от красного до темно-бордового.

Перед употреблением свекольный сок нужно обязательно отстоять в холодильнике в открытой посуде в течении 2–3 часов. Это нужно для того, чтобы разрушились вредные соединения.

Полезная **морковь** должна быть ярко-оранжевого цвета, чем ярче корнеплод, тем больше в моркови витамина А. Уровень полезности моркови по внешнему виду определить нелегко, но на самом деле, некоторые внешние данные корнеплода, кое-что нам могут рассказать о моркови. Морковь не должна быть вялой и мягкой, это признак неправильно хранения. Корнеплод моркови должен быть твердый, ровный, без наростов, поверхность должна быть гладкой. Различные наросты на моркови и деформация самих корнеплодов свидетельствуют о том, что во время роста данный овощ был подвержен заболеваниям, а также это явное доказательство присутствия в моркови нитратов, пользы такая морковь не принесет. Вес самой полезной моркови около 150 г. Корнеплод именно с таким весом максимально насыщен витаминами и другими полезными веществами. Для приготовления морковного сока, следует выбирать толстые, недлинные, темно-оранжевые морковки – они, как правило, самые сочные. А продолговатые, светло-оранжевые корнеплоды с длинным хвостиком – сока почти не содержат.

Репа очень полезна, если она правильно выращена и хранилась в надлежащих условиях. Репа была основным овощем в славянской кухне. И не только у простого народа, но и у более богатых купечества и дворянства. Екатерина II настаивала на выращивании более «модного» и удобного картофеля, репа была вытеснена, были утеряны многие секреты её обработки, приготовления и рецептов блюд на основе репы. Путём тушения и запекания можно приготовить массу замечательных блюд с репой. Например, с яблоками и изюмом. Репа в этом блюде – основной ингредиент, но возможны варианты с соусами, подливками и добавками. Репа может быть гарниром к мясу, дичи или рыбе.

Редис богат витаминами группы В (В₂, В₁, В₅), РР; минеральными веществами – кальцием, калием, натрием, фосфором, магнием и железом. Содержание белка в ней выше в два раза, чем в других сородичах, к тому же она способствует строению клеток организма. Самой полезной ее частью считается ботва. Ее широко используют в виде зелени для салатов, а еще добавляют в гарниры, супы, тушеное и отварное мясо.

Редька. В зависимости от сорта корнеплоды могут быть округлыми, удлиненными, полудлинными; по цвету кожицы – белыми, фиолетовыми, черными, серыми, серо-зелеными. Мякоть хрустящая. Редьку применяют при лечении многих болезней, о чем речь впереди.

Лечение свеклой

Свекла

Свеклу еще в древности употребляли в пищу и использовали как лечебное средство. Гиппократ, Авиценна, Гален, Парацельс рекомендовали лечение свеклой при таких недугах как малокровие, болезни пищеварительных органов и лимфатических сосудов, а также для лечения трудно заживающих язв. Свекла способна дольше всех овощей сохранять свои питательные свойства – почти до нового урожая.

На Руси свекла появилась примерно в X–XI веках, ее завезли византийцы, русское слово свекла происходит от греческого *sfekeli*. Повсеместно эта овощная культура получила распространение только в XIV веке, о чем свидетельствуют записи в приходно-расходных книгах монастырей, лавочные книги и другие письменные источники.

Красная свекла содержит в своем составе от 8 до 12,5 % сахаров, 1–2,4 % сырого белка, 1,2 % пектиновых веществ, 0,7 % клетчатки, а также витамины С, В1, В2, В6, Р, РР, Е, яблочную, винную, молочную кислоты, а также минеральные соли калия, магния, железа, меди, цинка, кобальта, молибдена, марганца, фтора, бора, ванадия, йода, рубидия и цезия.

Бетаин и бетанин улучшает расщепление и усвоение белков; принимает участие в образовании холина – вещества, повышающего деятельность клеток печени; предупреждает атеросклероз; регулирует процессы жирового обмена, препятствуя ожирению (в особенности ожирению печени).

Стронций препятствует образованию в организме опухолей.

Хлор стимулирует работу лимфатической системы. Бета-каротин препятствует образованию доброкачественных опухолей, каковую и представляет собой аденома простаты.

Кварц необходим для здоровья кожи, костей, артерий.

Витамин В9 благотворно влияет на сердце, предохраняет его от болезней; стимулирует производство гемоглобина, предотвращая анемию, лейкомию.

Ниацин (витамин В3) воздействует и на участок головного мозга, который называется гипофизом, который отвечает за процесс сексуального возбуждения мужчины.

Железо и медь улучшает кроветворные свойства, помогает при истощении и упадке сил.

Пантотеновая кислота, витамины Е, С, В5 необходимы для питания головного мозга и стимулирования его функции, ответственной за половое влечение мужчины.

Клетчатка, биогенные кислоты (яблочная, лимонная и другие) усиливает перистальтику кишечника, облегчая тем самым передвижение по нему пищи; активизирует функцию печени; обладает мочегонным; обладает легким слабительным; обладает обезболивающим; обладает противовоспалительным действием; понижает артериальное давление.

Много йода противостоит атеросклеротическому изменению сосудов; важно для предупреждения широко распространенного в России заболевания щитовидной железы.

Флавоноиды снимают сосудистые спазмы, повышают прочность капилляров, понижают артериальное давление, стимулируют образование эритроцитов, обладают противораковой активностью.

Магний и другие микроэлементы повышает жизнеспособность организма.

Витамин U не разрушается даже при длительной тепловой обработке, не только заживляет язвы в желудке и кишечнике, но и улучшает обмен холестерина и обладает свойством уменьшать аллергические реакции.

Пектины связывают и выводят из организма холестерин, что также препятствует развитию атеросклероза; пектин служит защитой для организма от воздействия радиоактивных и тяжелых металлов Кобальт участвует в синтезе витамина В₁₂, который вместе с фолиевой кислотой образует эритроциты крови.

Цинк увеличивает продолжительность действия инсулина.

Уникальное соотношение натрия к кальцию – 10:1 способствует выведению избытка кальция из организма, который накапливается в стенках сосудов, образуя так называемые атеросклеротические бляшки.

Атоцианы – красящие соединения из группы растительных фенолов – угнетают рост раковых клеток.

Сок свеклы

Положительное влияние свекольного сока на организм человека сложно оценить, поскольку он имеет широкий спектр действия:

- очищает организм, выводя токсины;
- снимает воспаление горла, лечит насморк;
- способствует улучшению работы почек и печени;
- выводит камни из почек (кроме оксалурийных) и желчного пузыря;
- выводит мочевую кислоту;
- является хорошим профилактическим средством против образования тромбов, а также анемии;
- понижает давление;
- оказывает положительное действие на такие женские заболевания как мастопатия, менопауза, помогает при нерегулярном менструальном цикле;
- положительно влияет на работу сердца, помогает при тромбофилии;
- способствует улучшению слуха;
- борется с нарушениями сна.

Употреблять свекольный сок в чистом виде рекомендуют только после того, как он постоит не менее двух часов. Затем выпивать его необходимо по несколько глотков за один раз. Сразу после отжима сок свеклы имеет противопоказания. Например, может быть расстройство желудка, могут появиться головные боли, тошнота.

Свекольный сок рекомендуют совмещать с одновременным приемом морковного, тыквенного соков или соком сельдерея.

Наиболее вкусным и полезным сочетанием считается **смесь соков свеклы и моркови**. Для начала следует употреблять смесь этих двух соков в пропорции 1:10 (одна порция свекольного, десять морковного). Далее порцию свекольного сока можно увеличивать. Перед употреблением сок несколько часов должен отстояться, чтобы стать более полезным. Морковный сок лучше использовать свежавыжатым. Такая смесь будет максимально полезной организму. Постепенно можно увеличивать концентрацию свекольного сока, переходя на чистый сок свеклы. Сок непосредственно из свеклы принимается в течение двух недель, затем следуют две недели перерыва. Позже курс приема необходимо повторить. Не нужно употреблять свекольный сок в чистом виде, если он вызывает неприятные симптомы в организме.

Смесь свекольного и других соков полезна:

- Для похудения – при этом нужно смешать следующие соки: свекольный, морковный, грейпфрутовый, огуречный, сливовый, а также сок сельдерея.
- Для снятия похмельного синдрома. В этом случае следует смешать свекольный, яблочный, апельсиновый и морковный соки.

- Для повышения работоспособности. Для этого готовят следующий микс соков: свекольного, морковного, яблочного, а затем добавляют смесь соков укропа и шпината.
- Для повышения уровня железа в крови нужно принимать смесь свекольного и морковного соков.
- Для улучшения работы пищеварительного тракта приготавливают смесь следующих соков: свекольного, имбирного, морковного и яблочного.
- Для улучшения работы печени и её очищения смешивают свекольный, морковный, ананасовый, лаймовый соки. Улучшить работоспособность печени поможет сок из свеклы, моркови и редьки.
- Для подавления изжоги изготавливают сок из сельдерея, а также свекольный, огуречный, банановый, морковный и капустный соки.
- Для очищения желчного пузыря смешиваются соки свеклы, сельдерея редьки, огурца, черешни, моркови.

Рекомендуют употребление следующих смесей:

Свекольный, морковный и яблочный соки в соотношении 1:1 – это наиболее полезная смесь. Её употребление станет профилактическим средством, которое поможет избежать таких заболеваний как рак легких, гипертония, инфаркт, язва желудка, отклонения поджелудочной железы. Чтобы приготовить сок, нужно очистить яблоко, морковь, свеклу от кожуры, нарезать их, а затем взбить в пюре при помощи блендера. Минимальный курс лечения составляет три месяца.

Свекольный, морковный, апельсиновый соки в соотношении 0,5:1:2. Такое сочетание раскрывает вкусовые качества и полезные свойства каждого из ингредиентов. Витамин С, источником которого является апельсин, способствует усвоению железа, которое находится в свекле, а морковь, как незаменимый источник бета-каротина, – естественного антиоксиданта. Чтобы приготовить сок, все ингредиенты нужно нарезать, смешать, взбить блендером, добавив немного воды.

Свекольный и клюквенный соки или свекольный сок с мёдом. Такая смесь особенно хороша для очистки таких органов как почки, печень. Также пользу от этого напитка ощутят люди, страдающие от повышенного давления, спазмов сосудов. Такая смесь слабит. Сок несет собой эффект успокоения.

Свекла сырая и вареная

Польза сырой свеклы. Свекла выводит из организма радионуклиды и соли тяжелых металлов. Также она противостоит развитию раковых клеток, поскольку содержит в себе бета-цианин – пигмент, который обуславливает насыщенную окраску этого корнеплода.

В свекле находится бетаин (своего рода витамин), который способен восстановить функции печени и улучшить её работу. Бетаин балансирует обменные процессы в организме, является профилактическим средством в борьбе с атеросклерозом, заболеваниями сердца, остеопорозом и болезнью Альцгеймера.

Свекла укрепляет стенки сосудов, улучшает состояние капилляров, благоприятно влияет на пищеварительную систему, помогает восполнить недостаток йода и железа в организме человека, а также способствует понижению артериального давления. Ботва молодой свеклы содержит в большом количестве белок, минеральные вещества и витамины (некоторые были перечислены выше). Среди овощей и корнеплодов свекле нет равных по содержанию ионного кальция (причем в ботве свеклы ионного кальция в несколько раз больше).

Неспроста свекла пользуется популярностью при лечении различных заболеваний в домашних условиях.

– стакан свекольного сока, смешанный со стаканом меда, хорошо помогает гипертоникам. Чтобы почувствовать облегчение, необходимо ежедневно употреблять столовую ложку такой смеси до еды.

– Хорошим средством от ангины станет следующий рецепт. Натертую свеклу смешать с ложкой уксуса, затем дождаться, когда пустит сок. Этим соком нужно полоскать горло до выздоровления.

– При анемии смешивают один стакан яблочного и 1/4 стакана свекольного соков. Употреблять эту смесь нужно ежедневно.

– Поможет женщинам избавиться от мастопатии такой рецепт. Три порции натертой на мелкой терке свеклы смешать с одной порцией меда. Полученную массу выкладывают на капустный лист и прикладывают к больному месту.

– Свежий свекольный сок рекомендуют употреблять в период климакса, а также при нарушениях менструального цикла.

– Калорийность свеклы около 40 ккал на 100 г. Количество углеводов составляет 12 %, белка – 1,5 г.

Противопоказания к применению сырой свеклы.

Поскольку свекла богата на клетчатку, употреблять её не следует людям, у которых есть проблемы с желудком (особенно на стадии обострения). Перед приемом следует проконсультироваться с гастроэнтерологом.

При диабете употребление свеклы следует ограничить малым количеством. Это объясняется тем, что свекла может повысить уровень сахара в крови.

Польза вареной свеклы. Свекла в вареном виде также богата витаминами. Стереотип о том, что термическая обработка убивает все полезные вещества, абсолютно неверен в отношении свеклы. В вареном виде она содержит в себе железо, йод, фосфор, натрий и др. Свекла занимает лидирующее место среди овощей по содержанию многих ценных минералов. Свекла имеет в себе природные антиоксиданты, которые необходимы для поддержания жизнедеятельности организма. Они помогают успешно справляться со стрессом, бороться с негативным воздействием окружающей среды, противостоять микробам и бактериям, попадающим в организм.

Издавна люди знали ценные свойства свеклы. Во время менструального цикла улучшить самочувствие женщинам помогал и до сих пор помогает этот корнеплод. Половой системе мужчин свекла также приносит пользу.

В вареной свекле содержится клетчатка и витамин U. Они необходимы для работы кишечника, положительно влияя на процесс пищеварения. Клетчатка производит очистку всего организма.

Вареная свекла сохраняет в себе много полезных веществ только тогда, когда её варят в кожуре. Если свеклу переварить, витаминами напитается вода. Поскольку свекла имеет слабительное действие, употребляя её, можно побороть проблему запоров. Невареная свекла может раздражать стенки желудка, поэтому в проваренном виде она сможет принести даже большую пользу организму. Людям с проблемами желудка необходимо употреблять строго ограниченное количество этого продукта.

Вареная свекла содержит совершенно немного калорий – всего 40–45 ккал на 100 г продукта. Тем, кто пристально следит за фигурой и поэтому сидит на диете, свеклу в вареном виде можно употреблять ежедневно. Проваренная свекла имеет много углеводов, небольшое количество белка, жирных кислот, а также фолиевую кислоту, которая улучшает обмен белков в организме и способствует образованию кровяных клеток. Она богата следующими минераль-

ными элементами: калием, хлором, магнием и натрием. Каждый из них положительно влияет как на отдельные органы, так и на работу систем организма в целом.

Из вареной свеклы изготавливают разнообразные блюда, например, салаты. Приятным на вкус считают добавление к свекле чернослива и орехов. Заправить такие салаты можно сметаной, растительным маслом или лимонной кислотой. Такие салаты можно готовить ежедневно, а можно и к особым случаям. Употребляя каждый день примерно 100 г свеклы, вы, тем самым, способствуете поддержанию своего организма в отличном состоянии.

Свекла на своем участке

В лечебных целях следует использовать свеклу, выращенную на своем собственном участке, а не купленную в магазине, поскольку купленная может быть импортной и не обладать набором полезных компонентов. Огромные преимущества имеют отечественные сорта свеклы, поскольку они обладают приспособленностью к климатическим условиям. Из лучших сортов свеклы для средней полосы России следующие.

Багровый шар – огородники любят его за вкусовые качества и стабильные высокие урожаи (4,3–7 кг). Сами овощи с небольшой раскидистой листовой розеткой. Ровные, круглые корнеплоды (более 300 г, не предел и полкило) с фиолетовым оттенком, применяемые в сыром виде и для переработки в домашних условиях (быстро варится), а также как ранняя пучковая продукция. Среднеспелый сорт (95–120 суток).

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.