

18+ Галина Сергеева

ЛЕЧЕНИЕ
МОРКОВЬЮ И
СВЕКЛОЙ

Панацея

Серия книг о традиционной
народной медицине и
диетологии

Галина Константиновна Сергеева

Лечение морковью и свеклой

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=59973143

ISBN 9785005149626

Аннотация

Книга о лечении различных заболеваний морковью и свеклой. Книга содержит подробные рекомендации и рецепты. Перед применением рецептов необходимо посоветоваться со своим лечащим врачом.

Содержание

О ЧЕМ ЭТА КНИГА	16
МОРКОВЬ ПОСЕВНАЯ	19
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ, ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ	24
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОРКОВИ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ	45
МОРКОВЬ В ЛЕЧЕНИИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ	46
МОРКОВЬ В ЛЕЧЕНИИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА	50
1. Гастриты	51
2. Язва желудка и двенадцатиперстной кишки	57
3. Колиты	60
4. Запоры и поносы	61
5. Геморрой	63
6. Метеоризм	66
Конец ознакомительного фрагмента.	67

Лечение морковью и свеклой

**Галина Константиновна
Сергеева**

Перед применением рецептов требуется консультация
врача.

© Галина Константиновна Сергеева, 2020

ISBN 978-5-0051-4962-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero
Здоровствуйте, уважаемые читатели!

Меня зовут Сергеева Галина Константиновна. По профессии я биолог, имею научную степень и соответствующий опыт в области традиционной народной медицины и диетологии. Представляю Вам свою серию книг «Панацея».

Традиционная народная медицина и диетология попала в поле моей профессиональной деятельности достаточно давно. Первые работы в этой области были сделаны мной

ещё в 1982 году. Главным побудительным мотивом для создания серии книг «Панацея», стало желание поделиться знаниями и опытом, накопленным за 38 лет своей научной деятельности.

Типичным заблуждением многих, не связанных с медициной и биологией людей, является противопоставление современной клинической и народной медицины. Причём, термин «традиционная» медицина применяется, как правило, в отношении конвенциональной (т.е. общепринятой) медицины, хотя правильнее было бы называть традиционными методами лечения те, которые существуют сотнями лет и успешно применяются многими народами мира. Традиционная народная медицина существует у всех народов мира без исключения. От чукчей и эскимосов на севере, до жителей центральной Африки и островов Океании.

Следует различать примитивное знахарство, магию, шаманизм и апробированные народные методы лечения, признаваемые официальной наукой и применяемые всеми народами, населяющими нашу планету, передаваемые из поколения в поколение.

Истоки современной клинической медицины и фармакологии можно найти в традиционной народной медицине, в трудах древних врачей-лечителей. До конца XVIII века вся ме-

дицина, без исключения, основывалась на постулатах Гипократа и других древних врачей, на методах лечения, известных с древности. Средства народной медицины успешно использовали средневековые врачи Гален, Цельс, Ибн Сина.

Методы традиционной медицины народов России собирали и систематизировали в конце XVIII века П. С. Паллас, В. Ф. Зуев, И. Гмелин, С. П. Крашенинников, И. И. Лепёхин и другие.

Известные русские ученые-медики XIX века, считающиеся основателями российской клинической медицины Н. И. Пирогов, С. П. Боткин, М. Я. Мудров, Г. А. Захарьин использовали в своей научной деятельности и медицинской практике лекарства, успешно применявшиеся народной медициной в течение столетий.

В СССР методы народной медицины изучались десятками различных научных коллективов в 1970—х и 1980-х. В 1987 году был создан Всесоюзный научно-исследовательский центр традиционной медицины «ЭНИОМ», а в 1992 году – секция по традиционным методам лечения Ученого Совета при Минздраве России.

В первой половине XIX века немецкими учёными и врачами, была заложена основа для научного, доказательного

подхода к изучению методов лечения народной медицины.

Фармакология, как наука родилась в процессе изучения свойств лекарств минерального, растительного и животного происхождения, применяемых в традиционной народной медицине. Первые лекарства, применяемые в клинической медицине, были получены именно таким образом.

Например, ацетилсалициловая кислота, известная в народе под торговым наименованием «аспирин», была получена в результате изучения жаропонижающего, болеутоляющего и противовоспалительного свойств коры ивы. Кору ивы, до этого сотни (а может быть и тысячи, кто знает..) лет человечество использовало в качестве противовоспалительного и жаропонижающего средства.

Ацетилсалициловая кислота впервые была синтезирована Шарлем Фредериком Жераром в 1853 году из экстракта коры ивы. В первые годы лекарство, использовавшееся сотни лет в качестве отваров и растворов, стало продаваться в концентрированном виде как порошок, а с 1904 года в форме таблеток.

Исследования в течение десяти лет (с 1969 по 1979 год) нескольких тысяч растительных препаратов китайской народной медицины научным коллективом под руководством

китайского фармаколога, специалиста в области традиционной китайской медицины Ту Юю привели к созданию лекарства от малярии. Китайский фармаколог выделила из однолетней полыни (*Artemisia annua*) действующее вещество – артемизинин.

За создание этого лекарственного препарата в 2015 году Ту Юю получила Нобелевскую премию по медицине. В последующие годы работа Ту Юю привела к созданию других препаратов – артеметера и артесуната. Применение препаратов созданных китайским фармакологом Тую на основе традиционной китайской медицины спасает около 2 миллионов жизней ежегодно.

Почти каждый месяц в научных журналах публикуются результаты исследований, доказывающие эффективности некоторых древних лекарств и отдельных методов традиционной народной медицины.

Хочу привести пример подобного исследования, результаты которого были обнаружены непосредственно в момент подготовки этой книги для публикации.

В июле 2020 года в научных журналах были опубликованы результаты исследований ученых Ноттингемского и Уорикского университетов древней глазной мази из лука, чеснока, вина и солей желчных кислот, на рецепт которой исследо-

ватели наткнулись в одной из старейших медицинских книг Британии. Книга называется «*Medicinale Anglicum*», она существует в единственном рукописном экземпляре в кожаном переплете, была составлена во времена Альфреда Великого в IX веке и считается одним из старейших известных медицинских учебников.

Одной из самых серьезных современных угроз для здоровья является резистентность (устойчивость) патогенных микроорганизмов к антибиотикам. Многие опасные заболевания – различные виды пневмоний, туберкулез, сальмонеллез и им подобные – становится труднее лечить из-за снижения эффективности современных антибиотиков. Бактерии вырабатывают защитные механизмы для противодействия антибиотикам, одним из которых являются биоплёнки. Свободно плавающие бактерии уязвимы для антибиотиков, но, когда они собираются вместе на поверхности, они образуют биоплёнку, которые намного более устойчивы.

Исследователи выяснили, что древнее лекарство способно эффективно удалять бактериальные биоплёнки. Исследование подтвердило уничтожение устойчивых биоплёнок из *Acinetobacter baumannii*, *Stenotrophomonas maltophilia*, *Staphylococcus aureus*, *Staphylococcus epidermidis* и *Streptococcus pyogenes*. Указанные бактерии присутствуют в биоплёнках, которые образуются в диабетических трофи-

ческих язвах и часто бывают устойчивы к современным антибиотикам.

Фрейя Харрисон сказала журналистам: «Мы показали, что средневековое средство из лука, чеснока, вина и желчи может убить целый ряд проблемных бактерий, выращиваемых как планктонно, так и в виде биоплёнки. Поскольку смесь не наносила большого вреда клеткам человека в лаборатории или мышам, мы могли бы разработать на ее основе безопасное и эффективное антибактериальное средство».

Рецепт мази был найден в средневековой англосаксонской медицинской книге, обнаруженной в Британской библиотеке. Книга под названием *Medicinale Anglicum* была составлена во времена Альфреда Великого в IX веке и считается одним из старейших известных медицинских учебников. Сегодня сохранилась только одна рукопись издания в кожаном переплете.

Среди лекарственных средств в аптечке народных целителей имелись: иммуномодулирующие препараты, витамины и витаминоподобные средства, регидратанты, регуляторы водно-электролитного баланса, средства, влияющие на обмен мочевой кислоты, препятствующие образованию и способствующие растворению конкрементов, ферменты и антиферменты, местные анестетики и адаптогены, местнораз-

дражающие, общетонизирующие, седативные и снотворные средства, анальгетики, включая нестероидные противовоспалительные средства, дерматотропные и желудочно-кишечные и ветрогонные средства, включая различные антациды и адсорбенты, гепатопротекторы и желчегонные средства, эффективные антигистаминные, противодиарейные, слабительные и противорвотные средства, регуляторы аппетита, средства, нормализующие микрофлору кишечника, стимуляторы моторики ЖКТ, в том числе рвотные средства, стоматологические и противокашлевые средства, антиконгестанты, секретолитики и стимуляторы моторной функции дыхательных путей, сердечно-сосудистые средства, спазмолитики, средства, регулирующие функцию органов мочеполовой системы и репродукцию, диуретики, контрацептивы, регуляторы потенции, средства, влияющие на обмен веществ в предстательной железе, и корректоры уродинамики, противомикробные, противогрибковые, противопаразитарные и противоглистные средства, антибиотики, антисептики и дезинфицирующие средства, противоопухолевые и средства для коррекции нарушений при алкоголизме, токсико- и наркоманиях, уменьшающие разрушительное действие различных облучений и многие другие лекарства.

Сырьём для получения лекарственных средств в народной медицине служат: растения (листья, трава, цветки, семена, плоды, кора, корни) и продукты их обработки (жир-

ные и эфирные масла, соки, камеди, смолы); животное сырьё – железы и органы животных, сало, воск, тресковая печень, жир овечьей шерсти и другое; ископаемое органическое сырьё – продукты перегонки каменного угля; неорганические ископаемые – минеральные породы и продукты их обработки, грибы и продукты пчеловодства.

С начала IX века в Европе началось изучение традиционных народных лекарственных средств, путем химического анализа, фармакологических исследований и клинических наблюдений.

С позапрошлого века по настоящее время проводятся многочисленные исследования народных лекарственных средств, при этом определяются действующие начала, вещества и его основные качественные показатели: органотропность или паразитотропность лекарства, то есть преимущественное его действие на те или другие органы больного или же на возбудителей заболевания (на бактерии, паразитов и т. п.); наличие «побочного» (нежелательного) действия; способность лекарства вызывать у некоторых лиц особую к себе чувствительность (например заболевание насморком и появление тошноты от ничтожных количеств ипекакуаны).

При исследовании народных лекарственных средств, количественными показателями устанавливаются: смертель-

ная доза (обычно вычисляемая на 1 кг живого веса животного или человека), переносимая (толерлируемая) и лечебная. Переносимые дозы (или несколько меньшие для осторожности) для многих лекарств узакониваются в виде максимальных доз.

Среди распространённых заблуждений, самым опасным является то, что природные лекарства не имеют побочных эффектов и полностью безвредны. Это не так. Безопасным является лишь применение средств народной медицины под наблюдением лечащего врача, при условии использования апробированных средств, эффективность и безопасность которых доказана научными исследованиями и клиническими испытаниями.

Правда следует отметить, что токсичность, риск возникновения и тяжесть побочных эффектов у природных лекарств чаще всего намного ниже, чем у синтетических, т.к. эти вещества присутствуют в природной среде, в которой обитает человек и эти вещества менее «враждебны» человеческому организму.

В настоящее время в России применение методов и лекарств традиционной народной медицины законодательно разрешено и квалифицированные специалисты признаются медицинским сообществом. Соответствующая профес-

сия внесена в классификатор профессий, но законодательство требует от целителя наличия медицинского образования.

Следует различать народную медицину и примитивное знахарство. Согласно проведённому в 2007 году исследованию РАМН в России у 95% «народных целителей» отсутствует медицинское образование, а более 40% из них нуждаются в лечении психических отклонений. Методы лечения этих «целителей» не имеют ничего общего с народной медициной. Это обстоятельство нанесло серьёзный репутационный вред отрасли, т.к. под «народной медициной» большинство людей стали понимать главным образом знахарство и шаманизм не имеющие вообще никакого отношения к медицине.

Различными целебными свойствами также обладают продукты питания, как растительного, так и животного происхождения, грибы и продукты пчеловодства.

В своей серии книг «Панацея» я буду рассматривать все достоинства этих продуктов, а также противопоказания для их применения. При рассмотрении малоизвестных и не очень популярных овощей, ягод, фруктов и других продуктов питания, кроме описания их лечебного действия, я буду давать некоторые рецепты, с применением этих продук-

тов (как на каждый день, так и заготовок впрок), по причине того, что многие продукты люди не используют их в своём рационе питания, в основном, только потому, что не знают, что из них можно приготовить.

В некоторых книгах я буду рассматривать так же домашнюю косметику, которая вам, без больших затрат, поможет сохранить молодость вашей кожи, волос и ногтей.

Надеюсь, что мои советы помогут сохранить читателям свое здоровье и здоровье своих близких, предупредить и излечить многие заболевания.

Желаю вам на долгие годы сохранить своё здоровье, молодость и красоту.

О ЧЕМ ЭТА КНИГА

В настоящее время большое внимание уделяется естественному оздоровлению организма, путем применения различных продуктов питания, соков, трав, меда и др. Зная целебные свойства каждого продукта и влияние его на наши органы и системы органов, человек может так организовать свой рацион питания, чтобы получать с пищей не только энергию для жизни, но и оказывать лечебное действие на свои больные органы и системы органов.

В отличие от химических препаратов, продукты питания положительно действуют не только на один орган или систему органов, но оздоравливают и весь организм в целом, тем самым предотвращая развитие очень многих заболеваний.

Одними из самых полезных продуктов питания являются морковь и столовая свекла, которые считаются универсальными лекарями и положительно влияют, практически, на все наши внутренние органы и системы органов, лечат и предупреждают развитие очень многих заболеваний.

Кроме того, у них отсутствуют побочные отрицательные эффекты, которыми так богаты синтетические лечебные средства. В отличие от синтетических лекарственных препаратов, морковь и свекла обладают широким спектром действия и оказывают лечебное действие сразу на несколько наших внутренних органов и систем органов

Мы подробно рассмотрим историю происхождения этих овощных культур, распространение и применение в кулинарии, а также химический состав этих корнеплодов, их целебные свойства и применение в народной медицине для лечения различных заболеваний.

В состав этих корнеплодов входит много различных биологически активных веществ, так необходимых нашему организму для нормальной жизнедеятельности (витамины, минеральные соли, ферменты и многие др.). Эти овощи легко усваиваются, регулируют обмен веществ и оздоравливают весь наш организм.

В книге даются рекомендации по использованию этих растений для профилактики и лечения различных заболеваний, приводится 561 рецепт (из них 395 – для лечения морковью и 166 – свеклой).

Надеюсь, что данные в книге рекомендации и рецепты помогут читателям сохранить свое здоровье, вылечить свои заболевания и избежать развития многих других болезней, в том числе онкологических, а также сохранить свою красоту и молодость на долгие годы.

Прочитав данную книгу, вы узнаете, что морковь и свекла очень полезны для нашего организма, поэтому всегда должны входить в рацион питания каждого человека, как больного, так и абсолютно здорового. Исключив эти овощи из своего рациона питания, вы лишаете свой организм многих жизненно важных веществ, накопителями которых являются эти

корнеплоды.

Включив их в свое меню, вы получаете мощный механизм для оздоровления своего организма в целом, что поможет вам сохранить свое здоровье на долгие годы.

Если у вас имеется серьезное заболевание (туберкулез, рак и т.п.) нельзя полагаться только на лечение этими овощами, но включив их в свой рацион питания, вы усилите силы организма для борьбы с тяжелым заболеванием.

МОРКОВЬ ПОСЕВНАЯ БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ, ИСТОРИЯ ПРОИСХОЖДЕНИЯ, РАСПРОСТРАНЕНИЕ И ПРИМЕНЕНИЕ В КУЛИНАРИИ

Морковь является одним из самых любимых овощных растений во многих странах мира. Это одна из основных пищевых и кормовых культур у большинства населения Земли.

Родиной обыкновенной овощной оранжевой моркови считается Средиземноморье, а белой и желтой – Афганистан, где она произрастала в диком виде и с возникновением земледелия была окультурена.

В настоящее время в диком виде это растение встречается в странах Европы, Азии и Северной Африки, а в одичавшем виде (как заносное растение) – в Австралии, Новой Зеландии и Америке.

Всего известно более 50 видов моркови.

Это очень древняя культура, которую стали выращивать более 4 тысяч лет тому назад, но сначала в качестве ценного лечебного растения и гораздо позже – как овощную и кормо-

вую культуру. Морковь употребляется в пищу, идет на корм скоту и домашней птице, используется в народной медицине.

Эта культура возделывалась и была любимой пищей у населения в Вавилоне, Древнем Риме и Древней Греции, где долгое время считалась деликатесом, подавалась только на стол знати, а позже она стала повседневным блюдом и у остального населения.

О моркови упоминалось в самых первых древних книгах по кулинарии.

Предком современной культурной моркови считают морковь дикую.

В разных странах Европы морковь стали выращивать в 10 – 17 веках, в Азии (Китай, Индия, Япония и др.) она появилась в 13 веке, а в страны Северной Америки ее завезли в начале 17 века.

Сначала морковь выращивали в качестве лекарственного растения. Для лечения сначала применяли листья и семена моркови, позже стало известно о целебных свойствах и корнеплода моркови.

Позже ее стали использовать как пищевое растение, а еще позже стали выращивать и в качестве ценной кормовой культуры. Сначала в пищу использовали листья и семена моркови в качестве витаминной и ароматической добавки в блюда, а позже стали употреблять и корнеплод.

Селекция стала проводиться в направлении увеличения размеров корнеплода и улучшения его вкуса, а в последние

годы – и увеличения содержания витаминов.

В настоящее время морковь – это наиболее распространенное, практически, во всех странах мира и любимое всеми овощное корнеплодное растение. Она распространена, практически, повсеместно, особенно в регионах умеренного климата.

В Древней Руси морковь известна примерно с 10 века, но наибольшее распространение получила в 16 – 17 веках. В настоящее время эта культура выращивается, практически, на всей территории нашей страны (от северных границ земледелия до крайнего юга), но наиболее распространена в регионах с умеренным климатом.

Морковь посевная – это двулетнее растение семейства Зонтичные (Сельдереиные). Среди других видов моркови встречаются не только двулетние, но и однолетние и многолетние растения.

В первый год после посева развивается прикорневая розетка листьев и корнеплод (мясистый, утолщенный корень). У диких видов моркови корнеплод маленький, деревянистый и горький.

По форме корнеплод бывает коническим, веретеновидным, цилиндрическим или почти круглым. Масса его может быть от 30 до 400 г и более, а длина от 3 до 40 см.

Окраска кожицы и мякоти корнеплода бывает оранжевой, оранжево-красной, красной, желтой, белой или фиолетовой. Окраска желтых и оранжевых корнеплодов моркови

обусловлена наличием каротина, а в корнеплодах фиолетовой окраски также присутствуют красящие вещества антоцианы.

Листья светло-зеленые, перисто-рассеченные, расположены на длинных черешках.

На второй год вырастает ветвистый, полый, ребристый или округлый, опушенный цветочный стебель высотой до 1,5 м, на котором формируются цветы и созревают семена.

Цветы мелкие, обоеполые (иногда встречаются только женские или только мужские цветки), собраны в соцветие – сложный зонтик, состоящий из 10 – 15-лучей (более мелких зонтиков). Краевые лепестки цветов белые, розовые, красноватые или кремовые, а в центре цветков чаще всего темно-красный. В зонтике насчитывается до 50 и более цветков.

Плоды – двусемянки. Семена мелкие, удлинено-овальные, ребристые, со щетинками и шиловидными шипами на ребрах. В плоде содержится два семени.

Различают морковь столовую (каротель), которая используется для питания человека, и кормовую, выращиваемую на корм сельскохозяйственным животным.

Благодаря своему вкусу и питательным свойствам, это овощное растение пользуется большой популярностью среди наших огородников. В настоящее время, наверное, нельзя найти ни одного огорода, где бы ни было грядки с морковью.

Широко применяется морковь посевная (любой окраски

корнеплода) в кулинарии. В пищу употребляется, в основном, корнеплод этого растения, в сыром, вареном, тушеном, жареном, консервированном, маринованном, квашеном, соленом, сушеном, мороженом и вяленом виде. Из моркови готовят много различных блюд: соков, компотов, коктейлей, салатов, рагу, запеканок, блинов, оладий, пирогов, варенья, квас и др., добавляют во вторые мясные, рыбные и овощные блюда, а также в супы. Молодую ботву моркови кладут в щи и борщи, добавляют в овощные салаты.

При соответствующих условиях (при низкой плюсовой температуре) корнеплоды моркови можно хранить до нового урожая.

Морковь широко применяется не только в кулинарии, но и в диетическом и детском питании, а также в народной медицине для профилактики и лечения очень многих заболеваний.

Калорийность оранжевой моркови – 41 ккал, фиолетовой – 35 ккал и белой – 33 ккал на 100 г сырого корнеплода.

В настоящее время имеется много сортов моркови, различающихся размерами и формой корнеплода, окраской кожицы и мякоти, химическим составом.

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ, ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА И ПРИМЕНЕНИЕ В НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЕ

Это овощное растение является одним из самых полезных для человека, так как содержит, практически, все соединения, необходимые для жизнедеятельности нашего организма.

По содержанию витаминов и некоторых других полезных веществ, обычная оранжевая морковь превосходит большинство овощей.

В лечебных целях используются корнеплод, ботва и семена этого растения.

Корнеплод моркови имеет сложный химический состав. Он содержит большое количество сахаров (4,5 – 7,3%), минеральных солей (макроэлементов – калия, кальция, магния, фосфора, железа и микроэлементов – бора, марганца, меди, цинка, серы, алюминия, брома и йода), а также клетчатку, эфирные масла, фитонциды и антиоксиданты. Кроме того, в корнеплоде моркови много витаминов С, В1, В2, В6, В9, Р, РР, Е, К и каротина.

Больше всего морковь ценится за высокое содержание ка-

ротина.

Каротин – провитамин витамина А (ретинол), который в организме человека превращается в витамин А. Он принимает активное участие в различных обменах веществ организма, регулирует работу органов пищеварения, желез внутренней секреции, окислительно-восстановительных процессов, питает сердечную мышцу и клетки кожи, повышает уровень гликогена в сердце и печени, нормализует деятельность дыхательной системы, поддерживает оптимальное содержание глюкозы и холестерина в крови, обеспечивает нормальное состояние роговицы и сетчатки глаз и слизистых оболочек, стимулирует регенерацию тканей.

При его недостатке нарушаются жировой и белковый обмены веществ в печени, селезенке и мышцах, деятельность органов пищеварения и поджелудочной железы, сопровождающиеся развитием различных заболеваний (гастроэнтериты, панкреатиты, сахарный диабет и др.), наблюдаются различные кожные болезни (язвы, трещинки в углах рта и др.), повышается отложение камня на зубах, в некоторых тканях накапливаются кальций, фосфор и магний (в почках, печени, мышцах и коже), снижается сопротивляемость организма различным инфекциям, снижается острота зрения, возникает «куриная слепота», ухудшается аппетит, появляются общая и мышечная слабость, раздражительность, бессонница, повышенная утомляемость, отмечается похудение, ощущение зябкости, чувство жажды, сухость и бледность кожи,

замедляется рост костей и всего организма, усиливается выпадение волос, ослабевают половые функции, чаще появляются простудные и инфекционные заболевания. Каротин является сильным антиоксидантом, что обуславливает противоопухолевую активность моркови.

Каротин является жирорастворимым витамином и свои полезные свойства проявляет только в присутствии жиров, поэтому морковь и морковный сок желательно употреблять со сливками, сметаной или растительным маслом.

Взрослому человеку в сутки требуется 1,5 – 2 мг каротина (одна небольшая морковь).

Больше всего каротина содержится в оранжевых и красно-оранжевых корнеплодах, особенно в наружном слое корня. По содержанию каротина морковь уступает только красному перцу (чем интенсивнее окрашен корнеплод, тем больше в нем каротина). Сорты моркови с оранжевой окраской корнеплода содержат каротина в среднем около 8,5 мг %, с желтой мякотью – 1,5 мг %, а в белой моркови каротин, практически, отсутствует. Но вся морковь богата солями калия, кальция и других элементов.

Витамин В1 (тиамин), содержащийся в моркови, входит в состав многих ферментов, играет важную роль в белковом и углеводном обменах веществ, регулирует деятельность органов пищеварения, печени и сердечной мышцы.

Витамин В2 (рибофлавин) принимает участие во всех обменах веществ организма, в том числе во внутриклеточном,

регулирует содержание сахара в крови, деятельность нервной системы и печени, участвует в процессах кроветворения, обуславливает нормальный тонус кровеносных сосудов, состояние глаз, кожи и волос, стимулирует рост и развитие ребенка, обладает противоопухолевой активностью.

Витамин В6 (пиридоксин) регулирует деятельность головного мозга и нервной системы, стимулирует деятельность щитовидной железы, надпочечников и половых желез, отвечает за нормальное состояние кожи и глаз, играет защитную роль при разного рода облучениях, предотвращает преждевременное старение организма.

Витамин В9 (фолиевая кислота) участвует в жировом обмене и формировании костного мозга, обмене метионина и холина, регулирует кроветворение и образование красных кровяных телец.

При недостатке этой кислоты в организме нарушается процесс кроветворения и развивается малокровие, нарушается мозговое кровообращение, отмечается общее ослабление организма, расстройства нервной системы (депрессия, усталость, бессонница, нарушение памяти), ухудшается общее состояние, ослабляется сопротивляемость организма вредному воздействию радиоактивных облучений, преждевременно седеют волосы, усиливается рост злокачественных опухолей, у детей задерживается рост. Чаще всего дефицит этого витамина наблюдается у пожилых людей.

Витамин РР (никотиновая кислота) принимает участие

во всех обменах веществ организма, стимулирует кроветворение, повышает свертываемость крови, регулирует деятельность головного мозга и нервной системы в целом, обеспечивает хорошее состояние органов пищеварения и печени, повышает иммунитет, регулирует кровяное давление, снижает уровень холестерина в крови, обуславливает хорошее состояние кожи.

При недостатке этой кислоты в организме нарушается работа органов пищеварения (снижается аппетит, во рту появляется жжение и горечь, боли в животе, отрыжка, запоры чередуются с поносами) и печени, наблюдаются расстройства нервной системы (общая слабость, быстрая утомляемость, снижение работоспособности, раздражительность, бессонница, головная боль, подавленность), падает кровяное давление, повышается уровень холестерина в крови, возникают заболевания кожи и слизистых оболочек (шелушение, серый цвет, сухость, зловонный пот).

Витамин С (аскорбиновая кислота) играет важную роль в углеводном и белковом обменах веществ, окислительно-восстановительных процессах организма, регулирует уровень холестерина и гемоглобина в крови, способствует регенерации тканей и органов, участвует в синтезе гормона надпочечников и процессе кроветворения, стимулирует детоксическую функцию печени, повышает сопротивляемость организма инфекциям, улучшает состояние стенок кровеносных сосудов, отвечает за пигментацию кожи, обладает ан-

тиоксидантным действием (связывает свободные радикалы).

При дефиците этой кислоты в организме, снижается иммунитет, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям, развивается анемия, цинга, сердечная недостаточность, возникает ломкость кровеносных сосудов, появляется предрасположенность к инфарктам и инсультам, увеличивается уровень холестерина в крови, замедляется заживление ран, плохо усваиваются углеводы, усиливаются склеротические изменения сосудов, наблюдаются частые кровотечения из носа и в коже, кровоточивость и болезни десен, расшатываются и выпадают зубы, снижается способность печени выводить токсические вещества, отмечаются нарушения со стороны нервной системы (неврозы, слабость, головные боли и др.).

Витамин К (группа витаминов, основные из которых – филлохинон и менахинон) повышает свертываемость крови, регулирует нормальный состав крови и проницаемость кровеносных капилляров, обуславливает регенерацию тканей, стимулирует работу печени, повышает иммунитет, улучшает деятельность кишечника, положительно влияет на сердце и сосуды.

Витамин Р (рутин) способствует усвоению витамина С организмом, регулирует проницаемость кровеносных капилляров, предотвращает кровотечения, стимулирует деятельность щитовидной железы и надпочечников.

Витамин Е (токоферол) предупреждает дистрофию мышц

и склероз сосудов, регулирует кроветворение и репродуктивную функцию организма, усиливает действие каротина, принимает участие в жировом, белковом и углеводном обменах веществ, стимулирует деятельность нервной и сердечнососудистой систем, предотвращает преждевременное старение организма, является сильным антиоксидантом.

При недостатке его в организме плохо усваиваются белки, жиры и углеводы, ослабляется половая деятельность и развивается бесплодие, нарушается нормальное протекание беременности, снижается активность сперматозоидов у мужчин и лактация молока у кормящих матерей, наблюдаются различные тяжелые заболевания сердца и сосудов, нервные расстройства.

Очень важную роль играет также клетчатка, содержащаяся в моркови. Она принимает участие в процессе переваривания пищи, усиливая перистальтику кишечника и желчеотделение, положительно влияет на полезную микрофлору кишечника, способствует выведению из организма излишков холестерина, образует с некоторыми металлами (свинец, кобальт, стронций и др.) нерастворимые соединения и выводит их из организма, связывает токсины и другие ядовитые вещества и также выводит их из организма, обладает бактерицидными свойствами, предохраняет органы пищеварения от различных инфекций.

При недостатке в пище клетчатки появляются запоры, которые могут быть причиной желчнокаменной болезни и рака

толстой кишки.

Летучие эфирные масла обуславливают морковный запах, а также фитонцидное, противовоспалительное и отхаркивающее действие моркови, успокаивают кашель, стимулируют деятельность органов пищеварения.

Цинк и медь обеспечивают антиоксидантное действие моркови, то есть связывают свободные радикалы, образующиеся в организме в процессе обмена веществ и поступающие в организм из внешней среды. Свободные радикалы способствуют старению клеток, в том числе мозга, ускоряют старение организма, провоцируют развитие болезней Альцгеймера и Паркинсона, вызывают развитие различных сердечнососудистых заболеваний, атеросклероза, сахарного диабета, катаракты, снижают иммунитет и способствуют возникновению злокачественных опухолей. Особенно в этих элементах (цинк и медь) нуждаются люди пожилого возраста. Антиоксидантными свойствами обладают также некоторые витамины (С, Р, Е) и флавонолы, присутствующие в моркови.

Калий, содержащийся в моркови, обеспечивает солевой обмен, осмотическое давление, кислотно-основное состояние крови, участвует во внутриклеточном обмене веществ, регулирует проницаемость клеточных мембран, деятельность сердца и сосудов, способствует выведению из организма излишков натрия и воды, активизирует деятельность некоторых ферментов, снижает кровяное давление, препят-

ствуует возникновению различных заболеваний мозга, сердца и сосудов.

При недостатке калия в организме возникают различные заболевания сердца и сосудов (вегетососудистая дистония, гипертония, гипотония, аритмии, брадикардия и многие др.), появляются апатия, слабость, сонливость, отмечаются снижение аппетита, тошнота, рвота и запоры, уменьшается мочеотделение, сопровождающееся отеками. Благодаря высокому содержанию калия, морковь очень полезна при заболеваниях сердца и сосудов, в том числе при гипертонии.

Кальций играет большую роль в образовании костной ткани, необходим для формирования скелета и зубов, входит в состав ядер клеток, тканевых и межтканевых жидкостей, обеспечивает сокращение мышц, участвует в процессе свертывания крови, уменьшает проницаемость стенок кровеносных сосудов, регулирует кислотно-основной обмен и работу эндокринной системы, активизирует деятельность некоторых ферментов, повышает иммунитет, оказывает противовоспалительное и десенсибилизирующее действие на организм.

При недостатке кальция у человека нарушается обмен веществ, в том числе, внутриклеточный, формирование костной ткани, разрушаются зубы, у пожилых людей развивается остеопороз, различные заболевания эндокринной системы.

Магний участвует в углеводном обмене веществ, регулирует сокращение мышц и кровяное давление, кровоснабже-

ние сердца и его работу, успокаивает нервную систему, предупреждает невроты и стрессы, стимулирует деятельность кишечника и отделение желчи, снижает уровень холестерина в крови, входит в состав костной ткани, обеспечивает деятельность различных ферментов, повышает иммунитет, влияет на состояние кожи и слизистых оболочек.

При недостатке его в организме нарушается обмен веществ и формирование костной ткани, повышается уровень холестерина в крови, развиваются различные сердечно-сосудистые заболевания (спазмы коронарных сосудов сердца, аритмии, гипертония и др.), наблюдаются расстройства нервной системы (излишняя возбудимость, стрессы, судороги, непроизвольные сокращения мышц и др.). Чаще всего дефицит магния отмечается у пожилых людей.

Фосфор участвует во всех процессах жизнедеятельности нашего организма. Он входит в состав тканей мозга, регулирует обмен веществ в нервной и мозговой тканях, в мышцах, печени и почках, участвует в синтезе гормонов, ферментов и костной ткани, входит в состав АТФ (накопители энергии в организме).

При недостатке его в организме нарушается обмен веществ, в том числе, в головном мозге, развиваются различные тяжелые заболевания мозга и нервные расстройства, снижается аппетит, физическая и умственная работоспособность, наблюдается большая потеря веса.

Железо играет очень важную роль в организме. Оно вхо-

дит в состав гемоглобина, поэтому участвует в процессе кроветворения, синтезе миоглобина мышц и некоторых ферментов, играет важную роль в тканевом дыхании организма.

При недостатке этого элемента развивается анемия или лейкоз, нарушается клеточное дыхание, что приводит к дистрофии мышц и внутренних органов, появляются усталость, бледность, озноб, одышка при нагрузке, раздражительность, отмечается онемение конечностей, головная боль, потемнение в глазах, обмороки, «летающие мушки» перед глазами, извращение вкуса, ухудшение памяти, снижение аппетита, ломкость и выпадение волос, а также аритмии.

Йод участвует в синтезе гормонов щитовидной железы (тироксин, трийодтиронин), которые обеспечивают теплообмен, регулируют энергетические процессы в организме, деятельность нервной системы, влияют на физиологическое состояние человека и иммунитет. При недостатке йода в организме развивается заболевание щитовидной железы – эндемический зоб, в результате которого нарушается деятельность различных органов и систем органов, что сопровождается самыми разнообразными симптомами.

Медь принимает участие в формировании костной ткани и процессе кроветворения, способствует всасыванию железа из кишечника и переносу его в костный мозг, входит в состав некоторых ферментов и активизирует деятельность других ферментов, влияет на обмен углеводов, отвечает за пигментацию волос, предупреждает развитие грибковых заболева-

ний.

При недостатке меди в организме развиваются гипохромная анемия и отеки, появляются расстройства со стороны желудочно-кишечного тракта (поносы и др.).

Цинк регулирует деятельность гипофиза, надпочечников, поджелудочной и половых желез, жировой обмен в печени, участвует в синтезе нуклеиновых кислот и белков, процессах кроветворения, входит в состав некоторых ферментов и стимулирует деятельность других ферментов, способствует усвоению углеводов, повышает иммунитет, обеспечивает нормальную сексуальную потенцию.

При недостатке его в организме развивается анемия, наблюдается увеличение печени и селезенки, замедляется рост и половое развитие, нарушается выработка половых гормонов и инсулина, снижается иммунитет, ухудшается заживление ран.

Сера участвует в обмене белков, жиров и углеводов, входит в состав некоторых аминокислот, инсулина и витамина В1, способствует обезвреживанию различных ядовитых веществ в печени. При недостатке серы в организме нарушается обмен веществ и деятельность поджелудочной железы, накапливаются различные токсичные вещества.

Марганец регулирует деятельность клеток.

В корнеплоде моркови также имеется эфирное масло, придающее ему специфический «морковный» запах. В состав этого масла входят терпены: цитраль, каратол, даукол,

азарон и другие. Есть также большое количество фитонцидов (природных антибиотиков).

В состав корнеплода фиолетовой окраски кроме тех соединений, которые содержатся в обычной оранжевой моркови, входят также красящие вещества антоцианы, которые являются сильными антиоксидантами, благодаря которым эта морковь обладает сильным противовоспалительным, противовирусным, бактерицидным, противоопухолевым и омолаживающим действием (более сильным, чем обычная красно-оранжевая морковь). Эта морковь предупреждает развитие сердечнососудистых и онкологических заболеваний, раннее старение организма.

Фиолетовая морковь более сладкая, чем оранжевая морковь и применяется в кулинарии, аналогично обычной моркови. Не нужно бояться, что это овощное растение является геномодифицированным, на самом деле эта морковь произошла от дикого предка моркови, который имеет фиолетовый корень.

Не нашла широкого распространения и морковь с белой краской корнеплода.

Белая морковь также отличается от оранжевой моркови, как по химическому составу, так и по целебным свойствам. В корнеплоде белой моркови отсутствует каротин, но содержатся остальные витамины и минеральные соединения. В отличие от обычной моркови, в белой моркови больше сахаров и крахмала.

Из приведенных данных видно, что благодаря такому уникальному химическому составу моркови, в организме, практически, нет ни одного органа, на который бы она не оказывала положительного влияния.

Таким образом, морковь является универсальным лекарством и применяется для профилактики и лечения очень многих заболеваний.

Она легко усваивается организмом, регулирует обмен веществ, оказывает противовоспалительное, ранозаживляющее, обезболивающее, мочегонное, желчегонное, общеукрепляющее, антиоксидантное и противоопухолевое действие, благотворно влияет на печень и желчный пузырь, почки и мочевой пузырь, сердце и сосуды, органы пищеварения и щитовидную железу.

Это овощное растение рекомендуют включать в рацион питания больных анемией, авитаминозами, при общем упадке сил, заболеваниях сердца и сосудов, почек и мочевого пузыря, печени и желчного пузыря, при мочекаменной и желчнокаменной болезнях (изгоняет камни из почек и мочевого пузыря, печени и желчного пузыря), расстройствах пищеварения (запоры, метеоризм и др.), язве желудка и двенадцатиперстной кишки (восстанавливает слизистую и заживает язвы), болезнях глаз, горла, органов дыхания, сильном кашле, простатите, онкологических заболеваниях и слабом иммунитете. Полезна морковь и при атеросклерозе.

Кашицей из натертого на терке корнеплода моркови лечат

различные кожные заболевания (ожоги, язвы, раны и другие) и мастопатии.

При продолжительной охриплости голоса помогает морковь, сваренная на молоке.

Она улучшает состояние волос и кожи, регулирует солевой, углеводный, жировой, а также внутриклеточный обмены веществ организма, положительно влияет на органы зрения, оказывает лечебное действие при конъюнктивитах, близорукости, куриной слепоте, различных болезнях роговицы и сетчатки глаз, помогает при заболеваниях суставов и позвоночника (артрозы, артриты, остеохондроз, радикулит и др.).

Отваром моркови и соком лечат больное горло и ротовую полость, укрепляют десны.

Морковь повышает иммунитет, восстанавливает силы организма после тяжелых заболеваний и операций, физических и умственных нагрузок.

Очень полезна морковь и для детского организма, так как положительно влияет на рост и развитие ребенка.

Благодаря наличию антиоксидантов, морковь обладает противоопухолевой активностью и применяется для профилактики и лечения начальных стадий злокачественных опухолей (особенно вареная, так как при тепловой обработке в ней увеличивается содержание каротина и антиоксидантов).

Чаще всего в народной медицине применяется морков-

ный сок или смесь его с соками других растений. Большую роль в изучении влияния соков моркови и его смесей с соками других растений на организм человека сыграл Н. Уокер.

Морковный сок является источником различных витаминов (каротина, группы В, С, Е и К), минеральных солей и других веществ, необходимых для нормальной деятельности нашего организма.

Этот сок легко усваивается организмом, повышает аппетит, улучшает работу органов пищеварения, состояние кожи, ногтей, волос и зубов. Сок моркови – прекрасное средство для лечения анемии, простудных заболеваний, профилактики и лечения злокачественных заболеваний. Он повышает иммунитет, сопротивляемость организма различным инфекциям, стимулирует деятельность надпочечников, благотворно действует на органы зрения и дыхания, нервную систему, очищает и лечит печень и желчный пузырь, почки и мочевой пузырь, повышает лактация молока у кормящих матерей, обладает общеукрепляющим действием.

Морковный сок также очень полезен при заболеваниях крови и сердечнососудистой системы, помогает при метеоризме, запорах, геморрое, гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, общем упадке сил, анемии, гипертонии, простатите, болезнях щитовидной железы и заболеваниях женских половых органов. Он восстанавливает обмен веществ, очищает организм от шлаков.

Морковный сок в смеси с яблочным и свекольным соками назначают при аденоме простаты.

При сильном кашле этот сок принимают с молоком и в подогретом виде, при анемии принимают морковный сок со сметаной.

Этим соком и чаем из ботвы моркови лечат геморрой, а в смеси с соками лука и свеклы лечат язву желудка и двенадцатиперстной кишки (но не в период обострения).

Свежий морковный сок обладает бактерицидным и противовоспалительным действием, усиливает обменные процессы в коже и омолаживает ее, является эффективным средством для лечения различных язв, кожных воспалений, дерматитов, конъюнктивитов. Этот сок восстанавливает зрение, улучшает состояние зубов, волос и ногтей, нормализует деятельность нервной системы, щитовидной и поджелудочной желез, надпочечников.

Морковный сок способствует выведению камней из мочевого и желчного пузырей, восстанавливает силы после инфаркта миокарда и других тяжелых заболеваний, помогает при воспалительных процессах в полости рта и горла, нарушениях обмена веществ, в том числе, при подагре. Его включают в рацион питания больных атеросклерозом, беременных женщин, а также людей пожилого возраста (замедляет процессы старения в организме). Морковный сок и морковь рекомендуют употреблять кормящим матерям для увеличения лактации грудного молока.

Кроме того, морковный сок содержит противомикробные вещества, а по содержанию фитонцидов (природные антибиотики) приближается к соку чеснока и лука. Поэтому морковным соком полощут горло при ангинах и закапывают его в нос при насморке.

Очень полезен морковный сок для больных сахарным диабетом и ожирением (препятствует отложению жира в организме), а также при туберкулезе легких и простудных заболеваниях.

Он улучшает состав крови, положительно влияет на сердце и сосуды, лимфатическую систему и железы внутренней секреции, органы дыхания, омолаживает весь организм.

Морковный сок входит в состав сборов, применяющихся при различных формах рака.

Этот сок очень полезен детям, так как ускоряет их рост и развитие.

Лучше всего морковный сок усваивается в присутствии жиров: сметаны, сливок, растительного или сливочного масла.

Особенно важно включать в свой рацион питания морковь и морковный сок весной и осенью.

Чаще всего для лечения используется морковный сок и, в основном, в смеси с соками других растений.

Морковный сок с добавлением меда применяется для лечения простуды, заболеваний легких и бронхов, верхних дыхательных путей, а также для лечения и профилактики зло-

качественных опухолей.

Лечение соком моркови длительное (от 6 месяцев до 1 года, а иногда и до нескольких лет). Рецепты желательно чередовать (через 1 месяц).

При регулярном употреблении моркови и морковного сока мы сохраним свое здоровье на долгие годы, предотвратим развитие многих заболеваний.

Морковь также применяется в домашней косметике для ухода за кожей лица, так как оказывает благотворное влияние на кожу.

В семенах моркови также содержится большое количество различных, биологически активных веществ, особенно много жирного масла, есть эфирное масло, каротин, сахара, флавоноиды и другие биологически активные вещества. Кроме того, в них много минеральных солей, в том числе йода.

Они обладают противовоспалительным, бактерицидным, мочегонным, слабительным и ранозаживляющим действием, но особенно важно то, что они растворяют камни в желчном пузыре и почках, поэтому применяются для лечения моче- и желчнокаменной болезней.

Кроме того, в них содержатся вещества, которые обуславливают спазмолитическое и сосудорасширяющее действие.

Очень полезны проросшие семена моркови. В них целебные свойства многократно усиливаются.

Из семян моркови фармацевтическая промышленность

выпускает препарат «Даукарин», который применяется при хронической сердечной коронарной недостаточности, стенокардии и атеросклерозе.

Фиолетовую морковь используют для профилактики и лечения сердечнососудистых заболеваний, для укрепления стенок кровеносных сосудов при варикозном расширении вен, для лечения и профилактики заболеваний глаз (дистрофия сетчатки, близорукость, катаракта и др., действие этой моркови аналогично действию черники), при гриппе и ОРВИ, различных бактериальных инфекциях, заболеваниях кожи, ревматоидном полиартрите, атеросклерозе и других болезнях, для лечения которых применяется оранжевая морковь. Считается, что эта морковь повышает сексуальную активность мужчин и женщин. Фиолетовая морковь очень полезна и для людей, страдающих сахарным диабетом, так как предупреждает осложнения этого заболевания на органы зрения. Помогает она и при гипертонии, так как снижает кровяное давление.

Фиолетовая морковь обладает сильным противораковым действием, поэтому может применяться для профилактики и лечения начальных стадий злокачественной опухоли. Особенно она эффективна при раке прямой кишки, ротовой полости и горла.

Белая морковь также обладает ценными целебными свойствами. Она обладает выраженным болеутоляющим и мочегонным действием, полезна при заболеваниях почек и моче-

вого пузыря, отеках, заболеваниях суставов и позвоночника.

Ботва моркови также содержит много полезных для организма веществ и применяется для лечения различных заболеваний. Ее используют для лечения болезней органов пищеварения, в том числе, гастритов и геморроя, заболеваний почек, цистита, мочекаменной болезни. Отвар травы моркови укрепляет волосы.

Морковь считается универсальным лекарем, эликсиром здоровья, долголетия и красоты.

Очень полезны для нашего здоровья пророщенные семена моркови, особенно, дикорастущей.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МОРКОВИ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

В народной медицине для лечения и профилактики различных заболеваний чаще всего применяют натертую на терке морковь или морковный свежавыжатый сок с мякотью, семена и ботву моркови. Все, рекомендованные в рецептах растительные масла, должны быть нерафинированными холодного отжима, а соки свежавыжатыми.

МОРКОВЬ В ЛЕЧЕНИИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ

Для лечения органов зрения наиболее эффективен сок, приготовленный из оранжево-красной или фиолетовой моркови.

Во все предложенные рецепты полезно добавлять проросшие семена моркови или клевера красного (по 1 ч. л. на каждый прием), проростки пшеницы или нута (по 1 ст. л. на прием), при катаракте – проростки нута (по 1 ст. л. на прием, длительное время).

Рецепт 1. Для сохранения остроты зрения нужно ежедневно пить сок моркови, по 0,5 – 1 стакану, 3 раза в день, за 30 минут до еды или через 1,5 часа после еды, с добавлением сливок или молока. Пить курсами по 1 месяцу, с перерывами между ними на 1 неделю. Еще более эффективно будет это средство, если к морковному соку добавлять сок из пророщенных семян красного клевера или нута.

Рецепт 2. Смесь соков моркови и цикория (5:1).

Эта смесь очень хорошо восстанавливает ослабленное зрение. Для лечения лучше взять сок из корнеплодов фиолетовой моркови. Принимать эту смесь от 0,5 до 1 стака-

на, 3 раза в день, за 30 минут до еды или через 1,5 часа после еды, с добавлением сливок или молока. Пить курсами по 1 месяцу, с перерывами между ними на 1 неделю. К этой смеси полезно добавлять сок из пророщенных семян (см впереди).

Рецепт 3. Смесь соков моркови, сельдерея, цикория и петрушки (3:2:1:1).

Смесь данных соков очень полезна для организма в целом, в том числе, при астигматизме и катаракте, эффективно восстанавливает ослабленное зрение. Принимать эту смесь от 0,5 до 1 стакана, 3 раза в день, за 30 минут до еды, с добавлением сметаны или сливок по вкусу. Пить курсами по 1 месяцу, с перерывами на 1 неделю между ними. К этой смеси полезно добавлять сок из пророщенных семян (см впереди).

Рецепт 4. Смесь соков моркови, сельдерея и цикория (4:2:1) хорошо восстанавливает ослабленное зрение. Принимать эту смесь от 0,5 до 1 стакана, 3 раза в день, за 30 минут до еды, с добавлением сливок или сметаны. Пить курсами по 1 месяцу, с перерывами на 1 неделю между ними. К этой смеси полезно добавлять сок из пророщенных семян (см впереди).

Рецепт 5. Средство, помогающее при глаукоме: съесть утром натощак по 200 г салата из моркови, с до-

бавлением 1 – 2 ст. л. пророщенных семян гречихи и сметаны или сливок по вкусу. Лечиться курсами по 1 месяцу, с недельными перерывами между ними.

Рецепт 6. Хорошо восстанавливает ослабленное зрение следующая смесь:

ежедневно утром натощак съесть по 200 г салата из моркови с добавлением по 1 ч. л. пророщенных семян моркови и красного клевера и 1 ст. л. проростков пшеницы. Салат заправлять льняным или облепиховым маслом, сметаной или сливками (можно йогуртом или кефиром). Курс лечения – 1 месяц. После недельного перерыва курс нужно повторить.

Рецепт 7. При проблемах с сетчаткой глаз и ослабленном зрении помогает следующая смесь:

на 200 г натертой на терке моркови нужно добавить 2 ст. л. ягод черники (можно сушеных и запаренных или варенья из них), по 1 ст. л. проростков нута и пшеницы, по 1 ч. л. проростков моркови и красного клевера, перемешать, заправить сливками или сметаной и съесть на завтрак. Лечиться курсами по 1 месяцу, с недельными перерывами между ними.

Рецепт 8. Средство для лечения миопии и для ее предупреждения:

ежедневно утром натощак съесть по 250 г протертой

на терке моркови, заправленной 1,5 ст. л. льняного или облепихового масла.

МОРКОВЬ В ЛЕЧЕНИИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА

1. Гастриты

Во все предложенные рецепты полезно добавлять сок из проростков овса, льна, пшеницы, ячменя, лопуха или раторопши, по 1 ст. л. на прием, а салаты заправлять льняным или облепиховым маслом.

Рецепт 9. При гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока полезно принимать по 0,5 – 1 стакану морковного сока, 3 раза в день, за 20 – 30 минут до еды, добавляя по 1 ст. л. льняного или облепихового масла, а при гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока можно морковный сок смешивать с молоком или сливками. Лечиться до выздоровления. В этот коктейль полезно добавлять 1 ст. л. пророщенных семян овса или 1 ч. л. проростков льна.

Рецепт 10. Помогает при любых гастритах следующее средство:

3 раза в день принимать по 0,5 – 1 стакану морковного сока, с добавлением 1 ст. л. сока из листьев подорожника большого или листьев лопуха (можно настой из сушеных листьев). Курс лечения – до выздоровления.

Рецепт 11. Средство для лечения любых гастритов: в течение 1 месяца, 3 раза в день, за 30 минут до еды при-

нимать по 0,5 – 1 стакану морковного сока, с добавлением 2 ст. л. отвара из семян овса (4 ст. л. семян промыть, залить 2 стаканами кипятка, настоять 12 часов в термосе, после чего поставить на кипящую водяную баню, варить 15 минут, процедить) и 2 ст. л. сливок или молока.

Рецепт 12. При гастритах полезно 3 раза в день принимать по 0,5 – 1 стакану морковного сока, с добавлением 1 ст. л. сливок и 1 ч. л. меда: при гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока принимать смесь в холодном виде, при гастритах с повышенной кислотностью – в подогретом. Курс лечения – 1 месяц.

Рецепт 13. При любых гастритах полезно на завтрак принимать смесь кефира, сока моркови и сока петрушки в соотношении 1:0,5:0,3, с добавлением 1 ст. л. сока из пророщенного зерна овса.

Пить по 0,5 – 1 стакану такой смеси, 3 раза в день, за 30 минут до еды. Курс лечения 2 – 4 недели.

Рецепт 14. Смесь соков моркови и белокочанной капусты (2:1) полезна людям с повышенной кислотностью желудочного сока, гастритах, язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Принимать по 0,5 – 1 стакану смеси, 3 раза в день, за 30 минут до еды. Курс лечения 2 – 4 недели.

Рецепт 15. Смесь соков моркови, белокочанной капусты и кресс-салата (1:1:1) полезна при различных заболеваниях, но особенно при гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока, язве желудка и двенадцатиперстной кишки (но не в период обострения). Для большего эффекта в смесь можно добавлять по 1 ст. л. сока из проростков пшеницы, ячменя, лопуха или льна (а еще лучше их смесь). Принимать по 0,5 – 1 стакану смеси, 3 раза в день, за 30 минут до еды. Курс лечения 2 – 4 недели.

Рецепт 16. При заболеваниях желудка с пониженной кислотностью желудочного сока, полезно пить смесь соков моркови, капусты и шпината (3:2:1). Принимать по 0,5 – 1 стакану смеси, 3 раза в день, за 30 минут до еды. Курс лечения 2 – 4 недели.

Рецепт 17. Смесь соков моркови, пастернака и картофеля (2:1:1) полезна при повышенной кислотности желудочного сока, гастритах и язве желудка. Принимать по 0,5 – 1 стакану смеси, 3 раза в день, за 30 минут до еды, с добавлением 1 ст. л. сока из проростков овса или 1 ст. л. сока из проростков овса. Курс лечения 2 – 4 недели.

Рецепт 18. Смесь соков моркови, сладкого перца и шпината (2:1:1) лидирует по количеству витаминов, оздоравливает весь организм, полезна, практически, при любых забо-

леваниях, в том числе, при пониженной кислотности желудочного сока. Принимать по 0,5 – 1 стакану смеси, 3 раза в день, за 30 минут до еды. Курс лечения 2 – 3 недели.

Рецепт 19. Средство для лечения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки (но не в период обострения):

в течение 1 месяца, 3 раза в день съедать по 100 г натертой на мелкой терке моркови, с добавлением 2 ч. л. льняного или облепихового масла. В эту смесь полезно добавлять на каждый прием по 1 – 2 ч. л. пророщенных семян льна, подорожника или лопуха большого.

Рецепт 20. Эффективное средство для лечения заболеваний желудка и кишечника:

2 – 3 раза в день съедать по 200 г смеси натертой на мелкой терке моркови с мягким жирным творогом (1:1) и 2 – 3 ч. л. льняного масла. Курс лечения – 1 месяц.

Рецепт 21. Смесь соков моркови, салата и огурца (2:1:1) снижает кислотность желудочного сока.

Принимать по 0,5 – 1 стакану смеси, 3 раза в день, за 30 минут до еды. Курс лечения 2 – 3 недели.

Рецепт 22. Смесь соков моркови, сельдерея и репы (4:3:1). Эта смесь полезна при любых заболеваниях, в том числе, при повышенной кислотности желудочного сока. Принимать

по 0,5 – 1 стакану смеси, 3 раза в день, за 30 минут до еды. К смеси можно добавлять по 1 – 2 ч. л. меда. Курс лечения 2 – 3 недели.

Рецепт 23. При высокой кислотности желудочного сока и плохом пищеварении полезно принимать смесь соков моркови и картофеля (1:1), по 0,5 – 1 стакану смеси, 3 раза в день, за 30 минут до еды. Курс лечения 2 – 4 недели. К смеси полезно добавлять по 1 ст. л. сока из проростков овса.

!Эту смесь соков не рекомендуется принимать при сахарном диабете и при пониженной кислотности желудочного сока.

Рецепт 24. Смесь соков моркови, картофеля и сельдерея (1:1:1).

По своему химическому составу этой смеси соков цены нет, так как она содержит, практически, все, необходимые человеку вещества. Она полезна при очень многих болезнях, в том числе, при заболеваниях желудка с повышенной кислотностью желудочного сока. Принимать по 0,5 – 1 стакану смеси, 3 раза в день, за 30 минут до еды. Курс лечения 2 – 4 недели.

Рецепт 25. Для лечения гастрита с повышенной кислотностью желудочного сока используется следующее средство: взять по 50 мл соков из капусты и свеклы, добавить 1 ч. л.

сока каланхоэ, 1 ст. л. сока подорожника, перемешать и выпить в течение дня в 3 приема, за 20 – 30 минут до еды. Курс лечения 2 – 3 недели.

Рецепт 26. При гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока помогает следующее средство:

взять по 50 мл сока из капусты белокачанной и свеклы, добавить по 100 мл сока из картофеля и моркови, перемешать и выпить в течение дня, в 3 приема, за 30 минут до еды. Курс лечения 2 – 3 недели.

Рецепт 27. При катаре желудка помогает чай из ботвы моркови.

Взять 2 – 3 ч. л. сушеной ботвы моркови, залить кипятком, настоять 5 – 10 минут, как чай, после чего процедить, подсластить медом и выпить вместо чая. Принимать это чай 3 раза в день, между приемами пищи. Курс лечения 2 – 4 недели.

2. Язва желудка и двенадцатиперстной кишки

Во все предложенные рецепты полезно добавлять сок из проростков льна, лопуха или овса, по 1 ст. л. на каждый прием, а салаты заправлять льняным или облепиховым маслом.

Рецепт 28. Средство для лечения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки:

взять по 100 мл сока моркови, свеклы, репчатого лука, черной редьки и алоэ, добавить по 100 г сливочного масла и меда, 100 мл питьевого 96%-го спирта, хорошо перемешать и положить в эмалированную кастрюлю. Кастрюлю обмазать пресным тестом и поставить на 1,5 суток в теплое место (можно на батарею или слегка нагретую духовку). После этого процедить, перелить в бутылку и хорошо укупорить. Принимать по 1 ст. л. смеси, 3 раза в день, за 30 минут до еды. Лечиться до окончания средства.

Рецепт 29. При язве желудка и двенадцатиперстной кишки, а также для профилактики опухолей желудка нужно ежедневно, за несколько приемов выпивать от 0,5 до 2 л морковного сока в день, с добавлением сливок или сметаны (можно льняного или облепихового масла). Более эффективен сок

из фиолетовой моркови. Курс лечения – 1 месяц.

Рецепт 30. Смесь соков моркови, белокочанной капусты и салата (2:1:1) полезна при язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Принимать по 0,5 – 1 стакану смеси, 3 раза в день, за 30 минут до еды, с добавлением 1 ст. л. сливок, а еще лучше – 1 – 2 ч. л. льняного или облепихового масла. Лечиться до выздоровления.

Рецепт 31. Смесь соков моркови, одуванчика и салата (4:1:2).

Смесь этих соков оздоравливает и омолаживает весь организм, улучшает пищеварение, лечит язву желудка и двенадцатиперстной кишки. Принимать по 0,5 – 1 стакану смеси, 3 раза в день, за 30 минут до еды, с добавлением 1 – 2 ч. л. льняного масла. Курс лечения – 1 месяц. После недельного перерыва курс можно повторить.

Рецепт 32. Смесь соков лука, моркови и свеклы (1:2:1).

Смесью данных соков лечат язву желудка и двенадцатиперстной кишки (но не в период обострения болезни). Принимать по 1 стакану, 3 раза в день, за 30 минут до еды, с добавлением 1 – 2 ч. л. льняного или облепихового масла. К смеси так же полезно добавлять по 1 ст. л. сока из листьев подорожника или листьев лопуха, или 1 – 2 ч. л. сока алоэ, на каждый прием. Лечиться до выздоровления.

Рецепт 33. Вылечить язву желудка и двенадцатиперстной кишки помогает морковное масло. Принимать по 1 ч. л. масла, 4 раза в день, за 30 минут до еды (или смесь морковного и облепихового масел 1:1). Курс лечения – 1 месяц. После недельного перерыва курс можно повторить.

Рецепт 34. Эффективное средство для лечения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки:

утром натощак выпивать по 200 мл смеси сока моркови с соком свеклы (1:1) и с добавлением 1 ст. л. сока из листьев подорожника, 1 ст. л. сока из проростков овса и 2 ч. л. льняного или облепихового масла (можно сливочного или сметаны). Курс лечения – 1 месяц.

Рецепт 35. Для лечения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки применяется следующее средство:

3 раза в день употреблять по 100 – 150 г натертой на мелкой терке моркови, заправленной качественным сливочным маслом и с добавлением 1 ст. л. растертых в ступке проростков овса. Лечиться до выздоровления.

3. Колиты

Рецепт 36. Средство для лечения колита:

взять по 200 мл соков свеклы, моркови и лука репчатого, добавить 300 г меда, 200 мл настоя ромашки аптечной (1 ст. л. сушеных цветов ромашки залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, процедить) и 200 мл 96%-го питьевого спирта. Все ингредиенты соединить, перемешать и настоять в течение суток в плотно укупоренной посуде, после чего процедить, перелить в бутылку и опять хорошо укупорить. Хранить средство в холодильнике. Принимать по 1 ст. л. смеси, 3 раза в день, перед едой. Лечиться до окончания смеси.

Рецепт 37. При колитах помогает следующее средство:

взять по 100 мл соков свеклы, моркови, лука репчатого, редьки и алоэ, по 100 г масла сливочного и меда, 100 мл питьевого 96%-го спирта, перемешать, перелить в глиняный горшок, который сверху закрыть лепешкой из пресного теста и поставить теплую духовку на 36 часов. После этого процедить и принимать по 1 ст. л. смеси, 3 раза в день, до еды. Лечиться до окончания средства. Хранить смесь в холодильнике.

4. Запоры и поносы

Во все рецепты полезно на каждый прием добавлять по 1 ст. л. пророщенных семян ячменя или овса (или сок из них), или по 1 – 2 ч. л. проростков льна. При запорах в рецепты добавляют по 1 ст. л. проростков пшеницы и 1 – 2 ч. л. пророщенных семян кунжута, а салаты заправлять кунжутным маслом.

Рецепт 38. Очищает прямую кишку и восстанавливает ее функцию смесь морковного сока и сока шпината. Принимать по 0,5 – 1 стакану смеси (3:1), 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 2 недель. Утром к смеси полезно добавлять по 1 – 2 ч. л. кунжутного масла.

Рецепт 39. Смесь соков моркови и огурца (3:1) применяют для лечения запоров.

Принимать по 0,5 – 1 стакану смеси, с добавлением свежего кефира, 3 раза в день, за 30 минут до еды. В эту смесь полезно добавлять сок из проростков кунжута, по 1 – 2 ч. л. на каждый прием. Лечиться до выздоровления. Можно также добавлять свекольный сок (1:1).

Рецепт 40. При склонности к запорам нужно ежедневно утром натощак съесть по 150 – 200 г салата из натертой

моркови, с добавлением 1 – 2 ст. л. пророщенных семян кунжута или пшеницы (можно их смесь) и 1 – 2 ст. л. кунжутного или льняного масла. Лечиться до выздоровления.

Рецепт 41. При склонности к запорам у ребенка, утром натощак и перед сном ему нужно давать 50 – 100 мл морковного сока со сливками, молоком или с добавлением небольшого количества льняного масла. Послабляет мягко и хорошо.

Рецепт 42. Для лечения дисбактериоза кишечника с успехом применяется следующее средство:

ежедневно утром натощак употреблять по 200 г натертой на терке моркови, с добавлением 1 – 2 ч. л. семян лопуха (лучше пророщенных) или по 1 – 2 ст. л. проростков пшеницы (можно их смесь) и 1 – 2 ч. л. льняного масла. Курс лечения – 1 месяц.

5. Геморрой

Во все предложенные рецепты на каждый прием полезно добавлять по 1 ст. л. пророщенных семян гречихи или пшеницы, или по 0,5 – 1 ч. л. проростков расторопши, или по 1 ч. л. пророщенных семян льна (можно соки из них), а также сок алоэ, из листьев подорожника или лопуха, при геморроидальных кровотечениях – сок из листьев двудомной крапивы. Салаты заправлять облепиховым маслом.

Рецепт 43. При геморрое нужно по утрам натощак пить свежеприготовленный сок моркови с мякотью, по 150 – 200 мл, с добавлением 1 – 2 ч. л. облепихового масла, за 30 минут до еды. Очень полезно к морковному соку добавлять по 1 ст. л. сока из листьев подорожника или лопуха. Одновременно днем пить чай из морковных листьев (1 ст. л. измельченных сушеных листьев моркови залить крутым кипятком, настоять под крышкой 15 минут, процедить и принимать по 1 стакану, 3 раза в день, за 30 минут до еды). Курс лечения – 1 месяц. После недельного перерыва курс можно повторить.

Рецепт 44. Средство для лечения геморроя:

на 70 мл сока из моркови нужно взять 40 мл сока из травы сельдерея и 30 мл сока из травы петрушки, добавить 2 ч. л.

льняного или облепихового масла. Принимать такую смесь 2 – 3 раза в день, за 30 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц.

Рецепт 45. Эффективным средством для лечения геморроя является следующая смесь:

взять по 200 мл сока моркови, свеклы и хрена, добавить 30 мл водки, 100 мл сока лимона и 300 г меда, перемешать. Хранить смесь в холодильнике в хорошо укупоренной посуде. Принимать по 1 ст. л. смеси, 3 раза в день, за 30 минут до еды, в течение 1 месяца. После этого сделать перерыв на 2 месяца и курс можно повторить.

Рецепт 46. При геморрое полезно ежедневно на завтрак съедать по 100 – 200 г натертой на терке моркови, с добавлением 2 – 3 ч. л. облепихового или льняного масла и проростков или соков лекарственных растений (см впереди). Лечиться до выздоровления.

Рецепт 47. Для лечения геморроя успешно используются морковные свечи:

морковь промыть, вырезать из нее свечи длиной 2 – 3 см. Ежедневно, после вечерних гигиенических процедур (перед сном) свечку вставлять в анус и оставлять ее там на всю ночь. Перед вставлением свечку можно смазать облепиховым маслом. Можно чередовать свечи из картофеля, моркови и свеклы. Курс лечения – 14 дней.

Рецепт 48. При геморрое помогают микроклизмы с морковным соком:

взять 100 г свежей очищенной сырой моркови, натереть на мелкой терке, отжать сок, добавить немного облепихового масла или сока подорожника и с помощью спринцовки ввести в прямую кишку на ночь. Курс лечения – 10 дней. Эти микроклизмы помогают уменьшить боль, снимают воспаление и раздражение, способствуют заживлению трещин.

Рецепт 49. Для лечения геморроя применяют чай из ботвы моркови:

взять 2 – 3 ч. л. сушеной ботвы моркови, залить крутым кипятком, настоять 5 – 10 минут, как чай, процедить, подсластить медом и выпить вместо чая. Пить такой чай 3 раза в день, между приемами пищи, с добавлением меда по вкусу. Курс лечения – 1 месяц.

6. Метеоризм

Рецепт 50. Средство для лечения метеоризма:

взять 1 ст. л. семян моркови, залить их 1 стаканом крутого кипятка, поставить на кипящую водяную баню, нагревать 20 минут, процедить и принимать по 0,5 – 1 стакану отвара, 3 – 4 раза в день, за 30 минут до еды. Лечиться до выздоровления.

Рецепт 51. При метеоризме помогает следующее средство:

сушеные семена моркови перемолоть в кофемолке до состояния порошка. Принимать порошок из семян моркови по 1 ч. л., 3 раза в день, за 30 минут до еды, запивая его кипяченой водой. Лечиться до выздоровления.

Рецепт 52. Для лечения метеоризма применяют следующее средство:

в течение 2 – 4 недель, 2 – 3 раза в день принимать по 0,5 – 1 стакана свежеприготовленного морковного сока, с добавлением 1 – 2 ч. л. укропного сока или отвара семян укропа. Вместо укропа можно взять фенхель.

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.