

ПРИРОДНЫЙ



ЗАЩИТНИК



# ЛЕЧИМСЯ ОВОЩАМИ



ЦЕЛИТЕЛИ  
С ГРЯДОК



Природный защитник

Дарья Нестерова

**Лечимся овощами.  
Целители с грядок**

«РИПОЛ Классик»

2015

УДК 615.89  
ББК 53.59

**Нестерова Д. В.**

Лечимся овощами. Целители с грядок / Д. В. Нестерова —  
«РИПОЛ Классик», 2015 — (Природный защитник)

Есть ли смысл покупать медикаменты в аптеке, если под рукой всегда найдется природное лекарство? Множество заболеваний, в том числе и весьма серьезных, прекрасно поддается лечению овощами, которые можно вырастить на огороде или купить в ближайшем супермаркете. Ведь эти продукты содержат огромное количество витаминов, минералов и других полезных веществ, благотворно влияющих на функции всех органов и систем организма. На страницах книги вы найдете исчерпывающую информацию о физиологическом воздействии овощей, использовании их в лечении и профилактике различных заболеваний. Целебные препараты из овощей помогут вам справиться с недугами, очистить организм от шлаков и токсинов, укрепить иммунитет и улучшить состояние здоровья в целом.

УДК 615.89  
ББК 53.59

© Нестерова Д. В., 2015  
© РИПОЛ Классик, 2015

## Содержание

Введение	6
Полезные вещества, входящие в состав овощей	7
Минеральные вещества	8
Витамины	10
Моно- и полисахариды	11
Артишок	12
Химический состав и физиологическое воздействие	13
Показания и противопоказания	14
Лечение и профилактика	15
Бasilik	17
Химический состав и физиологическое воздействие	18
Показания и противопоказания	19
Лечение и профилактика	20
Баклажан	22
Химический состав и физиологическое воздействие	23
Показания и противопоказания	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# **Дарья Владимировна Нестерова**

## **Лечимся овощами. Целители с грядок**

© Нестерова Д. В., 2015

\* \* \*

## **Введение**

Овощи – это не только вкусные и полезные продукты питания, содержащие все необходимые для организма витамины и минеральные вещества, но и уникальные природные лекарства, эффективные в отношении целого ряда заболеваний.

Люди, в рационе которых отсутствуют овощные блюда, рискуют своим здоровьем. Они испытывают дефицит витаминов, макро- и микроэлементов, клетчатки и потому подвержены инфекциям и сбоям в работе различных органов. Чтобы защитить организм от болезней, не допустить нарушения обмена веществ и работы сердечно-сосудистой системы, необходимо внимательно отнестись к своему питанию и включить в него как можно больше полезных продуктов, к которым относятся и овощи.

Было бы неправильным отметить только пищевую ценность овощей. Издавна они использовались в народной медицине как сырье для изготовления целебных препаратов. Мякоть плодов, кожура, цветки, листья, стебли и корни овощей – все это и сейчас применяется в качестве лекарственного сырья. Эти лечебные средства легко сделать в домашних условиях. Книга, которую вы держите в руках, поможет вам в этом. Ведь на ее страницах представлены описания самых популярных овощей, рассмотрено их воздействие на организм, указаны показания и противопоказания в отношении тех или иных заболеваний.

## **Полезные вещества, входящие в состав овощей**

Рассмотрим самые распространенные вещества, входящие в состав овощей и обеспечивающие их лекарственные свойства.

К ним относятся минералы (макро- и микроэлементы), витамины, моно- и полисахариды, флавоноиды и фитонциды. Эти вещества принимают участие в обмене веществ, укрепляют иммунитет и борются с различными заболеваниями.

## Минеральные вещества

Все минеральные вещества делят на две большие группы: макро- и микроэлементы. Суточную потребность организма в минералах можно определить по *таблицам 1 и 2*.

*Таблица 1*

### Суточная потребность организма в основных макроэлементах

Макроэлементы	Суточная потребность (мг)
Калий	1850–5500
Кальций	800–1200
Натрий	1100–3300
Магний	350–400
Фосфор	800–1200

*Таблица 2*

### Суточная потребность организма в основных микроэлементах

Микроэлементы	Суточная потребность (мг)
Алюминий	49,1
Бром	0,8
Железо	18
Йод	0,1–0,2
Марганец	5–7
Медь	2–3
Селен	0,05–0,2
Фтор	3
Хром	0,05–0,15
Цинк	10–16

## Макроэлементы

*Калий* регулирует кислотно-щелочное равновесие крови, принимает участие в передаче нервных импульсов, активирует выработку ферментов и стабилизирует артериальное давление.

*Кальций* нормализует кислотно-щелочной баланс, способствует хорошей проницаемости стенок кровеносных сосудов, укрепляет костную ткань.

*Фосфор* принимает участие в процессах обмена энергии, с которыми связана умственная деятельность человека.

*Магний* участвует в процессе роста и укрепления костей, углеводном и энергетическом обмене, требуется для нормального функционирования нервной системы.

*Натрий* необходим для функционирования почек и выработки желудочного сока. Этот элемент активирует ферменты поджелудочной железы.

*Сера* входит в состав клеток и гормонов, повышает устойчивость организма к инфекциям и радиации.

## Микроэлементы

*Железо* – это составная часть гемоглобина, железобелковых комплексов и ферментов, обеспечивающих клеточное дыхание.

*Медь* принимает участие в синтезе коллагена, способствует выработке красных кровяных телец и усвоению организмом железа. Этот элемент требуется для укрепления кровеносных



сосудов, соединительной ткани. Медь участвует в обменных процессах, помогает усваивать витамины С и РР.

*Марганец* участвует в обмене белков, жиров и углеводов, усиливает действие инсулина и выводит из организма лишний холестерин.

*Никель* необходим для нормального процесса кроветворения, обмена жиров. Он участвует в обеспечении клеток кислородом, активизирует действие инсулина.

*Алюминий* требуется для построения соединительной и регенерации костной ткани, принимает участие в деятельности пищеварительных ферментов.

*Хром* оказывает воздействие на углеводный обмен, укрепляет сердечную мышцу, стенки сосудов, влияет на усвоение сахара и поддерживает его стабильный уровень в крови.

*Кремний* способствует выработке коллагена, обеспечивающего эластичность суставов и хрящей, нормальное функционирование сосудов и состояние кожи.

*Литий* повышает иммунитет, регулирует водно-солевой обмен, укрепляет нервную систему.

*Йод* требуется для нормального функционирования щитовидной железы, входит в состав вырабатываемых ею гормонов.

*Цинк* – минерал, необходимый для синтеза белка и аминокислот, входит в состав всех клеток и ферментов. Поддерживает нормальный кислотно-щелочной баланс и состояние крови, участвует в образовании инсулина.

*Селен* улучшает кровоснабжение кожи и препятствует распространению раковых клеток.

*Фтор* усиливает всасывание кальция, необходим для нормального функционирования зубов.

*Сера* уничтожает микробов и паразитов, повышает иммунитет, входит в состав коллагена кожи, волос и ногтей.

## Витамины

Витамины играют огромную роль в нормальном функционировании организма. Дефицит этих веществ приводит к развитию целого ряда заболеваний и даже к летальному исходу. Суточную потребность в основных витаминах можно определить по *таблице 3*.

*Таблица 3*

### Суточная потребность организма в основных витаминах

Витамины	Суточная потребность (мг)
C	70–100
A	1,5–2,5
B <sub>1</sub>	1,5–2
B <sub>2</sub>	2,5–3,5
B <sub>3</sub>	5–15
B <sub>5</sub>	2–3
B <sub>9</sub>	0,2–0,4
B <sub>12</sub>	2
E	10–20
K	1,8–2,2
P	25
PP	15–25
H	0,15–0,5
D	2,5–10

Рассмотрим самые важные для здоровья человека витамины.

*Витамин С* необходим для стабильности всех систем организма, повышает иммунитет, предохраняет от развития онкологических заболеваний, сбоев сердечно-сосудистой системы, способствует всасыванию железа, является мощным антиоксидантом.

*Витамин А* способствует регенерации тканей, обеспечивает эластичность кожи и волос, препятствует преждевременному старению, повышает иммунитет, является антиоксидантом, нормализует репродуктивные функции, положительно влияет на зрение.

*Витамины группы В* участвуют в углеводном обмене, поддерживают стабильность нервной системы, блокируют действие токсических веществ, улучшают циркуляцию крови, защищают организм от старения.

*Витамин Е* является мощным антиоксидантом, играет важную роль в репродуктивной функции организма, нормализует кровообращение, участвует в работе щитовидной железы, улучшает зрение, замедляет процессы старения и способствует нормальному функционированию нервной системы.

*Витамин D* требуется для нормального роста костей, регулирует обмен кальция и фосфора, нормализует функции сердечно-сосудистой системы, повышает иммунитет.

*Витамин Н* – один из самых активных катализаторов. Он участвует в обмене белков, жиров и углеводов, способствует синтезу глюкозы, требуется для нормальной работы желудочно-кишечного тракта.

*Витамин К* обеспечивает нормальную свертываемость крови, участвует в формировании костной ткани, укрепляет кровеносные сосуды и поддерживает работу почек.

*Витамин РР* необходим для выделения энергии из жиров и углеводов, а также для белкового обмена. Он улучшает клеточное дыхание, нормализует функции поджелудочной железы, поддерживает нормальное состояние кожи, препятствует развитию нервных и сердечно-сосудистых заболеваний.

## Моно- и полисахариды

### Моносахариды

Моносахариды – это органические соединения, основная группа углеводов, самая простая форма сахара.

Они усиливают кровоснабжение тканей, улучшают обмен веществ, нормализуют функции печени и сердечно-сосудистую деятельность, повышают диурез. Без этих веществ невозможно лечение сахарного диабета, инфекционных заболеваний, гепатита, болезней легких и целого ряда других недугов.

### Полисахариды

Полисахариды – сложные высокомолекулярные углеводы, одни из основных источников энергии, которая образуется в результате обмена веществ. Основные полисахариды – это клетчатка, крахмал и инулин.

*Клетчатка* ускоряет пищеварительные процессы, выводит из организма токсины, шлаки и соли тяжелых металлов, нормализует обмен веществ и функции желудочно-кишечного тракта, способствует профилактике и лечению различных заболеваний.

*Крахмал* обладает высокой энергетической ценностью, легко усваивается организмом, регулирует уровень сахара в крови и повышает иммунитет.

*Инулин* – вещество, обладающее высокой биологической активностью, регулирует обмен веществ, предупреждает энергетический дефицит, который развивается на фоне сахарного диабета, замещает глюкозу и нормализует уровень сахара в крови.

### Флавоноиды

Флавоноиды – это природные биологически активные соединения, укрепляющие кровеносные сосуды, оказывающие седативный эффект, усиливающие действие витамина С. Флавоноиды обладают противовоспалительными свойствами, препятствуют развитию онкологических заболеваний, выводят из организма вредные вещества.

### Фитонциды

Фитонциды – это биологически активные вещества, эффективные в борьбе с инфекционными заболеваниями. Они уничтожают болезнетворные микроорганизмы, способствуют заживлению слизистых оболочек и ран, улучшают функции желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы.

## **Артишок**

Артишок традиционно относят к овощам, но на самом деле это травянистое растение семейства сложноцветных с крупными соцветиями. Их нижние мясистые части используют как в кулинарии, так и в народной медицине.

## **Химический состав и физиологическое воздействие**

### *Химический состав*

Соцветия артишока содержат белки (около 3 %), углеводы (около 15 %), жиры (0,1 %), соли железа и кальция, фосфаты, органические кислоты, а также витамины С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, Р, каротин и инулин. В наружных листочках соцветий присутствуют эфирные масла.

*Физиологическое воздействие* Артишоки благотворно влияют на функции кишечника, не нагружают желудок, вызывают чувство сытости, препятствуют задержке стула, выводят из организма вредный холестерин и канцерогены, способствуют снижению уровня сахара в крови.

Употребление артишоков повышает иммунитет, предотвращает отрицательное воздействие свободных радикалов, снижает риск развития остеопороза и атеросклероза, контролирует уровень артериального давления и частоту сердечных сокращений. Также артишоки обладают мочегонным и желчегонным действием.

## **Показания и противопоказания**

*Показания:* подагра, хронический гепатит, гастрит с повышенной кислотностью, сахарный диабет, атеросклероз, мочекаменная болезнь, крапивница.

*Противопоказания:* острая форма болезней печени, почек и желчного пузыря, гипотония, гастрит с пониженной кислотностью, беременность и лактация.

## **Лечение и профилактика**

### **Лечение подагры**

#### *Рецепт 1*

200 г артишоков вместе с нижними листьями пропустить через мясорубку, смешать с 20 г гречишного меда и 3 измельченными зубчиками чеснока. Принимать по 1 столовой ложке 2 раза в день (утром и вечером) за 1 час до еды. Курс лечения – 3 месяца.

#### *Рецепт 2*

500 г артишоков залить 3 л воды, варить 15 минут. Отвар процедить. Артишоки мелко нарезать и смешать с измельченными листьями лопуха. Смесь нанести на марлю и приложить к пораженным суставам на 30 минут. Процедуру проводить 1 раз в день (утром). Отвар использовать для ванны. Принимать ванну 1 раз в неделю. Курс лечения – 2 месяца.

### **Лечение хронического гепатита**

#### *Рецепт 1*

300 г артишоков залить 1 л воды, варить 15 минут, процедить. Артишоки использовать в пищу, отвар смешать с 20 г цветочного меда, 100 мл настоя календулы и 100 мл отвара кукурузных рылец. Принимать по 200 мл 2 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения – 28 дней.

#### *Рецепт 2*

20 г сушеных нижних листьев артишока залить 300 мл кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 21 день.

### **Лечение сахарного диабета**

#### *Рецепт 1*

Несколько раз в неделю съедать по 200 г вареных артишоков, можно в смеси с тертым топинамбуром.

#### *Рецепт 2*

200 г артишоков залить 1 л кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 100 мл 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 3 месяца. Сделать перерыв на 1 месяц, затем повторить курс.

### **Лечение мочекаменной болезни**

#### *Рецепт 1*

20 г сушеных листьев артишока и 10 г смеси листьев брусники и земляники залить 0,5 л кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 150 мл 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 21 день.

#### *Рецепт 2*

200 г вареных артишоков измельчить, смешать с рублеными листьями крапивы в соотношении 4:1. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 14 дней.

## **Лечение крапивницы**

### *Рецепт 1*

1 кг вареных артишоков протереть через сито, нанести пюре на пораженные участки кожи на 20 минут, смыть теплой водой. Процедуру проводить 2 раза в день до исчезновения сыпи.

### *Рецепт 2*

20 г сушеных нижних листьев артишока, 5 г травы чистотела и 10 г травы бессмертника залить 300 мл кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Настоем смазывать пораженные участки кожи 5–7 раз в день. Процедуру проводить до исчезновения сыпи.



## **Базилик**

Базилик – ценное овощное и пряное растение, обладающее специфическим ароматом и целым рядом лекарственных свойств.

## **Химический состав и физиологическое воздействие**

### *Химический состав*

В состав базилика входят дубильные вещества (около 6 %), эфирное масло (до 1,5 %), кислый сапонин, гликозиды, витамины А, С, В<sub>2</sub> и РР, а также сахар и фитонциды.

### *Физиологическое воздействие*

Включение в ежедневный рацион базилика предотвращает метеоризм, снижает уровень холестерина, способствует лучшему усвоению питательных веществ.

Базилик обладает умеренным мочегонным эффектом, снижает концентрацию соли в моче, тем самым препятствуя образованию камней в почках.

Это овощное растение стимулирует иммунную систему, сдерживает рост раковых клеток, благотворно влияет на дыхательные функции, разжижая мокроту при кашле.

Базилик используется как жаропонижающее средство, повышает потенцию, способствует сжиганию жиров. Эфирное масло этого растения широко применяется в ароматерапии.

## **Показания и противопоказания**

*Показания:* почечнокаменная болезнь, бронхит, ларингит, грипп, простуда, астма, нарушение функций желудочно-кишечного тракта, ожирение, эректильная дисфункция.

*Противопоказания:* тромбофлебит, нарушение свертываемости крови, инфаркт миокарда, беременность и лактация.

## **Лечение и профилактика**

### **Лечение кашля**

#### *Рецепт 1*

100 г листьев и стеблей базилика залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 20 минут, отжать и процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день в течение 7 дней в качестве отхаркивающего средства.

#### *Рецепт 2*

100 г листьев и стеблей базилика залить 0,5 л воды, кипятить на слабом огне в течение 10 минут, настаивать 15–20 минут, процедить. Отвар смешать с медом. Пить по 100 мл 3 раза в день до исчезновения кашля.

#### *Рецепт 3*

50 г листьев и стеблей базилика залить небольшим количеством кипятка, отжать сок, смешать его с 1 столовой ложкой сока черной редьки и 1 чайной ложкой меда. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день.

### **Лечение нарушения функций желудочно-кишечного тракта**

#### *Рецепт 1*

50 г листьев базилика мелко нарезать, смешать небольшим количеством нерафинированного подсолнечного масла. Принимать по 1 столовой ложке 2 раза в день за 1 час до еды при метеоризме, задержке стула, изжоге и кишечных коликах. Курс лечения – 2–3 дня.

#### *Рецепт 2*

50 г листьев базилика пропустить через мясорубку вместе с 2 зубчиками чеснока и 1 луковицей, добавить немного нерафинированного подсолнечного масла. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды при инфекциях желудочно-кишечного тракта. Курс лечения – 5 дней.

### **Профилактика почечнокаменной болезни**

#### *Рецепт 1*

50 г листьев и стеблей базилика и 10 г травы спорыша залить 300 мл кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 2–3 раза в день за 30 минут до еды. Курс профилактики – 14 дней. Профилактику проводить 2 раза в год.

#### *Рецепт 2*

50 г листьев и стеблей базилика и 20 г корней шиповника залить 0,5 л воды, кипятить на слабом огне 20 минут, процедить. Принимать по 100 мл 1 раз в день (утром) за 30 минут до еды. Курс профилактики – 21 день. Профилактику проводить 1 раз в год (осенью).

### **Профилактика эректильной дисфункции**

#### *Рецепт 1*

Отвар базилика (50 г на 1 л воды) процедить. Принимать по 3 столовые ложки 2–3 раза в день для усиления половой функции и профилактики импотенции. Курс профилактики – 10

дней. При необходимости принимать препарат в течение 30 дней. Профилактику проводить не реже 2 раз в год.

*Рецепт 2*

50 г листьев и стеблей базилика и 20 г измельченного корня петрушки залить 0,5 л кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 100 мл 1 раз в день (на ночь). Курс профилактики – 14 дней. В возрасте старше 40 лет профилактику проводить не реже 3 раз в год.

*Рецепт 3*

20 г листьев и стеблей базилика и 10 г травы шалфея залить 0,5 л кипятка, настаивать 1 час, процедить. Принимать по 50 мл 2 раза в день. Курс профилактики – 21 день. В возрасте старше 40 лет профилактику проводить не реже 4 раз в год.

## **Баклажан**

Баклажан – низкокалорийный овощ, богатый витаминами, минеральными веществами, антиоксидантами и клетчаткой. Народные целители называют его овощем долголетия – считается, что регулярное употребление баклажанов в пищу замедляет процессы старения.

## **Химический состав и физиологическое воздействие**

### *Химический состав*

Баклажан содержит витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>9</sub>, Р, РР, D и С, калий, кальций, фосфор, серу, натрий, магний, алюминий, хлор, молибден, йод, цинк, медь, кобальт, а также сахар, белки, жиры, сухие вещества и большое количество клетчатки.

*Физиологическое воздействие* Употребление баклажанов положительно сказывается на сердечно-сосудистой деятельности, предупреждает развитие атеросклероза, стимулирует работу почек, моторную функцию кишечника.

Баклажаны выводят из организма холестерин, улучшают кроветворение, снижают уровень сахара в крови, обладают бактерицидными свойствами, благодаря чему широко используются в качестве ранозаживляющего средства.

## **Показания и противопоказания**

*Показания:* сахарный диабет, хронические заболевания почек, подагра, гипертония, атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, желчнокаменная болезнь, ушибы, раны, гематомы.

*Противопоказания:*



## **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.