

Ю. Савельева

ЛЕЧЕНИЕ
ОВОЩАМИ

Москва, 2017

УДК 615.89
ББК 53.59
С12

Савельева, Ю.
С12 Лечение овощами / Ю. Савельева. — М. : T8RUGRAM / Научная книга, 2017. — 66 с.

ISBN 978-5-521-05889-1

Овощи являются ценным источником полезных веществ, многие из них имеют уникальные целебные свойства и могут помочь в борьбе с различными заболеваниями.

Морковь, редька, свёкла, помидор и другие овощи способны эффективно оздоровить организм человека.

Эта книга содержит информацию о целебных свойствах овощей. Вы узнаете о лечении различных заболеваний и найдёте рецепты специальных блюд и напитков.

Будьте здоровы и счастливы!

УДК 615.89
ББК 53.59
BIC MMZ
BISAC MED000000

Издательство не несёт ответственности за возможные последствия, возникшие в результате использования информации и рекомендаций этого издания. Любая информация, представленная в книге, не заменяет консультации специалиста.

ISBN 978-5-521-05889-1
© Т8RUGRAM, оформление, 2017
© ООО «Литературная студия
«Научная книга», издание, 2017

Содержание

Глава 1. Целительные свойства моркови	5
Лечение желудочно-кишечных заболеваний	5
Лечение нарушений обмена веществ	7
Лечение заболеваний глаз	9
Лечение заболеваний почек и мочевыводящих путей	10
Лечение сердечно-сосудистых заболеваний	11
Лечение заболеваний нервной системы.....	12
Глава 2. Целительные свойства редьки	15
Лечение нарушений обмена веществ и желудочно-кишечных заболеваний	15
Лечение кожных заболеваний	21
Лечение простудных заболеваний	22
Глава 3. Целительные свойства свеклы	24
Лечение заболеваний сердечно-сосудистой системы	24
Лечение заболеваний желудочно-кишечного тракта	28
Лечение заболеваний почек и желчевыводящих путей	30
Лечение заболеваний кровеносной системы	33
Лечение кожных заболеваний	34
Глава 4. Целительные свойства помидора	37
Лечение ожирения и профилактика лишнего веса	37
Примерное меню на неделю	40
Лечение заболеваний желудочно-кишечного тракта	45
Лечение заболеваний сердечно-сосудистой системы	48
Лечение авитаминозов	50
Лечение кожных заболеваний	51
Глава 5. Целительные свойства капусты	54
Лечение заболеваний желудочно-кишечного тракта	54
Лечение заболеваний опорно-двигательного аппарата	56
Лечение заболеваний печени и желчного пузыря	56
Лечение заболеваний кровеносной системы	57
Лечение авитаминозов и укрепление иммунитета	58
Глава 6. Целительные свойства чеснока	60
Лечение некоторых заболеваний инфекционного характера	60
Лечение заболеваний органов дыхания и простудных заболеваний	62
Лечение онкологических заболеваний	63

Глава 1

Челительные свойства моркови

Лечение желудочно-кишечных заболеваний

Великий врач древности Гиппократ говорил, что лекарство должно быть пищей, а пища — лекарством. Это правило применимо в первую очередь к моркови, которую следует сделать обязательной частью ежедневного рациона для профилактики заболеваний органов пищеварения.

Заболевания, при которых морковь (морковный стол) рекомендуется в качестве лечебного питания, — это желчно-каменная болезнь, дискинезии желчных путей, отсутствие аппетита, запоры.

Желчно-каменная болезнь связана с образованием в желчном пузыре желчных камней из холестерина, желчных пигментов и известковых солей в результате инфекций. Морковь активизирует желчеобразование и желчевыделение, следовательно, идеально подходит для лечения этого заболевания.

Запоры — обычное заболевание для людей, ведущих малоподвижный образ жизни и нерегулярно принимающих пищу. Морковь обладает легким слабительным действием, весьма эффективным и не причиняющим болезненных ощущений или раздражения стенок кишечника. Как ветрогонное можно использовать морковный

Лечение овощами

сок, желательно с мякотью. Его можно давать по 1—1 $\frac{1}{2}$ стакана утром до еды взрослым, детям — по 1 ст. л. утром и вечером.

Морковный сок можно приготовить по следующему способу. Корнеплод измельчается на терке для овощей. Полученная кашица перекладывается в соковыжималку. Можно выжать сок из кашицы вручную, завернув ее в сложенную втрое марлю.

Сок моркови применяется при повышенной кислотности. Для достижения большего эффекта его следует чередовать с картофельным соком.

Морковь, сваренная в молоке, полезна при расстройствах пищеварения. Для улучшения пищеварительного процесса подойдет морковный сок, смешанный с медом в пропорции 1 : 1.

Эффективен для нормализации пищеварительного процесса, лечения болезней пищеварения и запоров порошок из семян моркови или настой семян в пропорции 1 ст. л. семян на 1 стакан кипятка.

Настой — семена, заваренные кипятком, — ставится на всю ночь настаиваться в термосе. Затем настой процеживается и принимается в горячем (подогретом) виде 3 раза в день.

Порошок из семян принимают 3 раза в день по 5 г на прием.

Настой семян и сок моркови используются народной медициной в качестве глистогонного средства. Научной медициной выявлены противобродильные свойства семян, поэтому их рекомендуют при бродильной диспепсии. Морковь следует чаще употреблять в сыром виде. Как и любой сырой овощ, сырая морковь улучшает сокоотделение и перистальтику. При варке морковь теряет до 2/3 витамина С, уменьшается количество и некоторых других витаминов.

Запоры и малоподвижный образ жизни приводят к застою крови в прямой кишке, что становится причиной геморроя — расширения вен нижнего отдела прямой кишки в виде узлов, которые иногда кровоточат и ущемляются в заднем проходе. При геморрое эффективен чай из морковных листьев (ботвы).

Принимать морковь полезно для профилактики заболеваний печени, но при заболеваниях печени морковь следует исключить из питания, так как большая печень не в состоянии усвоить каротин, содержащийся в корнеплоде. Противопоказано употреблять морковь при воспалениях стенок тонких кишок — энтеритах и при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Лечение нарушений обмена веществ

Обилие витаминов и питательных веществ делает морковь незаменимым средством для восстановления нарушенного обмена веществ. Биологически активные компоненты моркови нормализуют углеводный обмен и внутриклеточные процессы окисления и восстановления.

Морковь настоятельно рекомендуется в лечении нарушений минерального обмена — таких заболеваний, как обменные полиартриты, остеохондрозы и других, а также жирового обмена, например морковь выводит холестерин и борется с ожирением за счет свойств клетчатки и содержания в ней йода.

Морковь следует принимать при авитаминозах и гиповитаминозах витамина А и для лечения последствий этих заболеваний — понижения зрения, атрофических и дистрофических изменений эпителия кожи, повышенной утомляемости, отсутствия аппетита, расстройств пи-

Лечение овощами

щеварительной системы и др. Помогает морковь и при лечении гипо- и авитаминозов витамина С и витаминов группы В.

Провитамин А (каротин) в моркови, превращаясь в печени в витамин А, способствует хорошему обмену веществ и росту, за что его часто называют «витамином роста». Витамин В₁ необходим организму при высоких умственных или физических нагрузках. Витамин В₂ требуется для правильного обмена белков.

При похудании в вегетарианскую диету должна входить морковь, причем не только в составе овощных блюд, но и в смешанных фруктово-овощных салатах. Например, морковь, тертая с яблоком, будет хорошим ужином. Весьма питательна протертая сырья морковь, смешанная с майонезом, измельченным сыром и медом (1 ст. л.). Морковь не просто даст необходимую поддержку организму в дни воздержания от мяса, она содержит тартроновую кислоту, препятствующую превращению углеводов в жиры.

«От моркови — больше крови» — гласит народная поговорка. Морковь необычайно полезна при анемии (малокровии) — заболевании, связанном с уменьшением массы крови и понижением гемоглобина. Гемоглобин необходим организму, поскольку этот пигмент осуществляет доставку кислорода от легких к тканям (так называемый оксигемоглобин — Hv-O-O) и переносит от тканей к легким углекислый газ (восстановленный гемоглобин — Hv).

При анемии лучше пить морковный сок, который легче усваивается. О приготовлении морковного сока рассказано выше, в разделе, посвященном лечению желудочно-кишечных заболеваний.

Эффективно при малокровии лечение смесью соков моркови, редьки и свеклы в течение 2—3 месяцев. Смесь

приготавливается из 1 части сока моркови, 1 части сока редьки и 1 части сока свеклы. Принимают по 1—2 ст. л. в день. Лечение не прерывается на протяжении всего указанного выше срока.

Морковь действует и как общеукрепляющее средство. Она восстанавливает силы, способствует выработыванию невосприимчивости организма к инфекционным заболеваниям. Детям, пожилым людям и ослабленным болезнью рекомендуется выпивать стакан морковного сока в день с добавлением сахара по вкусу. Детям полезно давать морковную кашу, которую можно приготовить следующим образом: морковь измельчается на терке и перемешивается с сахаром, после чего отстаивается в теплом месте 20 мин для сокоотделения. Затем каша перемешивается, чтобы сок вобрал в себя сахар, и дается ребенку. Для приготовления достаточно 2 корнеплодов моркови (средних размеров) и 3—4 дес. л. сахара (по вкусу).

В любом возрасте при упадке сил полезна смесь морковного, капустного, картофельного, свекольного соков. Смесь принимают по 1 ст. л. за 1 ч до еды. Желательно проводить курс лечения морковным соком в целях профилактики гипо- и авитаминозов зимой и весной, так как в это время организм больше всего нуждается в витаминах.

Морковный сок и сырая морковь необходимы беременным женщинам. Морковь повышает лактацию, а потому кормящим матерям рекомендуется принимать по 100—120 г морковного сока в день.

Лечение заболеваний глаз

Глаза — зрительный анализатор, орган чувств, передающий мозгу порядка 90% информации об окружаю-

Лечение овощами

щем мире. Глаз человека имеет камерное устройство по типу камеры-обскуры. Внутренняя оболочка глаза — сетчатка — слой клеток, представляющий собой часть мозга, выдвинутую на периферию (по определению профессора М. Л. Краснова). Помимо нервных клеток, она содержит светочувствительные клетки — палочки и колбочки, на которые фокусируется проходящий через глаз световой поток. Под воздействием света в палочках и колбочках начинаются фотохимические реакции трансформации энергии фотонов (квантов света) в нервное возбуждение, передающееся впоследствии в кору больших полушарий головного мозга.

Самый первый этап фотохимического процесса заключается в видоизменении зрительного пигмента родопсина при обязательном наличии витамина А. При недостатке витамина А восприятие света нарушается, зрение ослабевает, поражается и воспаляется наружная оболочка глаза, может развиться куриная слепота — заболевание, характеризующееся серьезным ослаблением зрения в ночное время.

С приемом в пищу моркови и регулярным потреблением морковного сока, наиболее богатых провитамином А (каротином) пищевых продуктов болезненные процессы в глазах прекращаются и зрение со временем нормализуется.

Лечение заболеваний почек и мочевыводящих путей

Почки, мочеточники и мочевой пузырь вместе представляют собой систему выведения из организма избытка воды, продуктов обмена веществ, солей, чужеродных веществ. Процесс образования мочи начинается в почечных капсулах, здесь образуется так называемая пер-