

Н.И. ДАНИКОВ

Врач-фитотерапевт



ЦЕЛЕБНАЯ СВЕКЛА



МОСКВА
2017

УДК 615.89
ББК 53.59
Д18

Даников, Николай Илларионович.
Д18 Целебная свекла / Н. И. Даников. — Москва :
Издательство «Э», 2017. — 192 с. — (Я привлекаю
здоровье).

ISBN 978-5-699-75274-4

Свекла и получаемые из нее лекарственные препараты имеют существенные преимущества: они воздействуют на организм человека гораздо мягче, чем синтетические лекарственные средства, лучше переносятся, значительно реже вызывают аллергические реакции. Доступность, простота приготовления, удобство пользования, отсутствие нежелательных эффектов дают человеку возможность широко использовать лечебные свойства свеклы в повседневной жизни.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 615.89
ББК 53.59

ISBN 978-5-699-75274-4

© Даников Н. И., текст, 2014
© Оформление.
ООО «Издательство «Э», 2017

*Моему сыну Дмитрию,
который помогает мне в работе,
посвящаю.*

Содержание

От автора	9
ЦЕЛЕБНАЯ СВЕКЛА	10
Уборка свеклы	18
Полезные свойства	18
Листья свеклы столовой	21
Макро- и микроэлементы в листьях свеклы	31
Свекла в современной медицине. Области применения свеклы	46
ВИДЫ СВЕКЛЫ	52
Листовая свекла мангольд	52
Выращивание мангольда	57
Листовая свекла мангольд — бьета	59
Биологические особенности	59
Сорта	60
Условия выращивания	62
Зимняя выгонка	63
Как получить семена	63
Болезни и вредители	64
Свекла столовая	64
Условия выращивания свеклы столовой	65
Подготовка семян для посева	65
Подготовка почвы	66
Посев свеклы столовой	66
Уход за посевами	67
ПРИМЕНЕНИЕ СВЕКЛЫ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ	68
Женские болезни	68
Мастит, воспаление молочной железы	72
Дисменорея, болезненные менструации	72
Онкологические заболевания	74

Рак горла	80
Рак языка	81
Рак молочной железы	81
Рак яичника	82
Рак предстательной железы	82
Рак почки	82
Рак желудка	82
Лейкемия, лейкоз, рак крови	83
Улучшение состояния при онкозаболеваниях	83
Болезни органов дыхания	84
Ангина	84
Кашель	86
Ринит, насморк	90
Бронхит	94
Ларингит, воспаление гортани	97
Тонзиллит	98
Назофарингит	100
Синусит	101
Гайморит	102
Переохлаждение, простуда	103
Фарингит	104
Бронхиальная астма	105
Болезни желудочно-кишечного тракта	106
Гиперацидный гастрит (повышенная кислотность желудочного сока)	110
Дизентерия	110
Дисбактериоз	111
Мужские болезни	111
Импотенция	111
Аденома предстательной железы (или гиперплазия — разрастание)	112
Общеукрепляющие средства	113
Кожные болезни	114
Крапивница	116
Пролежни	116
Ожоги	117
Болезни зубов и полости рта	117
Кровоточивость десен	117
Болезни полости рта	118
Глоссалгия	119
Стоматит	120
Болезни почек и мочевыделительной системы	120

Содержание

Нефролитиаз, почечнокаменная болезнь	122
Водянка	123
Дизурия, затрудненное мочеиспускание	123
Болезни нервной системы	123
Бессонница	124
Гипомнезия, ослабление памяти	124
Мигрень	125
Переутомление. «Весенняя усталость»	125
Болезни печени, желчных путей	125
Методики очищения печени	126
Желчнокаменная болезнь	128
Гепатит	132
Гепаталгия, боли в области печени	133
Гепатомегалия, увеличение печени	133
Болезни сердечно-сосудистой системы	133
Заболевания крови	134
Нарушения обмена веществ	134
Атеросклероз	135
Гипертоническая болезнь	135
Болезни суставов, ревматизм, подагра	139
Боли в поясничной области. Прострел	141
Болезни поджелудочной железы	141
Панкреатит	141
Болезни уха	142
Отит	142
Ожоги, язвы и плохо заживающие раны	143
Диабет	145
Анемия	145
Радикулит	146
Алкоголизм	146
Свекольная диета для похудения	147
Выход из свекольной диеты	157
Результаты свекольной диеты	157
ПРИМЕНЕНИЕ СВЕКЛЫ В КОСМЕТОЛОГИИ	160
ПРИМЕНЕНИЕ СВЕКЛЫ В КУЛИНАРИИ	165
Салат из ботвы свеклы	167
Свекольник горячий	167
Свекольник из сырой свеклы	167
Окрошка свекольная	168
Пюре из свеклы и тыквы	168

Икра свекольная	169
Пюре из свеклы и яблок	169
Свекла, фаршированная овощами	169
Свекла, фаршированная рисом	170
Свекла, фаршированная яблоками и орехами	171
Свекла, жаренная с яблоками	171
Котлеты из свеклы	171
Свекла маринованная	172
Компот из свеклы	172
Фаршированная свекла с рисом	173
Свекла с фаршем из помидоров и хрена	173
Салат из свекольной ботвы	174
Ботва свекольная в простокваше	174
Салат из свеклы молодой	174
Салат из свеклы и зеленого лука	175
Салат из вареной свеклы и зерновой фасоли	175
Салат из вареной свеклы, чеснока и грецких орехов	175
Салат из свеклы и яблок	176
Салат свекольный	176
Свекла отварная на пару	176
Свекла печеная	176
Икра из печеной свеклы	177
Салат из свеклы и сливы	177
Салат из свеклы с морской капустой	177
Салат из свеклы с орехами	178
Салат из свеклы с апельсинами	179
Салат из свеклы и хрена	179
Салат из свеклы и яблок горячий	179
Салат из свеклы и рыбы	180
Свекла фаршированная	180
Свекла, фаршированная яблоками, рисом и изюмом	181
Запеканка из свеклы с творогом	181
Пхали из свекольной ботвы	182
Суп свекольно-сливовый	182
Квас свекольный	182
Ботвинья	183
Бальзам из свеклы	184
Печенье со свеклой	184
Свекла маринованная	185

От автора

Среди различных полезных человеку питательных и лечебных средств важное место занимает свекла. Целебные препараты со свеклой издавна используются для лечения и профилактики многочисленных заболеваний человека, начиная от простого насморка вплоть до таких широко распространенных и довольно опасных, как сердечно-сосудистые нарушения, нервные, кожные, желудочно-кишечные и другие болезни, даже злокачественные новообразования. Можно с уверенностью сказать, что в свекле потенциально заключено больше целебных возможностей, чем во многих синтетических лекарствах.

Свекла и получаемые из нее лекарственные препараты имеют существенные преимущества — они воздействуют на организм человека гораздо мягче, чем синтетические лекарственные средства, лучше переносятся, значительно реже вызывают побочные аллергические реакции и, как правило, не обладают кумулятивными свойствами (не накапливаются в организме).

Доступность, простота приготовления, удобство пользования, отсутствие нежелательных эффектов дают человеку возможность широко использовать лечебные свойства свеклы в повседневной жизни.

Надеюсь, что представленный труд окажет в нужный час добрую услугу.

Целебная свекла

Свекла — очень древнее лекарственное и пищевое растение. В далекие времена употребляли в пищу только листья свеклы — корень ее был белый, жесткий и невкусный.

Первым документом, сообщающим о культурном возделывании свеклы и применении ее в качестве целебного овоща, считается список растений из садов вавилонского царя Меродах-бал-Адана. Речь шла о листовой свекле — мангольд, которая годилась лишь на салаты. Врачи Иудеи знали о лечебных свойствах свеклы. Из Талмуда известно, что, по мнению раввинов, в Вавилоне не было прокаженных и страдающих выделениями, так как там ели свеклу, пили мед и омывались водой Евфрата. В произведениях Аристофана, Гиппократ, Феофраст указываются, что листья и корни свеклы употреблялись как в пищу, так и с лечебной целью. Греческий ученый Афиней в труде «Беседа мудрецов» рекомендует есть больным свеклу в вареном виде и отмечает ее лечебную и магическую силу.

В любовной магии свекольный сок заменял кровь и использовался вместо чернил. Рекомендовали

Целебная свекла

мужчине и женщине для усиления любви друг к другу съесть вместе одну свеклу.

В трудах Гиппократa приводится более 10 рецептов использования свеклы для лечения различных заболеваний. Ее высокие целебные свойства подтверждают и врачи древности Диоскорид, Варрон, Персий и многие другие. У Присциана (III век до н. э.) впервые появляется название «бета рубра», т. е. свекла красная. Диоскорид писал, что «корень черной свеклы, сваренный с чечевицей, закрепляет желудок, а также употребляется для лечения нервов, при ожогах и роже». Древние греки обожествляли свеклу за ее вкусовые и целебные свойства. Так, на изображении благодарственного приношения в Дельфийском храме среди многих овощей только свекла была выполнена из серебра.

Знаменитые врачи Востока Абу Бакра Рози, Авиценна, Амирдовлат Амасиаци, Мухаммад Хусейн Шерази и другие признавали за свеклой «естество сложное, горячее в первой степени, сухое» и считали, что она «очищает и рассасывает густые материи, открывает закупорки, открывает густую лимфу стенок желудка и кишечника, действует на организм закрепляюще, обладает незначительной питательностью, порождает газы и в то же время смягчает организм». Лучшей лечебной частью свеклы в древности считали ее листья с красноватыми стеблями.

Авиценна писал о свекле следующее:

«Выжатый сок свеклы и отвар ее листьев полезны при трещинах от холода. Свекла помогает от

веснушек, если листья ее употребляют в виде лекарственной повязки, помыв предварительно больное место содой. Выжатый сок ее открывает бородавки и убивает вшей. Из отвара свеклы делают лекарственные повязки на опухоли, и это рассасывает их и доводит до созревания. Листья свеклы, если их отварить, помогают от ожогов огнем и в виде мази с медом полезны от лишая.

Сок свеклы с желчью от журавля пускают в нос, и это устраняет паралич лицевого нерва и помогает от язв в носу. Свекольный сок в теплом виде пускают каплями в ухо, и он успокаивает боль; ее соком также моют голову, и это очищает ее от перхоти.

Нет сомнения, что сок хорошо разваренной свеклы, если его вскипятить, закрепляет. Из ее сока делают клизму для выведения кала».

По мнению Мухаммада Хусейна Шерази, красная свекла более закрепляет, а белая — очищает и разжижает.

Выдающаяся целительница Средневековья Хильдегарда фон Бинген высоко оценивала целебные свойства свеклы при лечении таких кожных болезней, как кожа с язвами, угри, импетиго, гнойная сыпь, инфицированная экзема (нейродермит). Она рекомендовала: «Тот, кто хочет есть свеклу сырой, должен очистить кожуру, поскольку она может повредить жизненную силу человека. После этого овощ можно есть. Но лучше есть ее вареной — в таком виде она не способствует образованию плохих соков. Если на коже начинают образовываться язвы, то больной должен есть свеклу, и язвы пройдут.

Целебная свекла

Если он часто ест свеклу сырой, это плохо может сказаться на работе органов пищеварения, если же ее есть вареной, то она снижает выделение вредных соков, и поэтому вареная менее вредна, чем сырая».

Проводились многократные современные исследования воздействия красной свеклы на кожу, подтвердившие рекомендации Х. фон Бинген. Красная свекла вместе с пшеничной мукой полезна в качестве диетического средства при кожных болезнях. Это блюдо приятно на вкус, готовится с применением тимьяна, который сам обладает целебным воздействием на кожу. Если есть возможность, желательно использовать козье молоко, которое рекомендуется при заболеваниях кожи. От всех «кухонных ядов» надо избавиться, в том числе и от свинины. Также полезен в этом случае фенхель (семена или овощи). При более сильном кожном зуде (нейродермит, экзема) можно назначить дополнительно пищевой мак. Биологически активные вещества свеклы (красящее вещество бетанин, антоцианы из группы биофлавоноидов) воздействуют на раны, содействуя скорейшему их заживлению, а также повышают эластичность сосудов.

Амирдовлат Амасиаци писал о свекле:

«Свекла бывает двух видов — красная и белая (или желтая).

Белая свекла более подходит для лечебных целей, чем красная. Обладает смягчающими, растворяющими и очищающими свойствами. Помогает при «лисьей» болезни, появившейся на голове, а также при язвах. Если сделать из нее припарку, то поможет

при опухоли, откроет закупорку печени и селезенки и остановит чрезмерное выделение слизи. А если съесть с чечевицей, то укрепит естество. Если ее отваром сделать клизму, то поможет при колике и боли в пояснице. А если корень сварить и съесть, то он сделает обильным семя и усилит половую потенцию. Свекла излечивает лишай и убивает вшей.

Лучшей частью свеклы являются ее листья со стеблями, особенно красноватые. Листья помогают при ожогах огнем, рассасывают опухоль и открывают ее, а также вскрывают высыпания.

Употребление свеклы в вареном виде хорошо помогает при дрожании; с уксусом и горчицей — при закупорках в селезенке и опухолях в ней, открывает и рассасывает их.

Красная свекла более закрепляет, а белая очищает и разжижает.

Свекла полезна при болезнях почек, мочевого пузыря и геморрое. Если постоянно закапывать в нос сок ее корня, то это поможет при падучей (эпилепсии) и очистит мозг от липкой слизи, которая скопилась в нем.

Сырая свекла вредна для желудка и кишечника и вызывает отрыжку. Сваренная свекла, особенно с другими овощами, и употребленная с горчицей и уксусом, теряет эти вредные свойства».

Целители использовали корнеплод и листья свеклы в вареном виде при болезнях селезенки, почек, мочевого пузыря и геморрое. Сырая свекла, как считали врачи древности, вредна для желудка и кишечника, так как может вызвать вздутие и колику.

Первым источником, сообщающим о выращивании свеклы на Руси, является «Изборник Святослава» (1073 г.). На территорию нашей страны, в Приднепровье, ее привезли греки-переселенцы в IX—X веках. Оттуда свекла попала в Киевское княжество, в Великий Новгород, Московскую Русь и к XVI веку стала на Руси распространенным питательным продуктом и ценным лекарственным растением. В «Домострое», памятнике русской письменности, сообщается, что корнеплоды и листья свеклы применялись как лекарственное средство при малокровии, головных болях и запорах.

Народные лекари Киевской Руси для остановки кровотечения, рассасывания опухолей, лечения заболевания легких и снижения кровяного давления рекомендовали применять свекольный сок пополам с медом. Прикладывали к опухолям и язвам для их размягчения, использовали для уменьшения зубной боли, считали хорошим средством от цинги кашицу из сырых корнеплодов, вводили сок вареной свеклы в виде капель в нос при насморке.

Применяли также отвар и сок свеклы при лечении трещин на коже после ее обморожения. Использовали сок для удаления бородавок, а отварные листья в виде повязки накладывали для выведения веснушек, предварительно промыв поверхность кожи содой. От головной боли и мигрени смачивали голову свекольным рассолом.

На Руси свеклу в тертом виде ели как жаропонижающее средство; пили свекольный сок для облегчения болей при геморрое, давали новорожденным