

*Карманный  
целитель*



**Юрий Константинов**

# ЛЕЧИМСЯ СВЕКЛОЙ

**От гипертонии, анемии, онкологии, мастопатии,  
аденоидов, язвы желудка, отеков**



Карманный целитель

Юрий Константинов

**Лечимся свеклой. От гипертонии,  
анемии, онкологии, мастопатии,  
аденоидов, язвы желудка, отеков**

«Центрполиграф»

2018

УДК 615  
ББК 53.59

### **Константинов Ю.**

Лечимся свеклой. От гипертонии, анемии, онкологии, мастопатии, аденоидов, язвы желудка, отеков / Ю. Константинов — «Центрполиграф», 2018 — (Карманный целитель)

ISBN 978-5-227-08200-8

Великий Гиппократ говорил: «Лекарство должно быть пищей, а пища – лекарством». Это правило применимо в первую очередь к свекле, ведь с самых давних времен этому овощу приписываются целительные и даже магические свойства, и не зря! И листья, и корнеплоды этого, казалось бы, простого и всем известного растения имеют удивительные целительные свойства. Она избавляет от головной боли, удаляет шлаки, препятствует развитию раковых клеток, полезна при лечении малокровия. Вещества, содержащиеся в корнеплодах, оказывают сосудорасширяющее, успокаивающее и противосклеротическое действие, улучшают сон и повышают иммунитет. Способствуют выведению лишней жидкости, поддерживают работу сердца. Витамин Р, содержащийся в свекле, укрепляет стенки капилляров, витамин В<sub>12</sub> способствует кроветворению. Пектиновые вещества защищают организм от воздействия радиоактивных и тяжелых металлов, останавливают развитие в кишечнике вредных микроорганизмов, способствуют выведению холестерина. В сыром виде, вареном, в салатах, супах, фаршированная, жареная свекла не теряет своих целительных качеств. Добавьте ко всем этим плюсам легкость в выращивании, низкую стоимость, доступность на протяжении всего года – и бегом в овощной отдел или погреб за лекарством!

УДК 615  
ББК 53.59

ISBN 978-5-227-08200-8

© Константинов Ю., 2018

© Центрполиграф, 2018

## Содержание

Предисловие	6
О свекле	7
История употребления свеклы	7
Свекла на своем участке	9
Общие сведения о лечении свеклой	11
Химический состав	13
Формы употребления свеклы	21
Сок свеклы	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# **Юрий Константинов**

## **Лечимся свеклой. От гипертонии, анемии, онкологии, мастопатии, аденоидов, язвы желудка, отеков**

### **Предисловие**

Знаючи употребляют свёклу во всех возможных видах: вареную, жареную, пареную, в сыром виде, отжимают свекольный сок и добавляют свекольную ботву в супы и салаты. Все части свёклы съедобны и полезны.

Свекла содержит необходимые для нашего организма микроэлементы, калий, железо, кобальт и много солей. Поэтому она является очень полезным продуктом, нормализующим обмен веществ, положительно влияющим на кроветворение. Благодаря содержащимся в свекле цезию и рубидию она используется для лечения анемии. Сок свеклы способствует образованию эритроцитов потому, что он богат железом, белками и азотистыми соединениями.

Свекла выращивается ради подземных сочных органов растения. Корнеплод формируется у двулетних. На первом году жизни развивается розетка листьев и корнеплод. На втором году жизни из почек, расположенных в пазухах розеточных листьев, развивается цветущий и плодоносящий стебель. После созревания семян растение отмирает. Многие виды корнеплодов на протяжении всей истории существования человеческой цивилизации люди активно употребляют в пищу.

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

Несколько рекомендаций по выбору полезной и спелой свеклы:

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

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

Гиппократ считал свеклу целебным растением, а Парацельс лечил свеклой заболевания крови в 16 веке. В наши дни свеклой лечат многие заболевания.

## О свекле

### История употребления свеклы

Все виды корнеплода, которые существуют на сегодняшний день, произошли от свеклы дикой и были усовершенствованы селекционерами, каждый вид для своих целей. При этом родиной растения принято считать Индию и Дальний Восток – именно с этих географических регионов началось целенаправленное использование и выращивание растения.

Одними из первых начали использовать корнеплод жители Вавилона, хотя и в качестве лекарственного средства. Древние греки же приносили в жертву Аполлону урожай, в частности, и этот бетаиновый овощ. Считалось, что именно этот корнеплод способствует молодости и силе.

За два тысячелетия до нашей эры свёкла была уже известна, но нелюбима в Древней Персии, где её считали символом ссор и сплетен. Вполне вероятно это связано с цветом сока овоща, напоминающего тёмную густую кровь. Если один из соседей злился на другого, то в тёмное время суток он тайно подбрасывал в его дом ветвистую дикорастущую свёклу, сообщая, таким образом, о своей неприязни.

Дельфийский Оракул утверждал, что свёкла – второй после хрена корнеплод, обладающий самой мощной мистической силой, и что ценилась она на вес серебра. Древние греки, приносили свёклу в жертву богу Аполлону. Также они делали подарки в знак благодарности в форме серебряной свёклы. Блюдами из неё украшали столы богатых и знатных людей

В Древнем Риме свёкла также считалась символом ссор, однако это не помешало ей войти в число любимейших кушаний. Они употребляли в пищу не только корни, но и листья, которые замачивали в вине и посыпали перцем. Стены Лупанария – знаменитого публичного дома в Помпеях были украшены изображениями свёклы наряду с фресками, изображающими совокупляющихся людей. Распространённым эвфемизмом начала XX века, была фраза «Принимать одолжения в свекольных полях» означавшая посещение мужчиной публичного дома.

Покоренные Римом древние германцы, по приказу римского императора Тиберия, должны были поставлять свёклу в виде дани в империю, что впоследствии повлияло на её широкое распространение на территориях, прилегающих к Рейну.

Во многих культурах существует поверье, что если мужчина и женщина откусят от одного и того же плода свёклы, они полюбят друг друга.

Свекла также являлась атрибутом процесса сватовства у саксов: желанного ухажёра в доме невесты угощали киселём, а нежеланного – варёной свёклой.

С начала нашей эры были выведены первые культурные сорта свёклы.

В XIV веке свёклу начали выращивать в северной Европе.

Широкое распространение на Руси этот корнеплод, который здесь называл бурак, получил в XIV столетии, а в XVII произошло разделение на кормовые и пищевые сорта. Англичанин Кларк, путешествовавший по России в XVII веке, в своих заметках писал, что свёклу, нарезанную кружочками, подавали в России для возбуждения аппетита перед обедом, а зелень свёклы добавляли в окрошку и отваривали в супах.

Изначально люди ели только листья растения, выбрасывая корни как несъедобные. Уже в XVI веке немецкие селекционеры усовершенствуют растение, в результате чего появляется разделение на столовую (используется в кулинарии) и кормовую (корм для скота). Кормовая свёкла была выведена в Германии. От обыкновенной свёклы она отличается повышенным содержанием клетчатки. Следующий этап в развитии этой культуры произошел в XVIII веке –

ученые вывели сахарную свеклу (техническая культура). Из нее стали получать сахар. После вековой культивации селекционерами появилось несколько видов этого плода.

Вероятно, именно из-за такого усовершенствования этот красный корнеплод и получил широкое распространение. Уже в XIX веке он стал выращиваться во всех уголках мира, за исключением Антарктиды.

В настоящее время существует 4 вида свеклы.

**Кормовая** – используется для кормления скота, который дает молоко. Благодаря такому рациону увеличиваются удои и восполняется зимний недостаток витаминов. Плод светло-розового цвета. Когда такая свёкла растет, то ее корень-плод возвышается над землей. Ботва густая, но листья небольшого размера.

**Сахарная** – это овощ с хорошими углеводными показателями, из нее делают сахар. Жмых, остающийся после выжимок мякоти, идет на корм скоту. Корень-плод белого цвета, при росте – наполовину виден из-под земли. Ботва негустая, листья невзрачные и тонкие.

**Листовая (мангольд)** – выращивается для использования в качестве корма для коров и коз. Активно применяют листья этого вида свеклы в пищу, так как в них много протеина. Корень употреблять в пищу не рекомендуется. Корневая система не видна при росте. Листья красивые, большие, зеленые, с красными или желтыми прожилками.

Во многих странах мира готовят блюда из сочных листьев свеклы. В России из нее варят борщ, в Америке готовят рагу, грузины любят пхали, а армяне заворачивают в листья свеклы начинку из мяса и круп, как в голубцы.

Мангольд обладает противовоспалительными, регенерирующими, кровоостанавливающими, антиоксидантными свойствами. В народной медицине применяется для лечения простуд, кровотечений, воспалений глазных оболочек, анемии и авитаминоза. Листовая свекла регулирует уровень сахара в крови, активирует деятельность мозга и укрепляет зрение. Антиоксиданты овоща подавляют воздействие свободных радикалов на здоровые клетки, очищают организм от токсинов. Это предупреждает развитие раковых клеток, угнетение иммунитета и нарушение обмена веществ.

**Столовая** – в ней много бетаина, из-за которого плод красный. Поэтому его используют для приготовления разных блюд и в косметологии. Плод этого вида свеклы ярко-красный, округлой формы. Когда она растет, то корень не видно из-под земли, только листья. Ботва густая, листья большие.

Именно эту свеклу используют в лечебных целях. В XXI веке медики многих стран сошлись во мнении, что люди, часто употребляющие в пищу красную свеклу, гораздо реже других становятся жертвами онкологических заболеваний.

При покупке следует внимательно рассмотреть корнеплод и убедиться, что это не кормовая свекла. Лучше всего для лечения использовать свеклу, выращенную на своем участке. Это нетрудно.

## Свекла на своем участке

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

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

**Египетская плоская** – спеет в средние сроки, (100–115 суток), дает прекрасные урожаи (5,6–8,1 кг). Растение с прямостоячей листовой розеткой, имеет незначительную склонность к цветущности, ее может поражать церкоспороз. Сами плоды темно-красные, с розовой мякотью, нежной и сочной, набирают вес до 300–500 г. Зимой свеколки сохраняют свои исходные качества до 89 %.

**Богема** – очень вкусная, любимая огородниками. Среднеспелая, (техническая спелость уже на 95–105 день после всходов), долго сохраняет исходные качества. Урожайность сорта при должном уходе достигает 4,8 кг. Имеет прямостоячую розетку листьев. Максимальный вес – 500 г, средний же варьируется возле 350. Во время роста овощи не нужно часто прореживать. Обладает высокой стойкостью к болезням, стрелкованию и вредителям.

**Деметра** – среднеспелая. Используется в кулинарии, прекрасно хранится зимой. Надземная часть растения с прямостоячей розеткой листьев. Корнеплод (210–320 г) имеет округло-плоскую форму и мякоть с не слишком заметными кольцами красного цвета. Дает очень хорошие урожаи: 4,9–5,7 (максимум отмечался в 7,5). Устойчив к заболеваниям.

**Мона** – свекла среднеранняя, которую не нужно прореживать, поскольку она дает один росток. Наилучшая урожайность сорта до 6,7 (обычно, в районе 6). Хорошо хранится. Хозяйственная пригодность наступает на 80–105 сутки. Розетка с крупными листьями зелено-красного цвета. Имеет цилиндрическую форму корнеплода со средней головкой. Мякоть очень нежная, кольца почти незаметны. Устойчива к цветухе.

**Ноховская** – раннеспелые (76–98 дней) овощи, набирающие до 340 г (в среднем 210–250 г) веса. Свекла с полупрямостоячей листовой розеткой, имеет большие светло-зеленые листья, которые темнеют ко времени уборки. Урожайность составляет 5–5,5 кг, максимальная же цифра – 7,4 кг. Корнеплоды ровные, отличного товарного вида, имеют отменные вкусовые качества.

**Деликатесная** – сорт, от посадки рассады до уборки которого нужно 95 дней. Имеет темно-вишнёвую мякоть, нежной текстуры и хорошего вкуса. Средней величины корнеплоды имеют круглую форму, гладкую и тонкую кожуру. Сорт хорошо растёт при прохладной погоде, выдерживает весенние заморозки и летом не уходит «в цвет». Хорош не только в свежем и варёном виде, но и при консервации на зиму. Храниться долго и хорошо.

**Борщовая** – этот среднеспелый сорт период от полных всходов и до сбора необходимо 97–104 дня. Мякоть сочная, темно-малиновая. Корнеплоды одинакового размера, наибольшие с тонкой кожицей. Сорт нормально растет при неблагоприятных условиях, а при хорошей подкормке способен дать до 8–9 кг на одном квадратном метре. При летних посевах не уходит в стрелку, а после выкопки нормально хранится до весны. Хорошо зимует при посеве в ноябре, под зиму.

**Почва.** При подготовке грядки под свеклу в мае месяце в почву следует внести компост из расчета 3 кг на 1 кв. м. Если участок находится в сыром месте, то свеклу выращивают на гребнях. Если выращивать свеклу под зиму, то почву нужно поверхностно перекапать и внести компост или перегной половину ведра с 30 г хлористого калия и такого же количества суперфосфата на 1 кв. м. Весной добавить 30 г мочевины.

**Посадка.** Сажайте свеклу там, где до этого росли томаты, картофель, лук и огурец. Не сажайте свеклу там, где росли мангольд, морковь, капуста и свекла.

Если проводить посев свеклы весной, то для ускорения прорастания семян замочите их на сутки в теплой воде. После чего семена нужно подсушить, сеять в рыхлую почву и прикатать.

Прорастать семена начинают при температуре 4–5 °С, всходы выдерживают температуру до 2 °С ниже нуля. Посев семян обычно проводят с 1 по 20 мая, в это время почва еще максимально увлажненная. Норма высева семян свеклы 2 г на 1 кв. м. Расстояние между семенами 5–8 см при неглубоком посеве в тяжелые почвы 2–3 см, междурядье 18–20 см. При первых всходах, примерно через 4–5 дней, требуется прореживание, лучше после полива или дождя, не забудьте о прополке и рыхлении между рядками.

**Полив.** Не забывайте о поливе свеклы при выращивании, так как это очень влаголюбивое растение, примерно 20 л на 1 кв. м при засушливой погоде в период интенсивного роста. Такой мощный полив проводят 1–2 раза. Для большей сахарности свеклы поливайте ее раствором поваренной соли (на 10 л воды 1 ст. ложка на 1 кв. м), а еще лучше селитры натрия и так 2–3 раза за сезон. За сезон поливайте малыми порциями. За месяц до уборки урожая переувлажнять почву не стоит, это скажется на качестве урожая.

**Подкормка.** Свеклу нужно подкармливать азотом, бором, фосфором, калием, молибденом, медью. Во всем этом свекла очень нуждается. Альтернативой этим удобрениям может стать смесь золы (3 стакана на 1 кв. м) с перегноем или компостом. За весь сезон выращивания свеклы нужно провести 2 подкормки минеральными удобрениями. Первая проводится после первичного прореживания азотными удобрениями (10 г мочевины на 1 кв. м), вторая – когда начинает смыкаться ботва в междурядьях, калийно-фосфорными (10 г хлорида калия, 8 г суперфосфата на 1 кв. м). Для снижения количества нитратов в свекле, азотные удобрения следует вносить дробными порциями, лучше всего использовать мочевины. А хлорные формы калийных удобрений, из-за содержания в них ионов, будут препятствовать накоплению нитратов.

**Сбор.** Собирают урожай начинают через 70–80 дней после посева, заканчивают до начала заморозков (середина сентября). Для лучшего хранения свеклы и сохранности цвета со всеми питательными веществами, срезать листья нужно на расстоянии 3 см от корня. Хранить урожай надо в подвалах или погребах при температуре 1–3 °С.

## Общие сведения о лечении свеклой

Свекла обыкновенная обладает диуретическим, спазмолитическим, противосклеротическим, противоопухолевым, противовоспалительным, ранозаживляющим, противогрибковым, общеукрепляющим свойствами. Польза свеклы и её целебные свойства обусловлены высоким содержанием многих витаминов, микро- и макроэлементов и других полезных веществ. Бетаин в свекле – ценнейший компонент.

**Пищеварительная система.** Свекла стимулирует секрецию желудочного сока и перистальтику кишечника, сдерживает развитие микроорганизмов в кишечнике, является эффективным средством при спастических колитах, атонии кишечника, хронических запорах.

**Сердечнососудистая система.** Свекла снимает спазмы сосудов, улучшает циркуляцию крови и тем самым способствует снижению артериального давления. Обладая диуретическим свойством, она способствует выведению излишней жидкости из организма, а значит облегчает работу сердца. Свекла разжижает кровь, и это не только способствует снижению кровяного давления, но также является профилактикой тромбообразования. Содержание витаминов Р и С укрепляет стенки сосудов, способствует профилактике инфаркта миокарда.

**Обмен веществ.** Свекла регулирует обмен веществ в организме, улучшает работу печени, выводит излишки холестерина, а содержащийся в ней бетаин способствует усвоению белков, регулирует жировой обмен, препятствует развитию атеросклероза. Достаточно большое содержание йода и других микроэлементов будет полезным для профилактики заболеваний щитовидной железы. Свекла показана при тиреотоксикозе, аритмии.

**Очищающее действие.** Благодаря большому содержанию различных полезных веществ в свекле, она оказывает общее очищающее действие. Очищаются кишечник, печень, желчный пузырь, почки, кровь и стенки сосудов. На стенках сосудов скапливаются соли щавелевой кислоты. Такое накопление происходит из-за большого употребления термически обработанной пищи. Соотношение солей натрия и кальция в свекле таково, что это способствует очищению сосудов.

**Стенки сосудов** становятся более эластичными и прочными, просвет в них увеличивается. Это уменьшает риск возникновения гипертонии, инфаркта миокарда, варикозного расширения вен.

Содержащийся пектин выводит из тканей организма всевозможные яды, токсины, пестициды, радиоактивные элементы, ионы тяжелых металлов, при этом не нарушая естественного бактериологического баланса организма. Более того, пектин улучшает микрофлору кишечника.

**Зрение.** Свекла благотворно действует на зрение, улучшая его. Это связано с содержанием в ней антоцианов. Антоцианы окрашивают свеклу в тёмно-красный цвет. Они оказывают благотворное действие на иммунную систему, имеют бактерицидное свойство, участвуют в работе ткани сетчатки глаза, уменьшают хрупкость капилляров глаза, нормализуют давление в глазном яблоке, регулируя отток внутриглазной жидкости. Замечено, что люди употребляющие пищу, богатую антоцианами имеют более острое зрение, их глаза лучше переносят высокую нагрузку и легче справляются с утомляемостью.

**Кровотворная система.** Благодаря высокому содержанию железа, свекла оказывает благотворное действие на кроветворную функцию организма и будет полезна в лечении и профилактике железодефицитной анемии.

**Женское и мужское здоровье.** Регулярное употребление свеклы и свекольного сока облегчает проявления предменструального синдрома, уменьшает раздражительность. Противоопухолевое действие свеклы обусловлено тем, что она помогает организму вырабатывать

необходимые ферменты, которые предотвращают появление опухолей, а также способствуют их рассасыванию.

Для женского организма это профилактика образования опухоли груди, мастопатии, фибромиомы. Для мужского организма это профилактика аденомы предстательной железы. Свекольный сок не только будет полезным в профилактике и лечении аденомы простаты, но также и при половом бессилии.

Немаловажную роль в поддержании мужского здоровья играет цинк, которого достаточно содержится в свекле.

## Химический состав

Столовая свекла является ценным лекарством, которое можно использовать для восстановления организма и профилактики заболеваний. Красный пигмент бетаин – самый важный компонент свеклы.

### **Бетаин:**

- принимает активное участие в защите слизистой оболочки желудка, уничтожая бактерии,
- предотвращает жировое перерождение печени,
- улучшает расщепление и усвоение белков, – принимает участие в образовании холина
- вещества, повышающего деятельность клеток печени, – предупреждает атеросклероз.

## Витамины

### **Витамин С:**

- играет основную роль в образовании коллагена,
- способствует освоению железа,
- способствует снижению уровня холестерина в крови,
- повышает иммунитет,
- уменьшает вероятность образования тромбов. **Витамин Е:**

- участвует в биосинтезе белков и других процессах обмена веществ в клетках,
- поддерживает репродуктивную функцию,
- предотвращает воспалительные процессы в организме,
- обладает антиоксидантным действием.

### **Бета-каротин:**

- является сильнейшим антиоксидантом, способным защищать ткани организма от воздействия радикалов, вызывающих развитие онкологических заболеваний,
- против болезней сердечнососудистой системы,
- предохраняет ткани от преждевременного старения,
- каротин является профилактическим средством от рака легких и рака шейки матки,
- снижает рост таких болезней, как атеросклероз или ишемическую болезнь сердца, воздействуя на уровень холестерина,
- оказывает профилактику солнечных ожогов, тем самым защищает кожу от вредного воздействия ультрафиолета,
- оказывает косметическое действие на кожу, волосы и ногти,
- важный компонент здорового зрения, замедляет развитие катаракты, глаукомы и отвечает за здоровое состояние сетчатки, позволяя хорошо видеть и в пожилом возрасте,
- незаменим при лечении заболеваний желудка,
- лечит мочеполовую систему,
- способен наращивать костную ткань, что используют в лечении зубов и полости рта,
- для мужчин в поддержании здорового функционирования предстательной железы,
- сохранение иммунитета и, соответственно, борьба с инфекционными процессами,
- большие порции натурального каротина существенно затормаживают разрушение клеток при СПИДе.

### **Провитамин А:**

- регулирует процесс выработки организмом белка,
- способствует нормализации метаболизма,
- укрепляет иммунитет,
- эффективно противостоит вирусным инфекциям,

- помогает при заживлении ран,
- делает кожу упругой, гладкой, избавляет от кожных заболеваний,
- полезен для зрения, поэтому людям, много времени проводящим перед экраном, необходимо включать его в свой рацион.

***Витамин РР (никотиновая кислота):***

- участвует в метаболизме жиров, белков, аминокислот, пуринов, тканевом дыхании, гликогенолизе, процессах биосинтеза,
- расширяет мелкие кровеносные сосуды,
- обладает дезинтоксикационными свойствами.

***Витамин В<sub>1</sub>, витамин В<sub>2</sub>:***

- обеспечивают энергией мышцы, нервную систему, головной мозг,
- снимают умственное и физическое утомление,
- укрепляют иммунитет, синтезируют гемоглобин,
- способствуют выработке половых гормонов,
- улучшают состояние кожного покрова, волос, ногтей.

***Витамин В<sub>9</sub> (фолиевая кислота):***

- считается пищей для мозга,
- необходим для производства энергии и образование красных кровяных телец, низкий уровень В<sub>9</sub> может привести к малокровию,
- отвечает за формирование и функционирование белых кровяных клеток, восстанавливает эритроциты.

***Ретинол (А<sub>1</sub>):***

- позволяет применять ягоды в косметологии и для лечения дерматитов.

***Витамин В<sub>5</sub>:***

- играет важную роль в правильной работе многих органов и систем,
- препятствует отложению жира,
- формирует антитела, которые борются с различными видами заболеваний,
- стимулирует нормальное функционирование головного мозга человека,
- снижает риск побочных действий лекарственных препаратов,
- формирует новые клетки,
- нормализует обменные процессы,
- контролирует нормальный уровень гемоглобина.

***Витамин В<sub>6</sub>:***

- регулирует уровень липидов и холестерина в крови,
- обеспечивает нормальную работу нервной системы – периферической и центральной, способствуя выработке биологически активных веществ, которые передают нервные импульсы по волокнам,
- принимает участие в синтезе эритроцитов,
- способствует выработке ферментов, которые участвуют во всех жизненно важных процессах организма,
- оказывает мочегонное воздействие при нарушении водного баланса,
- помогает в производстве гормонов, в преобразовании важных микроэлементов,
- регулирует баланс натрия, магния, калия и глюкозы в крови,
- способствует нормальной работе желез организма – щитовидки, надпочечников,
- ускоряет обменные процессы в клетках головного мозга, благодаря чему обеспечивается физическая и умственная работоспособность,
- регулирует уровень кислотности желудочного сока,
- способствует выведению ядовитых веществ из организма при различных отравлениях,

- повышает выработку энергии,
  - участвует в синтезе нуклеиновых кислот, которые препятствуют старению клеток,
  - стабилизирует уровень половых гормонов – эстрогена, прогестерона, тестостерона;
- а также гормона, который вырабатывается надпочечниками при стрессах.

***Витамин Н (биотин):***

- необходим для синтеза высших жирных кислот, входящих в структуры липидных компонентов клетки, щавелево-уксусной кислоты и пуринов,
- улучшает функциональное состояние нервной системы и желудочно-кишечного тракта,
- снижает уровень сахара крови при сахарном диабете II типа.
- в качестве кофермента входит в состав ферментов карбоксилаз,
- оказывает благоприятное действие при себорейном дерматите, ломкости и расслоении волос, ногтей, нарушениях роста и развития,
- участвует в обмене углеводов, аминокислот, жирных кислот,
- влияет на состояние печени и функции нервной системы,
- участвует в превращении углеводов в жиры.

## Углеводы

***Глюкоза:***

- является основным и наиболее универсальным источником энергии для обеспечения метаболических процессов.

***Сахароза:***

- обеспечивает организм человека необходимой для его полноценного функционирования энергией,
- улучшает мозговую деятельность человека,
- стимулирует защитные функции его печени от воздействия токсических веществ.

***Фруктоза:***

- при сахарном диабете разрешается употреблять фруктозу вместо сахара,
- применяется как лекарственный препарат в случаях поражения печени, дефиците глюкозы, глаукоме, остром отравлении алкоголем,
- во время физических нагрузок фруктоза сгорает постепенно, не вызывая быстрого подъема уровня сахара в крови, что способствует накоплению гликогена в мышечных тканях, тем самым организм равномерно обеспечивается энергией,
- отличный природный консервант, она хорошо растворяется, имеет свойство сохранять влагу, и с её помощью прекрасно сохраняется цвет блюда.

## Органические кислоты:

- эффективно влияют на все пищеварительные процессы и позволяющие полезным веществам максимально усваиваться.

***Щавелевая кислота:***

- увеличивает секрецию желудка и поджелудочной железы,
- участвует в кроветворении, снабжая организм железом, калием и магнием,
- улучшает работу ЖКТ, стимулируя вялый кишечник.

***Яблочная кислота:***

- помогает справиться с запорами,
- способствует нормализации пищеварения,
- улучшает состояние кровеносных сосудов,
- укрепляет зрение,

- стимулирует образование эритроцитов,
- улучшает обмен веществ,
- стимулирует расщепление жиров и углеводов, эффективно борясь с лишними килограммами.

***Лимонная кислота:***

- повышает аппетит,
- ускоряет обменные процессы,
- расщепляет жиры,
- выводит токсины,
- стимулирует обновление клеток,
- повышает эластичность кожи,
- укрепляет иммунитет.

**Сапонины:**

- на их основе производятся препараты, помогающие в борьбе с бронхиальной астмой,
- обладают противовоспалительным, антисекреторным, спазмолитическим и противовоспалительным действием,
- полезны в качестве веществ, благодаря которым другие лекарственные средства быстрее всасываются в человеческий организм.

**Флавоноиды (флавонол):**

- капилляро- и сосудукрепляющее действие,
- антиоксидантное действие,
- мембраностабилизирующее действие,
- антигипоксантное действие,
- детоксицирующее и эндоэкологическое действие,
- сосудорасширяющее, в том числе коронаро-расширяющее действие,
- антигипертензивное действие, в том числе за счет ослабления адреналиновой реакции,
- венотонизирующее и противоотечное действие,
- иммуномодулирующее действие,
- противоаллергическое действие,
- эстрогеноподобное действие,
- противовоспалительное действие,
- антиканцерогенное действие,
- антиатеросклеротическое действие.

**Пищевые волокна:**

- без этих веществ пищеварительная система неспособна нормально функционировать,
- выводят токсины и шлаки из организма,
- повышают сопротивляемость к болезнетворным бактериям и инфекции,
- содействуют уменьшению массы тела.

**Клетчатка:**

- очищает ЖКТ от шлаков, регулирует пищеварение,

- является питанием для полезной кишечной микрофлоры,
- обеспечивает бесперебойную работу кишечника, а также синтез некоторых витаминов и ферментов, происходящих в нем, – предотвращает появление чувства голода, ограничивает от переедания,
- снижает уровень холестерина, очищая сосуды и продлевая срок их безукоризненной службы,
- связывает канцерогенные вещества, ограничивая их разрушающую деятельность в организме,
- в результате полного распада клетчатки образуется глюкоза, являющаяся своеобразным топливом энергетической активности организма.

**Аминокислоты** – лизин, гистидин, аргинин, аспарагиновая кислота, треонин, серин, глутаминовая кислота, пролин, глицин, аланин, валин, изолейцин, лейцин, тирозин, фенилаланин. Наибольшую ценность представляют незаменимые аминокислоты, которые не могут синтезироваться в организме человека и животных. Они должны поступать в организм с пищей.

**Валин** необходим для метаболизма в мышцах, восстановления поврежденных тканей и для поддержания нормального обмена азота в организме.

**Лизин** относится к наиболее важным незаменимым аминокислотам, он является ростовым фактором. Недостаток его в пище приводит к нарушению процессов кроветворения, снижению количества эритроцитов и содержания в них гемоглобина, нарушается азотистое равновесие. Он необходим для нормального формирования костей и роста детей, способствует усвоению кальция и поддержанию нормального обмена азота у взрослых.

## Макроэлементы

### **Магний:**

- снижает содержание холестерина в крови, очищает сосуды, тем самым снижая риск инфаркта и инсульта,
- участвует в формировании костей, является компонентом зубной эмали,
- положительно влияет на нервную систему и повышает устойчивость к стрессовым ситуациям,
- участвует в процессе синтеза белка, обмене глюкозы, транспортировке питательных веществ, в процессе передачи генетической информации, углеводном и фосфорном обмене,
- способствует предупреждению образования камней в почках,
- с помощью магния выводятся некоторые токсичные вещества из организма,
- способствует улучшению перистальтики кишечника,
- оказывает положительное действие на репродуктивную систему, во время менопаузы,
- регулирует работу мышц,
- снимает спазмы и расширяет бронхи при бронхолегочных заболеваниях,
- сотни ферментативных реакций протекают с участием магния.

### **Кальций:**

- регулирует работу клеток,
- участвует в свертывании крови,
- участвует в мышечном сокращении,
- участвует в нервном возбуждении,
- участвует в действии ряда гормонов,
- необходим для нормального всасывания жиров в желудочно-кишечном тракте,
- против нарушений сердечного ритма.

### **Натрий:**

- нормализует водно-солевого обмена,

- активизирует ферменты слюнной и поджелудочной желез,
- участвует в выработке желудочного сока,
- поддерживает нормального кислотно-щелочного баланса,
- генерирует функции нервной и мышечной системы,
- сосудорасширяющее действие,
- поддержание осмотической концентрации крови.

**Фосфор:**

- около 70 % содержащегося в организме фосфора входит в состав зубов и костной ткани,
- выступает в качестве энергоносителя в организме (в молекулах фосфора запасается энергия),
- входит в состав ДНК и аминокислот,
- участвует в образовании ферментов и гормонов,
- принимает участие в работе нервной и сосудисто-сердечной системы,
- участвует в обменном процессе жиров, протеинов и углеводов, окислительно-восстановительных процессах,
- участвует в делении клеток,
- фосфор необходим для нормальной работы почек;
- усиливает эффект многих витаминов и другие.

**Калий:**

- благотворно влияет на работу сердечной мышцы, способствуя ее укреплению.

**Хлор:**

- стимулирует работу лимфатической системы.

## Микроэлементы

**Железо:**

- железо необходимо для образования миоглобина и гемоглобина,
- участвует в процессе внутриклеточного обмена и кроветворения,
- нормализует работу щитовидной железы,
- участвует в транспортировке кислорода в организме,
- оказывает влияние на метаболизм витаминов группы В,
- необходим для процессов роста организма,
- является компонентом многих окислительных процессов,
- оказывает влияние на иммунную систему,
- предупреждает развитие анемии,
- оказывает детоксикационное действие,
- улучшает состояние ногтей, кожи и волос.

**Марганец:**

- участвует в образовании костных и соединительных тканей,
- нормализует работу женских половых органов в частности и половой системы в целом,
- восстанавливает липидный обмен,
- ускоряет усвоение углеводов,
- нормализует функционирование ЦНС.

**Цинк:**

- обеспечивает белковый обмен,
- стимулирует умственную деятельность
- участвует в процессе образования костей,
- способствует синтезу и усваиванию инсулина,
- способствует быстрому заживлению внутренних и наружных ран,

- нормализует репродуктивную систему,
- уменьшает аллергические реакции.

**Медь:**

- противомикробное действие,
- антисептическое,
- рвотное,
- вяжущее.

**Йод:**

– принимает участие в регуляции: энергетического обмена, температуры тела, скорости биохимических реакций, обмена белков, жиров, водно-электролитного обмена, метаболизма ряда витаминов, процессов роста и развития организма, включая нервно-психическое развитие,

- повышает потребления кислорода тканями,
- обеспечивает большей энергией,
- способствует росту,
- облегчает соблюдение диеты за счет сжигания избыточного жира,
- активизирует умственную работу,
- гарантирует здоровье зубам, коже, ногтям, волосам.

**Кобальт:**

– участвует в выработке гормонов щитовидной железы, белков (в первую очередь), жиров и углеводов, в ферментативных процессах (является активатором ферментов),

– способствует снижению содержания холестерина в крови и выведению из сосудов, предотвращая формирование атеросклеротических бляшек,

– обновляет клетки организма, принимая участие в выработке РНК и ДНК, составляющих ядра клеток и сохраняющих генетическую информацию,

– содействует росту костной ткани,

– стимулирует синтез гемоглобина, повышает усвоение железа, процесс кроветворения в организме человека осуществляется в результате взаимодействия кобальта, железа и меди. Установлено, что введенный в костный мозг кобальт увеличивает продуцирование молодых эритроцитов и гемоглобина,

– в иммунной системе кобальт повышает активность лейкоцитов, оказывая благоприятное воздействие на иммунитет. Избирательно угнетает дыхание раковых клеток и их деление,

– принимает участие в утилизации токсичных элементов,

– недостаточное потребление кобальта провоцирует нарушения функции ЦНС, анемию, потерю аппетита,

– кобальт находится в составе инсулина,

– усиливает в 2–4 раза противомикробные свойства пенициллина.

**Молибден:**

– является катализатором для различных ферментов,

– участвует в разрушении белков и аминокислот, что очень важно для правильной работы организма,

– снижает риск онкологических заболеваний,

– способствует переработке и удалению «отходов» человеческого организма,

– предотвращает анемию, – облегчает аллергию и астму,

– помогает в детоксикации организма,

– увеличивает эффект фторида на зубы, укрепляя их и сохраняя здоровыми долгое время,

– снижает токсичность меди. Болезнь Вильсона является генетическим заболеванием, характеризующимся накоплением меди в организме. Это приводит к повреждению мозга и печени, а также различным неврологическим осложнениям,

– улучшает общее состояние организма, облегчает болевые симптомы.

***Бор:***

– бор участвует в обмене жиров, углеводов, ряда гормонов и витаминов,

– влияет на увеличение важного для костей уровня эстрогена в крови, препятствуя потере кальция,

– нормализует работу эндокринных желез.

***Ванадий:***

– снижает производство печенью вредного холестерина, тем самым он не дает формироваться атеросклерозу,

– снижает риск появления гипертонии и проблем с сердцем и сосудами,

– помогает костям накапливать соли кальция, тем самым укрепляя зубы и костную ткань,

– катализирует некоторые восстановительные и окислительные процессы, помогает организму гармонизировать содержание глюкозы и гемоглобина,

– снижает уровень токсинов,

– способен снимать отеки и опухоли, имитировать многие эффекты инсулина,

– помогает работать глазам, печени, почкам.

***Рубидий:***

– стимулирует функции кровообращения,

– его соли применяются при гипотонии различного происхождения,

– подавление тонуса симпатического отдела центральной нервной системы,

– соли рубидия влияют на неспецифические показатели иммунобиологической резистентности,

– солей рубидия влияют на функции кроветворных органов.

## **Протеины:**

– способствуют росту и участвуют в наборе мышечной массы – данное свойство и используется при введении белков в рацион спортсменов,

– осуществляют транспорт различных веществ,

– участвуют в расщеплении и способствуют усвояемости полезных веществ, получаемых с пищей,

– обеспечивают организм достаточным количеством энергии,

– способствуют образованию антител и участвуют в сохранении гормонального баланса.

## **Пектины:**

– связывают и выводят из организма холестерин, что также препятствует развитию атеросклероза,

– пектин служит защитой для организма от воздействия радиоактивных и тяжелых металлов.

**Атоцианы** – красящие соединения из группы растительных фенолов:

– угнетают рост раковых клеток.

## Формы употребления свеклы

### Сок свеклы

**Приготовление свекольного сока.** В первую очередь необходимо подобрать самую сочную и свежую свеклу, имеющую средний размер. Очень важно использовать в качестве применения только корнеплод красного сорта, не имеющий белых прожилок.

Свеклу нужно хорошо отмыть и очистить от кожицы, потом порезать на четыре равные части и потереть их на средней терке.

Готовую перетертую свеклу нужно с силой отжать через кусочек марли или через льняную тряпочку, с остатков тоже необходимо попробовать выжать оставшийся сок.

Для приготовления свекольного сока можно использовать обычную соковыжималку, только после отжатия корнеплода нужно снять образовавшуюся пенку.

Для положительного и эффективного результата нужно соблюдать **правильный прием** свекольного сока:

- Пить сок нужно ежедневно, соблюдая необходимые дозировки, оговоренные с лечащим врачом. Употреблять свекольный сок в чистом виде рекомендуют только после того, как он постоит не менее двух часов. После этого вредные вещества из него улетучиваются. Затем выпивать его необходимо по несколько глотков за один раз. Сразу после отжима сок свеклы имеет противопоказания. Например, может быть расстройство желудка, могут появиться головные боли, тошнота.

- Сок нужно пить через одинаковые промежутки времени, соблюдая график приема.

- Употреблять свекольный сок необходимо натошак, заранее подогреть его и пить маленькими глотками.

- Не нужно запивать этот сок кислым напитком, его нельзя заедать мучными изделиями, а еще лучше на время лечения и вовсе отказаться от их приема.

- Лечение онкологических заболеваний с применением сока из свеклы проходит на протяжении одного года, а далее с интервалами в течение всей жизни.

- К свекольному соку в рацион включают гарнир в виде отваренной свеклы и клубней картофеля. При этом необходимо употреблять и другие овощные соки.

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

- очищает организм, выводя токсины;

- снимает воспаление горла, лечит насморк;

- способствует улучшению работы почек и печени;

- выводит камни из почек (кроме оксалурийных) и желчного пузыря;

- выводит мочевую кислоту;

- является хорошим профилактическим средством против образования тромбов, а также анемии;

- понижает давление;

- оказывает положительное действие на такие женские заболевания как мастопатия, менопауза, помогает при нерегулярном менструальном цикле;

- положительно влияет на работу сердца, помогает при тромбофилии;

- способствует улучшению слуха;

- борется с нарушениями сна.

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

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

Смесь свекольного и других соков полезна:

– Для похудения – при этом нужно смешать следующие соки: свекольный, морковный, грейпфрутовый, огуречный, сливовый, а также сок сельдерея.

– Для снятия похмельного синдрома. В этом случае следует смешать свекольный, яблочный, апельсиновый и морковный соки.

– Для повышения работоспособности. Для этого готовят следующий микс соков: свекольного, морковного, яблочного, а затем добавляют смесь соков укропа и шпината.

– Для повышения уровня железа в крови нужно принимать смесь свекольного и морковного соков.

## **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.