

## Annotation

---

- -
-



Виктор Зайцев Свекла. Рецепты для здоровья и молодости

©ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик», 2012

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

©Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес ([www.litres.ru](http://www.litres.ru)) Издательство не несет ответственности за возможные последствия, возникшие в результате использования информации и рекомендаций этого издания. Любая информация, представленная в книге, не заменяет консультации специалиста.

Уникальный химический состав делает свеклу незаменимой не только в кулинарии, но и в избавлении от многих болезней. Все части растения применяются в народной медицине. Из этой книги вы узнаете о целебных свойствах свеклы, о том, как применять этот полезный овощ для лечения и профилактики различных заболеваний и очищения организма.

#### Общие сведения о свекле

С давних пор в поисках здоровья и долголетия человек обращается к природе. В ее сокровищнице есть лекарства от множества болезней. Опыт наших предков, накопленный тысячелетиями, не теряет ценности и наши дни. Официальная медицина в последние годы признает действенность и пользу множества традиционных средств и включает их в классическую схему лечения. Ведь рецепты традиционной медицины могут существенно улучшить состояние здоровья, повысить качество жизни хронических больных, укрепить и оздоровить организм людей здоровых. Нередки случаи полного исцеления от самых серьезных заболеваний средствами народной медицины. Эти средства, как правило, могут служить дополнениями к традиционному лечению.

Не все знают, что действенные лекарственные препараты можно приготовить из самых обычных овощей, например, свеклы. А ведь ее полезные свойства признавали знаменитые целители древности. И в наши дни ее лечебный эффект подтвержден многочисленными научными исследованиями.

Используя средства народной медицины, следует все же помнить о том, что применять их желательно после точной диагностики заболевания и убедившись в отсутствии противопоказаний.

Уникальный химический состав свеклы делает ее незаменимой для лечения самых разных заболеваний, а также для профилактики. Целебные свойства этого овоща помогут укрепить здоровье и продлить молодость.

#### Целебные свойства свеклы

Свекла – овощ, который мы привыкли видеть на нашем столе. Из нее можно приготовить множество вкусных и полезных блюд. Но, кроме того, свекла широко используется в народной медицине. Целебные свойства свеклы известны давно,

этот овощ используют как в диетическом питании, так и для приготовления различного рода лекарственных препаратов, соков, общеукрепляющих средств. Причем свекла раскрывает свои целебные свойства не только при приеме внутрь, но и при наружном применении.

Все части свеклы полезны для здоровья. В народной медицине и диетическом питании используют как корнеплоды, так и листья свеклы. Помимо всем известной красной свеклы целебными свойствами обладает и листовая свекла – мангольд.

...

Свеклу употребляли в пищу с древних времен. В I–II тысячелетии до н. э. в Средиземноморье ее выращивали как лекарственное растение. Свекольный сок использовали в своих рецептах лекарств многие лекари древности: Авиценна, Гиппократ, Гален и Парацельс. Первоначально употребляли в пищу только свекольные листья, а корнеплоды использовали в лечебных целях. Так, например, народы Балкан и Восточной Европы употребляли свеклу, чтобы уберечься от чумы.

Свекольный сок в чистом виде или смешанный с другими овощными соками используется как общеукрепляющее и очищающее средство, при лечении малокровия, гипертонии, заболеваний легких, а также в лечении онкологических заболеваний. Прошедшие тепловую обработку корнеплоды, а также свекольный отвар используют для нормализации деятельности желудочно-кишечного тракта. Листья всех сортов свеклы используют только в свежем виде, так как при тепловой обработке витамины в них разрушаются. А вот корнеплоды свеклы, подобно еще одному полезному овощу – моркови, не только не теряют лекарственной и пищевой ценности после приготовления, но даже повышают ее.

...

Первое упоминание о свекле на Руси относят к X–XI векам. Широкое распространение она получила в XIV столетии, а в XVII произошло разделение на кормовые и пищевые сорта. Кормовая свекла была выведена в Германии. По размеру она крупнее, причем от обыкновенной свеклы она отличается гораздо большим содержанием клетчатки. Сахарная свекла появилась после ряда селекций только в XVIII веке. С XVIII века сахар в России стали делать из сахарной свеклы, полностью отказавшись от привозного сахарного тростника.

#### Химический состав свеклы

Немногие из овощей могут похвастаться таким богатством витаминов, микроэлементов и других полезных веществ.

Так, в листьях свеклы – как обычной, так и мангольда – высокое содержание витамина С (от 20 до 50 мг на 100 г продукта), кроме того, они богаты фолиевой кислотой.

В самих корнеплодах содержатся глюкоза, фруктоза и сахароза, органические кислоты (лимонная, щавелевая, яблочная), а также различные витамины – витамин А (0,01 мг на 100 г), В1 (0,02 мг на 100 г), В2 (0,04 мг на 100 г), В3 (0,1 мг на 100 г), В6 (0,07 мг на 100 г), В9 (13 мкг на 100 г), С (10 мг на 100 г), Е (0,1 мг на 100 г), РР (0,2 мг на 100 г).

Помимо этого, в свекле содержатся различные микро- и макроэлементы: бор (280 мкг на 100 г), ванадий (70 мкг на 100 г), железо (1,4 мг на 100 г), йод (7 мкг на 100 г), калий (288 мг на 100 г), кальций (37 мг на 100 г), кобальт (2 мкг на 100 г), магний (22 мг на 100 г), марганец (660 мкг на 100 г), натрий (46 мг на 100 г), медь (140 мкг на 100 г), молибден (10 мкг на 100 г), никель (14 мкг на 100 г), рубидий (453 мкг на 100 г), сера (7 мг на 100 г), фосфор (43 мг на 100 г), фтор (20 мкг на 100 г), хлор (43 мг на 100 г), хром (20 мкг на 100 г), цинк (425 мкг на 100 г).

...

Мангольд также часто называют листовой свеклой. Это подвид столовой свеклы, растение не имеет съедобных корнеплодов, но зато имеет большую и пышную розетку листьев, гораздо больше листьев столовой свеклы. В пищу употребляют и листья, и стебли. Мангольд особенно популярен в кухне средиземноморского региона. Обычно листья мангольда курчавые, светло или темно-зеленые, а цвет стебля варьируется от белого до желтого и красного. Внешне мангольд выглядит очень эффектно, поэтому его можно выращивать даже в цветочной клумбе.

В корнеплодах свеклы содержатся пектин, белки, аминокислоты (лизин, валин, аргинин, гистидин), а также клетчатка.

Лечебно-профилактические свойства свеклы

Свекла – как корнеплоды, так и листья – с успехом применяются в профилактике и лечении различных заболеваний.

Свекла и препараты из нее могут использоваться и в качестве наружного средства. При насморке и отите хорошо помогает закапывание свекольного сока, ведь свекла обладает бактерицидным действием. Этот метод можно использовать в лечении детей. Кашица из сырых корнеплодов помогает при язвах и высыпаниях на коже. Можно использовать свеклу и в косметических целях, добавляя в приготовленные в домашних условиях средства по уходу за кожей лица и рук.

Регулярное употребление в пищу свеклы позволяет значительно улучшить функцию желудочно-кишечного тракта. Ведь содержащиеся в овоще клетчатка и биогенные кислоты усиливают перистальтику кишечника, что помогает при нарушениях пищеварения и хронических запорах.

При заболеваниях печени очень полезно включать в ежедневный рацион вареные корнеплоды свеклы. Включение в рацион блюд из свеклы и терапия свекольным соком помогают активизировать обмен веществ при ожирении. Свекла – отличный диетический продукт для снижения веса.

Блюда из свеклы и свекольный сок рекомендуется включать в рацион при сахарном диабете.

Свекла чрезвычайно полезна при малокровии (многие из содержащихся в ней микроэлементов принимают участие в процессе кроветворения), причем положительный эффект дают как сырые овощи и свежесжатый сок, так и различные блюда из свеклы, прошедшей предварительную тепловую обработку. Очистительное и оздоровительное воздействие свеклы на кровь человека делает этот овощ уникальным.

...

На севере Африки, в Индии и Британии произрастает морская свекла (*Beta vulgaris* subsp. *maritima*). Это однолетнее растение, в высоту достигает 1,2 м. В пищу идут листья, их едят свежими или сушеными. Считается, что именно этот вид является предшественником сортов современной столовой свеклы.

Благодаря высокому содержанию витамина В9 свекла помогает предупредить многие сердечно-сосудистые заболевания. Свекла исключительно полезна при повышенном артериальном давлении.

Еще одно необычное свойство свеклы состоит в том, что она помогает выведению радионуклидов из организма.

Свекольный сок показан также для возбуждения аппетита. Бактерицидные свойства свеклы позволяют использовать ее для лечения болезней желудочно-кишечного тракта.

Высокое содержание в соке магния и присутствие витаминов группы В делает оправданным его употребление при расстройствах нервной системы, переутомлении, связанном с постоянными умственными нагрузками.

Свекла – незаменимый помощник вашему здоровью при снижении иммунитета в осенне-зимний период или во время эпидемий респираторно-вирусных заболеваний и гриппа.

#### Противопоказания

Любые препараты, используемые в народной медицине, могут иметь противопоказания к применению, так же как и лекарства, продающиеся в аптеках.

Независимо от того, какое заболевание и каким народным методом предполагается лечить, вначале обязательно следует ознакомиться с возможными побочными эффектами. Лечение свекольным соком оказывает мощное воздействие на организм. Перед применением этого средства необходима консультация лечащего врача.

Лечение сырым свекольным соком противопоказано при:

- гастрите с повышенной кислотностью;
- гипотонии;
- гломерулонефрите;
- диарее;
- нефротическом синдроме;
- остеопорозе;
- острых воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта;
- почечнокаменной болезни;
- хронической почечной недостаточности;
- обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Свежевыжатый свекольный сок содержит вещества, которые могут вызвать сильный спазм кровеносных сосудов. Его употребление нередко приводит к появлению таких симптомов, как тошнота, слабость, замедление пульса, снижение артериального давления. Именно поэтому пить свежевыжатый свекольный сок нельзя! Опытные специалисты по народной медицине рекомендуют дать соку отстояться после приготовления в течение 3–4 ч, и только потом применять его.

С осторожностью использовать свеклу в пищу, а тем более лечить препаратами из нее различные заболевания, рекомендуется при:

- гипертиреозе;
- мочекаменной болезни;
- нарушениях обмена веществ;
- сахарном диабете.

Лечение и очищение организма свекольным соком

Очищение свекольным соком – эффективный способ избавиться от целого ряда заболеваний, улучшить обмен веществ, состояние кожи, волос и ногтей, почувствовать себя бодрым и полным сил.

Овощные соки обладают высокой биологической активностью, они содержат большое количество витаминов, минеральных веществ и микроэлементов, благодаря чему их употребление способствуют выводу из организма вредных веществ. Также в состав соков входят ферменты – сложные вещества, способствующие перевариванию пищи и более полному усвоению полезных веществ кровью.

Свекольный сок улучшает состав крови, действует как мягкое слабительное и способствует очищению печени.

Свекольный сок может значительно улучшить состояние больного при различных онкологических заболеваниях. Своевременная диагностика и лечение заболевания под контролем специалистов повышает шанс справиться с коварным недугом. Помогут в этом и средства народной медицины, в том числе сок сырой свеклы. Известно немало случаев излечения больных раком желудка, легких, прямой кишки, мочевого пузыря тертой сырой свеклой и ее соком. Это связано с тем, что в свекле содержатся антоцианы – вещества, губительно воздействующие на раковые клетки. Но сокотерапия ни в коем случае не должна стать заменой медикаментозной терапии. Проводить курс лечения свекольным соком можно только после консультации с онкологом. Свекольный сок служит дополнением к традиционному лечению.

Лечение онкологических заболеваний соком свеклы

Лечение онкологических заболеваний свеклой проводится в соответствии со следующими правилами:

- пить можно только предварительно отстоявшийся в течение не менее 4 ч сок;
- принимать в сутки не менее 600 мл свекольного сока;
- пить сок по 100–200 мл 5 раз в сутки через равные промежутки времени (следует принять сок 4 раза днем, перерыв между приемами должен составлять 4 ч, и 1 раз ночью);
- сок следует принимать за 15 мин до еды, слегка подогретым;
- пить сок небольшими глотками, каждый глоток стараться на 1–2 мин задержать во рту;
- одновременно с приемом сока съесть в сутки 200 г вареной свеклы;
- в течение всего периода лечения придерживаться бездрожжевой диеты, исключить из рациона кислые соки и газированные напитки;
- курс лечения должен составлять не менее 6 месяцев.

Смеси на основе свекольного сока для очищения организма при различных заболеваниях

Анемия: смешать свекольный сок с морковным в соотношении 3: 10, принимать 600 мл смеси в день, разделив на несколько приемов.

Бесплодие: смешать свекольный, морковный и огуречный соки в соотношении 3: 3: 10, принимать 600 мл смеси в день, разделив на несколько приемов.

Гипертония: смешать свекольный, морковный и огуречный соки в пропорции 3: 10: 3, принимать 600 мл смеси в день, разделив на несколько приемов.

Заболевания сердца: смешать сок свеклы и шпината в соотношении 5: 3, принимать 600 мл смеси в день, разделив на несколько приемов.

Ожирение: смешать сок свеклы, шпината и огурцов в соотношении 2: 3: 10, принимать 600 мл смеси в день, разделив на несколько приемов.

Болезни печени, очищение печени: 700 мл чистого свекольного сока в день, разделив на 6–8 приемов.

Лечение различных заболеваний с помощью свеклы

На протяжении тысячелетий свекла используется в качестве лекарства. Это очередной раз доказывает полезные свойства этого овоща и подтверждает несомненное наличие у него лечебно-профилактических свойств.

Единственное, о чем не стоит забывать – это об умеренности и необходимости получить консультацию специалиста перед началом лечения.

Рецепт 1

100 мл свекольного сока приготовить, дать ему отстояться в течение 4–5 ч, добавить 100 мл холодной минеральной воды без газа и 2–3 капли мятного масла, принять натощак. Средство эффективно при абстинентном синдроме.

Рецепт 2

Смешать в пропорции 2: 1: 1 соки из свежей белокочанной капусты, моркови и свеклы, принимать по 100 мл 3–4 раза в день. Средство эффективно, как правило, при абстинентном синдроме.

Рецепт 3

200 мл отстоявшегося свекольного сока смешать с 50 мл свежесжатого лимонного сока, довести полученный объем сока до 2 литров минеральной водой без газа, употреблять по 200 мл в течение дня.

Средство эффективно при абстинентном синдроме.

Рецепт 4

200 мл капустного рассола смешать с 50 мл отстоявшегося свекольного сока, принять натощак с утра. Средство эффективно при абстинентном синдроме.

Рецепт 5

1 ч. л. сухих плодов шиповника поместить в термос, залить 200 мл кипяченой воды, настаивать 2 ч, процедить. Настой охладить, смешать с отстоявшимся свекольным (50 г) соком, выпить натощак. Средство эффективно при абстинентном синдроме.

Рецепт 6

1 кг свеклы вымыть, очистить, отжать сок с помощью соковыжималки и дать ему настояться в течение 3–4 ч. Довести полученный объем сока до 2 литров



минеральной водой без газа, употреблять по 200 мл в течение дня. Средство эффективно при абстинентном синдроме.

#### Рецепт 7

1 ч. л. мяты залить 200 мл кипящей воды, дать настояться в течение 15 мин, процедить, охладить, смешать с таким же количеством отстоявшегося свекольного сока. Полученную смесь разделить на 2–3 приема, выпить в течение дня. Средство эффективно при абстинентном синдроме.

#### Рецепт 8

100 мл свекольного сока смешать со 100 мл гранатового сока. Принимать по 100 л 3 раза в день за 1 ч до еды. Курс лечения составляет 14 дней. Помогает при абстинентном синдроме.

#### Рецепт 9

2 ст. л. натертой на мелкой терке свеклы, 1 ст. л. плодов шиповника, 1 ст. л. черной смородины залить 400 мл кипятка, настаивать в течение 3 ч, процедить и добавить 2 ч. л. меда. Принимать по 50 мл 2 раза в день за 1 ч до еды в течение 10–14 дней для профилактики и лечения полиавитаминоза.

#### Рецепт 10

100 г свежей свекольной ботвы или листьев мангольда (листовой свеклы) залить 1 л кипящей воды, дать настояться в течение 15 мин, процедить. Принимать настой по 200 мл 1 раз в день. Курс лечения составляет 7–10 дней. Средство эффективно при авитаминозе.

#### Рецепт 11

Смешать морковный и свекольный соки в пропорции 2: 1, принимать по 150–200 мл 1 раз в день. Курс лечения составляет 10 дней. Средство эффективно при авитаминозе.

#### Рецепт 12

Отстоявшийся свекольный сок развести кипяченой водой в пропорции 1: 1, добавить 1 ч. л. натурального меда. Принимать следует по 100 мл утром и вечером. Курс лечения составляет 7–10 дней. Средство эффективно при авитаминозе.

#### Рецепт 13

Смешать 100 мл морковного и 50 мл свекольного соков, добавить 1 ст. л. лимонного сока и 1 ст. л. сиропа шиповника. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 1 ч до еды в течение 7 дней. Средство полезно при авитаминозе.

#### Рецепт 14

2 ст. л. свежих листьев крапивы двудомной, 1 ст. л. свежих листьев земляники лесной залить 1 л холодной воды, настаивать в течение 2 ч, процедить. Добавить по 50 мл капустного, морковного и свекольного соков. Принимать по 75 мл 1–2 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения составляет 21 день. Средство полезно при авитаминозе.

#### Рецепт 15

Смешать 1 ст. л. сухой свекольной ботвы, 1 ст. л. плодов шиповника, 1 ст. л. рябины красной, залить 400 мл кипятка, настаивать 1,5 ч, затем процедить. Настой принимать по 100 мл 3–4 раза в день за 20 мин до еды. Курс лечения составляет 7–10 дней. Средство эффективно при авитаминозе.

#### Рецепт 16

1 ст. л. сухой ботвы свеклы, 2 ст. л. мелко натертой моркови, 1 ст. л. сухой ботвы свеклы или листьев мангольда, 1 ст. л. ягод шиповника, 1 ст. л. листьев крапивы залить 300 мл воды, кипятить на слабом огне в течение 7 мин, настаивать в темном прохладном месте в течение 3 ч, процедить. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 1 ч до еды для профилактики авитаминозов. Курс лечения – 7 дней. Средство эффективно при авитаминозе.

#### Рецепт 17

100 г очищенной моркови и 100 г очищенной свеклы измельчить, смешать с 2,5 ст. л. меда. Принимать по 1 ст. л. 5 раз в день в течение 21 дня при полиавитаминозе. Через 10 дней повторить курс лечения.

#### Рецепт 18

1 морковь и 1 свеклу очистить, вымыть, натереть на мелкой терке, смешать с соком 1 лимона. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день в течение 14 дней. Через 7 дней повторить. Средство эффективно при авитаминозе.

#### Рецепт 19

Смешать морковный, свекольный и капустный соки в пропорции 2: 1: 1, принимать по 100 мл 3 раза в день перед едой. Курс лечения – 7 дней. Средство эффективно при авитаминозе.

#### Рецепт 20

30 г натертой на терке свеклы, 50 г натертой на терке моркови, 2 ст. л. ягод черной смородины, 1 ст. л. плодов шиповника и 1 ч. л. почек черной смородины залить 1 л кипятка, настаивать в течение 2 ч, процедить. Принимать по 100 мл 2 раза в день за 30 мин до еды при дефиците витамина С и В9. Курс лечения составляет 14 дней при авитаминозе.

#### Рецепт 21

Смешать 2 ст. л. сухой свекольной ботвы, 1 ст. л. ягод шиповника, 1 ст. л. листьев крапивы, залить 300 мл воды, кипятить на слабом огне в течение 5–7 мин, настаивать в темном прохладном месте в течение 3 ч, после чего процедить. Отвар принимать по 100 мл 3 раза в день за 1 ч до еды. Курс лечения – 7–10 дней. Средство эффективно при авитаминозе.

...

Как правильно хранить свеклу? Для того, чтобы уменьшить потерю влаги во время хранения, следует отрезать ботву, оставив приблизительно 2 см стебля. Тщательно промытую и высушенную свеклу можно положить в полиэтиленовый пакет и хранить в холодильнике. В таком виде свекла не потеряет своих полезных свойств в течение месяца.

#### Рецепт 22

Смешать 5 ст. л. сухой свекольной ботвы, 1 ст. л. плодов шиповника и 1 ст. л. черной смородины, залить 400 мл кипятка, настаивать 3 ч, затем процедить и добавить 2 ч. л. меда. Препарат принимать по 100 мл 2 раза в день за 1 ч до еды в течение 14 дней. Средство эффективно при ангине.

#### Рецепт 23

Смешать 2 ст. л. свекольного сока, 1 ст. л. морковного сока и 1 ст. л. сока из репчатого лука, принимать по 1 ч. л. 4–5 раз в день. Средство эффективно при

ангине.

#### Рецепт 24

1 ст. л. тертой свеклы и 1 ст. л. тертой моркови залить 1 стаканом воды, кипятить в течение 5 мин, процедить, долить кипяченую воду до первоначального объема, добавить 1 ч. л. меда. Полученным препаратом полоскать горло 2 раза в день в течение 5 дней. Средство эффективно при ангине.

#### Рецепт 25

1 ст. л. цветков ромашки аптечной залить 200 мл кипящей воды, настаивать в течение 15 мин, процедить и охладить до комнатной температуры. Добавить в настой 1 ст. л. свежесжатого свекольного сока, использовать приготовленную смесь для полоскания горла 4–5 раз в день. Средство эффективно при ангине.

#### Рецепт 26

1 ст. л. тертой свеклы залить 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 30 мин, процедить. Настоем полоскать горло 3 раза в день в течение 5 дней. Одновременно настоем принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 1 ч до еды. Средство эффективно при ангине.

#### Рецепт 27

Смешать по 200 мл капустного и морковного соков, 100 мл отстоявшегося свекольного сока, добавить 1 ст. л. натурального меда. Принимать по 100 мл 5 раз в день. Средство эффективно при ангине.

#### Рецепт 28

Очистить и вымыть 2 средние по размеру свеклы, натереть на мелкой терке, поместить в эмалированную или стеклянную емкость, добавить 1 ст. л. яблочного уксуса, настаивать в течение 1 ч, отжать полученную жидкость и разбавить ее кипяченой водой в пропорции 1: 1. Полученным раствором полоскать горло каждые 2–2,5 ч.

Средство эффективно при ангине.

...

Свекла – овощ, который дарит здоровье круглый год. Если вы покупаете свеклу впрок и храните в погребе, помните: оптимальные условия для хранения свеклы – это температура +1/–4 °С и относительная влажность воздуха составляет 90–95 %. Если нет возможности хранить столовую свеклу отдельно, то лучше хранить ее вместе с картошкой, а не с морковью, так как для хранения моркови необходима более низкая температура.

#### Рецепт 29

Смешать 2 ст. л. свекольного сока, 1 ч. л. сока алоэ, 1 ч. л. натурального меда. Полученную смесь развести 200 мл теплой кипяченой воды, использовать для полоскания горла 3–4 раза в день. Средство эффективно при ангине.

#### Рецепт 30

Смешать 2 ст. л. свежесжатого свекольного сока с 1 ст. л. меда, добавить 200 мл кипяченой воды. Полученный раствор использовать для полоскания горла 4–5 раз в день. Средство эффективно при ангине.

#### Рецепт 31

1 ст. л. листьев малины залить 200 мл кипящей воды, настаивать в течение 15 мин, процедить и охладить до комнатной температуры. Добавить в настой 1 ст.

л. свежесвыжатого свекольного сока, 1 ч. л. яблочного уксуса и 1 ч. л. натурального меда, использовать приготовленную смесь для полоскания горла 4–5 раз в день. Средство эффективно при ангине.

#### Рецепт 32

1 ст. л. цветков липы залить 200 мл кипящей воды, настаивать в течение 15 мин, процедить и охладить до комнатной температуры. Добавить в настой 1 ст. л. свежесвыжатого свекольного сока, использовать приготовленную смесь для полоскания горла 4–5 раз в день.

#### Рецепт 33

1 ст. л. листьев эвкалипта залить 200 мл кипящей воды, настаивать в течение 25 мин, процедить и охладить до комнатной температуры. Добавить в настой 1 ст. л. свежесвыжатого свекольного сока и 1 ст. л. свежесвыжатого морковного сока, использовать приготовленную смесь для полоскания горла 4–5 раз в день. Средство эффективно при ангине.

#### Рецепт 34

300 г свеклы очистить, вымыть, мелко нарезать, залить 1 л воды и варить 1 ч. Отвар процедить, использовать в теплом виде для полоскания горла 3–4 раза в день. Средство эффективно при ангине.

#### Рецепт 35

Смешать 2 ст. л. свекольного сока и 1 ст. л. сока каланхоэ, добавить 200 мл кипяченой воды. Приготовленную смесь использовать для полоскания горла 3–4 раза в день. Средство эффективно при ангине.

#### Рецепт 36

Смешать 1 ст. л. листьев черники, 1 ст. л. листьев черной смородины и 1 ст. л. цветков ромашки аптечной. Залить все 400 мл кипящей воды, поставить на водяную баню на 15 мин, затем охладить и процедить. Добавить по 1 ст. л. морковного и свекольного соков, принимать по 100 мл перед едой 4 раза в день. Средство эффективно при ангине.

#### Рецепт 37

Свежесвыжатым свекольным соком, смешанным с водой в соотношении 1: 1, полоскать горло 3–4 раза в день в течение 5–7 дней. Одновременно пить отстоявшийся в течение 3–4 ч свекольный сок по 50 мл 3 раза в день за 1 ч до еды. Средство эффективно при ангине.

#### Рецепт 38

Смешать 100 мл отстоявшегося свекольного сока с 100 мл капустного рассола. Принимать по 50 мл 4 раза в день перед едой. Средство эффективно при ангине.

#### Рецепт 39

Смешать в равных количествах свекольный и морковный соки. Принимать по 100 мл 2 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения составляет 30 дней. Средство эффективно при анемии.

#### Рецепт 40

Смешать по 200 мл соков свеклы, моркови и редьки, налить в темную бутылку, обмазать горлышко тестом, поставить в темное прохладное место.

Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 15–20 мин до еды. Курс лечения составляет 3 месяца. Средство эффективно при анемии.

#### Рецепт 41

Смешать 350 мл морковного, 100 мл свекольного и 100 мл огуречного соков. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения составляет 15 дней при анемии.

#### Рецепт 42

Свежевыжатому свекольному соку дать отстояться в прохладном темном месте в течение 3–4 ч. принимать по 100 мл 2 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения 10 дней. Средство эффективно при анемии.

#### Рецепт 43

2 ст. л. сухих плодов шиповника залить 400 мл кипящей воды, поставить на водяную баню на 20 мин. Охладить, процедить, смешать с 200 мл отстоявшегося свекольного сока. Принимать состава по 100 мл 3–4 раза в день за 20 мин до еды. Курс лечения 20 дней. Средство эффективно при анемии.

#### Рецепт 44

1 ст. л. сухих корней одуванчика залить 200 мл кипящей воды, кипятить на слабом огне 15 мин, охладить, процедить. Смешать отвар с равным количеством свекольного сока, принимать по 50 мл 3 раза в день за 15 мин до еды. Курс лечения составляет 15 дней. Средство эффективно при анемии.

#### Рецепт 45

Смешать 200 мл отстоявшегося свекольного сока и 200 мл морковного сока, добавить 1 ст. л. сиропа шиповника. Принимать по 100 л 4 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения составляет 20 дней. Средство эффективно при анемии.

#### Рецепт 46

2 ст. л. сухих ягод черники залить 300 мл кипящей воды, кипятить на слабом огне 15 мин охладить и процедить. Смешать отвар с 200 мл отстоявшегося свекольного сока, принимать по 100 мл 2–3 раза в день за 20 мин до еды. Курс лечения 15 дней. Средство эффективно при анемии.

...

Как правильно готовить свеклу? Если вы собираетесь варить корнеплод, тщательно промойте его с применением щетки, стараясь не повредить кожицу. Не стоит отрезать верхушку корнеплода либо чистить его – свекла потеряет большую часть полезных веществ.

Не стоит солить овощ во время варки. Посуда должна быть небольшой и закрытой.

#### Рецепт 47

100 г тертой свеклы залить 200 мл воды, кипятить на слабом огне в течение 15 мин, процедить. Отваром пропитать марлю и приложить ее к пораженным суставам на 20 минут. Процедуру проводить 2 раза в день. Курс лечения – 7–10 дней.

#### Рецепт 48

1 ст. л. тертой свеклы и 1 ст. л. измельченных листьев капусты залить 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 3 ч, процедить. Принимать по 3 ст. л. 4 раза в день за 30 мин до еды в течение 14 дней при анемии.

#### Рецепт 49

1 ст. л. тертой свеклы и 1 ст. л. корней лопуха большого залить 2 стаканами воды, кипятить на слабом огне 15 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день за 1 ч до еды в течение 7–10 дней при артрите.

#### Рецепт 50

Очищенную и вымытую свеклу натереть на мелкой терке, добавить 1 ст. л. керосина, перемешать, завернуть в марлю и наложить на область больного сустава. Средство эффективно при артрите.

#### Рецепт 51

Смешать 50 мл свекольного, 50 мл яблочного, 100 мл морковного соков, добавить 3 г молотого корня имбиря. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой при ревматоидном артрите.

#### Рецепт 52

1 ст. л. измельченных створок фасоли залить 1 л воды, кипятить на слабом огне в течение 3 ч, процедить, смешать с 50 мл отстоявшегося свекольного сока. Принимать по 2 ст. л. 1 раз в день за 20 мин до еды. Курс лечения – 7 дней. Средство эффективно при артрите.

#### Рецепт 53

Очищенную и вымытую свеклу натереть на терке, смешать с глиной в пропорции 1: 3, сформовать лепешку, приложить к больному суставу и закрепить повязкой. Делать подобный компресс на ночь ежедневно до исчезновения болей в су с тавах. Средство эффективно при артрите.

#### Рецепт 54

1 ст. л. тертой свеклы, 1 ст. л. тертого лука, 1 ч. л. измельченного чеснока и 2 ст. л. корней лопуха большого залить 500 мл водки, настаивать в течение 14 дней, периодически взбалтывая, процедить. Схема лечения: в первый день принять 1 каплю настойки, затем ежедневно прибавлять по 1 капле до тех пор, пока их количество не достигнет 7. После этого ежедневно убавлять по 1 капле. Средство эффективно при артрите.

...

Чтобы свекла во время варки не потеряла свой яркий цвет, следует добавить в воду немного уксуса или лимонного сока. Свекольный сок – превосходный и безопасный пищевой краситель. Например, им можно придать розовый тон глазури. А в викторианскую эпоху дамы даже использовали его для окрашивания волос.

#### Рецепт 55

1 ст. л. цветков гречихи и 1 ст. л. тертой свеклы залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 ч в закрытом сосуде и процедить. Принимать по 100 мл 3–4 раза в день. Курс лечения составляет 7 дней. Средство эффективно при атеросклерозе.

#### Рецепт 56

Смешать в равных количествах плоды боярышника кро ваво-красного, арони черноплодной, земляники лесной. 2 ст. л. сбора залить 500 мл воды, нагревать на ки пящей водяной бане 30 мин, охладить 10 мин, процедить и довести свекольным соком до первоначального объема. Принимать по 100 мл 3–4

раза в день. Курс лечения составляет 7 дней. Средство эффективно при атеросклерозе.

#### Рецепт 57

1 ст. л. цветков боярышника залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 мин, охладить до комнатной температуры, процедить и довести объем до 200 мл, добавив отстоявшийся свекольный сок. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения – 7 дней. Средство эффективно при атеросклерозе.

#### Рецепт 58

1 ст. л. натертой на мелкой терке свеклы залить 1 л кипятка, нагревать на водяной бане 20 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения составляет 21 день. Средство эффективно при атеросклерозе.

#### Рецепт 59

300 г тертой свеклы смешать с 300 г меда, настаивать в темном месте в течение 7 дней. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды в течение 30 дней. После 10-дневного перерыва курс лечения повторить. Средство эффективно при атеросклерозе.

#### Рецепт 60

Смешать в равных пропорциях отстоявшийся сок свеклы и сок редьки, добавить 1 ст. л. меда. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 мин до еды. Курс лечения составляет 7 дней. Средство эффективно при атеросклерозе.

#### Рецепт 61

1 ч. л. сухих измельченных корневищ земляники лесной, 1 ст. л. листьев земляники и 1 ст. л. тертой свеклы залить 1 стаканом воды, кипятить 15 мин, настаивать 1 ч, процедить. Выпить в течение дня, разделив отвар на 3 приема. Курс лечения составляет 7 дней. Средство помогает при бронхите.

#### Рецепт 62

1 ст. л. тертой свеклы и 1 ст. л. березовых почек залить 1 стаканом воды, кипятить 15 мин, настаивать 1 ч, процедить. Принимать по 200 мл 4 раза в день через 1 ч после еды. Курс лечения – 7 дней при бронхите.

#### Рецепт 63

Смешать по 100 мл отстоявшегося сока свеклы, моркови и подогретого молока, принимать по 30–50 мл за 15 мин до еды 4–6 раз в день. Средство помогает при бронхите.

#### Рецепт 64

250 г тертой свеклы, 250 г очищенного и измельченного лука репчатого, 100 г меда положить в эмалированную емкость, добавить 1 л воды и варить на слабом огне 3 ч. Процедить, принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 15 мин до еды. Средство помогает при бронхите.

#### Рецепт 65

Смешать в равных количествах сок свеклы, сок редьки черной и натуральный мед. Принимать по 50 мл 4–5 раз в день перед едой в течение 3 дней, затем принимать по 75 мл 4–5 раз в день до полного исчезновения симптомов бронхита.

#### Рецепт 66

Смешать 200 мл сока моркови, 200 мл сока красной свеклы, 200 мл сока черной редьки, 200 г меда, 200 мл 70 % спирта, перелить в стеклянную бутылку и

выдерживать в холодильнике в течение 6ч. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой при бронхите.

#### Рецепт 67

2 ст. л. цветков алтея и 1 ст. л. тертой свеклы залить 1 стаканом кипящей воды, дать настояться в течение 10–15 мин, принимать в теплом виде по 100 мл 3–4 раза в день. Применять при бронхите.

#### Рецепт 68

2 ст. л. семян тмина и 1 ст. л. тертой свеклы залить в термосе 500 мл кипящей воды, настаивать 1 ч, процедить. Принимать состав по 50–75 мл настоя 3–4 раза в день перед едой. Средство помогает при бронхите.

#### Рецепт 69

2 ст. л. цветков календулы и 1 ст. л. тертой свеклы залить 1 стаканом кипящей воды, держать на водяной бане 15 мин, настаивать в течение 15 мин, процедить. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день за 15 мин до еды. Средство помогает при бронхите.

#### Рецепт 70

50 мл свекольного сока смешать с 1 ст. л. меда и 1 ч. л. сока алоэ. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 15 мин до еды. Средство помогает при бронхите.

#### Рецепт 71

1 ст. л. листьев подорожника и 1 ст. л. тертой свеклы залить 1 стаканом кипятка, настоять 15 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. настоя 3 раза в день за 15 мин до еды. Средство помогает при бронхите.

#### Рецепт 72

1 ст. л. пропущенной через мясорубку свеклы, 1 ст. л. коры дуба обыкновенного и 1 ст. л. плодов каштана конского залить 400 мл воды, кипятить на слабом огне в течение 10 мин, настаивать 30 мин, процедить. Отваром смочить марлю и приложить ее к пораженным участкам ног на 15–20 мин. Процедуру проводить 1 раз в день в течение 7–10 дней. Средство эффективно при варикозном расширении вен.

#### Рецепт 73

1 ст. л. тертой свеклы, 1 ст. л. пропущенной через мясорубку капусты, 1 ст. л. измельченной свежей травы полыни горькой смешать с 1 ст. л. меда, нанести состав на марлю и приложить ее к пораженным участкам ног на 10 мин. Процедуру проводить 1 раз в 2 дня. Курс лечения – 10 процедур. Средство эффективно при варикозном расширении вен.

#### Рецепт 74

2 ст. л. тертой свеклы и 2 ст. л. листьев лещины обыкновенной залить 400 мл кипятка, настаивать в течение 40 мин, процедить, смешать с 2 ст. л. меда. Принимать по 2 ст. л. 2 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения составляет 7 дней. Средство эффективно при варикозном расширении вен.

#### Рецепт 75

1 ст. л. цветков ромашки аптечной и 1 ст. л. тертой свеклы залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 20 мин, процедить, смешать с 1 ст. л. меда. Настоем пропитать марлю и сделать компресс. Процедуру проводить 1 раз в день в течение 7 дней. Средство эффективно при варикозном расширении вен.



#### Рецепт 76

50 г меда растворить в 1 л горячей (до 38 °С) воды, добавить 50 мл свекольного сока, смочить в полученной смеси марлю и приложить к участкам с расширенными венами на 15 мин.

#### Рецепт 77

По 500 г ягод клюквы, очищенной красной свеклы и черной редьки пропустить через мясорубку, поместить в стек лянную банку и залить 500 мл водки, предварительно разбавленной водой в соотношении 3: 1. Настаивать в темном месте 10 дней, процедить, перелить настойку в бутылку, укупорить и хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст. л. за 15 мин до еды утром. Курс лечения составляет 1 месяц. Средство эффективно при варикозном расширении вен.

#### Рецепт 78

1 ст. л. тертой свеклы, 1 ст. л. цветков белой акации и 1 ст. л. меда залить 150–200 мл водки, настаивать в течение 14 дней в темном месте, периодически взбалтывая, процедить. Настойкой растирать ноги 1 раз в день на ночь в течение 7 дней. Средство эффективно при варикозном расширении вен.

#### Рецепт 79

2 ст. л. тертой свеклы и 1 ст. л. коры каштана конского залить 200 мл воды, нагревать на слабом огне в течение 10 мин, настаивать 30 мин, процедить, смешать с 1 ст. л. меда. Смесь пропитать марлю и приложить ее к пораженным участкам ног на 20 мин. Процедуру проводить 1 раз в день в течение 21 дня. Средство эффективно при варикозном расширении вен.

#### Рецепт 80

1 очищенную свеклу и 1 клубень картофеля натереть на крупной терке, смешать с растопленным медом (1 ст. л.). Смесь нанести на ноги, забинтовать, оставить на 15–20 мин. Процедуру проводить 1 раз в день в течение 3–5 дней. Средство эффективно при варикозном расширении вен.

#### Рецепт 81

1 ст. л. цветков ромашки аптечной и 1 ст. л. цветков календулы лекарственной залить 400 мл кипятка, настаивать в течение 20 мин, процедить, смешать с 2 ст. л. свекольного сока. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день за 20 мин до еды в течение 14 дней. Средство эффективно при варикозном расширении вен.

#### Рецепт 82

500 г тертой свеклы, 50 г травы руты душистой и 1 ст. л. меда залить 250 мл водки, настаивать 7 дней, периодически взбалтывая, процедить. Принимать по 15 капель 2 раза в день за 30 мин до еды в течение 14 дней. Средство эффективно при варикозном расширении вен.

#### Рецепт 83

1 ст. л. тертой свеклы и 1 ст. л. коры лещины обыкновенной залить 400 мл воды, кипятить в течение 10 мин, процедить, смешать с 2 ст. л. меда. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день за 1 ч до еды. Курс лечения составляет 14 дней. Средство эффективно при варикозном расширении вен.

#### Рецепт 84

2 ст. л. свекольного сока, 1 ст. л. капустного сока и 2 ст. л. цветков акации белой залить 250 мл водки, настаивать в темном прохладном месте в течение 14 дней, периодически взбалтывая, процедить. Настойкой растирать ноги 1 раз в день в течение 5–7 дней. Средство эффективно при варикозном расширении вен.

#### Рецепт 85

1 ст. л. цветков ромашки аптечной и 1 ст. л. тертой свеклы залить 100 мл оливкового масла, кипятить на слабом огне 5 мин, настаивать 15–20 мин, процедить, смешать с 1 ст. л. меда. Полученной смесью смазывать пораженные участки ног 2 раза в день в течение 14–21 дня. Средство эффективно при варикозном расширении вен.

#### Рецепт 86

Смешать по 1 ст. л. тертой свеклы, травы полыни горькой и травы золототысячника, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15 мин, процедить. Принимать по 100 мл в раз в день. Курс лечения составляет 5 дней. Средство помогает при гастрите.

#### Рецепт 87

По 1 ст. л. измельченной моркови и свеклы и 1 ч. л. измельченного корня лопуха залить 1 стаканом кипятка, кипятить 7 мин на слабом огне, остудить, процедить. Принимать по 1 ст. л. отвара 3–4 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения составляет 7 дней. Средство помогает при гастрите.

#### Рецепт 88

Смешать 50 мл свекольного сока и 30 мл сока алоэ. Принимать по 1–2 ч. л. 2 раза в день за 30 мин до еды при гастрите с пониженной кислотностью. Курс лечения составляет 2 месяца.

#### Рецепт 89

1 ст. л. тертой свеклы и 1 ч. л. травы тысячелистника залить 250 мл кипятка, кипятить 5–10 мин на слабом огне, процедить. Принимать по 50 мл 3 раза в день. Курс лечения составляет 25–30 дней. Средство помогает при гастрите.

...

Древние персы относились к свекле несколько предубежденно: хотя и употребляли ее в пищу, но при этом считали, что свекла – символ сплетен, ссор и раздора. Наверное, в этом случае решающую роль сыграл цвет овоща, напоминающий темную густую кровь. Если один из соседей злился на другого, то ночью тайно подбрасывал в его дом большой корнеплод, сообщая, таким образом, о своей неприязни.

#### Рецепт 90

1 ст. л. сока свеклы смешать с 1 ст. л. меда. Принимать по 1/2 столовой ложки 3 раза в день за 2 ч до еды в течение 21 дня при гастрите с пониженной кислотностью. После 10-дневного перерыва курс лечения повторить.

#### Рецепт 91

1 ст. л. тертой свеклы и 1 ст. л. тертой моркови залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 3 ч, процедить. Принимать по 1–2 ст. л. 2–3 раза в день за 20 мин до еды. Курс лечения – 5–7 дней. Средство помогает при гастрите.

#### Рецепт 92

1 ст. л. тертой свеклы и 1 ч. л. тертого чеснока залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 30 мин, процедить. Принимать по 2 ст. л. 2 раза в день за 1 ч до еды. Курс лечения – 5–7 дней. Средство помогает при гастрите.

#### Рецепт 93

2 ч. л. свекольного сока смешать со 100 мл кислого яблочного сока. Принимать по 50 мл 2 раза в день за 2 ч до еды при гастрите с пониженной кислотностью. Курс лечения составляет 14 дней.

#### Рецепт 94

2 ч. л. сока свеклы смешать со 100 мл сока капусты белокочанной и 1 ст. л. меда. Принимать в теплом виде по 50 мл 3 раза в день за 30–40 мин до еды. Курс лечения – 5 дней. Средство помогает при гастрите.

#### Рецепт 95

1 ст. л. тертой свеклы и 1 ст. л. кровохлебки лекарственной залить 1 л кипятка, настаивать в течение 1 ч, процедить и добавить в ванну. Время принятия ванны – 10 мин. Процедуру проводить 1 раз в день в течение 7 дней. Средство помогает при геморрое.

#### Рецепт 96

3 ст. л. тертой свеклы, 2 ст. л. конского щавеля, 1 ст. л. цветков коровяка, 1 ст. л. листьев крапивы двудомной залить 2 л воды, кипятить на слабом огне в течение 10 мин, остудить при комнатной температуре и процедить. Принимать состав по 50 мл 3–4 раза в день за 30 мин до еды при геморроидальных кровотечениях.

#### Рецепт 97

Натереть на терке очищенную и вымытую свеклу, завернуть кашицу в марлю и приложить к геморроидальным шишкам на 30 мин. Курс лечения – 3–5 дней.

#### Рецепт 98

6 ст. л. измельченной свеклы залить 250 мл кипятка, настаивать 15 мин, процедить. Настой использовать для клизм. Курс лечения составляет 7 дней. Средство помогает при геморрое.

#### Рецепт 99

1 ст. л. тертой свеклы, 1 ст. л. цветков кошачьей лапки, 1 ст. л. корня девясила высокого, 1 ст. л. травы горца почечуйного залить 2 л кипятка, настаивать в течение 30 мин, остудить при комнатной температуре и процедить. Принимать по 50 мл 3 раза в день при геморроидальных кровотечениях.

#### Рецепт 100

Смешать в равных количествах свекольный сок и сок рябины сибирской, принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения составляет 10 дней. Средство помогает при геморрое.

#### Рецепт 101

2 ст. л. тертой свеклы, 1 ст. л. травы тысячелистника обыкновенного, 1 ст. л. корня одуванчика лекарственного залить 1 л кипятка, настаивать в течение 1 ч, процедить. Принимать по 100 мл 2 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения – 10 дней. Средство помогает при геморрое.

#### Рецепт 102

2 ст. л. свекольного сока смешать с 2 ст. л. кипяченой воды и смазывать геморроидальные узлы 1 раз в день в течение 3 дней.

#### Рецепт 103

В 100 мл теплой подсоленной воды добавить 1 ст. л. свекольного сока. Полоскать ротовую полость 3 раза в день в течение 5 дней. Средство помогает при гингивите.

#### Рецепт 104

1 ст. л. тертой свеклы и 1 ст. л. измельченных ферментированных листьев алоэ залить 1 стаканом водки, настаивать 5 дней, периодически взбалтывая, процедить. 1 ст. л. настойки смешать с 2 ст. л. оливкового масла. Препаратом смазывать десны 3 раза в день в течение 3 дней при гингивите.

#### Рецепт 105

1 ст. л. тертой свеклы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 ч, процедить, смешать с 1 ч. л. поваренной соли. Настоем полоскать ротовую полость 3 раза в день в течение 3 дней. Средство помогает при гингивите.

#### Рецепт 106

1 ст. л. тертой свеклы и 1 ст. л. цветков ромашки аптечной залить 1 л кипятка, настаивать в течение 30 мин, процедить. Полоскать ротовую полость 3–4 раза в день в течение 5 дней. Средство помогает при гингивите.

#### Рецепт 107

Натереть на терке очищенную и вымытую свеклу, прикладывать кашицу к воспаленным деснам на 15 мин 3–4 раза в день. Средство помогает при гингивите.

#### Рецепт 108

1 ст. л. тертой свеклы и 1 ст. л. измельченной дубовой коры залить 200 мл кипятка, нагревать на водяной бане в течение 10 мин, настаивать 15 мин, процедить. Использовать препарат для полоскания ротовой полости 3–4 раза в день. Средство помогает при гингивите.

#### Рецепт 109

1 ст. л. сока моркови и 1 ст. л. сока свеклы смешать со 100 мл теплой кипяченой воды, добавить 1 ч. л. меда. Препаратом полоскать ротовую полость 2 раза в день в течение 3–5 дней. Средство помогает при гингивите.

#### Рецепт 110

100 мл свекольного и 50 мл клюквенного сока смешать с 1 ст. л. сока хрена, добавить 1 ч. л. меда. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 1 ч до еды в течение 14 дней. Средство помогает при гипертонии.

#### Рецепт 111

1 ст. л. тертой свеклы и 2 ст. л. черноплодной рябины залить 1 стаканом кипятка, настаивать в термосе в течение 1 ч, процедить. Принимать по 75 мл 2 раза в день за 1 ч до еды в течение 14 дней. Средство помогает при гипертонии.

#### Рецепт 112

1 ст. л. сока свеклы смешать со 100 мл сока черноплодной рябины. Принимать по 50 мл 3 раза в день за 1 ч до еды в течение 14 дней. Средство помогает при гипертонии.

#### Рецепт 113

Смешать свекольный, брусничный и морковный соки в равных пропорциях, принимать по 200 мл с утра натощак. Курс лечения составляет 7 дней при

гипертонии.

#### Рецепт 114

80 мл свекольного сока смешать с 4 ст. л. меда и 100 г травы сушеницы болотной, залить 500 мл водки и настаивать в прохладном месте в течение 10 суток, затем процедить и отжать. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения составляет 14 дней. Средство помогает при гипертонии.

#### Рецепт 115

Смешать по 200 мл морковного и свекольного соков, 100 мл клюквенного сока, добавить 200 г натурального меда и 100 мл медицинского спирта, настаивать в прохладном темном месте в течение 3 дней. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой. Курс лечения составляет 14–15 дней. Средство помогает при гипертонии.

#### Рецепт 116

2 ст. л. тертой свеклы, 1 ст. л. цветков боярышника кроваво-красного, 1 ст. л. травы пустырника залить 1 л кипятка, настаивать в течение 2 ч, процедить. Принимать по 100 мл 2 раза в день через 1–2 ч после еды в течение 5–7 дней. Средство помогает при гипертонии.

#### Рецепт 117

Свекольный сок смешать с натуральным медом в соотношении 1: 1, принимать по 50 мл 4 раза в день в течение 7 дней, затем по 200 мл 3 раза в день в течение 3 дней. Средство помогает при гипертонии.

#### Рецепт 118

1 ст. л. измельченной свеклы залить 1 стаканом кагора, настаивать в течение 7 дней, периодически взбалтывая, процедить, смешать с 1 чайной ложкой меда. Принимать по 1 ст. л. 2 раза в день за 20 мин до еды. Курс лечения – 21–28 дней. Средство помогает при гипертонии.

#### Рецепт 119

2 ст. л. сока тертой свеклы и 1 ст. л. сока лука репчатого смешать со 150 г меда, 1 пропущенным через мясорубку лимоном, добавить 100 мл сока черноплодной рябины и 200 мл водки, настаивать в течение 3 дней в прохладном месте. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 1 ч до еды. Курс лечения – 60 дней. Средство помогает при гипертонии.

#### Рецепт 120

1 ст. л. тертой свеклы, 1 ст. л. травы пустырника, 1 ст. л. травы донника лекарственного, 1 ст. л. листьев мяты перечной залить 1,5 л кипятка, настаивать в течение 4 ч, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день в течение 10 дней. Средство помогает при гипертонии.

#### Рецепт 121

1 ст. л. тертой свеклы, 1 ст. л. свекольной ботвы и 1 ст. л. листьев салата посевного залить 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 30 мин, процедить. Принимать по 2 ст. л. 3–4 раза в день за 30 мин до еды в течение 7–10 дней. Средство эффективно при гипертонии.

#### Рецепт 122

1 ст. л. измельченной свеклы и 1 ст. л. цветков боярышника кроваво-красного залить 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 1 ч, процедить. Принимать по 1

ст. л. 4 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения – 14 дней. Средство помогает при гипертонии.

#### Рецепт 123

1 ч. л. измельченной свеклы и 1 ч. л. створок фасоли обыкновенной залить 1 л воды, кипятить на слабом огне в течение 2 ч, процедить, смешать с 1 ч. л. сока моркови. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды в течение 3–5 дней. Средство помогает при гипертонии.

#### Рецепт 124

1 ст. л. измельченной свеклы и 1 ч. л. измельченных ферментированных листьев алоэ древовидного залить 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 30 мин, процедить, смешать с 1 ст. л. меда. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения составляет 10 дней. Средство помогает при гипертонии.

#### Рецепт 125

1 ст. л. тертой свеклы, 2 ст. л. плодов рябины черноплодной, 1 ч. л. плодов фенхеля обыкновенного, 1 ч. л. корней валерианы лекарственной и 2 ч. л. плодов боярышника кроваво-красного залить 1 л кипятка, настаивать в течение 1 ч, процедить. Принимать по 50 мл 2–3 раза в день. Курс лечения – 14 дней. Средство помогает при гипертонии.

#### Рецепт 126

Отстоявшийся свекольный сок развести кипяченой водой в соотношении 1: 1, принимать по 100 мл 3 раза в день перед едой. Курс лечения составляет 14 дней. Средство помогает при гипертонии.

#### Рецепт 127

400 мл свекольного сока, 300 мл клюквенного сока, 250 г меда, 1 пропущенный через мясорубку или натертый на терке лимон (вместе с цедрой) смешать. Помесить смесь в стеклянную емкость, добавить 200 мл водки или разведенного до 40° медицинского спирта, настаивать в темном прохладном месте 7 дней. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 1 ч до еды. Курс лечения составляет 14 дней, через 10 дней его можно повторить. Средство помогает при гипертонии.

#### Рецепт 128

1 ст. л. тертой свеклы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 ч, процедить, смешать с 2 ст. л. малинового варенья и 1 ст. л. лимонного сока. Принимать по 100 мл в качестве жаропонижающего и общеукрепляющего средства. Средство помогает при гриппе.

#### Рецепт 129

2 ст. л. свекольного сока смешать с соком 1/2 лимона и 1 стаканом горячей воды. Принимать по 100 мл 2 раза в день за 2 ч до еды. Курс лечения – 5–7 дней. Средство помогает при гриппе.

#### Рецепт 130

1 свеклу очистить, вымыть, мелко нарезать, залить 500 мл водки, настаивать в течение 14 дней, процедить. Принимать по 30–40 капель 3 раза в день за 1 ч до еды в течение острого периода заболевания. Средство помогает при гриппе.

#### Рецепт 131

Смешать 100 мл свекольного сока, 100 г меда и 25 мл водки. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой. Средство помогает при гриппе.

#### Рецепт 132

2 ст. л. тертой свеклы, 2 ст. л. цветков липы, 1 ст. л. листьев мать-и-мачехи залить 500 мл кипятка, настаивать в течение 20 мин, процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день после еды. Средство эффективно в течение острого периода гриппа.

#### Рецепт 133

3 ст. л. тертой свеклы, 2 ст. л. ягод малины, 1 ст. л. листьев малины, 1 ст. л. травы душицы обыкновенной залить 500 мл кипятка, настаивать в течение 30 мин, процедить. Принимать по 1 стакану перед сном в течение острого периода гриппа.

#### Рецепт 134

Смешать 1 ст. л. свекольного сока и 1 ст. л. меда, добавить 1 стакан теплой кипяченой воды, использовать для полоскания горла 3 раза в день. Средство помогает при гриппе.

#### Рецепт 135

2 ч. л. свекольного сока смешать со 100 мл теплой кипяченой воды, добавить 1 ч. л. сока из ферментированных листьев алоэ. Полоскать горло и промывать нос при первых симптомах гриппа.

#### Рецепт 136

1 ст. л. тертой свеклы смешать с 1 ст. л. сиропа шиповника, 1 ст. л. меда, 2 ч. л. сахара, залить 1 стаканом воды и нагревать на водяной бане в течение 1 ч. Принимать по 1 ст. л. 6 раз в день. Средство эффективно при гриппе.

#### Рецепт 137

Для профилактики в период эпидемии гриппа выпивать ежедневно по 200 мл рассола из-под квашеной капусты с добавлением 1 ст. л. морковного или свекольного сока. Средство помогает при гриппе.

#### Рецепт 138

1 ст. л. тертой свеклы смешать с цедрой 1/2 лимона, залить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 мин под крышкой, настаивать 1 ч, процедить. Принимать по 100 мл 2–3 раза в день за 1 ч до еды для профилактики гриппа во время эпидемии.

#### Рецепт 139

150 г свеклы натереть на мелкой терке, смешать с 1 ст. л. меда. Принимать по 1 ч. л. 4 раза в день за 30 мин до еды в течение острого периода заболевания. Средство помогает при гриппе.

#### Рецепт 140

1 ст. л. измельченной свеклы смешать с 2 ст. л. сушеной малины и 2 ст. л. листьев мать-и-мачехи, залить 3 стаканами кипятка, настаивать 40 мин, процедить. Принимать в горячем виде по 1 стакану 1 раз в день на ночь. Курс лечения – 5–7 дней. Средство помогает при гриппе.

#### Рецепт 141

1 очищенную свеклу, 1 очищенную морковь и 1 лимон пропустить через мясорубку, добавить 1 ст. л. меда. Принимать по 1 ст. л. 2–3 раза в день за 1 ч до еды в течение острого периода заболевания. Средство помогает при гриппе.

#### Рецепт 142

1 ст. л. тертой свеклы смешать с 1 ст. л. меда, добавить 1 ст. л. лимонного сока и 2 ст. л. сока черной редьки. Принимать по 1 ст. л. 5 раз в день при гриппе, сопровождающемся кашлем и насморком.

#### Рецепт 143

1 ст. л. измельченной свеклы, 1 ст. л. сухой морковной ботвы и 1 ст. л. цветков календулы лекарственной залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 20 мин, процедить. Принимать по 50 мл 3 раза в день за 30–40 мин до еды. Курс лечения – 7 дней. Средство помогает при гриппе.

#### Рецепт 144

Очищенную свеклу натереть на терке, смешать с 1 ст. л. меда и 1 ч. л. лимонного сока. Принимать по 2 ч. л. 4–6 раз в день до еды в течение острого периода заболевания. Средство помогает при гриппе.

#### Рецепт 145

2 ст. л. свекольного сока смешать со 100 г меда и 2 ст. л. сливочного масла. Принимать по 1 ст. л. 2 раза в день за 1 ч до еды в течение 5 дней. Средство помогает при гриппе.

#### Рецепт 146

1 ст. л. тертой свеклы смешать с 1 ч. л. тертого чеснока, 1 ст. л. меда и 1 ч. л. настойки мяты перечной. Принимать по 2 ч. л. 4 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения – 7 дней. Средство помогает при гриппе.

#### Рецепт 147

1 некрупную свеклу очистить, вымыть, нарезать, смешать с 2 измельченными зубчиками чеснока и 1 нарезанной луковицей, залить 1 стаканом водки, настаивать в течение 10 дней, процедить. Принимать по 10 капель 4 раза в день за 20–30 мин до еды в течение 5 дней. Средство помогает при гриппе.

#### Рецепт 148

1 ст. л. тертой свеклы смешать с 2 ст. л. сухих листьев мать-и-мачехи, залить 1,5 стакана кипятка, настаивать 10 мин, процедить, добавить 1 ст. л. меда. Принимать по 2 ст. л. через каждые 2–3 ч при высокой температуре.

#### Рецепт 149

1 тертую свеклу и 1 тертую луковицу смешать с 1 ч. л. сока алоэ и 100 г меда, залить 2 стаканами кагора, настаивать в прохладном месте в течение 7 дней, процедить, смешать с соком 1/2 лимона. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды в течение 7 дней. Средство помогает при гриппе.

#### Рецепт 150

1 ст. л. тертой свеклы и 1 ст. л. листьев брусники залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 30 мин, процедить, добавить 1 ст. л. меда. Принимать по 2–3 ст. л. 2–3 раза в день за 1 ч до еды в течение 7 дней. Средство помогает при гриппе.

#### Рецепт 151

1 ст. л. тертой свеклы и 1 ч. л. тертого чеснока залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 30 мин, процедить. Настоем полоскать горло 4 раза в день в течение 3–5 дней. Средство помогает при гриппе.

#### Рецепт 152



1 ст. л. тертой свеклы, 1 ч. л. измельченного чеснока и 1 ст. л. цветков ромашки аптечной залить 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 20 мин, процедить. Принимать по 60 мл 3 раза в день за 1 ч до еды. Курс лечения – 3–5 дней. Средство помогает при гриппе.

#### Рецепт 153

Принимать натощак каждое утро по 50 мл отстоявшегося сока свеклы. Курс лечения составляет 14 дней. Средство помогает при сахарном диабете.

#### Рецепт 154

1 ст. л. тертой свеклы и 10 измельченных плодов шиповника залить 200 мл кипятка и нагревать на слабом огне 3–5 мин, затем настаивать 5–6 ч, процедить. Пить по 100 мл 3–4 раза в день. Курс лечения составляет 14–17 дней. Средство помогает при сахарном диабете.

#### Рецепт 155

2 ст. л. тертой свеклы и 2 ст. л. листьев крапивы залить 500 мл кипятка, настаивать 2 ч, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой. Средство помогает при сахарном диабете.

#### Рецепт 156

Смешать по 100 мл свекольного, морковного и капустного соков, разделить смесь на 2 приема, выпить в течение дня. Курс лечения составляет 7 дней, затем следует сделать перерыв продолжительностью 10 дней и повторить курс. Средство помогает при сахарном диабете.

#### Рецепт 157

Смешать в равных количествах свекольный и картофельный соки, принимать по 100 мл 3 раза в день перед едой. Курс лечения составляет 7 дней. Средство помогает при сахарном диабете.

#### Рецепт 158

1 ч. л. измельченных листьев черники залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин, процедить, добавить 50 мл отстоявшегося свекольного сока. Принимать по 70 мл 3 раза в день. Средство помогает при сахарном диабете.

#### Рецепт 159

Смешать 100 мл свекольного сока и 50 мл сока из зелени и корней петрушки. Принимать по 1 ст. л. смеси 3–4 раза в день перед едой. Средство помогает при сахарном диабете.

#### Рецепт 160

1 ст. л. тертой свеклы и 1 ст. л. измельченных листьев ореха грецкого залить 200 мл кипятка, кипятить на слабом огне 30 мин, настоять, процедить. Получившееся количество отвара разделить на 5–6 порций и принять в течение дня. Курс лечения составляет 7 дней.

#### Рецепт 161

1 ст. л. тертой свеклы и 1 ч. л. измельченных корней крапивы залить 200 мл кипятка, настаивать 20 мин, процедить. Принимать по 50 мл 3–4 раза в день. Курс лечения составляет 14 дней. Средство помогает при сахарном диабете.

#### Рецепт 162

1 ст. л. морковной ботвы, 2 ст. л. тертой свеклы и 1 ст. л. листьев березы бородавчатой залить 400 мл кипятка, настаивать в течение 20 мин, процедить.

Принимать по 50 мл 2 раза в день за 1 ч до еды в течение 14 дней. После 7-дневного перерыва курс лечения повторить. Средство помогает при сахарном диабете.

#### Рецепт 163

3 ст. л. тертой свеклы и 1 ст. л. травы медуницы лекарственной залить 1 л кипятка, довести до кипения на водяной бане, остудить, процедить. Принимать по 50 мл 2 раза в день после еды в течение 10 дней. Средство помогает при желчнокаменной болезни.

#### Рецепт 164

200 мл отстоявшегося свекольного сока смешать со 100 мл сока редьки и 1 ст. л. меда. Принимать по 50 мл 3 раза в день за 30–40 мин до еды в течение 14 дней. После 7-дневного перерыва курс лечения повторить. Средство помогает при желчнокаменной болезни.

#### Рецепт 165

Свеклу среднего размера вымыть, положить в кастрюлю, залить 3 л воды, кипятить до уменьшения объема воды на 2/3. Свеклу вынуть, слегка остудить, натереть на терке и оложить в ту воду, в которой она варилась. Снова довести до кипения, варить 20 мин, затем процедить. Утром натощак выпить 200 мл отвара, затем через 3 ч – еще 200 мл, перед сном принять оставшийся отвар. Лечение повторить не ранее чем через 1 месяц. Средство помогает при желчнокаменной болезни.

#### Рецепт 166

1 кг свеклы очистить, вымыть, мелко нарезать, положить в эмалированную кастрюлю, залить 2 л воды и варить на слабом огне под крышкой, пока отвар не загустеет. Процедить, принимать по 50 мл в 3 день перед едой в течение 3 месяцев. Средство помогает при желчнокаменной болезни.

#### Рецепт 167

3 ст. л. тертой свеклы, 2 ст. л. измельченных листьев мать-и-мачехи залить 1 л кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Принимать по 50 мл 2 раза в день за 1 ч до еды в течение 7 дней. Средство помогает при желчнокаменной болезни.

#### Рецепт 168

1 ч. л. измельченной коры акации белой залить 2 стаканами кипятка. Настаивать 1 ч, процедить, смешать с равным по объему количеством свекольного сока. Принимать по 50 мл 3 раза в день за 30 мин до еды в течение 5 дней при желчнокаменной болезни.

#### Рецепт 169

100 г морковной ботвы и 100 г мелко нарезанной свеклы залить 400 мл воды, кипятить на слабом огне до уменьшения первоначального объема в 2 раза, процедить. Принимать по 2–3 ст. л. 3–4 раза в день за 30 мин до еды в течение 21 дня. После 10-дневного перерыва курс лечения повторить. Средство помогает при желчнокаменной болезни.

#### Рецепт 170

3 ст. л. смеси мать-и-мачехи (2 части), чабреца (2 части), корня алтея (2 части), листьев крапивы (1 часть), травы зверобоя (1 часть), травы тысячелистника (1 часть) залить 1 л кипятка и настаивать 2 ч, затем процедить и

смешать с 1 ст. л. свекольного сиропа. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день за 1 ч до еды в течение 2 месяцев. Средство помогает при желчнокаменной болезни.

#### Рецепт 171

Смешать в равных количествах измельченную сушеную свеклу, траву донника, траву омелы, корень лопуха, листья мяты, корень ревеня, плоды укропа, корень одуванчика. 2 ст. л. сбора залить 500 мл кипятка, настаивать ночь в термосе. Принять 100 мл утром натощак и 100 мл перед сном. Средство помогает при хронических запорах.

#### Рецепт 172

Смешать в равных количествах измельченную сушеную свеклу, траву крапивы, цветки бессмертника, траву горца почечуйного, траву душицы, плоды кориандра. 2 ст. л. сбора залить 500 мл кипятка, настаивать ночь в термосе. Принять 100 мл утром натощак и 100 мл перед сном. Средство помогает при хронических запорах.

#### Рецепт 173

Смешать в равных количествах измельченную сушеную свеклу, листья крапивы, листья мяты, цветки пижмы, цветки ромашки, плоды кориандра, кору крушины. 2 ст. л. сбора залить 500 мл кипятка, настаивать ночь в термосе. Принять 100 мл утром натощак и 100 мл перед сном. Средство помогает при хронических запорах.

#### Рецепт 174

Смешать в равных количествах измельченную сушеную свеклу, траву золототысячника, траву крапивы, траву мяты, траву полыни, корень одуванчика, корень ревеня, плоды укропа. 2 ст. л. сбора залить 500 мл кипятка, настаивать ночь в термосе. Принять 100 мл утром натощак и 100 мл перед сном при хронических запорах.

#### Рецепт 175

3 ст. л. тертой свеклы залить 300 мл кипятка, варить на слабом огне 15 мин, процедить. Настой использовать для клизм.

#### Рецепт 176

1 крупную свеклу натереть на терке, добавить 2 ст. л. оливкового масла и 1 ч. л. меда, перемешать. Принимать в течение дня небольшими порциями перед едой. Средство помогает при хронических запорах.

#### Рецепт 177

Смешать в равных количествах измельченную сушеную свеклу, цветки ромашки, траву донника, плоды кориандра, кору крушины, плоды укропа, цветки пижмы. 2 ст. л. сбора залить 500 мл кипятка, настаивать ночь в термосе. Принять 100 мл утром натощак и 100 мл перед сном. Средство помогает при хронических запорах.

#### Рецепт 178

Смешать в равных количествах сушеную измельченную свеклу, сушеную измельченную морковь, траву золототысячника, траву полыни, траву горца почечуйного, плоды кориандра, семена льна, плоды укропа. 2 ст. л. сбора залить 500 мл кипятка, настаивать в термосе ночь. Принять 100 мл утром натощак и 100 мл перед сном при хронических запорах.

#### Рецепт 179

Смешать в равных количествах измельченную сушеную свеклу, корень девясила, траву льнянки, плоды укропа, траву крапивы, плоды калины. 2 ст. л. сбора залить 500 мл кипятка, настаивать ночь в термосе. Принять 100 мл утром натощак и 100 мл перед сном. Средство помогает при хронических запорах.

#### Рецепт 180

Смешать в равных количествах измельченную сушеную свеклу, листья мяты, траву полыни, траву горца почечуйного, корень одуванчика. 2 ст. л. сбора залить 500 мл кипятка, настаивать ночь в термосе. Принять 100 мл утром натощак и 100 мл перед сном. Средство эффективно при запорах.

#### Рецепт 181

Смешать по 100 мл свекольного, морковного и капустного соков, добавить 50 г меда, принимать по 100 мл 3 раза в день за 30 мин до еды. Средство помогает при хронических запорах.

#### Рецепт 182

Смешать в равных количествах измельченную сушеную свеклу, листья малины, листья мать-и-мачехи, траву мяты, цветки ромашки, корень алтея, листья кипрея, траву полыни. 2 ст. л. сбора залить 500 мл кипятка, кипятить 10 мин, настаивать 2 ч, процедить. Принимать по 50 мл 3–4 раза в день. Этим же отваром, смешанным в пропорции 1: 1 со свекольным соком, полоскать горло. Средство помогает при ларингите.

#### Рецепт 183

Смешать в равных количествах измельченную сушеную свеклу, почки березы, цветки лабазника, траву тысячелистника, корень солодки, траву череды. 2 ст. л. сбора залить 500 мл кипятка, кипятить 10 мин, настаивать 2 ч, процедить. Принимать по 50 мл 3–4 раза в день. Средство помогает при ларингите.

#### Рецепт 184

Смешать в равных количествах измельченную сушеную свеклу, листья березы, кору дуба, траву зверобоя, цветки календулы, листья подорожника, листья эвкалипта, корень горца змеиного. 2 ст. л. сбора залить 500 мл кипятка, кипятить 10 мин, настаивать 2 ч, процедить. Принимать по 50 мл 3–4 раза в день. Средство помогает при ларингите.

#### Рецепт 185

Смешать в равных количествах измельченную сушеную свеклу, корень девясила, траву крапивы, листья мать-и-мачехи, траву медуницы, траву герани. 2 ст. л. сбора залить 500 мл кипятка, кипятить 10 мин, настаивать 2 ч, процедить. Принимать по 50 мл 3–4 раза в день. Средство помогает при ларингите.

#### Рецепт 186

Смешать в равных количествах измельченную сушеную свеклу, почки березы, траву мяты, семена льна, корень солодки, корень горца змеиного. 2 ст. л. сбора залить 500 мл кипятка, кипятить 10 мин, настаивать 2 ч, процедить. Принимать по 50 мл 3 раза в день. Одновременно полоскать горло свежесжатым морковным соком с добавлением натурального меда. Средство помогает при ларингите.