

Народная медицина знает много рецептов, куда входит целительница свекла.

Предлагаем следующие.

При гипертонии. Взять по 1 стакану меда, сока свеклы, моркови и хрена, выжать сок 1 лимона, все соединить и хорошо перемешать. Принимать по 1 столовой ложке за час до еды или через 2-3 часа после нее 3 раза в день. Курс лечения 1,5-2 месяца.

Смесь хранить в стеклянной банке с плотной крышкой в прохладном месте.

Очищение при помощи соков. Приготовить сок из свежих огурцов, свеклы, моркови и смешать в равных количествах.

Принимать по 1/2 стакана за 20-30 мин. до еды 3 раза в день как кровоочистительное средство при заболеваниях крови, а также для очищения желчного пузыря и печени, для растворения и выведения мочевой кислоты из организма (при отложении солей, подагре, артритах) и при воспалительных заболеваниях предстательной железы.

При анемии. Съесть в день натощак по 100-150 г свеклы или выпивать по 30 мл свекольного сока перед едой в течение нескольких месяцев.

Кобальт, имеющийся в свекле в значительных количествах, используется микрофлорой кишечника человека и животных для синтеза витамина В12. Этот витамин, как и фолиевая кислота, необходим для образования эритроцитов. Важная роль в синтезе дыхательного пигмента — гемоглобина, находящегося в эритроцитах, принадлежит железу. По его содержанию среди овощей свекла уступает только чесноку. В целом комплекс витаминов группы В12 и микроэлементов свеклы оказывает весьма благоприятное влияние на кроветворение и улучшает состав крови.

При ангине и насморке. Первый рецепт. Взять сок свеклы или приготовить отвар ее в соотношении 1:2 и использовать теплым для полосканий при ангине и хроническом тонзиллите. Это средство действительно даже при довольно запущенных случаях заболевания миндалин. Хранят отвар в холодильнике до 3 дней, полощут горло 4-6 раз в день в течение 3-4 недель.

Второй рецепт. Соком вареной свеклы или ее отваром промывают полость носа.

Неплохо излечивает насморк сок, полученный из сырой свеклы. Лучше пользоваться забродившим. Его закапывают в нос по 3-4 капли несколько раз в день.

Третий рецепт. Хороший эффект при насморке оказывает 30%-ный раствор меда в соке красной свеклы. Закапывать его следует по 5-6 капель в каждую ноздрю 4-5 раз в день. Весьма эффективно такое лечение при насморке у детей, вызванном воспалением аденоид.

При снижении зрения. Необходимо съесть ежедневно натощак по 100-150 г свеклы обыкновенной. Содержащийся в свекле цинк повышает остроту зрения.

При хроническом гепатите, заболеваниях желчного пузыря и желчевыводящих протоков, почек, а также при ожирении и запорах. Сок свеклы красной смешать пополам с кипяченой водой и пить по 1/2-1/3 стакана 2 раза в день после еды.

При труднозаживающих язвах. Свеженатертую свеклу прикладывать к язвам, ранам и опухолям для ускорения их заживления. Повязки менять 3-5 раз в день. Можно использовать примочки из сока свеклы.

При головной боли. Прикладывать кружочки свежей свеклы к вискам.

Свекла на столе

Борщ и винегрет — самые популярные блюда из свеклы — умеют приготавливать почти в каждой семье. Но сегодня мы даем рецепты, которые расширят ваш «свекольный»

стол.

Закуска из свеклы острая

Продукты: 1 кг свеклы, 1 кг сладкого перца, 3 луковицы, 4 помидора, масло растительное — 3 столовые ложки, 1/2 красного горького перца, соль.

Лук и перец порезать соломкой и обжарить в масле до полуготовности, достать, дать маслу стечь. С помидоров снять кожицу, нарезать ломтиками, добавить тертую свеклу и тушить 1 час. Затем добавить лук и перец, горький перец (пропущенный через мясорубку), соль и тушить 10 мин.

Подать в охлажденном виде.

Свекла, тушенная в сметане

Продукты: 1 свекла, 2 моркови, 2 луковицы, сельдерей — 50 г, масло растительное - 3 столовые ложки, уксус — 1 столовая ложка, мука — 2 столовые ложки, сметана — 200 мл, сахар, соль, лавровый лист.

Лук и морковь нарезать и пассеровать в масле. Затем добавить тертую свеклу, сельдерей, уксус и немного воды, перемешать и тушить под крышкой до готовности 45 минут. Когда овощи будут готовы, положить муку, размешать, добавить сметану, соль, сахар, лавровый лист, снова размешать и тушить 10 минут.

Свекла печеная с орехами

Продукты: 4 свеклы, 1 стакан ядер грецких орехов, 4 зубчика чеснока, масло растительное - 1 столовая ложка, уксус - 1 столовая ложка, соль, перец, зелень петрушки.

Свеклу запечь в кожуре. Затем снять кожуру, свеклу мелко нарезать, посолить. Орехи истолочь с чесноком в ступке, поперчить. Все смешать, добавить уксус и масло, посыпать зеленью.

Приятного аппетита!