Автор: admin
13.05.2014 19:27 -

Чем может нам помочь корнеплод, похожий на «хозяйку года» - мышку?

О редьке мы в основном вспоминаем поздней осенью и зимой.
Хотя в народе и существует поговорка: "Надоел хуже горькой редьки", все же надо отметить, что часто ее горечь может нам помочь от многих болезней.

Для лечебных целей применяется корнеплод белой или черной редьки. Народная медицина издавна использовала сок или тертую редьку для лечения простудных заболеваний, малярии, гнойных ран, малокровия, при кашле, болях в мышцах и суставах.

Для лечения малокровия был такой рецепт. Взять поровну сок редьки, свеклы и моркови. Налить в темную бутыль, обмазать ее тестом, закупорить неплотно и поставить на 3 часа в духовку. Хранить в темном помещении. Принимать по одной столовой ложке перед едой в течение 2-3 месяцев.

Редька возбуждает аппетит, стимулирует выделение желудочного сока, улучшает пищеварение, используется как профилактическое средство против атеросклероза, полезна при холецистите, при воспалении и циррозе печени.

Как профилактическое средство для предупреждения образования камней в желчном пузыре и почках, для профилактики атеросклероза полезно принимать сок редьки с медом. Полученный из соковыжималки сок смешать с равным количеством меда. Начинать прием с полстакана в день, доводя это количество до двух стаканов в день. Принимать не менее 10 дней.

При кашле и бронхите у детей применяют сок печеной редьки с сахаром. Редьку нарезать маленькими кубиками, положить в кастрюлю и посыпать сахаром. Печь в духовке в течение двух часов. Процедить, выбросить кусочки редьки, а жидкость слить в бутылку. Пить по 2 чайные ложки 3-4 раза в день перед едой и на ночь перед сном.

В осенне-зимний сезон, чреватый частыми заболеваниями верхних дыхательных путей,

редька с медом - бесценный и незаменимый помощник. Обладая не только противомикробным, но и иммуномодулирующим действием, смесь помогает при самых различных заболеваниях - от коклюша и бронхита до туберкулеза.

Редька с медом используется также при камнях в почках и мочевом пузыре, подагре, заболеваниях печени, метеоризме и в комплексном лечении злокачественных опухолей. Напиток из редьки с медом обладает противопаразитарным действием, усиливает лактацию. Благодаря своим уникальным лечебным и питательным свойствам он полезен не только кормящим, но и беременным женщинам.

Два самых распространенных рецепта от простудного и хронического кашля:

1. Вырезать в редьке углубление, заполнить медом, накрыть кусочком редьки. Настоять 4 часа, сок слить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

2. Нарезать сырую редьку очень тонкими ломтиками (6-8 штук). Посыпать каждый ломтик сахарным песком. Появившийся сладкий сок принимать по столовой ложке каждый час. Это средство излечивает самый тяжелый кашель в короткое время.

Чем объясняется целебность редьки?
В ее корнеплодах содержится 88,8% воды, 1,9% белков, 7% углеводов, витамины группы В, РР, С, каротин, ферменты, пуриновые основания, лизоцим. Из минеральных веществ редька богата серой, кальцием, магнием, фосфором, железом и особенно калием.

Редька является еще и диетическим продуктом.
Но есть и противопоказания. Редька противопоказана людям с болезнями поджелудочной железы, при нефрите и заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Будьте здоровы.

Автор - **Наталья Абдуллаева**
Источник