

**ТЫКВА – ЛЕКАРСТВО
от 100
БОЛЕЗНЕЙ**



**ДОСТУПНЫЙ
ЧУДО-ДОКТОР
ОРГАНИЗМА**

Ирина Александровна Зайцева
Тыква – лекарство от 100 болезней.
Доступный чудо-доктор организма
Серия «Природный защитник»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6687180

*И.А. Зайцева. Тыква – лекарство от 100 болезней. Доступный чудо-доктор организма: РИПОЛ
классик; Москва; 2014
ISBN 978-5-386-06920-9*

Аннотация

Тыква – это не только вкусный, но и очень полезный продукт, содержащий витамины и другие необходимые организму вещества. Регулярное употребление в пищу плодов этого растения способствует укреплению иммунитета, нормализации обменных процессов и омоложению организма. Из тыквы можно готовить различные блюда, натуральные лекарства от многих заболеваний, а также использовать ее в домашней косметологии. Подробную информацию об этом вы найдете в данной книге.

Содержание

Введение	7
Тыква – натуральное лекарство	8
Химический состав	8
Тыква для нормализации обмена веществ	11
Лекарства	11
Рецепт 1	11
Рецепт 2	11
Рецепт 3	12
Рецепт 4	12
Рецепт 5	12
Рецепт 6	12
Рецепт 7	12
Рецепт 8	13
Рецепт 9	13
Рецепт 10	13
Рецепт 11	14
Рецепт 12	14
Рецепт 13	14
Диетические рецепты	14
Салат из тыквы с яблоком	14
Салат из тыквы с яблоками и медом	15
Салат из тыквы и моркови с семенами укропа	15
Салат из тыквы и авокадо	15
Салат из тыквы и ананаса с фундуком	15
Салат из тыквы и свеклы	16
Салат из тыквы и свеклы с курагой	16
Салат из тыквы с творогом	16
Салат из тыквы с инжиром	16
Салат из тыквы с красной смородиной	17
Салат из тыквы и брокколи	17
Салат из тыквы с грейпфрутом	17
Салат из тыквы со шпинатом и сладким перцем	17
Салат из тыквы с халапеньо	18
Салат из тыквы с корнем имбиря	18
Салат из тыквы с пророщенными зернами пшеницы	18
Салат из тыквы и огурцов	18
Каша из тыквы и пшена	19
Каша из тыквы с корицей	19
Каша из тыквы и овсяных хлопьев	19
Каша из тыквы и кукурузной крупы	20
Каша из тыквы и манной крупы	20
Каша из тыквы и риса	20
Каша из тыквы и гречневой крупы	21
Каша из тыквы с апельсинами	21
Каша из тыквы с лимонной цедрой	21
Каша из тыквы с авокадо	22

Каша из тыквы с мюсли и ананасом	22
Каша из тыквы по-деревенски	22
Тыква с орехами и персиком	23
Пюре из тыквы с зеленью	23
Тыква для укрепления иммунитета	24
Овсяная и ячневая каши	24
Кисломолочные продукты – пробиотики	24
Оранжевые овощи	24
Вода	24
Черный чай	24
Красное мясо	25
Рыба и морепродукты	25
Чеснок	25
Лекарства	25
Рецепт 1	25
Рецепт 2	25
Рецепт 3	26
Рецепт 4	26
Рецепт 5	26
Рецепт 6	26
Рецепт 7	27
Рецепт 8	27
Рецепт 9	27
Рецепт 10	27
Рецепт 11	27
Диетические рецепты	28
Салат из тыквы с морепродуктами	28
Салат из тыквы с помидорами и творогом	28
Салат из тыквы с бататом и морковью	28
Салат из тыквы с фенхелем	28
Салат из тыквы с белокочанной капустой	29
Салат из тыквы с черносливом и ананасом	29
Тыква, запеченная с кабачком	29
Тыква, тушенная с брюссельской капустой и стручковой фасолью	30
Тыква, тушенная с баклажанами, сладким перцем и помидорами	30
Тыква, запеченная с имбирно-медовым соусом	30
Тыква с морской капустой и брокколи	31
Пюре из тыквы с креветками	31
Пюре из тыквы и батата с форелью	31
Семга, фаршированная тыквой и апельсинами	32
Коктейль из тыквы и помидоров	32
Коктейль из тыквы, помидоров и молочной сыворотки	32
Коктейль из тыквы и грейпфрута	33
Коктейль из тыквы и сельдерея	33
Коктейль из тыквы и салата-латука	33
Коктейль из тыквы и моркови	33

Коктейль из тыквы и кабачка	33
Коктейль из тыквы и яблока	34
Коктейль из тыквы с зеленью и кефиром	34
Коктейль из тыквы с клубникой и кефиром	34
Коктейль из тыквы с черникой и орехами	34
Коктейль из тыквы и клюквы со сливками	35
Коктейль из тыквы, ананаса и яблока	35
Коктейль из тыквы и капусты	35
Коктейль из тыквы с лимонным соком	35
Коктейль из тыквы и малины	35
Коктейль из тыквы с черной смородиной	36
Коктейль из тыквы и настоя шиповника	36
Коктейль из тыквы и абрикосов с бразильским орехом	36
Коктейль из тыквы с медом	36
Коктейль из тыквы и алычи	36
Коктейль из тыквы и ревеня	37
Коктейль из тыквы и банана	37
Коктейль из тыквы и дыни	37
Коктейль из тыквы, манго и авокадо	37
Коктейль из тыквы, сладкого перца и яблока	38
Коктейль из тыквы, молока и овсяных хлопьев	38
Компот из тыквы и изюма	38
Компот из тыквы и крыжовника	38
Тыква для очищения организма	39
Конец ознакомительного фрагмента.	40

И.А. Зайцева
Тыква – лекарство от 100 болезней.
Доступный чудо-доктор организма

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.

Введение

Напряженный ритм жизни, сопровождающийся стрессами, недостатком сна и отсутствием возможности правильно питаться рано или поздно приводит к снижению защитных сил организма и ухудшению состояния здоровья. Чтобы исправить ситуацию, приходится обращаться к врачу и проводить лечение. Современная фармакологическая промышленность выпускает лекарства и биологически активные добавки практически от всех болезней. Но положительный результат от их приема нередко сопровождается побочными эффектами.

Поэтому важно регулярно проводить общеукрепляющие мероприятия – заниматься спортом, выполнять закаливающие процедуры и поддерживать иммунитет. Нельзя забывать и о правильном питании, без которого невозможны здоровье и хорошее самочувствие. Сбалансированный рацион обязательно должен включать свежие фрукты и овощи, а также блюда из них.

Тыква считается одним из древнейших плодов в мире. Впервые она была введена в культуру в Мексике за 5 тысяч лет до нашей эры. Плоды употреблялись в пищу в вареном, тушеном и жареном виде. Из них готовились каши и десерты, а семена использовались для получения масла. Кожура тыквы служила для изготовления посуды и кухонных украшений. Однако главным назначением этого овоща с незапамятных времен являлось оздоровление организма. Благодаря уникальному составу тыква помогает при множестве заболеваний, среди которых сахарный диабет, аллергии, простуда, артрит, анемия, патологии сердечно-сосудистой системы и почек. Она незаменима при нарушениях работы кишечника, отеках, кровоточивости десен, снижении зрения и депрессии. При этом тыква практически не имеет противопоказаний и может быть введена в детский рацион.

Мало кто знает, что этот овощ может заменить дорогостоящий поход к косметологу. На его основе можно делать натуральные маски для любого типа кожи и избавиться от таких проблем, как акне, солнечные ожоги, мелкие морщины, расширенные поры и жирный блеск. Хорошим помощником в изучении и применении полезных свойств тыквы может стать эта книга. Использование приведенной в ней информации и рецептов поможет:

- наладить работу кишечника, очистить организм от шлаков и токсинов;
- укрепить иммунитет;
- отрегулировать обменные процессы;
- похудеть без вреда для здоровья и сохранить достигнутый результат;
- улучшить состояние женской и мужской половой сферы;
- предупредить заболевания сердечно-сосудистой системы, печени, почек, верхних дыхательных путей и многие другие патологии;
- вернуть коже молодость и красоту;
- избавиться от депрессии и наладить сон;
- научиться готовить вкусные и полезные блюда для детей и взрослых.

Тыква – натуральное лекарство

Химический состав

Тыкву без преувеличения можно назвать кладезем полезных веществ. Она богата про-витамином А (каротином), количество которого зависит от холодостойкости сорта. Каротин способствует продлению молодости, оказывает благотворное влияние на зрение, сердце и слизистые оболочки организма, а также предупреждает онкологию. Помимо этого, в состав тыквы входят витамины С, D, А, Е, К, Т и группы В, о которых рассказано ниже.

Тиамин (витамин В₁) нормализует работу нервной системы, полезен для почек, печени и сердца. Он необходим для усвоения углеводов, что особенно важно при интенсивных физических нагрузках.

Рибофлавин (витамин В₂) участвует в процессах синтеза белка, роста и восстановления тканей организма. Он улучшает состояние кожи, защищает ее от воздействия ультрафиолетовых лучей.

Пиридоксин (витамин В₆) необходим для синтеза гемоглобина, обмена белков и жиров. Достаточное количество этого витамина в организме обеспечивает профилактику атеросклероза и высокий иммунитет.

Ниацин (никотиновая кислота, витамин В₃, витамин РР) поддерживает работу печени и поджелудочной железы, способствует нормализации состояния нервной системы при тревожности и депрессии. Никотиновая кислота необходима для освобождения энергии из веществ, поступающих в организм с пищей. Достаточное количество ниацина в рационе снижает уровень холестерина в крови. Это единственный из всех витаминов, участвующий в поддержании гормонального баланса организма.

Токоферолы и токотриенолы (витамин Е) обеспечивают тонус и хорошее состояние кожи, предотвращают старение и гибель клеток организма, благотворно воздействуют на половые железы, усиливают действие витамина А и помогают бороться со стрессом. Витамин Е также является одним из самых мощных антиоксидантов.

Аскорбиновая кислота (витамин С) необходима организму для нейтрализации действия свободных радикалов, защиты от инфекций, укрепления сосудов и нормальной работы эндокринной системы. Регулярное поступление этого витамина с пищей продлевает молодость кожи.

Ретинол (витамин А) стимулирует процессы обновления клеток и является натуральным антиоксидантом. Он благотворно воздействует на состояние кожи, разглаживает мелкие морщины и препятствует преждевременному старению.

Кальциферол (витамин D) участвует в обмене кальция и фосфора, необходим для работы сердца, обеспечивает прочность костей. В сочетании с витаминами А и С укрепляет иммунитет и предотвращает простудные заболевания.

Филлохинон (витамин К) регулирует процессы свертывания крови, предотвращает кровотечения при различных повреждениях, оказывает болеутоляющее и антибактериальное действие.

Картинин (витамин Т) способствует усвоению тяжелой и жирной пищи и улучшает обмен веществ, поэтому тыква является удачным гарниром к мясным блюдам и обязательной частью диетического меню. Витамин Т участвует в образовании тромбоцитов и свертывании крови.

Помимо этого, тыква богата солями калия, железа, кальция, меди, магния, цинка, кобальта и др.

Калий необходим для нормальной работы сердца и способствует замедлению частоты сердечных сокращений, что особенно важно при тахикардии. Соли калия – незаменимый элемент для функционирования всех мягких тканей организма (капилляров, сосудов, почек, печени, мозга, желез внутренней секреции и др.). Он входит в состав внутриклеточных жидкостей.

Регулярное употребление богатой калием тыквы способствует нормализации давления, выведению шлаков, снятию мышечных спазмов, уменьшению аллергических проявлений, а также предотвращает атеросклероз.

Снижение выносливости и работоспособности часто является признаком дефицита калия в рационе. Поддержание его нормального уровня в организме особенно важно для пожилых людей, спортсменов, а также для женщин во время беременности.

Железо регулирует функции нервной и мышечной систем, участвует в переносе кислорода эритроцитами, улучшает состояние при снижении защитных сил организма.

Кальций обеспечивает прочность зубов и костей, а также нормальное состояние суставов. Он необходим для работы сердца и нервной системы. Кальций помогает поддерживать тонус мышц и регулирует процессы свертывания крови.

Магний участвует в фосфорном и углеводном обменах, благотворно воздействует на внутриклеточные реакции, способствует расширению сосудов и защищает от онкологии.

Цинк необходим для иммунной и репродуктивной систем. Он способствует быстрому заживлению ран, что особенно важно при сахарном диабете. Цинк активизирует процесс выработки инсулина, участвует в белковом, жировом и витаминном обменах. Он также необходим для синтеза некоторых гормонов и хорошего настроения.

Медь является обязательным компонентом в построении белков и ряда ферментов. Она участвует в синтезе эритроцитов и лейкоцитов, способствует обновлению клеток кожи и регулирует углеводный обмен.

Кобальт усиливает синтез белков, необходим для образования инсулина и выработки витамина В₁₂.

Фтор снижает риск развития кариеса, укрепляет зубную эмаль.

Фосфор активизирует процессы восстановления клеток и регулирует работу нервной системы.

Сера входит в состав гемоглобина и поддерживает кислородный баланс в организме. Она участвует в синтезе коллагена, поэтому необходима для здоровья кожи, волос и ногтей.

- Антиоксиданты – это вещества, которые помогают организму бороться с процессами окисления, вызывающими преждевременное старение. Систему антиоксидантной защиты принято разделять на первичную (ферменты-антиоксиданты) и вторичную (витамины-антиоксиданты).

В состав мякоти тыквы входит глюкоза, которая обеспечивает организм энергией и участвует в процессах метаболизма. В ней также содержатся пектины, связывающие и выводящие из организма вредные вещества, снижающие уровень холестерина в крови и нормализующие обмен веществ.

Не менее полезны и тыквенные семечки (табл. 1).

Таблица 1

Пищевая ценность ядер семян тыквы (на 100 г)

Вещества	Количество
Белки	24,54 г
Жиры	45,85 г
Углеводы	13,91 г
Пищевые волокна	3,9 г
Зола	4,88 г
Вода	6,92 г
Моно- и дисахариды	1 г
Насыщенные жирные кислоты	8,674 г
Энергетическая ценность	541 ккал

Тыква для нормализации обмена веществ

Обменные процессы в организме регулируются двумя системами – эндокринной и центральной нервной. В случае нарушений метаболизма они подают сигналы об опасности в виде различных патологий – повышения артериального давления, ожирения, снижения иммунитета, плохого состояния кожи, волос и ногтей и др. В результате человек лечит следствие, в то время как нужно искать причину.

Обмен веществ может нарушиться на фоне изменений в работе щитовидной железы, половых желез, надпочечников и гипофиза. Одним из провоцирующих факторов является неправильное питание. Употребление большого количества жирной, жареной и сладкой пищи, а также полуфабрикатов приводит к повышенной концентрации липидов в крови, что, в свою очередь, увеличивает риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Нарушение метаболизма также может быть связано с малоподвижным образом жизни, злоупотреблением алкоголем, курением, хронической бессонницей и частыми стрессами.

Чтобы помочь организму, необходимо ограничить употребление углеводов и животных жиров. Желательно перейти на дробное питание, позволяющее справиться с повышенным аппетитом, и обогатить рацион продуктами, способствующими нормализации обменных процессов.

Важно также наладить сон и научиться справляться со стрессами. Избавиться от лишнего веса и активизировать обменные процессы помогут регулярные физические нагрузки – бег, ходьба, плавание, занятия в спортзале.

Если вышеперечисленные мероприятия не дают эффекта в течение длительного времени, необходимо обратиться к врачу.

Лекарства

Рецепт 1

40 г мякоти тыквы

20 г жидкого меда

1. Мякоть тыквы натереть на крупной терке и перемешать с медом.
2. Принимать по 40 г 1 раз в день за 30 минут до еды, постепенно увеличивая дозу до 100–150 г. Курс лечения – 1 месяц.

Рецепт 2

200 г мякоти тыквы

1. Из мякоти тыквы отжать сок.
2. Принимать по 100–120 мл 1–2 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц.

- Сырая тыква противопоказана при тяжелой форме сахарного диабета, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока.

Рецепт 3

30 г цветков и листьев тыквы
30 г корня солодки
20 г сушеной морской капусты
20 г плодов рябины
20 г травы пастушьей сумки
250 мл кипятка

1. Растительное сырье истолочь и тщательно перемешать. 15 г полученного сбора залить кипятком, укутать и настаивать 2 часа, затем процедить.
2. Принимать по 50 мл 5 раз в день в течение 2–3 недель.

Рецепт 4

20 г измельченных черешков тыквы
500 мл воды

1. Растительное сырье залить кипятком и настаивать 20 минут, затем процедить.
2. Принимать по 100–120 мл 4–5 раз в день в течение 3 недель.

Рецепт 5

10 г цветков тыквы
10 г травы тимьяна
10 г листьев мелиссы
20 г травы ясенника
30 г листьев земляники
250 мл кипятка

1. Растительное сырье соединить и тщательно перемешать. 15 г полученного сбора залить кипятком и настаивать в течение 40–50 минут.
2. Настой процедить и принимать по 250 мл 2–3 раза в день в течение 1 месяца.

Рецепт 6

10 г цветков тыквы
10 г корня солодки
20 г плодов фенхеля
50 г листьев мелиссы
250 мл кипятка

1. Растительное сырье измельчить и перемешать. 15 г полученного сбора залить кипятком и настаивать 1 час, затем процедить.
2. Принимать по 250 мл 2–3 раза в день в течение 1 месяца.

Рецепт 7

15 г цветков тыквы
15 г цветков ромашки

*15 г цветков липы
15 г плодов фенхеля
15 г листьев мелиссы
20 г цветков бузины
30 г листьев мяты
500 мл кипятка*

1. Растительное сырье истолочь и тщательно перемешать. 30 г полученного сбора залить кипятком и настаивать 1 час, после чего процедить.
2. Принимать по 250 мл 1–2 раза в день в течение 1–2 месяцев.

Рецепт 8

*10 г цветков тыквы
10 г листьев березы
10 г листьев мать-и-мачехи
30 г листьев ежевики
30 г травы вереска
250 мл кипятка*

1. Растительное сырье тщательно перемешать, 15–20 г полученного сбора залить кипятком и настаивать 40 минут, затем процедить.
2. Принимать по 250 мл 2–3 раза в день в течение 1 месяца.

Рецепт 9

*20 г цветков тыквы
20 г листьев мелиссы
20 г листьев шалфея
20 г травы вероники
20 г листьев плюща
20 г листьев мать-и-мачехи
250 мл кипятка*

1. Измельченное растительное сырье тщательно перемешать. 15 г полученного сбора залить кипятком и оставить под крышкой на 1 час, после чего процедить.
2. Принимать по 250 мл 3 раза в неделю в течение 1 месяца.

Рецепт 10

*30 г цветков тыквы
30 г корня солодки
20 г плодов рябины
20 г травы пастушьей сумки
20 г морской капусты
1 л кипятка*

1. Измельченное сырье тщательно перемешать, 30–40 г полученного сбора залить кипятком и настаивать 1 час.
2. Принимать по 80 мл 3 раза в день в течение 2–3 недель.

Рецепт 11

*80 г мякоти тыквы
30 г листьев одуванчика
15 мл оливкового масла*

1. Листья одуванчика обдать кипятком и нарубить, мякоть тыквы натереть на терке. Подготовленное сырье соединить с маслом и перемешать.
2. Принимать по 100–120 г 1 раз в день в течение 1 месяца.

Рецепт 12

*10 г цветков тыквы
10 г травы хвоща полевого
300 мл воды*

1. Измельченное растительное сырье тщательно перемешать, залить кипятком и настаивать 1 час, затем процедить.
2. Принимать по 80–100 мл 3 раза в день в течение 2 недель.

Рецепт 13

*10 г цветков тыквы
10 г березовых почек
10 г травы зверобоя
10 г травы бессмертника
10 г цветков ромашки
250 мл кипятка*

1. Растительное сырье измельчить и тщательно перемешать. 15–20 г полученного сбора залить кипятком и настаивать 1 час.
2. Принимать 1–2 раза в день с 20 г меда в течение 1 месяца.

Диетические рецепты

Салат из тыквы с яблоком

*200 г мякоти тыквы
120 г яблока
120 г моркови
100 г несладкого йогурта
50 г ядер бразильского ореха*

1. Мякоть тыквы, очищенные яблоко и морковь натереть на крупной терке, заправить йогуртом и перемешать.
2. Готовый салат посыпать стружкой бразильского ореха.

Салат из тыквы с яблоками и медом

*250 г мякоти тыквы
200 г яблок
30 г жидкого меда
20 г измельченной лимонной цедры
5 мл натурального фруктового сока
50 г ядер грецких орехов*

1. Мякоть тыквы и яблоки нарезать тонкой соломкой, орехи истолочь.
2. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить лимонную цедру, смесь меда и сока и перемешать.

Салат из тыквы и моркови с семенами укропа

*150 г мякоти тыквы
150 г моркови
5 г семян укропа
3 г семян кинзы
30 мл растительного масла
Соль по вкусу*

1. Мякоть тыквы и морковь натереть на терке, соединить с толчеными семенами укропа и кинзы, посолить и перемешать.
2. Заправить салат растительным маслом.

Салат из тыквы и авокадо

*200 г мякоти тыквы
200 г авокадо
50 г несладкого йогурта
5 г листьев мяты*

1. Мякоть тыквы натереть на крупной терке, авокадо освободить от косточки и нарезать небольшими кусочками.
2. Подготовленные ингредиенты соединить, заправить йогуртом, перемешать и посыпать измельченными листьями мяты.

Салат из тыквы и ананаса с фундуком

*250 г мякоти тыквы
120 г мякоти ананаса
60 г ядер фундука
100 мл нежирного кефира*

1. Мякоть тыквы натереть на крупной терке, ананас нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить и заправить кефиром.
2. Посыпать салат молотыми орехами.