

Татьяна ЛИТВИНОВА

ТЫКВА



**Рецепты ВАНГИ,
Монастырских лекарей,
Древних Ацтеков и Майя
чтобы НЕ БОЛЕТЬ
и быть КРАСИВЫМИ**



Здоровье – это счастье

Татьяна Литвинова

Тыква от 100 болезней

«Издательство АСТ»

2012

Литвинова Т. А.

Тыква от 100 болезней / Т. А. Литвинова — «Издательство АСТ»,
2012 — (Здоровье – это счастье)

Тыква – одно из самых эффективных природных лекарств в мире! Она исцеляет от сотен и сотен болезней, с ее помощью можно сохранить и приумножить здоровье, она позволяет похудеть и очистить организм от шлаков, помолодеть и набраться жизненных сил. Кто ест тыкву регулярно, тот программирует хорошее здоровье, молодость, долголетие и активность на многие годы. В этой книге вы найдете различные методы профилактики заболеваний и их лечения с помощью тыквы, способы общего оздоровления организма тыквой, познакомитесь с множеством рецептов применения тыквы для поддержания в прекрасной форме организма ребенка и взрослого.

© Литвинова Т. А., 2012

© Издательство АСТ, 2012

Содержание

Предисловие. Тыква лечит все!	6
Глава 1	8
Химический состав уникального овоща	9
Оранжевый Доктор Айболит	13
Для сердца и сосудов	13
От отеков	13
Для пищеварения	13
Для печени	13
Для желчного пузыря	14
Для почек	14
Для зрения	14
Для хорошей фигуры	14
Для беременных	14
От туберкулеза	14
От «давления»	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Татьяна Литвинова

Тыква от 100 болезней

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Данное издание не является учебником по медицине. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.

Предисловие. Тыква лечит все!

Если вы не родились в деревне и если в вашей семье не жаловали тыквенную кашу, значит, о существовании тыквы вы узнали из сказки! Золушка по велению феи принесла из чулана тыкву, а фея превратила эту тыкву в золоченую карету.

Шарль Перро ввел в свою замечательную сказку самый увесистый и объемный овощ, который в XVII веке во Франции можно было найти в любом доме – даже у бедняков. А сегодня иные экземпляры этой огородной культуры выращивают до таких размеров, что для превращения их в карету нужна не фея, а топор и четыре колеса! Хотя забавы ради селекционеры создают и крохотные декоративные тыкочки: со шляпками, ярко-оранжевые, желтые, в зеленую полоску – на любой вкус. Но все же главное качество, свойство, применение тыквы – быть профилактикой и лекарством от множества болезней. Поэтому хорошо бы для каждого из нас не забывать в качестве полезного лакомства погрызть тыквенные семечки, или добавить в салат тыквенное масло – одно из самых дорогих, но и самых биологически ценных растительных масел, или выпить стакан тыквенного сока и почувствовать прилив жизненных сил!

Мякоть тыквы, ее сок, семечки, тыквенное масло – все эти незаменимые целебные компоненты питания известны человечеству с незапамятных времен.

Первые американские поселенцы сразу по достоинству оценили сочную сахаристую мякоть тыквы – она помогала быстро восстанавливать силы, насыщать энергией организм, истощенный длительным плаванием. Мало кто из «новых англичан» думал о существовании витаминов, но о реальности цинги им приходилось думать – ни кукуруза, ни какао от авитаминоза не спасали. Зато тыква работала на организм, как опытный лекарь. А половина тыквенной кожуры у североамериканцев стала формой для стрижки, и «тыквенные головы» – «pumpkinheads» – совсем не смущались таким прозвищем!

Неизвестно, кого благодарить за средневековый импорт тыквы на нашу землю. Возможно, восточные караваны, шедшие из Персии в Астрахань и на русский юг. А может, московские торговые люди, сносившиеся по долгу службы с европейскими поставщиками, заключили первую дальновидную сделку. Но как бы то ни было, российский климат для южноамериканского плода очень даже подошел! В XVIII веке неприхотливая урожайная культура завоевала просторы южных областей России и сделалась исконно русской. На том мы теперь и стоим! И стоим, и едим, и лечимся!

Тыква лечит огромное количество болезней благодаря удивительному своему составу. В ней есть витамины и минералы (здесь – в первую очередь – надо благодарно отнестись к большому количеству бета-каротина и цинка с железом), кислоты, пектины, клетчатка, без которых обмен веществ ухудшается, иммунитет падает, желудочно-кишечный тракт не работает нормально. Тыква поможет при атеросклерозе и подагре, простатите и гипертонии, болезнях почек и печени, при кожных заболеваниях, при артритах и анемиях, кашле и ОРВИ, укрепит сосуды и оздоровит сердце. Тыква необходима при отеках – сердечных и почечных. Этот солнечный овощ регулирует обмен веществ, повышает иммунитет, уменьшает содержание холестерина в крови, борется с запорами, устраняет проблемы с желчным пузырем, является отличным мочегонным, антисептическим, антигрибковым, противоглистным и противовоспалительным средством. Кроме того, тыква поможет похудеть и помолодеть благодаря своим антиоксидантным свойствам, восстановит женское и мужское здоровье, устранит бессонницу, заживит раны и ожоги, остановит кровоточивость десен, улучшит зрение, выведет шлаки и токсины, наладит работу желудка и кишечника, удалит лишнюю воду из организма, послужит антидепрессантом и профилактикой кариеса. Перечень болезней, при которых тыква – прекрасный лекарь, займет немало страниц. Это настоящий волшебный лекарственный комплекс в оранжевой кожуре! К тому же у тыквы очень мало противопоказаний.

Книга о беспрецедентных целебных свойствах солнечного овоща поможет вам благотворно воздействовать на организм и лечить его с помощью тыквы, а именно:

- регулировать обмен веществ и омолаживать все системы и органы организма;
- держать свой иммунитет в тонусе;
- производить тщательную мягкую очистку организма;
- лечить и предупреждать заболевания сердечнососудистой системы и желудочно-кишечного тракта, печени, почек, суставов, а также нервной системы;
- долго сохранять женское и мужское здоровье;
- умело применять тыкву при болезнях верхних дыхательных путей;
- контролировать вес;
- применять «умные» тыквенные диеты для похудения;
- способствовать красоте и омоложению кожи;
- правильно и рационально использовать тыкву в детском питании.

Итак, садимся в золотую тыквенную карету – молодеем, тонизируемся, лечимся!

Глава 1

Целебные свойства тыквы

Целебные свойства тыквы использовались человечеством испокон веков. Еще не было никакой науки в ее современном понимании, но люди уже знали, что тыква лечит все! Благодаря чему этот овощ является лекарством от огромного количества болезней? Ответ на этот вопрос был получен, когда ученые подробно исследовали химический состав тыквы. Именно благодаря своему уникальному химическому составу тыква – настоящий целитель для человеческого организма.

Химический состав уникального овоща

В тыкве содержится каротин (провитамин А). Пожалуй, это самое ценное вещество, которого в тыкве так много. В разных сортах количество каротина варьируется. Чем более сорт холодостоек, тем больше в нем каротина.

Чем же хорош каротин, что он делает? **Каротин, или провитамин А (не путать с витамином А – ретинолом, который тоже есть в тыкве)**, укрепляет иммунитет, препятствует преждевременному старению организма, то есть является антиоксидантом, прекрасно влияет на зрение, делает кожу мягкой и эластичной, оздоравливает слизистые оболочки, защищает от рака, нормализует работу сердца.

Антиоксиданты – это вещества, которые препятствуют процессам окисления в организме, а именно вследствие этих процессов мы стареем. Антиоксиданты нейтрализуют свободные радикалы, отвечающие за процесс старения. Система антиоксидантной защиты подразделяется на первичную (антиоксиданты-ферменты) и вторичную (антиоксиданты-витамины).

В тыкве есть витамины группы В (В₁, В₂, В₆, В₃ или РР), С, D, А, Е, К, редкий витамин Т, открытый совсем недавно.

Витамин В₁ (тиамин) способствует нормальной работе нервной системы, печени, сердца, мышц, улучшает работу кишечника, улучшает кожу.

Витамин В₂ (рибофлавин) содействует синтезу белка, способствует росту и восстановлению тканей, улучшает кожу, защищает от ультрафиолета.

Витамин В₆ (пиридоксин) содействует обмену белков и жиров, важен для синтеза гемоглобина, препятствует атеросклерозу, улучшает иммунитет.

Витамин В₃, или РР (ниацин, никотиновая кислота) нормализует белковый и углеводный обмен и работу желудочно-кишечного тракта, снижает уровень холестерина, способствует выработке крови и синтезу гемоглобина, защищает от сахарного диабета, борется с различными воспалениями желудочно-кишечного тракта, регулирует сбои в работе печени и поджелудочной железы, важен для нормальной работы суставов, положительно воздействует на нервную систему – успокаивает, снимает тревогу и депрессию. В отличие от других витаминов, он принимает большое участие в формировании гормонального баланса.

Витамин Е (токоферолы и токотриенолы) важен для усвоения белков и жиров, для здоровья кожи, борется с процессами окисления в организме, старением и гибелью клеток, хорошо воздействует на половые железы, усиливает влияние витамина А, защищает от канцерогенов, обладает антистрессовым действием.

Токоферол является номером первым из антиоксидантов в пище. Еще к антиоксидантам относятся витамин С и каротин.

Витамин С (аскорбиновая кислота), который мы привыкли называть аскорбинкой, укрепляет сосуды, препятствует атеросклерозу, повышает иммунитет, предупреждает старение, защищает от инфекций, нормализует деятельность эндокринной системы, обеспечивает эластичность кожи, укрепляет слизистые оболочки.

Витамин А (ретинол) – это антиоксидант, замедляющий старение организма; полезен для зрения и здоровья кожи.

Витамин D необходим для обмена кальция и фосфора, регулирует работу сердца, способствует росту и укреплению костей, повышает иммунитет, предупреждает простудные заболевания (вместе с витаминами А и С).

Витамин К (филлохинон) важен для нормальной свертываемости крови.

Витамин Т влияет на обмен веществ в целом, участвует в окислении свободных жирных кислот, препятствует ожирению и облегчает усвоение тяжелой жирной пищи – именно поэтому тыква считается прекрасным гарниром к жирным мясным блюдам. Также этот витамин способствует свертыванию крови и образованию тромбоцитов, то есть предотвращает развитие анемии и гемофилии.

В тыкве много минералов – солей калия, кальция, магния, железа, меди, кобальта, цинка. А по содержанию железа она превосходит все овощи!

Железо – составная часть гемоглобина, железо воздействует на процесс кроветворения и необходимо для переноса кислорода красными кровяными тельцами, налаживает функции мышечной и нервной систем, помогает при ослабленности организма и быстрой утомляемости.

Калий благотворно влияет на сердце, на нервную систему, участвует в синтезе белков, АТФ (эта кислота – аккумулятор энергии в клетке) и гликогена (это вещество – запасник углеводов в клетках печени и мышц). Калий укрепляет сосуды и способствует избавлению от отеков, замедляет частоту сердечных сокращений, помогая в ряде случаев устранению аритмии, участвует в передаче сигналов от нервных окончаний.

Кальций нужен нам для нормальной работы суставов, сердца и нервной системы, для прочности зубов и костей, упругости мышц и внутренних органов, для регулирования свертываемости крови.

Магний, играющий важную роль в углеводном и фосфорном обмене, успешно расширяющий сосуды, активизирующий внутриклеточные реакции, нормализующий нервную возбудимость, защищающий от злокачественных опухолей, занимает не последнее место в минеральном тыквенном составе. Он необходим для любой биохимической реакции в организме.

Цинк входит в состав более чем ста ферментов, то есть является антиоксидантным компонентом. Необходим для хорошей работы репродуктивной и иммунной систем, улучшает заживление ран у больных сахарным диабетом. Витамин А работает только в присутствии цинка. Витамин С и цинк – замечательное средство против катаров и вирусных инфекций. Цинк помогает в выработке инсулина, принимает участие в обмене жиров, белков и витаминов, в синтезе некоторых гормонов, повышает мужскую потенцию, увеличивает сопротивляемость инфекциям. Цинк крайне необходим для роста детей! А у взрослых без нормы цинка начинаются дерматиты, облысения, снижение иммунитета, депрессия.

Медь нужна нам в малом количестве (суточная норма – 2 мг), но без нее – никуда: принимает участие в построении ряда ферментов, белков, является составляющей гемоглобина, способствует синтезу красных кровяных телец, участвует в обновлении клеток кожи, способствует усвоению железа. Этот минерал необходим для регуляции обмена углеводов и является компонентом антиоксидантной ферментной системы.

Кобальт активизирует ряд ферментов, усиливает производство белков, участвует в выработке витамина В₁₂ и в образовании инсулина, необходим для нормального обмена веществ.

Фтор уменьшает вероятность развития кариеса, укрепляет зубы.

Фосфор необходим для нормальной работы всех клеток тела, поскольку участвует в производстве белков и строении клеток, способствует восстановлению клеток, принимает участие в регуляции работы нервной системы.

Сера держит кожу в тонусе, помогает поддерживать кислородный баланс в организме.

Семена тыквы содержат жирное эфирное масло (до 50%), смолистые вещества, органические кислоты, витамины, минералы, аминокислоты.

Перечень целебных свойств **тыквенного масла** чрезвычайно внушителен, им будет посвящен отдельный раздел, поскольку оно – одно из богатейших по составу растительных масел.

Кислоты в целом оказывают важное положительное воздействие на обмен жиров, снижают уровень холестерина и общих липидов в крови (в крови кроме холестерина содержатся и

другие липиды. Они легко трансформируются в нашем организме, выделяя при этом тепло, но не вызывая окисления крови. Кислоты способствуют улучшению пищеварения, воздействуя на желудочный сок, а также снижают риск возникновения камней в почках.

Мякоть тыквы богата сахарами, особенно глюкозой, но фруктоза и сахароза тоже в ней есть. **Глюкоза** наиболее ценна по своему целебному воздействию, она основной поставщик энергии, она участвует во всех обменных процессах. Именно в глюкозу превращаются абсолютно все сахара, прежде чем попасть в кровь. Кроме того, в мякоти тыквы содержится никотиновая кислота (витамин РР), фосфорная и кремниевая кислоты, клетчатка, пектины, соли ряда минералов, множество витаминов.

Пектины обладают замечательными энтеросорбирующими (связывающими и очищающими от вредных веществ) свойствами, к тому же снижают уровень холестерина в крови, являются лекарством при нарушениях обмена веществ, при неполадках в работе желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы. Если пектинов в организме нормальное количество, вредные вещества не будут накапливаться.

Без **клетчатки (пищевых волокон)** желудочно-кишечный тракт вообще не сможет нормально работать.

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ТЫКВУ?

Форма, размер, внешний вид. Привычная для нас форма тыквы – большая и круглая – это кормовая тыква. Лучше выбирать длинные и яркие плоды – у них мякоть более нежная и сладкая, в такой тыкве нет косточек. Но если нужны тыквенные семечки для оздоровления, выбираем круглую тыкву яркого оранжевого цвета. **Тыква должна быть упругой и тяжелой.** Если тыква неспелая, она будет безвкусной, если перезрелая – волокнистой. Хвостик спелой тыквы сухой и темного цвета.

Вес. Чем тыква меньше, тем она слаще и менее волокниста, поэтому лучше покупать тыквы весом 3-5 кг.

Мякоть: упругая, плотная, мясистая. Чем оранжевее, тем лучше.

Вкус тыквы **должен быть нежным и сладким.** Самая вкусная тыква – молодая. Ее иногда даже не нужно очищать от кожуры при приготовлении. Съедобность тыквенной кожуры, оказывается, можно проверить, проведя по ней ногтем – на коже должен остаться след, а под ногтем не должно быть больно.

Цвет должен быть равномерным, без зеленых и светло-коричневых мест.

Больше всего мякоти в мускатной тыкве. У мускатной тыквы вытянутый ребристый хвостик, приплюснутый у основания, а корка зеленая полосатая или желто-бежевая. Мякоть – светло-оранжевого цвета. Самая сладкая тыква – ореховая. Она похожа на большую грушу, кожура у нее гладкая.

КАК ПРАВИЛЬНО ХРАНИТЬ ТЫКВУ?

Обычно зимой хранятся зимние сорта тыквы. Например, тыква медовая может храниться почти до нового урожая.

Чтобы тыква сохранила свои полезные качества на всю зиму, лучше всего хранить ее в погребе. Но если погреба нет, можно хранить ее в прохладной кладовке или в застекленной лоджии. Оптимальный температурный режим – от +2 °С до +15 °С, влажность – от 60 до 85 %. Храниться тыква должна черешком вверх.

Зимней тыкве противопоказаны прямые солнечные лучи, поэтому при хранении тыквы на лоджии лучше накрыть ее тканью. Кроме солнечного света

тыква не любит влажность. Если тыкв несколько, они не должны соприкасаться боками. Очищенная тыква может спокойно лежать в холодильнике 4 дня, но этот срок можно значительно увеличить, если тыкву разрезать и определить в морозилку: здесь она может храниться от 6 месяцев до года.

Оранжевый Доктор Айболит

Итак, в тыкве столько полезных веществ, что она способна благотворно воздействовать практически на все системы и органы человеческого тела, а также бороться со многими болезнями. Уже давно появилось понятие: тыквотерапия. Все больше ученых во всем мире склоняется к мнению, что систематическое употребление тыквы может предотвратить ряд заболеваний, и в их числе такие серьезные, как инфаркт, сердечная недостаточность и даже рак.

Для сердца и сосудов

Почему тыква так хороша для сердца и сосудов? Да потому, что в ней содержится много солей калия, меди, железа и фосфора, которые благотворно воздействуют на процессы кроветворения, на работу сердца в целом, укрепляют сосуды. Поэтому и рекомендуют тыкву при болезнях сердца и гипертонии (тыква понижает давление).

От отеков

Тыква, в том числе и тыквенный сок – спасители от отеков. Регулярно употребляя блюда из тыквы, можно вывести из организма лишнюю жидкость и уменьшить нагрузку на сердце.

А железо, которого в тыкве больше, чем в любом овоще, придает силы, повышает сопротивляемость любым заболеваниям, улучшает цвет лица и дарит позитив.

Для пищеварения

Тыква прекрасно регулирует пищеварительный процесс, помогает при гастрите и язве, налаживает работу желудка и кишечника и за счет огромного содержания пектина, клетчатки и антиоксидантов может способствовать выведению лишнего холестерина и токсинов из организма.

В тыкве содержатся растительные фибры – пищевые волокна, которые прекращают запор и предотвращают колит и диабет.

Клетчатка тыквы легко усваивается.

Нормализует работу кишечника и тыквенный сок: в чистом виде или разбавленный любым другим соком. Однако тем, кто страдает болезнями кишечника и поджелудочной железы, с тыквой нужно быть осторожным.

Мякоть тыквы применяется как легкое слабительное (к ней нужно добавлять пшено и мед и есть в виде каши). Употреблять ее рекомендуется ежедневно.

Для печени

Если болит печень, тыква поможет и в этом случае. Нужно есть как можно больше сырой мякоти тыквы или тыквенную кашу с рисом, пшеном или манкой.

Хороша тыква и для тех, кто перенес вирусный гепатит А. Биологически активные вещества, которые содержатся в мякоти, помогают возобновлению нормальной печеночной функции.

Для желчного пузыря

Тыквенные сок и мякоть обладают желчегонными свойствами, поэтому устраняют и проблемы с желчным пузырем.

Для почек

Тыква – отличное мочегонное. Блюда из тыквы показаны при заболеваниях почек. Чаще всего для почечного лечения рекомендуют не мякоть тыквы, а свежевыжатый сок из сырой тыквы, по стакану в сутки. Магний, содержащийся в тыкве, уменьшает нагрузку на почки.

Для зрения

Тыква хороша для зрения: она помогает «подпитать глаза» благодаря содержащемуся в ней каротину. В тыкве в пять раз больше каротина, чем в моркови, а каротин необходим нашему компьютеризированному веку, ухудшающему зрение.

Для хорошей фигуры

Тыква – диетический низкокалорийный продукт, который помогает похудеть. В 100 г тыквы всего 25 калорий. Устройте себе тыквенный разгрузочный день: посидите на блюдах из тыквы – например, на печеной тыкве или тыквенной каше.

Для беременных

Тыкву нужно употреблять беременным женщинам – это натуральное противорвотное средство.

От туберкулеза

Тыква борется и с туберкулезом. Например, в Индии тыкву используют для профилактики туберкулеза. Доказано, что водный экстракт плода в пропорции 1:10 000 препятствует размножению туберкулезной палочки.

От «давления»

Очень полезны семечки тыквы. Благодаря минералам, которые в них содержатся, семечки укрепляют артерии и нормализуют повышенное артериальное давление. Поэтому семечки тыквы полезно есть гипертоникам. Пощелкать тыквенные семечки очень даже полезно для желудка и кишечника: за счет клетчатки и жиров семечки улучшают их работу. Но есть их лучше в умеренном количестве, иначе можно спровоцировать, например, печеночную колику. Оптимальная порция – 30 г семечек в день. В медицинской практике семена тыквы и приготовленные из них препараты используются как противоглистное средство.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.