

ВСЕ ОБ ОБЫЧНОЙ

РЕДЬКЕ

Родители, артистический талант,
исключено и место на работе,
и талант автора
печаль



Annotation

Все знают, что соком редьки можно вылечить кашель. И это все? Конечно же, нет! Обычная, ничем не привлекательная редька скрывает в себе целый кладезь возможностей и является незаменимым лекарством при лечении самых различных недугов. Помимо этого, редьку можно просто есть - в сыром, тушеном, пареном и жареном виде, в качестве гарнира, салата или соуса. О том, как в полной мере использовать этот корнеплод, вам расскажет книга «Все об обычной редьке». Под этой скромной обложкой собраны как самые новые, так и проверенные веками сведения об этом овоще. Уверены, нашей книге не придется пылиться на книжной полке - она не раз сослужит вам добрую службу.

- [Иван Дубровин](#)
 - [ВСТУПЛЕНИЕ](#)
 -
 - [ГЛАВА I. ВСЕ О РЕДЬКЕ](#)
 -
 - [ГЛАВА II. РЕДЬКОВЫЙ СТОЛ](#)
 -
 - [ГОРЯЧИЕ БЛЮДА](#)
 -
 - [ПОРТРЕТ РЕДЬКИ В ИНТЕРЬЕРЕ \(РЕДЬКА КАК ГАРНИР\)](#)
 -
 - [САЛАТЫ](#)
 -
 - [В БЛЮДЕ ГЛАВНОЕ – СОУС](#)
 -
 - [ГЛАВА III. ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СВОЙСТВА РЕДЬКИ](#)
 -
 - [ЛЕЧЕНИЕ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ](#)
 -
 - [ГЛАВА IV. НЕ ЭЛЕКСИР КРАСОТЫ, НО...](#)

- - [ГЛАВА V. СБОР И ХРАНЕНИЕ РЕДЬКИ](#)
 - - [ЗАКЛЮЧЕНИЕ](#)
 -
-

Иван Дубровин
Все об обычной редьке

ВСТУПЛЕНИЕ

Редька – исключительно полезный овощ, обладающий большим количеством витаминов и других нужных для человеческого организма веществ. В нашем сознании понятие «редька» обычно связано с широко известной в народе пословицей «хрен – редьки не слаще». Действительно, это так. Оба корнеплода довольно горькие на вкус, но это еще не делает их плохими. Публилий Сир, автор, живший около двух тысяч лет тому назад, как-то сказал: «До срока все плоды бывают горькими».

Говоря это, он наверняка имел в виду то, что польза многих предметов и явлений обнаруживает себя не сразу, требует усилий и терпения в ее достижении. Для усвоения пользы, содержащейся в редьке, особых усилий как раз и не нужно. Достаточно ее съесть.

Здесь опять однако сталкиваемся с устойчивым стереотипом, сидящем в нашем сознании. Не раз, наверное, приходилось слышать вам фразу «хуже горькой редьки». Хуже – это неправильно. На самом деле, редька очень вкусна, нужно просто потереть ее на терке, смешать с другими овощами и полить растительным маслом.

Употреблять редьку в чистом виде, без других компонентов, особенно не рекомендуется: она очень резкая и едкая на вкус, что приводит к чрезмерным реакциям в нашем организме, может отрицательно сказаться на деятельности сердца и пищеварительной системы. Редька хорошо сочетается с морковью и яблоками. Осознавая всю ее полезность (а она очень велика), кушайте редьку в умеренных количествах, чтобы не обратить хорошее во вредное из-за неумеренного отношения.

Редька содержит в себе большое количество аскорбиновой кислоты, помогает при многих болезнях, в частности, при болезнях печени, желчного пузыря, бронхиальной астме, способствует восстановлению организма после перенесенной болезни Боткина.

Резкий вкус неприятен лишь поначалу, когда привыкнете, вас от нее будет оторвать трудно, хотя тут нужно знать меру – редька не такое кушанье, которое можно есть килограммами, даже в сочетании с самыми разнообразными компонентами.

Без редьки невозможно представить нормальный зимний обед. Она сочна и вкусна, отлично сочетается со многими блюдами, служит прекрасной закуской и незаменима при начинающейся простуде. Две ложки салата из редьки в этом случае успешно заменят не одну таблетку, а остаточных явлений редька, в отличие от лекарств, не имеет.

Сельские жители пользуются редькой постоянно, ценя и понимая ее полезность и вкус. Горожанам в этом отношении несколько сложнее, но вся сложность легко выражается одним словом – «неохота». То есть лень пойти в овощной магазин, хотя он порой находится в вашем же доме.

Редька относится к тем растениям, которые не требуют особой внимательности и нежного ухода при выращивании. Это неприхотливый и стойкий корнеплод, и главное, в чем он нуждается, – посадка и умеренное поливание. Как и все столовые корнеплоды, к которым относятся также морковь, свекла, репа, редис и некоторые другие, редька легко переносит суровые погодные условия и считается холодостойкой.

Но это вовсе не означает, что редьку не знают в теплых странах, где нет холодной зимы. И знают, и давно уже знали, намного раньше нас – еще в древнем Египте она была повседневной пищей для многих людей, а содержащиеся в ней эфирные масла делали редьку весьма ценной масличной культурой. По своей калорийности редька превосходит свеклу и капусту и равна луку и моркови.

Эта книга поможет вам ознакомиться с этим удивительным растением поближе, оценить все ее замечательные свойства. Так что читайте книгу, набирайтесь опыта, сажайте, растите редьку, собирайте урожай, правильно его храните и кушайте на здоровье – плохо не будет.

ГЛАВА I. ВСЕ О РЕДЬКЕ

Овощи используют в пищу с незапамятных времен. Они дают большую часть важных витаминов и минералов, необходимых нашему организму, поэтому и составляют значительную часть питательного рациона человека. В овощах содержатся витамины, легкоусвояемые углеводы, минеральные вещества, органические кислоты, фитонциды. Из них можно приготовить большое количество разнообразных блюд, вкусных и полезных, которые придутся по вкусу и вам, и вашим родным.

На огородах мира выращивается великое множество овощных культур, около 120 видов, но наших обычных и привычных овощей наберется не так уж много: картофель, помидоры, огурцы, свекла, морковь, лук, капуста, иногда перцы и баклажаны. Вот, пожалуй, и все! Некоторые овощи, которые были известны нашим предкам, незаслуженно забыты или очень редки. К ним относится и обыкновенная, на первый взгляд, редька, редко выращиваемая на наших огородах и дачных участках, но хорошо известная и любимая нашими предками. Редька, которая является источником многих полезных веществ, разнообразных вкусных и питательных блюд, должна занять достойное место на нашем столе.

Свое название редька получила от латинского слова *Radix*, что означает корень. Родиной редьки считают средиземноморские страны, оттуда и пришло к нам ее название. Редька – двулетнее (зимнее), однолетнее (ранние сорта) травянистое растение, перекрестно-опыляющегося семейства крестоцветных, жестковолосистое, плод-стручок с носиком на верхушке. Корень – плод – толстый, мясистый, веретено- или реповидный. Стебель прямостоячий, ветвистый. Цветки белые или розоватые с фиолетовыми прожилками, собранные в кистипучки, семена светло-коричневые, шаровидные. В пищу употребляется корнеплод черного и белого цвета, но более полезным считается плод черного цвета, хотя по вкусу они совершенно не различаются. Сам плод имеет округлую форму, гладкую поверхность и плотную, сочную белую мякоть остросладкого вкуса. Цветет в апреле-мае, плоды созревают в мае-июне.

Редька – двулетнее растение, которое в первый год жизни достигает размеров от 200 г до 1–2 кг. Самые большие редьки выращивают в Японии, они достигают 30 кг веса. Кстати говоря, именно в Японии редька считается основным огородным растением, наряду с пекинской и белокочанной капустой, репчатым луком, огурцом и томатами. Редька хорошо растет, развивается и дает высокий урожай плодов от 300 до 500 ц с гектара. Так что вы без труда сделаете запасы на зиму для всех родных и знакомых, чем приятно удивите их.

Редька – овощ, который является продуктом питания и одновременно лекарством. Сок редьки обладает фитонцидными (бактерицидными) свойствами, так как содержит бактерицидное вещество – лизоцим, которое обладает способностью подавлять рост бактерий, грибков и простейших организмов.

В редьке содержится очень большое количество минеральных солей, необходимых человеческому организму. В ее корнеплодах, в среднем, содержится 1,8 % сахара, 1,9 % белков, они богаты клетчаткой, витаминами С и В, эфирными маслами, содержащими серу, а также калием, магнием и многими другими полезными минеральными веществами. Особенно богата ими черная редька. По содержанию солей калия редька среди овощей стоит на первом месте. Калий необходим для мышечных сокращений и действия многих нужных ферментов. Йод, бром, углеводы, зольные вещества и даже жиры – вот далеко не полный перечень всех полезных веществ, входящих в состав этого замечательного овоща, природной кладовой и аптеки.

Редька довольно неприхотлива и требует совсем немного света и тепла, что может сделать ее постоянной культурой на огородах средней полосы России. Если редьку посадить ранней весной, то урожай можно собирать уже в конце июня, когда другие овощи еще не созрели. Так как это холодостойкое растение, переносящее заморозки до минус 2–3 градусов, а взрослые растения – до минус 6 градусов, его сеют и летом для зимнего хранения, а урожай собирают поздней осенью.

Редька хорошо хранится, так как обладает повышенной лежкостью, а значит, не создает проблем с хранением и переработкой. Все это дает возможность использовать редьку в пищу круглый год.

Конечно, редьку нельзя есть так, как мы едим картошку, но разнообразие блюд и витаминов гарантировано.

Хранить редьку следует в деревянных ящиках. Раньше в деревнях для этого использовали кадки после засолки огурцов или квашения капусты. Дно кадки посыпали влажным песком, на него клали слой редьки, опять слой песка и опять редьку, – и так доверху. В ящике сверху обязательно должен быть песок. Поставьте ящик в темное прохладное место, и редька в таком виде сохранится до весны.

Помимо того, есть еще одно свойство редьки, позволяющее ей занять достойное место на наших огородах. Она нетребовательна к плодородию почвы и устойчива к болезням и вредителям. Что делает ее доступной культурой для новичков-огородников и не требует использования очень дорогих удобрений и сложных способов борьбы с вредителями.

Если вы решите выращивать этот замечательный овощ, то вам надо знать, что он больше всего любит. Редька влаголюбива, и это надо иметь в виду на уплотненных, сухих почвах и в засушливые годы. Тогда ее необходимо поливать, иначе корнеплоды редьки станут дряблыми или уйдут в цвет.

Имеется много сортов редьки, они отличаются друг от друга по вкусу, форме, цвету корнеплодов, времени созревания. Известно более 8 видов редьки, распространенных в Европе и странах Средиземноморья, в России распространены 3–4 вида, главным образом по побережью Черного и Каспийского морей. Лучшими сортами редьки считаются гайворонская, зимняя круглая черная, зимняя круглая белая. Ближайшими родственниками редьки являются репа и брюква – относящиеся к семейству капустных или крестоцветных, а также редис, который называют младшей сестрой редьки.

Редька в России была известна и распространена с незапамятных времен. Об этом говорит множество народных поговорок, прибауток. Например: «Редечка триха, редечка ломиха, редечка с маслом, редечка с квасом и редечка так, а всего кушаний на пятак». Корнеплоды редьки использовались и в пищу, и в лечебных целях. До нас дошли многие рецепты народных лекарей, применявших ее для исцеления больных.

И сегодня в народной медицине широко используется сок и мякоть редьки для лечения разнообразных заболеваний, предпочтение

отдается черной редьке. Так, ее сок в сочетании с точечным массажем снимает боль при радикулите по принципу горчичников. При ушибах компрессы из кашицы редьки снимают отек и болезненные ощущения. Сок применяется в сочетании с другими препаратами, при лечении злокачественных и доброкачественных опухолей, помогает от кашля, как отхаркивающее средство используется при бронхитах, коклюше, кровохарканье, а также вызывает и усиливает месячные.

Препараты из редьки также возбуждают аппетит, потому что в эфирных маслах, придающих редьке своеобразный вкус, содержится сера – хорошее средство для возбуждения аппетита и стимуляции пищеварения. Помните об этом, когда ваш ребенок жалуется на отсутствие аппетита! Достаточно каждый раз перед едой давать ему салат из редьки, и проблема будет решена.

Помимо прочего, редька обладает мочегонным и желчегонным действием. Сок редьки также рекомендуют при болезнях сердца, при ревматизме, невралгии и подагре.

В медицине редьку используют при острых и хронических гастритах со сниженной секрецией. Большое количество клетчатки, содержащейся в ней, стимулирует работу кишечника, что позволяет применять ее при хронических заболеваниях кишечника, хроническом гепатите и циррозе печени.

Все богатство полезных веществ, содержащихся в редьке, способствует снижению уровня холестерина в крови. Поэтому корнеплоды редьки являются незаменимым средством для профилактики и лечения атеросклероза сосудов сердца и головного мозга. Благодаря высокому содержанию солей калия в редьке ее используют при сердечно-сосудистой недостаточности.

Редька богата содержанием йода, который участвует в образовании гормона щитовидной железы. Все продукты с высоким содержанием йода имеют важное значение для людей, страдающих заболеваниями щитовидной железы, атеросклерозом, ожирением.

В народной медицине рекомендуют использовать сок редьки с соком моркови и свеклы при малокровии. Смешанный пополам с медом сок считается профилактическим средством при образовании камней в почках и в желчном пузыре, предполагается, что он способствует их разрушению, «растворяет» песок.

Редька очень полезна для молодого растущего организма, так как в ней содержится витамин В1, который встречается в небольших количествах во многих растениях, но наиболее богаты ими овсянка, гречка, арахис, рис, горох и редька. Проблема в том, что этот витамин не накапливается в организме и должен регулярно поступать с пищей. В1 способствует росту организма, влияет на жировой обмен, сердечно-сосудистую и нервную систему, поэтому редьку необходимо как можно чаще включать в рацион маленьких детей. Редьку необходимо употреблять и тем, кто занят на тяжелой физической работе, работе в горячих цехах. Так как при усиленной физической работе и во время сильной жары потребность в витамине В1 возрастает, ее можно восполнить с помощью разнообразных блюд из редьки.

Используя редьку в лечебных целях, помните, что существуют противопоказания ее приема внутрь при язвенной болезни, подагре, заболеваниях печени и гиперацидных гастритах и некоторых других заболеваниях желудочно-кишечного тракта, которые сопровождаются воспалительными процессами в слизистой оболочке, и некоторых заболеваниях сердца.

При изготовлении мазей, лосьонов и других препаратов довольно часто обращаются к старинным рецептам, в которых редька часто применяется в косметических целях. Так, настойка ее семян или корней на водке используется для удаления пигментных пятен и веснушек. Этот рецепт был известен еще нашим прабабушкам, которые с успехом его применяли. Сок и тертую редьку, а также измельченные семена используют для лечения гнойных ран, экзем, длительно не заживающих язв, прыщей и угрей. Маски из кашицы редьки с медом снимают воспаления на коже, способствуют заживлению гнойничков и очищают кожу лица. Они помогут решить проблемы юношеских прыщей лучше любого иностранного «clerasila».

В косметических целях желательно применять только свежий сок или свеженатертую редьку. Растиркой же можно пользоваться длительное время, если хранить ее в холодильнике.

Кроме лечебных свойств, редька обладает большими вкусовыми достоинствами, она используется как в свежем виде для приготовления витаминных салатов, так и для приготовления различных приправ к мясным и рыбным блюдам. Тертая редька стала незаменимым овощем

во время строгих постов, отчего и получила название «покаянный овощ».

Этот ценный овощ присутствовал и на повседневном, и на праздничном столе. Каких только блюд не изобретали из редьки русские хозяйки, от традиционно русских кушаний до экзотических соусов и приправ. Многие иностранцы, приезжавшие в «дикую» Россию из просвещенной Европы, с восторгом описывали необычные блюда с пряным ароматом и терпким вкусом, непривычные для утонченных гурманов. Наиболее распространены были такие сочетания, как редька с квасом, редька с медом, салаты с маслом и сметаной, с грибами, с морковью.

Квас для нашей страны такой же традиционный продукт, как и редька, поэтому основным блюдом у простого народа считалась редька с квасом, или окрошка. О бедном человеке говорили: «Овчинный квас хлебает с редькой вприкуску», но вообще, редька была желанной и любимой на всех столах, даже на купеческом и царском.

В каждой местности был свой особый рецепт, например, «редька с квасом по-уральски» или «редька с простоквашей по-московски». Многие из этих кушаний русской кухни были великолепно описаны Гиляровским в книге «Москва и москвичи» Эти рецепты и сегодня пользуются популярностью у хозяек. В них все продумано и сбалансированно.

Блюда из редьки помогут решить вам еще одну гастрономическую проблему. Весна не самое благодатное время года для витаминных блюд: зелени еще нет, полезные вещества в яблоках и моркови почти не сохранились, соленые огурцы и маринованные помидоры уже поднадоели за долгую зиму, хочется еды весенней, с зеленью. Тут вам на помощь приходит редька, в салат из которой можно добавить первую весеннюю травку – от листьев одуванчика до крапивы и первого зеленого лука.

Редька является замечательным дополнением к мясным, рыбным блюдам. Из нее получают пикантные острые соусы, придающие необычный вкус давно привычным, традиционным блюдам. Большинство экзотических блюд японской кухни основано на различных вариациях с редькой: морская рыба, океанские водоросли и моллюски – далеко не полный перечень продуктов, которые японские повара используют вместе с редькой для создания своих кулинарных

шедевров. Приготовление простейших блюд из редьки не требует особой подготовки и навыков, с ними справится любая начинающая хозяйка. Вы можете попытаться повторить или создать новые оригинальные и непривычные на вкус гарниры, ароматные дополнения к мясу, рыбе и птице. А можете использовать замечательные русские народные рецепты.

ГЛАВА II. РЕДЬКОВЫЙ СТОЛ

Из редьки можно приготовить самые разнообразные блюда. Ее можно подать в качестве гарнира к мясному блюду. Редька может быть составляющей частью любого салата. Этот овощ может быть подвергнут различным тепловым обработкам. Например, редьку можно слегка припустить, отварить на пару, обжарить или потушить.

Приготавливая редьку, как и любой другой овощ, старайтесь сохранить все ценные вещества. Очищенную от шкурки редьку не держите на воздухе, лучше погрузите ее в воду, иначе овощ начнет съезживаться и темнеть. Чтобы не ухудшились вкусовые качества, солите блюда с редькой в конце приготовления или не солите совсем.

Редька, которая помимо витаминов, сахаров и минеральных веществ, содержит еще и ароматические вещества, подчеркнет и дополнит вкус любого блюда.

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

РЕДЬКА В СМЕТАНЕ

Редьку хорошо вымойте и отварите до полной готовности. Готовность редьки можно определить, проколов ее ножом или вилкой. Сварившаяся редька должна легко прокалываться. Готовую редьку охладите и очистите от кожицы. Редьку порежьте соломкой или небольшими кубиками. В сковороде растопите сливочное масло. Лук порежьте мелкими кубиками и обжарьте в масле до золотистого цвета. Переложите в сковороду с обжаренным луком редьку. Немного посолите и добавьте сметану. Все хорошо перемешайте и тушите около 10 минут.

Вам потребуется:

редька – 1–2 шт.

лук – 2 шт.

сметана – 100 г

соль – по вкусу

РЕДЬКА С УКСУСОМ

Редьку вымойте под проточной водой и очистите от кожицы. Натрите овощ на крупной терке. В сковороде разогрейте растительное масло и выложите в нее натертую редьку. Немного посолите и сбрызните столовым уксусом для придания блюду кислоты. Тушите, пока редька не станет мягкой. При необходимости добавьте еще немного растительного масла. Перед окончанием тушения добавьте сметану и хорошо перемешайте. Перед подачей к столу посыпьте тушеную редьку свежей мелко нарубленной зеленью.

Вам потребуется:

редька – 2 шт.

уксус – 2 ч. л.

сметана – 3 ст. л.

соль – по вкусу

РЕДЬКА, ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ И ЯЙЦАМИ

Редьку очистите от кожицы и порежьте брусочками или ломтиками. Разогрейте сливочное масло и обжарьте редьку сначала на сильном огне. Через 10 минут огонь убавьте и припускайте редьку с небольшим добавлением воды до полной готовности. Немного посолите.

Формочку для запекания смажьте маслом и выложите ломтики редьки ровным слоем. Сыр натрите на крупной терке. Яйца немного взбейте. Смешайте яичную смесь и сыр. Залейте полученной массой редьку. Запекайте редьку в духовке до тех пор, пока она не покроется румяной корочкой. Перед подачей к столу порежьте запеченную редьку на порционные кусочки и посыпьте мелко порезанным укропом.

Вам потребуется:

редька – 2 шт.

сливочное масло – 100 г

сыр – 150 г

яйца – 2 шт.

соль – по вкусу

укроп – 20 г

РЕДЬКА, ТУШЕННАЯ С МОРКОВЬЮ

Редьку промойте и очистите от кожицы. Порежьте редьку брусочками. На дно сотейника или сковороды налейте немного мясного бульона и выложите туда редьку. Тушите редьку до полуготовности. Морковь натрите на крупной терке и выложите в посуду с редькой. Немного посолите и поперчите. Добавьте лавровый лист. Тушите овощи до полной готовности. Если весь бульон выкипел, можно добавить еще немного. Но жидкости не должно быть слишком много. Бульон должен прикрывать редьку менее чем на половину.

Готовое блюдо выложите в отдельную посуду и посыпьте мелкой нарезанной зеленью укропа и петрушки. К тушеной редьке можно подать гренки, натертые чесноком.

Вам потребуется:

редька – 2–3 шт.

морковь – 2 шт.
мясной бульон – 180 г
соль, специи – по вкусу

РЕДЬКА ЖАРЕНАЯ

Редьку очистите от кожицы и промойте под проточной водой. Нарежьте редьку тонкими брусочками или соломкой и выложите на чистую салфетку, чтобы редька немного обсохла. Делают это для того, чтобы ломтики быстрее обжаривались.

Обсушенную редьку переложите в блюдо. Посыпьте ее немного солью и мукой. Хорошо перемешайте. В сковороде разогрейте растительное масло. Выложите редьку в сковороду и обжаривайте на сильном огне, пока ломтики не приобретут золотистый цвет. После этого полейте редьку соусом и запекайте в духовке до полной готовности.

Для приготовления соуса помидоры обдайте крутым кипятком и удалите с них кожицу. Помидоры измельчите ножом или при помощи мясорубки. Добавьте сметану и немного соли. Все хорошо перемешайте. Залейте соусом редьку и запекайте в духовке до полной готовности.

Вам потребуется:

редька – 3 шт.
растительное масло – 60 г

Для соуса:

сметана – 100 г
помидоры – 3 шт.
соль – по вкусу

РЕДЬКОВАЯ ЗАПЕКАНКА С ЛУКОМ

Редьку очистите от кожицы и нарежьте тонкой соломкой. На дно сотейника налейте немного воды и выложите туда нарезанную редьку. Тушите редьку до полуготовности. Лук порежьте кольцами. Разогрейте в сковороде сливочное масло и обжарьте лук до золотистого цвета.

Когда редька будет почти готова, добавьте обжаренный лук и все хорошо перемешайте. Немного посолите. К моменту готовности на дне сковороды не должно остаться жидкости, поэтому тушите редьку в небольшом количестве воды.

Колбасу порежьте мелкими кубиками и соедините с редьковой массой. Яйцо взбейте до образования пены. Добавьте немного молока и еще немного взбейте. Смажьте формочку для запекания маслом или жиром и выложите туда редьку. Залейте яичной массой и отправляйте в духовку. Когда запеканка покроется аппетитной корочкой, можно доставать формочку и разрезать запеканку на порционные кусочки. Редьковую запеканку можно подать к столу с салатом из свежих овощей.

Вам потребуется:

редька – 3 шт.

лук – 2 шт.

колбаса – 150 г

яйца – 2 шт.

молоко – 80 г

соль – по вкусу

РЕДЬКА, ТУШЕННАЯ С МЯСОМ

Мясо промойте и порежьте на небольшие кусочки. В сотейнике разогрейте жир или сливочное масло и выложите туда мясо. На сильном огне мясо немного обжарьте. Редьку очистите от кожицы, промойте и порежьте кубиками. Сделайте огонь под сотейником маленьким и выложите в сотейник редьку. Добавьте лавровый лист и перец горошком. Тушите редьку вместе с мясом до полной готовности. При необходимости добавьте масло. Не забудьте посолить блюдо.

Морковь натрите на крупной терке. Лук порежьте кубиками. Переложите овощи в сотейник и перемешайте. Тушите овощи до полной готовности. К столу подавайте, посыпав свежей зеленью.

Вам потребуется:

редька – 2 шт.

мясо – 200 г

лук – 2 шт.

морковь – 1–2 шт.
зелень – 20 г
соль, специи – по вкусу

РЕДЬКОВЫЙ ПУДИНГ

Редьку вымойте и сварите. Готовую редьку немного охладите и очистите от кожицы. Натрите редьку на мелкой терке или пропустите дважды через мясорубку. В полученную редьковую массу добавьте молотые сухари и мед. Яйца взбейте с сахаром и соедините с редьковой массой. Добавьте муку и все хорошо перемешайте.

Выложите массу в чистую марлю и заверните ее. Придайте массе форму батончика. В кастрюле вскипятите подслащенную воду и опустите туда марлю. Варите около 15 минут. Готовый пудинг извлеките из марли и выложите на блюдо.

Охлажденный пудинг полейте соусом. Для приготовления соуса возьмите любой сок и смешайте его с йогуртом. Перед подачей к столу порежьте пудинг на порционные кусочки.

Вам потребуется:

редька – 2 шт.
молотые сухари – 4 ст. л.
мед – 2 ст. л.
яйца – 2 шт.
сахар – 180 г
мука – 0,5 ст.

Для соуса:

йогурт – 130 г
сок – 50 г

РЕДЬКА, ФАРШИРОВАННАЯ СВЕКЛОЙ И СЫРОМ

Редьку вымойте и отварите до готовности. Готовую редьку очистите от кожицы. Срежьте у редьки верхушку и аккуратно удалите ложкой серединку. Немного срежьте низ, чтобы редька могла стоять в формочке.

Приступайте к приготовлению начинки. Отваренную свеклу очистите от кожицы и порежьте мелкими кубиками. Можно потереть ее на крупной терке. Сыр также натрите на крупной терке. Перемешайте сыр и свеклу и нафаршируйте полученной начинкой редьку. Сверху положите колечко лука и ложку майонеза. Накройте редьковый горшочек крышечкой (срезанной верхушкой) и смажьте сметаной или майонезом. Формочку или противень смажьте жиром и поставьте редьку запекаться в духовку. Запекайте при температуре около 200 градусов в течение 20 минут.

Вам потребуется:

редька – 1 шт.

свекла – 200 г

сыр – 100 г

лук – 1 шт.

майонез – 60 г

РЕДЬКА, ФАРШИРОВАННАЯ РИСОМ И МЯСОМ

Редьку вымойте и отварите. Удильте кожицу и вырежьте сердцевину. Рис промойте и отварите в подсоленной воде до полуготовности. Мясо прокрутите на мясорубке и смешайте фарш с рисом. Лук порежьте кубиками и добавьте в мясную массу. Посолите и поперчите. Смажьте маслом форму, поставьте в нее редьку и запекайте в духовке. Когда мясо и рис будут готовы, полейте редьку сметаной и снова отправьте в духовку на несколько минут.

К столу блюдо подавайте горячим. Фаршированная редька хорошо сочетается с салатом из свежих овощей.

Вам потребуется:

редька – 1 шт.

рис – 50 г

мясо – 100 г

сметана – 2 ст. л.

соль, специи – по вкусу

РЕДЬКА, ФАРШИРОВАННАЯ ГРИБАМИ И КАПУСТОЙ

Редьку вымойте и отварите. Можно запечь ее в духовке. У готовой редьки удалите кожицу и вырежьте сердцевину. Для приготовления начинки отварите грибы в чуть подсоленной воде. Капусту нашинкуйте тонкой соломкой. Разогрейте в сотейнике жир или сливочное масло и обжаривайте капусту до полуготовности. Посолите. Грибы порежьте кубиками и выложите их в сотейник с капустой. Тушите капусту с грибами до полной готовности. При необходимости добавьте еще масла или жира. Добавьте немного перца.

Наполните приготовленной начинкой редьку. Положите на начинку по ложке майонеза. Формочку смажьте маслом и поставьте в духовку. Запекайте около 25 минут. Готовую редьку выложите на блюдо и украсьте его кружочками помидоров и кольцами лука.

Вам потребуется:

редька – 3 шт.

грибы – 150 г

капуста – 150 г

майонез – 50 г

соль, перец – по вкусу

ПЕЛЬМЕНИ ОВОЩНЫЕ С ГРИБАМИ

Из муки, воды и яйца замесите крутое тесто. Дайте ему полежать 30 минут, затем раскатайте в пласт.

Для начинки натрите редьку. Грибы пожарьте на сковороде в растительном масле с мелко нарезанным репчатым луком. Затем добавьте тертую редьку и пожарьте в течение еще 5 минут.

Сделайте пельмени, сварите их в подсоленной воде. К столу подайте со сметаной или майонезом.

Вам потребуется:

редька – 1 шт. (средней величины)

лук – 2 шт.

грибы – 200 г

растительное масло – 2 ст. л.

соль – по вкусу

Для теста:

мука – 3 ст.

яйцо – 1 шт.

вода – 1 ст.

соль – 1 ч. л.

ПОРТРЕТ РЕДЬКИ В ИНТЕРЬЕРЕ (РЕДЬКА КАК ГАРНИР)

РЕДЬКА, ОТВАРЕННАЯ С ЛУКОМ

Редьку очистите от кожицы и порежьте кубиками. Переложите редьку в небольшую кастрюлю и наполовину залейте водой. Варите редьку до полуготовности. Лук порежьте мелкими кубиками и всыпьте в кастрюлю с редькой. Немного посолите. Тушите редьку с луком до тех пор, пока не выпарится вся вода.

Подавайте такой гарнир к паровым котлетам. Перед подачей к столу положите в гарнир кусочек сливочного масла и посыпьте редьку мелко порезанным укропом.

Вам потребуется:

редька – 2 шт.

лук – 1–2 шт.

сливочное масло – 50 г

соль – по вкусу

РЕДЬКА, ОТВАРЕННАЯ С МОРКОВЬЮ

Очистите редьку от кожицы, порежьте крупными кубиками и варите до полуготовности. Тщательно вымойте морковь и порежьте крупными кубиками. Выложите морковь в кастрюлю с редькой и варите до полной готовности в чуть подсоленной воде. Когда овощи будут готовы, оставшуюся воду слейте, а редьку и морковь разомните. В полученное пюре добавьте сливочное масло. Гарнир из редьки и моркови прекрасно сочетается с жареной постной свининой или говядиной.

Вам потребуется:

редька – 5 шт.

морковь – 7 шт.

сливочное масло – 3 ст.л.

КАРТОФЕЛЬ «ОРИГИНАЛЬНЫЙ» С РЕДЬКОЙ

Очищенный и вымытый мелкий картофель обваляйте в муке с панировочными сухарями и положите на политый растительным маслом противень. Запекайте в горячей духовке в течение 20–30 минут. Готовый картофель посыпьте тертой редькой и морковью, залейте майонезом. Такое блюдо можно подать и отдельно, и как гарнир к мясным или рыбным котлетам.

Вам потребуется:

картофель – 500 г

мука – 40 г

панировочные сухари – 3 ст. л.

растительное масло

соль – по вкусу

редька тертая – 3 ст. л.

морковь тертая – 2 ст. л.

майонез – 3 ст. л.

КАПУСТА С РЕДЬКОЙ В СМЕТАНЕ

Капусту нашинкуйте, положите на 15–20 минут в подсоленный кипяток, затем охладите. Редьку нарежьте мелкой соломкой. Лук мелко нарубите и слегка обжарьте на сливочном масле.

Все смешайте, залейте водой или бульоном, посолите и тушите до мягкости на слабом огне. Блюдо залейте сметаной и подайте к столу. Капуста с редькой, приготовленная таким способом, прекрасно подойдет к сосискам.

Вам потребуется:

капуста – 800 г

редька – 1 шт.

репчатый лук – 2–3 шт.

масло сливочное – 100 г

бульон или вода – 2 ст.

сметана – 1 ст.

соль – по вкусу

КАРТОФЕЛЬНЫЕ «ГНЕЗДЫШКИ» С РЕДЬКОЙ

Очищенный картофель нарежьте соломкой и положите в металлическое сито небольшого размера так, чтобы картофельная соломка полностью прикрыла внутренние стенки сита. Поджарьте во фритюрнице, осторожно выньте соломку из сита и остудите. Готовые «гнездышки» наполните тертой редькой, приправленной майонезом, с рубленым яйцом. Можно подавать к столу как отдельное блюдо или в качестве гарнира к блюдам из мяса.

Вам потребуется:

картофель – 500 г

редька тертая – 400 г

яйца, сваренные вкрутую – 5 шт.

майонез – 4 ст. л.

соль – по вкусу

ГАРНИР ОВОЩНОЙ

Пожарьте картофель. Отварите овощи – зеленый горошек, кукурузу, редьку, порезанную соломкой, и морковь (обработанную таким же образом, что и редька). Вареные овощи посолите, поперчите и заправьте растительным маслом. Такой гарнир очень хорош с говядиной, жаренной в сухарях.

Вам потребуется:

картофель – 1 кг

зеленый горошек – 200 г

кукуруза – 200 г

редька – 200 г

морковь – 100 г

растительное масло – 3 ст. л.

соль, перец – по вкусу

ГАРНИР К БИФШТЕКСАМ

Пожарьте картофель. Отдельно подайте тертую редьку, приправленную растительным маслом, а также соленые огурцы и салат.

картофель – 1 кг
редька тертая – 500 г
растительное масло – 3 ст. л.
огурцы соленые – 4–5 шт.
листья салата – 1/3 пучка

ГАРНИР К ЖАРЕННОЙ ТЕЛЯТИНЕ

На блюдо выложите зеленый горошек. Отдельно положите цветную капусту, предварительно разобрannую на соцветия, отваренную до полуготовности в подсоленной воде и затем обжаренную на сливочном масле. Отдельно положите редьку, нарезанную соломкой и слегка отваренную в подсоленной воде. Пусть каждый из сидящих за столом выберет тот гарнир, который ему больше по вкусу.

Вам потребуется:
зеленый горошек – 200 г
цветная капуста – 800 г
масло сливочное – 3 ст. л.
редька – 2–3 шт.
соль – по вкусу

ОВОЩНОЕ РАГУ

Для приготовления этого блюда используйте самые разные овощи, в зависимости от сезона.

Овощи очистите, вымойте и нарежьте кубиками или дольками. Если лук, который вы взяли для приготовления блюда, мелкий, кладите его целиком.

Морковь и редьку потушите, капусту и фасоль отварите в воде, картофель и лук обжарьте на сковороде с маслом.

Муку, разведенную отваром из жареных или тушеных овощей, поджарьте на сковороде. Добавьте мелко нарезанные помидоры или томатный соус и прокипятите. Полученным соусом залейте овощи, сложенные в одну кастрюлю. Добавьте соль, перец, гвоздику и тушите 15–20 минут. Перед подачей к столу посыпьте зеленью петрушки. Гарнир очень хорош с сосисками.

Вам потребуется:

морковь – 3 шт.

редька – 2 шт.

капуста – 500 г

фасоль со стручками – 15 шт.

картофель – 500 г

лук репчатый (средней величины) – 2 шт.

мука – 1 ст. л.

помидор – 2 шт.

соль, перец – по вкусу

гвоздика – 3–4 шт.

зелень петрушки – по вкусу

ОВОЩНОЙ ГАРНИР К РЫБЕ

Очистите свежие огурцы, разрежьте их на части, вырежьте середину, поджарьте в масле, добавьте предварительно поджаренный мелко нарезанный лук, тертую редьку, сваренные шампиньоны, раковые шейки, оливки без косточек, зелень петрушки. Все перемешайте. Подавайте приготовленный гарнир к отварной форели.

Вам потребуется:

огурцы – 6 шт.

лук репчатый – 2–3 шт.

шампиньоны – 6–9 шт.

раки – 15 шт.

редька тертая – 2 ст. л.

оливки – 12 шт.

петрушка (зелень) – 1/3 пучка.

ВИНЕГРЕТ К РЫБНЫМ БЛЮДАМ

Отварите свеклу, картофель и белые бобы. Картофель, свеклу, а также сырую редьку и соленые огурцы нарежьте кубиками. Цветную капусту разберите по соцветиям и отварите в подсоленной воде.

Все смешайте, добавьте рубленую зелень. Заправьте растительным маслом и уксусом. Приготовленное блюдо подавайте к холодным блюдам из рыбы.

Вам потребуется:

свекла – 1 шт.

картофель – 4 шт.

редька – 1 шт.

белые бобы – 200 г

цветная капуста – 1 шт.

рубленая зелень – 2 ст. л.

соль – по вкусу

растительное масло – 5 ст. л.

уксус столовый – 1 ст. л.

САЛАТЫ

Только не думайте, что в салат из редьки годится только сам корнеплод. Листья – тоже прекрасная основа для салатов.

САЛАТ ИЗ ЛИСТЬЕВ РЕДЬКИ

Листья редьки вымойте, мелко нарежьте и сложите в глубокую тарелку. Сверху посыпьте мелко нарезанными белками яиц. Желтки разотрите со сметаной или кислым молоком, добавьте немного столового уксуса, растительное масло, сахар и соль по вкусу. Полученную смесь взбейте и заправьте ей салат. Сверху украсьте блюдо мелко нарезанным зеленым луком, зеленью петрушки и укропа.

Вам потребуется:

листья редьки – 200 г

яйцо – 5 шт.

сметана – 1/2 стакана

столовый уксус – 1 ч. л.

растительное масло – 2 ст. л.

зелень, соль, сахар – по вкусу

САЛАТ «ЛЕТНИЙ»

Молодые листья редьки отделите от черешков, промойте, обсушите и нарежьте соломкой. Нарезанные листья слегка помните и дайте постоять в течение 15–20 минут. Черешки порубите, проварите в течение 2–3 минут и охладите.

Листья смешайте с черешками, посолите, посыпьте мелко порезанным луком и полейте смесью майонеза и растительного масла.

Вам потребуется:

листья редьки – 200 г

лук репчатый – 2 шт.

майонез – 3 ст. л.

растительное масло – 2 ст. л.

соль – по вкусу

САЛАТ «ЗЕЛЕНЫЙ»

Промойте листья молодой редьки. Поварите их в течение 7 минут в подсоленной воде. Выньте их из воды с помощью шумовки, слегка разомните и залейте смесью из толченого чеснока, растительного масла и соли. Посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа, покрошите несколько листиков мяты и сбрызните лимонным соком.

Вам потребуется:

листья редьки – 250 г

растительное масло – 4 ст. л.

чеснок – 3 зубчика

петрушка – 1/4 пучка

укроп – 1/4 пучка

лимонный сок – 1 ч. л.

мята – 2 листика

соль – по вкусу

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С СУХАРИКАМИ

Возьмите черный хлеб (можно слегка зачерствевший), срежьте корку, мякиш нарежьте фигурными кусочками, посыпьте солью и обжарьте на растительном масле.

Редьку потрите, заправьте уксусом (или квасом), уложите в салатник, посыпьте зеленым луком и обложите кусочками жареного хлеба. Если редька слишком горькая, на ваш вкус, ее, уже нарезанную или натертую, положите в холодную воду на 15–20 минут. Можете сделать и по-другому. Перемешайте натертую редьку с солью и дайте постоять приблизительно 10 минут. Затем слейте образовавшийся сок.

Вам потребуется:

черный хлеб – 1/2 буханки

растительное масло – 3 ст. л.

редька – 2–3 шт.

уксус столовый – 1/2 стакана
лук зеленый – 1/2 пучка

САЛАТ «ПОЛЕЗНЫЙ»

Редьку натрите на терке, добавьте квашеную капусту, мелко нарезанный лук, соль, сахар и растительное масло.

Вам потребуется:

редька – 1 шт.

капуста квашеная – 300 г

лук репчатый – 2 шт.

растительное масло – 2 ст. л.

соль, сахар – по вкусу

САЛАТ «ВИТАМИННЫЙ»

Натрите редьку и сырую свеклу. Добавьте сок, заправьте сахаром или медом.

Вам потребуется:

редька – 2 шт.

свекла – 2 шт.

сок кислый (лимонный или яблочный) – 1/2 стакана

сахар или мед – по вкусу

САЛАТ «ТЕРМОЯДЕРНЫЙ»

Листья капусты мелко порубите, а кочерыжки порежьте соломкой. Лук нарежьте кольцами, морковь и редьку натрите на крупной терке, чеснок мелко порубите. Все смешайте и добавьте растительное масло и томатную пасту. Посолите, поперчите, добавьте уксус. Все тщательно перемешайте. Выложите в салатницу и украсьте кольцами лука, ломтиками моркови и зеленью.

Вам потребуется:

капуста – 200 г

капустные кочерыжки – 2–3 шт.
редька – 1 шт.
морковь – 1–2 шт.
лук репчатый – 2 шт.
чеснок – 2–3 зубчика
томатная паста – 2–3 ст. л.
масло растительное – 2 ст. л.
перец, соль – по вкусу

КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ С РЕДЬКОЙ

Картофель отварите и нарежьте кубиками. Добавьте мелко нарезанный лук. Редьку натрите на крупной терке, перемешайте с картофелем, посолите и заправьте растительным маслом.

Вам потребуется:

картофель – 4 шт.
лук репчатый – 1 шт.
редька – 1 шт.
растительное масло – 3 ст. л.
соль – по вкусу

КЛАССИЧЕСКИЙ САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ

Редьку очистите, натрите на крупной терке. Добавьте измельченные яйца. Посолите по вкусу и заправьте майонезом.

Вам потребуется:

редька – 3 шт.
яйца – 5 шт.
майонез – 5 ст. л.
соль – по вкусу

САЛАТ «СОЧНЫЙ»

Редьку нарежьте соломкой или натрите на крупной терке. Добавьте тертую морковь. Посолите и заправьте растительным маслом.

Вам потребуется:

редька – 3 шт.

морковь – 3 шт.

растительное масло – 3–4 ст. л.

соль – по вкусу

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С СЫРОМ

Редьку, морковь и сыр натрите на крупной терке. Тщательно перемешайте. Заправьте растительным маслом или майонезом. Добавьте соль, тмин. Блюдо украсьте мелко нарезанным зеленым луком.

Вам потребуется:

редька – 2 шт.

морковь – 2 шт.

сыр – 200 г

майонез или растительное масло – 3 ст. л.

зеленый лук – 1/3 пучка

тмин, соль – по вкусу

САЛАТ «ВИТАМИННЫЙ»

Свеклу сварите или запеките, охладите, очистите, натрите на крупной терке. Добавьте натертые на мелкой терке редьку и морковь.

Положите в салатницу и заправьте смесью из майонеза, сметаны и чеснока. Блюдо можете украсить измельченной зеленью петрушки.

Вам потребуется:

свекла – 1/2 шт.

редька – 1 шт.

морковь – 3 шт.

чеснок – 3 зубчика

майонез – 100 г

сметана – 50 г
петрушка – 20 г

КАРТОФЕЛЬ С РЕДЬКОЙ «ПО-НЕМЕЦКИ»

Картофель очистите и сварите в подсоленной воде. Мелко нарезанный лук поджарьте на сливочном масле, добавьте муку и разведите рыбным бульоном. Все прокипятите. Тертую редьку смешайте со сметаной. Все хорошо перемешайте.

Готовым соусом полейте картофель. Этот гарнир прекрасно сочетается с отварным мясом щуки.

Вам потребуется:

картофель – 1 кг
лук репчатый – 2 шт.
сливочное масло – 1/2 ст. л.
мука – 1 ст. л.
бульон рыбный – 1 ст.
редька тертая – 2 ст. л.
сметана – 1/2 ст.
соль – по вкусу

В БЛЮДЕ ГЛАВНОЕ – СОУС

Под каким соусом мы все подадим? Как вы знаете, пикантный соус способен «оживить» любое блюдо. Вот и давайте попробуем приготовить соусы с редькой.

СОУС «ОСТРЫЙ»

Очистите чеснок и мелко порубите. Редьку очистите, тщательно вымойте и натрите на терке. Все перемешайте и разведите квасом. Этот соус прекрасно «оживит» блюда из картофеля.

Вам потребуется:

чеснок – 50 г

редька (средней величины) – 1 шт.

квас – 1 ст.

СОУС ИЗ РЕДЬКИ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ

Растительное масло смешайте со столовым уксусом, добавьте тертую редьку, сахар, соль и перец. Приготовленный соус будет прекрасно сочетаться с блюдами из картофеля, а также с паровыми котлетами.

Вам потребуется:

растительное масло – 2/3 ст.

уксус столовый – 2 ст. л.

редька тертая – 3 ст. л.

соль, сахар, перец – по вкусу

СОУС «ПИКАНТНЫЙ»

Тертую редьку залейте ряженкой, добавьте лимонный сок, горчицу и соль. Такой соус просто незаменим для блюд из картофеля или риса с мясом.

Вам потребуется:
редька (средней величины) – 1 шт.
ряженка – 1/2 ст.
лимонный сок – 1 ч. л.
горчица – 1 ч. л.
соль – по вкусу

СОУС НА ОТВАРЕ ИЗ РЕДЬКИ

Муку обжарьте на сухой сковороде до золотистого цвета и остудите. Разведите ее отваром от редьки (если вы варили ее очищенной). Прокипятите. Отдельно пожарьте лук на маргарине и введите в соус. Добавьте томатную пасту. Под таким соусом можно подавать картофельные котлеты.

Вам потребуется:
мука – 1 ст. л.
отвар от редьки – 2 ст.
лук репчатый – 1 шт.
томатная паста – 1 ст. л.

СОУС С ГОРЧИЦЕЙ

Мелко нашинкуйте репчатый лук и немного поджарьте. Затем добавьте дробленый перец горошком, лавровый лист, уксус и выпаривайте в течение 7–8 минут. Добавьте спассерованную на жире муку, разведенную говяжьим бульоном. В соус введите столовую горчицу и острый соус типа «Кетчуп». Добавьте натертую на мелкой терке редьку. Соус прекрасно сочетается с сосисками и сардельками.

Вам потребуется:
лук репчатый – 300 г
сливочное масло – 45 г
перец черный горошком – по вкусу
лавровый лист – 1 шт.
уксус столовый – 75 г
мука – 50 г

бульон – 1/2 ст.
горчица столовая – 25 г
соус «Кетчуп» – 50 г
редька тертая – 3 ст. л.

СОУС С РЕДЬКОЙ

Муку поджарьте на сливочном масле до золотистого цвета и разведите бульоном. Добавьте сметану и варите на слабом огне в течение 5-10 минут.

В это время подготовьте редьку. На сковородку положите сливочное масло. Когда оно растопится, добавьте тертую редьку и слегка прожарьте. Добавьте уксус и такое же количество воды или бульона, положите лавровый лист, перец горошком и поставьте на огонь.

Сваренную редьку положите в приготовленный соус, прокипятите. Снимите с огня, посолите, добавьте кусочек масла и размешайте. Соус подходит для отварной говядины, баранины, свинины, а также солонины и языка.

Вам потребуется:

мука – 1 ст. л.
масло сливочное – 3 ст. л.
бульон – 1 ст.
сметана – 1/2 ст.
редька – 2 ст. л.
уксус столовый – 2 ст. л.
лавровый лист – 1 шт.
перец горошком, соль – по вкусу

СОУС ИЗ РЕДЬКИ ПОД РЫБНЫЕ БЛЮДА

Муку и тертую редьку слегка поджарьте на растительном масле и разведите рыбным бульоном. Добавьте сметану. Все перемешайте и прокипятите. Готовым соусом облейте отварную рыбу. Лучше всего этот соус сочетается с отварной щукой.

Вам потребуется:

мука – 1/2 ст. л.

масло – 1 ст. л.

редька тертая – 1 1/2 ст.

бульон рыбный – 1 ст.

сметана – 1/2 ст.

Как видите, даже такой простой корнеплод, как редька, которую мы привыкли есть только в сыром виде и исключительно в салате, годится для приготовления очень многих блюд, в том числе и горячих. Приятного аппетита!

ГЛАВА III. ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СВОЙСТВА РЕДЬКИ

В последние годы появилось огромное множество оздоровительных систем. Но всех их объединяет нечто общее. Это выделение на первое место в системе оздоровления рациона питания, включающего в себя продукты, содержащие все необходимые микроэлементы, витамины и другие биологически активные вещества, необходимые для полноценной жизнедеятельности человеческого организма.

Это является составной и главной частью метода естественного оздоровления, который проповедовался еще великими врачами древности.

Никакое соблюдение принципов оздоровления не принесет пользы без диеты.

Говоря о продуктах, необходимых для поддержания здоровья людей и оберегания от тяжелых болезней, вызванных зашлаковыванием и отравлением организма, имелись в виду продукты, выращенные самой природой. Это злаки, овощи, фрукты, травы. В этом ряду очень важное место занимает черная редька.

Редька – это сильнейшее лекарственное растение, известное медицине еще в средние века. На первом месте стоят ее мочегонные и желчегонные свойства. Она помогает и значительно ускоряет процесс растворения почечных и желчных камней и песка. Редька усиливает перистальтику кишечника и способствует выведению из организма избыточного холестерина.

Все эти целебные качества редьки позволяют использовать ее при лечении заболеваний, связанных с нарушением обмена веществ и процесса пищеварения.

Одним из проявлений нарушения процесса пищеварения является запор.

Запор – это длительная задержка стула или систематически недостаточное опорожнение кишечника.

Опорожнению кишечника способствует пища, богатая растительной клетчаткой, которая стимулирует перистальтику

кишечника и увеличивает выделение пищеварительных соков. В этом случае незаменимым лекарством является редька, которая должна, разумеется, чередоваться с другими овощами и присутствовать в ежедневном рационе человека.

О редьке, как о составляющей многих диет, мы поговорим чуть позже. А пока остановимся на чисто фармакологических свойствах черной редьки.

Черная редька стимулирует деятельность желудочно-кишечного тракта благодаря сернистому эфирному маслу, которое входит в состав этого драгоценного корнеплода.

Масло, раздражая ткани желудка, стимулирует выделение желудочного сока, повышает микроциркуляцию в стенках желудка и кишечника, ликвидируя тем самым застойные явления и улучшая трофику тканей.

Редьку как «острый овощ» следует вводить в свой рацион с большой осторожностью, не торопясь. Но может случиться и так, что из-за нарушений в работе желудочно-кишечного тракта придется отказаться от применения редьки. Противопоказано применение редьки при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, воспалениях желудочно-кишечного тракта.

Да и запор может быть вызван язвенной болезнью. В этом случае лечение редькой противопоказано из-за высокого содержания в ней пуриновых оснований и эфирных масел, которые, как уже было сказано, раздражающе действуют на слизистые оболочки желудка и кишечника. Поэтому прежде чем начинать лечение запора при помощи редьки, нужно точно установить причину его возникновения.

В случае отсутствия противопоказаний применение сока редьки дает очень быстро положительный результат.

Так как сок редьки относится к категории сильнодействующих, его лучше не применять без добавок (прекрасное сочетание с соком моркови).

Перед употреблением его нужно подогреть и принимать по столовой ложке от четырех до пяти раз в день. Лучше чередовать с рассолом капусты тоже в теплом виде, простоквашей и чаем из сушеной вишни и сушеных яблок. Этот рецепт дошел до нас из тех времен, когда люди со своими недугами обращались исключительно к знахарям.

Можно применять и такую смесь: 300 г меда, 150 г сока или тертой редьки.

Как можно чаще нужно употреблять в пищу салаты из свежих овощей с добавлением растительного масла, что само по себе является отличным средством от запора. Салат можно приготовить из одной редьки, натерев ее на крупной терке или порезав тонкой соломкой, а можно и в сочетании с другими овощами, например, с капустой или со свеклой. Такие салаты необходимо употреблять в пищу минимум один раз в день, лучше за завтраком.

ЛЕЧЕНИЕ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

В корнеплодах редьки содержатся эфирные масла, витамин С, бактерицидное вещество лазоцим. Витамин С стимулирует функции коры надпочечников, что имеет очень большое значение в комплексном лечении простудных заболеваний. Поэтому сок редьки используют при острых и хронических заболеваниях бронхов и при воспалении носоглотки.

Кроме того, сок черной редьки способствует выведению из организма слизи. В то же время он помогает восстановлению слизистых оболочек бронхов и носоглотки.

Вот несколько старинных рецептов от бронхита (в том числе и хронического) и кашля у детей и взрослых.

СИБИРСКОЕ НАРОДНОЕ СРЕДСТВО

Натрите на терке черную редьку и отожмите сок через марлю. Хорошо смешайте сок с медом в соотношении 1:1 и пейте. Доза: по две столовых ложки перед едой и перед сном на ночь. Такую смесь можно получить и другим способом.

Срежьте у редьки верхушку, вырежьте середину: примерно половину всего объема. Закройте срезанной верхушкой и поставьте в теплое место. Через три часа редька даст сок в, котором уже будет растворена часть меда. Сок слейте, а корнеплод оставьте до образования следующей порции смеси. Вышеописанную процедуру повторяйте до тех пор, пока весь мед не растворится. Если нет меда, в крайнем случае можно использовать сахар.

ЗНАХАРСКОЕ СРЕДСТВО ОТ БРОНХИТА И КАШЛЯ У ДЕТЕЙ

Порежьте редьку маленькими кубиками, положите в кастрюлю и посыпьте сахаром. Затем запеките в духовке в течение двух часов. Процедите, удалите кусочки редьки, а жидкость слейте в бутылку.

Доза: две чайных ложки три-четыре раза в день перед едой и на ночь перед сном.

НЕСКОЛЬКО ОТХАРКИВАЮЩИХ СРЕДСТВ

1. Смешайте сок редьки или моркови с молоком и медовым напитком (теплая смесь меда и воды в соотношении 1:1): половина сока и половина молока с медом. Можно соединить сок редьки с соком моркови в любой пропорции. Доза: по одной столовой ложке шесть раз в день.

2. Кипяченый сок репы смешайте с соком редьки в любых пропорциях, добавьте сахар или мед по вкусу и принимайте по столовой ложке перед едой четыре раза в день.

3. Порежьте на мелкие кусочки и доведите до кипения (на среднем огне) десять луковиц и одну головку чеснока в непастеризованном молоке. Затем добавьте немного сока мяты, редьки и меда. Доза: по одной столовой ложке в час в течение всего дня.

4. Смешайте две столовые ложки свежего непастеризованного сливочного масла, два желтка свежих яиц, одну чайную ложку пшеничной муки, две чайные ложки чистого меда и две столовые ложки сока редьки. Доза: по одной чайной ложке в течение всего дня.

5. Сырые корнеплоды редьки, моркови и свеклы натрите на мелкой терке, смешивайте в равных количествах, через холщовое полотно отожмите сок, слейте его в глиняную емкость и на 2–3 часа поместите в предварительно протопленную печь или духовку. Добавьте половину объема молока и принимайте по две столовые ложки 3 раза в день за 15–20 минут до еды. Так как этот состав является еще и отличным общеукрепляющим средством, то его рекомендуется принимать до одного месяца, даже если бронхит уже излечен.

СРЕДСТВО ОТ КРОВОХАРКАНИЯ

Приготовьте 20–30 %-ный водный раствор сока редьки. Принимайте по полстакана на ночь.

Антисептические свойства сока черной редьки дают возможность использовать его и при таком инфекционном заболевании дыхательных путей, как ангина.

Хорошо вымытые корнеплоды редьки и красной свеклы натрите на мелкой терке и, смешав в равных пропорциях, отожмите через марлю один стакан сока. В стакан сока влейте одну столовую ложку уксуса (но не уксусной кислоты). Этим раствором полощите горло 5–6 раз в день, до полного выздоровления.

Нарушение обмена веществ, в первую очередь, происходит из-за неправильного переваривания пищи, так как оно является начальным этапом обмена веществ. Поэтому для восстановления правильного режима обмена веществ необходимо нормализовать работу желудочно-кишечного тракта. Такого эффекта можно достигнуть посредством редьки, так как входящее в нее сернистое эфирное масло, раздражая ткани желудка, стимулирует выделение желудочного сока, повышает микроциркуляцию в стенках желудка и кишечника, ликвидируя тем самым застойные явления и улучшая трофику тканей желудочно-кишечного тракта.

Для получения лекарственного препарата сделайте в корнеплоде коническое углубление и залейте его наполовину медом. Через несколько часов редька даст сок, который нужно пить 3–4 раза в день до еды по столовой ложке.

А вот какой рецепт дошел до нас из старины. 50 г сока редьки, 50 г сока красной свеклы, 50 г сока клюквы, 50 г сока брюквы, 50 г сока картофеля смешайте и дайте настояться этой смеси 15–18 суток. Принимайте по одной столовой ложке три раза в день.

Существенную роль в процессах обмена веществ играют витамины. В основном, они служат материалом для построения ферментов и других биологически высокоактивных веществ.

Витамины С и В не являются исключением. Они являются одним из основных компонентов корнеплодов редьки. Поэтому можно с уверенностью сказать, что и здесь без редьки просто не обойтись.

Витамин С является своеобразным генератором построения в организме цепочки: глюкоза – гликоген – глюкоза. Углеводы поступают в кровь главным образом в виде глюкозы, которая содержится в крови. Избыток задерживается печенью и мышцами, где глюкоза

откладывается в запас, превращаясь в животный крахмал – гликоген. И вот тут-то как раз и вступает в работу витамин С.

Полученный при непосредственном участии витамина С гликоген может в любой момент при необходимости частично превратиться в глюкозу (как только снижается ее содержание в крови). Глюкоза – основной энергетический материал, который принимает участие в процессах внутриклеточного обмена веществ.

В корнеплодах редьки содержатся такие вещества, как рафанол и сернистое масло, благодаря которым ее можно использовать в качестве средства, усиливающего образование и выделение желчи из желчного пузыря в кишечник. Проще говоря, редька является хорошим желчегонным средством. В связи с этим редьку используют при холециститах и для профилактики желчнокаменной болезни.

Существенное участие в общем обмене веществ принимает печень, которую называют центральной лабораторией организма. Поэтому поддержание работы печени – это фактически поддержание правильного режима обмена веществ в организме.

Также в редьке содержится холин, который способствует образованию фосфолипидов, предупреждающих развитие жировой дистрофии печени. Для улучшения функциональной деятельности печени необходимо увеличение отложения гликогенов, которые преобразуются из глюкозы под воздействием аскорбиновой кислоты. В корнеплодах редьки содержится очень много аскорбиновой кислоты, поэтому если нет противопоказаний, ее можно использовать при лечении циррозов и токсических гепатитов.

При лечении болезней печени и желчного пузыря нужно обязательно соблюдать диету. Исключить из рациона острые блюда, алкоголь, яйца, «тяжелое мясо», особенно жареное и тушеное.

Сок редьки выводит из организма излишний холестерин. Это замечательное свойство редьки используется при лечении желчнокаменной болезни, так как основной причиной образования желчных камней является нарушение холестеринового обмена и нормального состава желчи.

При камнях в печени используют сок черной редьки, смешанный с медом в равных пропорциях. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день. Нельзя забывать о соблюдении диеты. Исключить из рациона

острое и жареное. Проводить три раза в неделю утреннее очищение клизмой.

Вода выводит из организма шлаки. А так как редька обладает мочегонным действием, то возможно использование ее как средства для выведения шлаков.

Лучше всего применять редьку в сочетании с другими овощами. Натрите на терке отдельно морковь, красную свеклу и редьку. Отожмите сок, слейте в бутыл (бутыл должна быть обязательно темной) в равных пропорциях. Бутыл обмажьте тестом, но так, чтобы она не была плотно закупоренной. Поставьте бутыл в духовку на 3 часа томления, на малый газ. Храните в прохладном и темном месте. Принимайте по одной столовой ложке 3 раза в день до еды. Курс лечения до трех месяцев.

Полученный продукт храните в прохладном и темном месте. Принимайте по столовой ложке перед едой 3–5 раз в день в течение двух-трех месяцев.

Но есть и более серьезные «загрязнения» человеческого организма, чем шлаки. Это камни и песок. И вот такую проблему, если она касается почек, как нельзя лучше помогает решить редька.

Есть быстроэффективный способ растворения камней в почках. Необходимо приготовить смесь, состоящую из одного стакана натурального меда; одного стакана водки, предварительно очищенной от сивушных масел (для этого нужно бросить в бутылку с водкой несколько кристалликов обычной марганцовки и осевшие, получившиеся в результате реакции темные хлопья в стакан, естественно, не сливать); одного стакана сока свежей красной свеклы (выдержанного не менее трех-четырех часов в холодильнике); одного стакана сока черной редьки. В этой смеси главенствующую роль играет как раз редька. Именно она и будет растворяюще воздействовать на песок и камни в почках. Все эти четыре стакана необходимо перемешать и поставить в темное место при комнатной температуре на двое-трое суток. Это необходимо для полного перемешивания всех составляющих компонентов. Готовую смесь принимайте по одной столовой ложке за полчаса до еды.

Через некоторое время в почках появятся болевые ощущения или даже рези. Может даже произойти выброс песка или камешков при

мочеиспускании. В конце концов, это и должно быть конечным результатом чистки.

Данной порции должно хватить на 2,5–3 недели. Если желаемый результат достигнут, то на этом можно и закончить. Если же есть потребность в продолжении лечения, то возобновить процедуру можно лишь через три недели, заменив порцию сока редьки с одного стакана на полтора.

Образование камней в почках и печени подлежит профилактике путем все той же редьки. Сок черной редьки смешивают с медом в равных пропорциях и принимают, начиная с полстакана, до двух стаканов в день.

Нарушение обмена веществ, а в частности, нарушение солевого баланса является одной из причин возникновения такого распространенного заболевания, как радикулит. Радикулит, вызванный отложением солей в позвоночнике, успешно лечится при помощи черной редьки. Делается это следующим образом. Натирают очищенный корнеплод на терке и наносят массу тонким слоем на льняную тряпку, а сверху накрывают другой тряпкой. Накладывают компресс на больное место, укрывают калькой и теплой тканью. Держат до тех пор, пока хватит терпения. Можно натирать позвоночник свежим соком редьки. Получают его путем отжима через марлю натертой на мелкой терке редьки. Перед натиранием сок необходимо подогреть до 35–40 °С.

А вот еще три рецепта народной медицины, помогающие избавиться от этого недуга при помощи черной редьки.

1. Плоды каштана вместе с коркой размалывают в муку. Режут черный хлеб тонкими ломтями, намазывают их смесью сливочного масла и сока редьки, замешанной в равных пропорциях, и сверху посыпают мукой из плодов каштана. Намазанные ломти хлеба накладывают на больное место и завязывают теплой тканью. Держат как можно дольше.

2. Замешивают тесто из ржаной муки без дрожжей. Когда тесто станет кислым, берут марлю, сложенную вчетверо, накладывают на поясницу и сверху намазывают тесто с добавленными в него соком редьки и 30 капель скипидара. Компресс из теста с редькой делают ежедневно на ночь в течение десяти дней.

3. Из натертой редьки выжимают через марлю сок. Затем смешивают 1,5 стакана сока со стаканом меда, добавляют полстакана водки, столовую ложку поваренной соли. Все взбалтывают и используют как натирание на больные места.

Помимо заболеваний внутренних органов, при нарушении обмена веществ могут возникнуть и такие дерматологические заболевания, как язвы, фурункулы и стрептодермия. Помимо проведения чистки организма путем принятия внутрь 25–30 %-ного водного раствора сока редьки по полстакана три раза в день до еды, необходимо и наружное применение сока черной редьки.

Наружное применение сока и тертой редьки обусловлено ее сильными антисептическими свойствами.

Вот несколько рецептов народной медицины для лечения нарывов, фурункулов и чирьев.

1. Две части печеного лука, одна часть тертой редьки (редька должна быть тщательно вымыта, очищена и еще раз вымыта) и одна часть натертого мыла. Все это разотрите и хорошо смешайте. Наложите полученную массу тонким слоем на больное место, сверху положите кальку и перебинтуйте. Меняйте повязку один раз в сутки. Помогает быстрейшему созреванию и опорожнению нарывов и фурункулов.

2. Натрите на терке предварительно хорошо вымытые и очищенные редьку и картофель. Все тщательно перемешайте. Употребляйте только в свежем виде. Смесь несколько раз в день накладывайте на фурункулы или нарывы, наложив сверху повязку. Менять через 3–4 часа.

3. Растолките сырую гречневую крупу, смешайте с соком редьки до консистенции густой сметаны, положите на марлю и привяжите к нарыву или чирью. Меняйте через 4 часа.

При стрептодермии применяют примочки из сока черной редьки.

А теперь подробно рассмотрим применение редьки в диетологии как не только лечение, но и, что важно, предупреждение многих заболеваний.

Ни о каком продукте нельзя категорически сказать, что он диетический. Это касается и редьки.

Прежде чем рассматривать редьку как диетический продукт, вспомним о противопоказаниях применения этого овоща.

Противопоказано применение редьки при язвенной болезни, гиперацидных гастритах, воспалительных заболеваниях толстого и тонкого кишечника, а также при подагре.

Необходимо помнить, что при приготовлении диетической пищи можно использовать только свежие продукты с сохранившимся содержанием витаминов.

САЛАТ ИЗ КОЛЬРАБИ С РЕДЬКОЙ

Кольраби натрите на крупной терке, смешайте с нарезанной тонкими ломтиками редькой, залейте растительным маслом, посыпьте зеленью.

Вам потребуется:

кольраби – 1–2 шт.

редька – 1–2 шт.

растительное масло – 4 ст. л.

зелень – по вкусу

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ

Редьку нарежьте тонкой соломкой, смешайте с укропом и полейте майонезом.

Вам потребуется:

редька – 2 шт.

майонез – 3 ст. л.

укроп – 2 ст. л.

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С ГРИБАМИ

Шампиньоны нарежьте ломтиками и потушите в течение 18–20 минут. Добавьте растительное масло, молотый перец и охладите. Редьку, натертую на крупной терке, смешайте с грибами, полейте сметаной и посыпьте зеленью петрушки.

Вам потребуется:

редька – 2 шт.
шампиньоны – 15 шт.
растительное масло – 3 ст. л.
сметана – 1/2 стакана
рубленая петрушка – по вкусу
перец – 2 ст. л.

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С АПЕЛЬСИНАМИ

Апельсины очистите и разделите на дольки. Натертую на крупной терке редьку смешайте с апельсинами, полейте сметаной и посыпьте зеленью.

Вам потребуется:

редька – 2 шт.
апельсин – 2 шт.
сметана – 4 ст. л.
рубленый укроп – 2 ст. л.

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С КАПУСТОЙ И ОРЕХАМИ

Редьку и капусту нарежьте соломкой, добавьте рубленые грецкие орехи, заправьте приготовленное блюдо сметаной.

Вам потребуется:

редька – 2 шт.
белокочанная капуста – 200 г
ядра грецких орехов – 4 ст. л.
сметана – 2 ст. л.

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С ПОМИДОРАМИ

Редьку натрите на крупной терке. Помидоры нарежьте дольками, смешайте с редькой, полейте растительным маслом, украсьте зеленью.

Вам потребуется:

редька – 1 шт.

свежие помидоры – 6 шт.
растительное масло – 4 ст. л.

Вышеперечисленные рецепты разработаны по системе известного биохимика, создателя уникальной системы оздоровления, Виталия Васильевича Караваева.

А вот что предлагает приготовить из редьки создатель другой оздоровительной системы Инна Иосифовна Литвина.

РЕДЬКА С ТЫКВОЙ

Натрите на крупной терке редьку, сырую тыкву. Добавьте тертую морковь. Заправьте растительным маслом или сметаной.

Вам потребуется:

редька – 1 шт.
тыква – кусочек (равный по объему редьке)
морковь – 1 шт.
растительное масло или сметана – 2 ст. л.

РЕДЬКА С ОГУРЦОМ

Редьку, огурец и репчатый лук тонко нарежьте. Порубите побольше зелени укропа, петрушки, сельдерея. Заправьте растительным маслом, добавив немного красного молотого перца и яблочного уксуса.

Вам потребуется:

редька – 1 шт.
огурец – 1 шт.
репчатый лук – 1 шт.
рубленая зелень – 3 ст. л.

РЕДЬКА С ЛУКОМ

Натрите на крупной терке редьку и обдайте кипятком. Когда обсохнет, смешайте с рубленным луком. Заправьте растительным

маслом, зеленью, яблочным уксусом.

Вам потребуется:

редька – 1 шт.

репчатый лук – 1 шт.

рубленая зелень – 2 ст. л.

растительное масло – 1 ст. л.

яблочный уксус – 1 ст. л.

РЕДЬКА С ОРЕХАМИ

Натрите на крупной терке редьку, добавьте измельченные орехи. Перед подачей немного выдержите, чтобы выделился сок. Заправьте пряными травами и зеленью.

Вам потребуется:

редька – 1 шт.

измельченные орехи – 3–4 ст. л.

зелень – 2 ст. л.

Наличие в редьке многих компонентов, необходимых для построения, обновления и работы организма, позволяет использовать ее в рационе так называемого рационального питания, на что указывает огромное количество рецептов блюд с применением редьки, рекомендуемых при таком питании.

РЕДЬКА «ПО-ЗИМНЕМУ»

Натрите на крупной терке морковь и немного редьки. Добавьте по вкусу квашеной капусты. Заправьте растительным маслом, клюквенным соком в равных количествах, добавьте толченые орехи. Можно добавить и свежей капусты, чтобы сгладить кислоту клюквы.

Вам потребуется:

редька – 1/2 корнеплода

морковь (среднего размера) – 2 шт.

капуста – 100 г

растительное масло – 1 ст. л.

сок – 4 ст. л.

грецкие орехи – 1 ст. л.

РЕДЬКА С ТЫКВОЙ И МЕДОМ

Натрите на крупной терке редьку, сырую тыкву и немного моркови. Заправьте сметаной, взбитой с медом, и кислым соком.

Вам потребуется:

редька – 1 шт.

морковь – 1 шт.

тыква – 200 г

сметана – 1 ст. л.

мед – 1 ст. л.

сок – 1 ст. л.

РЕДЬКА С КОРНЕМ СЕЛЬДЕРЕЯ ИЛИ ПЕТРУШКИ

Натрите на крупной терке корень средней величины и редьку. Заправьте растительным маслом и грецкими орехами. Украсьте веточками петрушки или любой другой зеленью.

Вам потребуется:

редька – 1 шт.

корень сельдерея – 1 шт.

растительное масло – 2 ст. л.

орехи – 2 ст. л.

РЕДЬКА С МЯСОМ

Отварите мясо. Мелко нарежьте его и смешайте с крупно натертой редькой и мелко нарезанным репчатым луком. Заправьте майонезом и зеленью.

Вам потребуется:

мясо говядины или курицы – 200 г

редька – 1 шт.

репчатый лук – 1 шт.

рубленая зелень – 2 ст. л.
майонез – 3–4 ст. л.

БОРЩ С РЕДЬКОЙ

Свеклу, капусту нарежьте соломкой и залейте кипяченой водой. Варите 4–5 минут, затем остудите, добавьте натертую на крупной терке редьку и сметану. Посыпьте зеленью укропа.

Вам потребуется:

свекла – 3 шт.
редька – 1 шт.
белокочанная капуста – 200 г
вода – 2 л
сметана – 1 ст.
рубленый укроп – 1 ст. л.

КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С РЕДЬКОЙ

Картофель нарежьте брусочками, промойте холодной водой для удаления крахмала, обсушите, встряхивая в дуршлагае. На сковороду с топленным маслом положите картофель и потушите на сильном огне. Картофель подайте горячим с крупно натертой редькой, помазанной растительным маслом.

Вам потребуется:

картофель – 10 шт.
топленное масло – 2 ст. л.
редька – 2 шт.
растительное масло – 1 ст. л.

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ С КАРТОФЕЛЕМ И КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

Картофель и сельдерей сварите отдельно, мелко нарежьте, добавьте крупно натертую, редьку, нарезанный лук, квашеную капусту. Перемешайте и заправьте растительным маслом. За неимением

растительного масла салат можно заправить сметаной или томатным пюре.

Вам потребуется:

картофель – 6 шт.

корень сельдерея – 2 шт.

редька – 1 шт.

репчатый лук – 1 шт.

квашеная капуста – 500 г

растительное масло – 1/2 ст.

САЛАТ ОВОЩНОЙ С МЯСОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ

Вареный очищенный картофель и вареное мясо мелко нарежьте, добавьте консервированный зеленый горошек, натертую на крупной терке редьку, нарезанные свежие огурцы, заправьте растительным маслом, перемешайте. Яйцо сварите вкрутую и мелко порубите. Зеленый лук вымойте и мелко нашинкуйте. Овощи посыпьте смесью лука и яйца.

Вам потребуется:

мясо говядины – 100 г

редька – 1 шт.

свежий огурец – 1 шт.

картофель – 1 шт.

горошек – 30 г

яйцо – 1 шт.

зеленый лук – 20 г

растительное масло – 2 ст. л.

САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ, ЗЕЛЕНОГО ЛУКА И ЛИСТОВОГО САЛАТА

Редьку нашинкуйте соломкой, лук и салат вымойте, мелко нарежьте. Все перемешайте и заправьте сметаной.

Вам потребуется:

редька – 1 шт.

зеленый лук – 20 г

листовой салат – 20 г
сметана – 1 ст. л.

КРЕМ ТВОРОЖНЫЙ С РЕДЬКОЙ

Хорошо вымытую редьку натрите на крупной терке, слегка посолите и оставьте на некоторое время. Творог взбейте с йогуртом и мелко нарезанным укропом. Из посуды с редькой вылейте жидкость, смешайте ее с творогом, добавьте пряности, зелень укропа, положите в стеклянную посуду и поставьте на холод.

Вам потребуется:

редька – 1 шт.
мягкий творог – 100 г
йогурт – 1 ст.
молотый черный перец – по вкусу
рубленый укроп – 1 ст. л.

РЕДЬКА С СЕЛЬДЕРЕЕМ И СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ

Свежий очищенный сельдерей натрите на крупной терке, добавьте мелко нарезанный огурец и натертую на крупной терке редьку «Дайгон». Заправьте мелко нарезанной зеленью и растительным маслом.

Вам потребуется:

редька – 1 шт.
соленый огурец – 1 шт.
корень сельдерея – 1 шт.
зелень – 2 ст. л.
растительное масло – 2 ст. л.

И напоследок хочется еще раз сказать, что диетическое питание – это неотъемлемая часть лечения многих заболеваний. Порой оно имеет даже большее значение, чем медикаментозное лечение. Надеемся, что подобранные нами блюда помогут многим людям справиться со своими недугами. Приятного вам аппетита и будьте здоровы!

ГЛАВА IV. НЕ ЭЛЕКСИР КРАСОТЫ, НО...

Продукт легко доступный и широко распространенный – редька – нашла свое применение во многих сферах человеческой жизнедеятельности. Издавна у славян редька частенько бывала в виде разнообразных кушаний на столах, ее сок и мякоть применяли в лечебных целях. А красавицы с доисторических времен старались сберечь свою красоту при помощи чудесных свойств этого корнеплода.

Некоторое время это растение не пользовалось особой популярностью – на огородах и приусадебных участках не встретишь, кулинарные рецепты приготовления блюд из редьки стали забываться и уходить в прошлое. Но в последнее десятилетие, когда появилась мода на все натуральное, к редьке вернулась популярность. Что, кстати, вполне обосновано. Гораздо позже, чем предки славяне, о полезных качествах редьки заговорили исследователи и сторонники народной медицины.

Полезные вещества, органические кислоты и витамины, которые содержит редька, часто применяются в косметологии. Эта глава расскажет нашим читателям о том, как правильно и эффективно использовать этот чудесный дар природы в косметологии. К тому же с редькой нужно обращаться достаточно осторожно и умело, чтобы не навредить своей коже и красоте.

Традиционно в косметологии полезные свойства редьки используются для лечения «проблемных» волос, для лечения облысения и перхоти, а также для ухода за кожей рук. Кроме этого, сок редьки, а также сам корнеплод в измельченном виде используется для приготовления витаминных и укрепляющих масок для лечения грибковых заболеваний кожи рук. Как и в большинстве случаев, положительного результата и быстрого эффекта косметологических процедур можно добиться, лишь соблюдая рецепты и пропорции при приготовлении масок, лосьонов, косметических настоек.

Витамины, органические кислоты и другие полезные вещества, которые находятся в редьке, применяются для ухода и лечения «проблемных» волос. С использованием редьки готовятся маски для волос, которые регенерируют и улучшают обмен веществ на коже головы, помогают избавиться от перхоти, укрепляют волосы, предупреждая их выпадение. Также сок редьки применяется народной медициной для нормализации жирового обмена кожи головы.

Большая часть человечества, мужчины и женщины, уделяют должное внимание своим волосам и, соответственно, внешности, они прекрасно знают, какое значение для внешнего вида имеют здоровые, красивые волосы. Волосы свидетельствуют о внутреннем здоровье, аккуратности и чистоплотности их обладателя. Не всегда состояние волос устраивает их «хозяев», но ситуацию можно улучшить простым способом: обеспечить собственным волосам надлежащий уход, а по необходимости – и лечение.

Позаботьтесь о хорошем питании для своих волос, создайте с помощью масок для волос защиту своей «шевелюре» от разрушительного внешнего воздействия. Рекомендуем вам несколько масок для волос с соком редьки, которые помогут вам справиться с перечисленными проблемами.

В этой главе предложены некоторые средства ухода за волосами разного типа, основу которых составляют только природные компоненты, лекарственные травы и прочие питательные вещества. Подбирать маски для волос вам следует с учетом индивидуальных особенностей ваших волос, именно от их характеристики зависят те меры, которые вам следует предпринять, для того чтобы поддерживать их жизненную силу и здоровье.

Для жирных волос народная медицина рекомендует маски с использованием сока редьки, крапивы двудомной и зверобоя. Если ваши волосы жирные, то они должны совпадать с приведенным описанием: повышенное салоотделение, быстрая загрязняемость. От сальности волосы слипаются, прическа теряет вид. Часто спутником жирных волос становится перхоть. Она отличается от перхоти, которая свойственна сухим волосам, повышенной сальностью. Она впитывает сальные и потовые выделения кожи головы, скапливается у корней волос.

Для этого типа волос приготовьте маску следующим образом: листья зверобоя и крапивы измельчите и перемните руками до получения однородной кашицы. Редьку очистите и потрите на мелкой терке. Из полученной массы выдавите сок и добавьте его в кашицу из лекарственных растений. Маску немного нагрейте на слабом огне и нанесите на влажные волосы слоем в 1–1,5 см, утеплите волосы, наденьте на голову платок или шапочку. Процедура должна длиться 10–15 минут, после чего волосы следует хорошенько промыть. Эту маску нужно делать 1–2 раза в неделю.

Вам потребуется:

лекарственный сбор зверобоя – 3 ст. л.

листья крапивы – 1,5–2 ст. л.

сок редьки – 50 г

Русские красавицы с давних времен владели секретами создания красоты, используя для этого только то, что дает им природа. Поэтому практически у всех девиц были красивые косы, которые оставались толстыми и красивыми до самой старости. Народные традиции хранят рецепты красивых волос, которыми пользовались наши прабабушки и бабушки.

Маска из редьки, рецептом которой поделились хранительницы древнерусских традиций, предназначена для жирных волос. Она слегка подсушит кожу, даст волосам необходимые витамины, подлечит кожу головы, восстановит регуляцию процесса салообразования. Как показывают исследования в области косметологии, состав предложенной маски для волос особенно тщательно подобран. В нее входят лекарственные травы, сок редьки и чеснок.

Чеснок использовался в народной медицине в самых разных качествах, ему приписывались удивительные свойства. Но и сейчас чеснок имеет широкую известность и всеобщее признание в разных сферах жизнедеятельности. Современная популярность чеснока обусловлена научными исследованиями, которые подтвердили, что слава о чесноке идет неспроста.

Для лечения жирных волос чеснок используется потому, что в его состав входят витамины С, В и Д, фосфор, калий, йод, кальций. Эти компоненты в химическом составе чеснока позволят замедлить салообразование, так как от его воздействия жировые клетки кожи головы сужаются. Кроме этого, чеснок усиливает кровообращение

кожи головы, вследствие чего обновление клеток будет приведено в нормальный режим.

Хмель, который применяется для приготовления маски, только усиливает ее целебное назначение. Ведь настойку из этого лекарственного растения издавна применяли для укрепления и лечения волос. Химический состав хмеля достаточно богат, он содержит хмеледубильную и валерьяновую кислоты, триметиламин и другие вещества, которые оказывают на жирные волосы лечебное воздействие.

Для маски употребляется экстракт женьшеня, который содержит много витаминов и полезных веществ. А также тритерпеновые спирты, которые подлечат жирную кожу головы и волосы, заметно оздоравливают вашу «шевелюру». Экстракт корня женьшеня можно приобрести в аптеках.

Остальные компоненты наверняка найдутся в окружающей вас природе. Предварительно вам нужно приготовить настойку хмеля. Используйте для этого «шишечки» хмеля, сушеные или сырые. Слегка промойте их водой и залейте 3 %-ным спиртовым раствором. Закупорьте плотно посуду с настойкой и поставьте ее в темное место на 7 дней. По прошествии этого времени приступайте к приготовлению лечебной маски.

Очистите корнеплод, потрите на мелкой терке. Так же приготовьте чеснок и его измельченную массу добавьте к редьке. Возьмите кислые яблоки, снимите с них кожуру и пропустите через мясорубку. Яблочное пюре соедините с остальной смесью. Влейте в кашу хмелевую настойку и экстракт женьшеня. Все хорошенько перемешайте и на медленном огне немного подогрейте.

Нанесите маску на влажные волосы, расчесав их предварительно расческой с редкими зубьями. Оберните волосы фольгой и закутайте голову полотенцем. Держите маску на волосах 20 минут, после чего смойте маску горячей водой и вычешите остатки массы расческой.

К «проблемным» причисляются также сухие волосы. Мыть их приходится не так часто, как жирные, но и с ними забот хватает. Обладателей сухих волос беспокоит ломкость и подверженность кончиков волос пересыханию. Сухие волосы часто секутся от малейших тепловых, химических и механических воздействий, а порой и вовсе без видимых на то причин. Что же теперь девушки и

женщины, обладательницы сухих волос, не могут пользоваться лаком для волос, термозавивкой и даже бигудями?

Конечно, им придется ограничить себя в применении этих средств, но обойтись без них практически невозможно. Чтобы подлечить сухие волосы, подпитать их витаминами и жирами растительного происхождения, народная медицина рекомендует делать питательные маски, изготовленные из облепихового масла, с добавлением лекарственных трав и редькового сока. Рекомендуемая маска для волос – это быстрое и эффективное средство при регулярном применении.

Возьмите листья и желтые цветы одуванчика, измельчите их. Репчатый лук очистите, пропустите через мясорубку, отожмите из луковой массы сок и добавьте его к одуванчику. Редьку очистите и тоже пропустите через мясорубку, отожмите сок и влейте его в общую массу. Туда же добавьте измельченный подорожник. В завершение залейте все облепиховым маслом, подогрейте смесь до теплого состояния и нанесите на влажные волосы. Держите голову в тепле. Создайте для волос «тепличные условия»: оберните волосы в целлофан и замотайте полотенцем. Смойте маску через 15 минут. Делайте маску для сухих волос при каждом мытье головы в течение двух месяцев.

Вам потребуется:

сбор одуванчика – 3 ст. л.

сок репчатого лука – 1 ч. л.

сок редьки – 1 ч. л.

облепиховое масло – 100 г

Кроме лечебных масок для сухих волос, довольно широко распространены разного рода теплолечения и масляные обертывания. Остановимся на масляном обертывании как на одном из эффективных методов лечения секущихся волос. Косметологические исследования и частные наблюдения подтверждают целесообразность такого лечения сухих и ломких волос.

Облепиховое масло, приготовленное из семян этого растения, нагрейте на среднем огне до температуры 55–60 градусов. Редьку очистите и промойте под проточной водой. После чего протрите через мелкую терку. Выдавите из редьковой массы сок и добавьте его в

горячее облепиховое масло. В приготовленную смесь добавьте также сок лимона или грейпфрута. Все компоненты тщательно перемешайте.

Влажные волосы немного просушите, так, чтобы они оставались чуть сырыми. Нанесите на волосы небольшое количество приготовленной смеси. Вотрите небольшую порцию масла в кожу головы. Для этого разделите волосы на проборы и вотрите в кожу состав круговыми движениями подушечек пальцев. Не обделите вниманием секущиеся концы волос. Заверните промасленные волосы в нетугой пучок и оставьте на 1,5–2 часа. По прошествии этого времени смойте маску водой, температура которой должна быть около 50 градусов, то есть вода не должна обжигать волосы. Для более тщательного смывания используйте шампунь для сухих и ломких волос.

Вам потребуется:

облепиховое масло – 120 г

сок редьки – 2 ст. л.

сок лимона или грейпфрута – 2 ст. л.

Даже счастливым обладательницам и обладателям нормальных, «беспроблемных» волос не стоит расслабляться и обращаться со своими волосами пренебрежительно. Очень часто нормальные волосы нуждаются в укреплении корневой системы, дополнительной подпитке, для того чтобы не «превратиться» в «проблемные» волосы.

Маска для нормальных волос с редькой и земляникой укрепляет корневую систему волос, питает волосы по всей длине и ускоряет рост волос. Для этого используются только натуральные компоненты: редька, сыворотка. Особое значение имеет применение лесной земляники. Эта целебная ягода обогатит ваши волосы витаминами роста и придаст им душистый аромат.

Вам понадобятся для приготовления маски для нормальных волос только свежие лесные ягоды. Помойте их под проточной водой, очистите от чашелистиков, а затем засыпьте нужное количество ягод в посуду и разомните их деревянной ложкой в кашицу. К землянике добавьте желтки и редьку, которую следует предварительно пропустить через мясорубку. Всю смесь разведите теплой сывороткой. Затем нанесите маску на влажные волосы и выдержите около 20–25 минут.

Вам потребуется:

редька – 30 г
земляника – 50 г
яичный желток – 2 шт.
сыворотка – 1/3 ст.

Помимо лечебных масок для различных типов волос, советуем уделять особое внимание ополаскиванию волос. Ополаскиватели лучше использовать натуральные, приготовленные на основе лечебных трав. Самые популярные ополаскиватели получаются из ромашки, липового цвета, крапивы. Благоприятное оздоровительное воздействие на все типы волос оказывает настой корней лопуха и березовых почек. Ополаскиватель легко приготовить в домашних условиях.

Компоненты, которые вам понадобятся для приготовления лечебного ополаскивателя, подарены окружающей природой. Это ароматные свежие цветы фиалки, свежие или сухие плоды шиповника, корень лопуха. Цветы фиалки очистите от чашелистиков и по необходимости промойте. Шиповник перед применением обязательно переберите, чтобы не попался червивый, испорченный плод. Корень лопуха – кладезь витаминов и органических кислот – очистите и помойте, затем натрите на мелкой терке.

Все перечисленные компоненты залейте водой и доведите до кипения. После чего снимите с огня, дайте ополаскивателю настояться примерно полчаса в теплом месте, затем процедите через мелкое сито. Редьку промойте, очистите от кожуры и протрите через терку. Из полученной массы выдавите сок и добавьте его в настойку. Ополаскиватель используйте по назначению, он придаст блеск и мягкость вашим волосам.

Вам потребуется:

вода – 2 л
свежие цветки фиалки – 3 ст. л.
плоды шиповника – 3 ст. л.
корень лопуха – 1–2 шт.
редьковый сок – 1 ст. л.

Волосы нуждаются в постоянной заботе и бережном к себе отношении. На смену шампуня, стресс, какую-либо болезнь они реагируют по-своему. Такого внимательного к себе отношения требует и кожа головы. Поэтому при первых появлениях перхоти принимайте категоричные меры. Если это уже случилось и перхоть изрядно

досаждают вам, то испробуйте народное средство против перхоти, которое является одним из эффективнейших решений этой проблемы.

Для борьбы с перхотью приготовьте спиртовую настойку из красного жгучего перца. Для ее приготовления возьмите красный жгучий перец, очищенную водку и сок редьки. Залейте перец приготовленным составом и настаивайте в течение 10 дней в темном прохладном месте. Применяйте настой 1–2 раза в неделю перед мытьем головы. Разделяя волосы на проборы, втирайте в кожу головы при помощи ватного тампона перцовую настойку.

Вам потребуется:

красный стручковый перец – 10 г

сок редьки – 3 ст. л.

водка – 30 г

Сок редьки часто используется для масок, которые препятствуют выпадению волос. Редька в этом случае выступает в союзе с лекарственными растениями, которые богаты витаминами и укрепляют корневую систему волос. Как известно, выпадают волосы из-за какого-либо комплексного нарушения. Поэтому лечения одними масками будет недостаточно. Вам нужно позаботиться о здоровом питании, соблюдать режим дня, избегать нервных перенапряжений.

Иногда сильное выпадение волос случается с человеком, перенесшим тяжелое заболевание. В этом случае бывший больной должен пройти реабилитационный курс: вывести из организма токсины и другие продукты распада медикаментов, подпитать ослабленный организм витаминами и органическими кислотами, а в комплексе с этими процедурами делать укрепляющие маски для волос.

С древних времен известен рецепт лечения выпадения волос и препятствования облысению. Его компонентами являются чеснок и красный лук, которые используются как антибактериальные, витаминные и укрепляющие волосы средства. Для приготовления укрепляющей маски для волос вам нужно запастись сбором таких лекарственных трав, как первоцвет и крапива. Полезные вещества и витамины этих трав обладают способностью хорошо впитываться в волосы и проникать в корни волос, таким образом волосы питаются, обретают жизненную силу и упругость.

Очистите лук и чеснок от шелухи и протрите через мелкую терку или прокрутите на мясорубке. Возможно, кто-то из читателей найдет

другой способ, позволяющий превратить лук и чеснок в однородную кашицу и при этом избежать слез. Соедините первоцвет и крапиву. Для маски можно использовать только сырые листья растений. Сбор лекарственных трав измельчите, подавите руками. Соедините травяную массу с луково-чесночной и тщательно перемешайте.

Редьку очистите и промойте. Протрите корнеплод через мелкую терку и добавьте к полученной смеси. Еще раз все перемешайте. Расчешите волосы и разделите на проборы. Ватным тампоном или кисточкой втирайте редьковую маску в кожу головы. После этого голову оберните фольгой и полотенцем, потому что в тепле впитывание полезных веществ волосами усилится. Через 25–30 минут смойте маску теплой водой с шампунем, хорошенько прополощите. Ограничений для применения укрепляющих масок нет, курс лечения может длиться до 3 месяцев.

Вам потребуется:

редька – 70 г

красный лук – 50 г

чеснок – 50 г

крапива – 3 ст. л.

первоцвет – 3 ст. л.

Для того чтобы обогатить волосы витаминами и другими полезными веществами, укрепить их, сделать блестящими и здоровыми, не стоит гнаться за красивыми разрекламированными средствами, которые не всегда оправдывают средства, на них затраченные. Гораздо эффективнее ополаскивателей и бальзамов, купленных в магазинах, могут оказаться широко известные народные средства, которые просты и доступны. К тому же они натуральные и лечебные, ведь они готовятся на основе лекарственных трав, овощей и корнеплодов. Рекомендуемые маски для волос питают ваши волосы теми полезными веществами, витаминами, которые взяты из природных компонентов.

Зачастую не нужно далеко ходить, достаточно бросить взгляд на огородные грядки, там достаточно витаминов и полезных веществ, которые пока скрыты от вашего взгляда в аппетитных овощах и корнеплодах. Умело используйте щедрость природы и прислушайтесь к нашим рекомендациям по уходу за волосами с применением редькового сока и мякоти.

МАСКИ ДЛЯ РУК (ПРИМЕНЕНИЕ ВОСКА, МЕДА В СОЧЕТАНИИ С РЕДЬКОВЫМ СОКОМ)

Уход за руками – это неотъемлемая составляющая ухода за собой любой женщины. К тому же тщательный уход за своей внешностью не считается в современном мире только женской привилегией. Современный мужчина тоже желает выглядеть безукоризненно. И красота его рук, даже если им не чужд тяжелый физический труд и как последствия этого – мозоли, заботит современного рыцаря, равно как и особей прекрасного пола.

Маски для рук питают кожу, придают ей мягкость и бархатистость. Они лечат кожу, сохраняют ее молодость. Считается, что о возрасте человека говорят его руки. Пластическая хирургия, косметика и другие средства внешнего действия могут преобразить человека настолько, что он будет выглядеть намного моложе своих лет. Для того чтобы безошибочно угадать возраст человека, достаточно взглянуть на его руки.

К тому же при повышенных нагрузках, которые для женщин нашей страны являются обычными, – стирка, мытье посуды и т. д., процесс старения кожи ускоряется. И порой руки «выглядят» старше своей «хозяйки». Можно ли обмануть природу и остановить старость, уберечь кожу рук от разрушающего воздействия внешних факторов?

Если в полной мере осознать, как важно каждый день думать о том, что о красоте нужно заботиться, то, конечно, приостановить старость и увядание кожи можно. Главная рекомендация: будьте осторожными с употреблением разного рода моющих средств, отбеливателей и другой домашней «химии», старайтесь защитить свои руки. Ведь подобные средства нередко вызывают обезвоживание, шелушение кожи рук. Если вы отмечаете повышенную чувствительность своей кожи, то, работая с этими препаратами, используйте перчатки.

Не держите руки долго в воде, в которую добавлен стиральный порошок или отбеливатель. А если это случилось, тщательно сполосните их под проточной водой. Ежедневно или несколько раз в день по необходимости используйте крем, гель для рук. Кроме этого, ухаживайте за своими руками с помощью бальзама для рук, делайте лечебные ванночки.

Мы хотим помочь вам сберечь молодость и красоту рук, поэтому рекомендуем лечебные маски для рук – как самый эффективный способ питания, тонизирования кожи рук. Предложенные маски помогут сохранить свежесть и упругость кожи.

Первая маска предназначена для рук с сухой кожей и ее назначением является восстановление природного рН баланса кожи, быстрое устранение сухости кожи, витаминное воздействие на руки. После маски для кожи рук рекомендуем косметический массаж рук.

Для этой маски приготовьте ореховое масло, которое обладает высоким содержанием натуральных жиров, азотистых веществ и витамина В. Масло, приготовленное из плодов лекарственного растения орех лещина или лещина обыкновенная, будет основой маски для сухой кожи рук.

В ореховое масло добавьте сырой желток, который содержит в себе витамин красоты Е. Редьку очистите и пропустите через мясорубку. Из измельченной массы выдавите сок и добавьте его в масло. Размешайте полученную массу до однородного состояния и немного охладите. Затем нанесите на чистые руки толстым слоем. Через 15–20 минут снимите невпитавшуюся смесь салфеткой, делая при этом легкие касательные движения. Маска для сухих рук должна проводиться каждый день в первую неделю применения. В последующее время маску можно делать один раз в два-три дня.

Вам потребуется:

ореховое масло – 2 ст. л.

сок редьки – 2 ч. л.

яичный желток – 1 шт.

Другой вариант маски для сухой кожи рук рекомендуется при чрезмерной сухости кожи. Состав предлагаемой маски богат компонентами, которые содержат много органических и растительных жиров, витаминов. Поэтому если вы чувствуете, что вашим рукам нужна ежечасная «подпитка» жирными кремами, то вам для лечения кожи рук нужна именно эта маска.

Основу предлагаемой маски составляют сливки 25 %-ной жирности. Охладите их. Яблоки помойте, очистите от кожуры и прокрутите через мясорубку. Так же поступите с редькой. Измельченную редьку смешайте с яблочным пюре и добавьте полученную смесь в охлажденные сливки, деревянной лопаткой

аккуратно перемешайте. В завершение влейте сок лимона, который следует предварительно соединить с растопленным на пару воском.

Нанесите маску на очищенные руки обильным слоем и подержите 15 минут. Затем снимите смесь салфеткой, делая при этом легкие касательные движения. При необходимости вы можете применять эту маску достаточно часто, до тех пор, пока будете чувствовать в этом необходимость.

Вам потребуется:

сливки – 3 ст. л.

яблоки – 200 г

редька – 100 г

воск – 1 ч. л.

Особый уход нужен рукам с вялой, «дряблой» кожей. Часто с такой проблемой сталкиваются те женщины, которые занимаются выделкой кожи, окрашиванием ткани, кожи без перчаток. Эти действия и многие другие взаимодействия с химическими компонентами не щадят кожу рук и отрицательно влияют на ее внешний вид. Руки тридцатилетней женщины, занимающейся таким трудом без перчаток и других средств защиты, выглядят гораздо старше этих лет. Кожа рук иссечена сотнями мелких морщинок, вены «набухшие». Руки подвержены разным кожным заболеваниям, легко ранимы.

К тому же многие женщины в возрасте отмечают, что кожа их рук потеряла упругость, эластичность, стала «вялой». Этот след времени можно сделать менее заметным, если обеспечить своим рукам ежедневный тщательный уход, обязательной частью которого должны стать разнообразные маски для рук: освежающая, витаминная, стимулирующая и др.

Маски для «увядающей» кожи можно приготовить самим, используя для этого витамины и полезные вещества, которые дарит людям природа. Практически все, что необходимо для хорошего питания кожи, ее здоровья и хорошего внешнего вида рук, содержат в себе овощи, фрукты и другие натуральные продукты, которые доступны каждой женщине.

В состав витаминной маски, первой в числе предлагаемых для «увядающей» кожи рук, входят богатые витаминами фрукты и овощи: лимон, редька, огурец. Кроме того, вам понадобится земляника. Из этих компонентов приготовьте витаминную смесь. Снимите с лимона

кожицу и выдавите сок. Редьку очистите, хорошенько промойте и потрите на мелкой терке. Землянику промойте, очистите от чашелистиков и мелко порежьте.

Соедините измельченную редьку и землянику. К полученной смеси добавьте огурец, который нужно предварительно помыть, очистить от кожицы и порезать тонкими кружками. Аккуратно деревянной лопаткой смешайте компоненты маски. Продолжая помешивать, влейте лимонный сок. Приготовленную маску для «увядшей» кожи рук поставьте в холодильник на 5 минут, так, чтобы она не замерзла, а всего лишь достаточно охладилась.

В это время хорошенько помойте руки в горячей воде. Используйте для этого мочалку и мыло. Слегка вытрите, смазывать руки кремом перед нанесением маски не следует. На стол перед собой положите салфетки, поставьте посуду с витаминной смесью. На салфетки положите руки и самостоятельно или с посторонней помощью нанесите маски толстым слоем на руки. Используйте для этого специальную лопаточку или кисточку, можно также воспользоваться самодельным валиком.

Маска должна находиться на коже 10–15 минут. После чего салфеткой снимите смесь и легкими касательными движениями очистите руки. Не мойте их сразу после того, как вы сняли витаминную смесь. Перед употреблением этой маски для «увядшей» кожи рук проверьте аллергическую чувствительность своей кожи. Для этого нанесите незначительное количество приготовленной смеси на запястье. Если через 10–15 минут аллергической реакции не будет, то вы можете применять эту маску. Людям, которые «не переносят» клубнику, землянику, делать такие маски не рекомендуется.

Вам потребуется:

редька – 30 г

лимон – 1 шт.

земляника – 3 ст. л.

огурец – 20 г

Когда земляника недоступна, замените землянично-редьковую маску для рук на более доступную. Вам будет нужно приготовить картофельное пюре. Почистите, отварите картофель по обычной технологии, потрите картофель с облепиховым маслом. Это масло изготовлено из семян облепихи, используйте только свежее масло без

осадка. Лимон очистите и выдавите из мякоти сок. Редьку очистите и протрите через мелкую терку. Добавьте к картофельному пюре сок лимона и измельченную редьку, перемешайте деревянной лопаткой. Приготовленную маску обильно нанесите на очищенные руки и выдержите 10–15 минут. Затем смойте смесь косметическим молочком или теплой водой.

Вам потребуется:

лимон – 1 шт.

облепиховое масло – 2 ст. л.

редька – 2 ст. л.

картофель – 3–4 шт.

Освежающая, тонизирующая маска для «увядающей» кожи рук активизирует процессы питания, регенерации кожи, нормализует природный обмен и уровень pH кожи. Предложенные маски нужно чередовать друг с другом и проводить ежедневно в течение первой недели применения. После чего, когда кожа приблизится к нормальному состоянию, ее внешний вид улучшится, можно сократить процедуры и делать маски для рук один раз в 2–3 дня.

Для приготовления освежающей маски возьмите квашеную капусту, откиньте ее на дуршлаг и придавите грузом. Сок должен стечь, после чего измельчите капусту. Редьку очистите и промойте в теплой воде. Натрите корнеплод на мелкой терке и выдавите сок. В отдельную посуду положите квашеную капусту, влейте редьковый сок. Добавьте оливковое масло и все тщательно перемешайте.

Руки помойте мочалкой с мылом и просушите. На очищенные руки нанесите маску и выдержите 15 минут. По прошествии этого времени аккуратными движениями снимите смесь с кожи рук.

Вам потребуется:

редька – 30 г

квашеная капуста – 30 г

оливковое масло – 2 ст. л.

Для омоложения, быстрой замены «мертвых» клеток новыми рекомендуем вам маску-скраб для кожи рук. Она готовится на основе только натуральных продуктов и имеет быстрый эффект. Возьмите густую сметану, охладите ее. В сметану добавьте измельченную в порошок скорлупу грецких орехов. Редьку очистите и натрите на терке. Редьковую смесь добавьте к сметане.

Огурец помойте, ножом срежьте кожуру и измельчите. Из полученной массы выдавите сок и влейте его в сметану. Все компоненты соединены, и теперь вам осталось только размешать все. Сделайте это деревянной лопаткой. Поместите приготовленную мазь еще раз в холодильник на 5 минут, после чего нанесите маску на руки. Смесь должна лечь слоем около 0,5 см. Выдержите маску 10 минут. Затем возьмите валик, который можно сделать из бинта, и мягкими круговыми движениями снимите маску-скраб. Руки после маски-скраба протрите косметическим молочком на безалкогольной основе. Применяйте маску-скраб два раза в месяц.

Вам потребуется:

сметана – 2 ст. л.

редька – 30 г

огурец – 20 г

скорлупа грецкого ореха – 2 ст. л.

Людям, которые страдают от чрезмерного потоотделения рук, эта проблема доставляет немало беспокойства и неудобства. Такие руки нуждаются в особом уходе. Лечение следует проводить лекарственными травами. Основным комплексом нормализации потоотделения рук считаются маски для кожи рук с использованием нужных компонентов.

Если вы желаете избавиться от этой проблемы, отнеситесь к лечению серьезно и немедленно приступайте к приготовлению маски. Вам потребуются для этого свежие дрожжи. Разведите их в теплом молоке до получения кашицы. Липовый мед слегка нагрейте и влейте его в дрожжевую массу. Туда же добавьте измельченную редьку, которая у вас получится, после того как вы почистите и пропустите корнеплод через мясорубку.

Ягоды земляники широко известны в косметологии, одно из их полезных свойств лесной ягоды – уменьшать выделение пота, что достигается за счет большого содержания в плодах и цветках растения яблочной, салициловой и хинной кислот. А также аскорбиновую кислоту, дубильные вещества и много других полезных веществ, которые восстанавливают нормальное потоотделение и функциональный обмен кожи рук. Для маски используйте плоды и цветы лесного растения. Промойте их, очистите от чашелистиков и разомните до образования однородной массы.

Соедините все приготовленные компоненты, но прежде чем размешать смесь, добавьте в нее настойку из шалфея лекарственного. После этого процесс приготовления маски завершен, охладите его и нанесите на чистые руки. Выдержите маску 15–20 минут, после чего смойте косметическим молочком. Делайте маску через 1–2 дня регулярно.

Вам потребуется:

дрожжи – 20 г

молоко – 1 ст. л.

редька – 20 г

липовый мед – 1 ст. л.

земляника – 30 г

настойка из шалфея лекарственного – 1 ч. л.

Сок редьки и мякоть этого корнеплода в народной медицине используют в лекарственных целях, когда речь идет о грибковых заболеваниях кожи рук, грибковых поражениях ногтей. Для того чтобы справиться с неожиданной болезнью, используется сбор лекарственных трав антибактериального, ранозаживляющего характера. Из природных лекарств с применением редьки готовятся лечебные мази, бальзамы, растворы.

Так, например, при язвенных поражениях кожи рук рекомендуется использовать мазь на основе язвозаживляющих трав и облепихового масла. Приготовить ее не сложно в домашних условиях. Возьмите свежие листья подорожника, листья земляники, листья и стебель тысячелистника и измельчите травы. Облепиховое масло нагрейте в отдельной посуде до температуры 60 градусов. Затем добавьте в него лекарственный сбор. А также редьку, которую предварительно нужно очистить и пропустить через мясорубку для получения кашицы. Все компоненты перемешайте до однородного состава и на медленном огне доведите до кипения. После того как мазь закипит, продолжайте варку, постоянно помешивая смесь деревянной ложкой.

Продолжайте варку на слабом огне 3–4 минуты, после чего снимите посуду с огня, накройте крышкой и поставьте в темное и прохладное место. Оставьте мазь настояться на 6 часов. Уже после этого нанесите мазь толстым слоем на язвенные поражения кожи и покройте сверху свежими листьями подорожника или лопуха.

Наложите повязку. Повторяйте процедуру 8 раз в день до полного заживления раны.

Вам потребуется:

редька – 30 г

облепиховое масло – 1/2 ст.

листья подорожника – 8 ст. л.

листья земляники – 2 ст. л.

листья и стебель тысячелистника – 4 ст. л.

При широко распространенных грибковых заболеваниях кожи, таких, как бластимикоз и кандидамикоз, лечение болезни должно быть целостным. Устраняются располагающие к болезни факторы – потливость или травма, а также общее заболевание человека – ожирение, диабет, анемия и др. Для этого вам необходимо обратиться к врачу-специалисту.

Грибковые поражения поверхности кожи, а также ногтей можно предотвратить с помощью мази, раствора, приготовленных на основе лекарственных антисептических средств растительного происхождения. Эти заболевания кожи, как и многие другие, вызваны инфекцией – дрожжевыми грибами. Протекает это заболевание достаточно медленно, и прежде чем оно начнет серьезно беспокоить больного, пройдет достаточно времени с момента заражения.

ГЛАВА V. СБОР И ХРАНЕНИЕ РЕДЬКИ

Как уже упоминалось, культура редьки имеет многовековую традицию, поэтому человечество давно знакомо с тем, как нужно обращаться с этим растением, в том числе, как его хранить и убирать. На первый взгляд, все просто – посадил, полил, выдернул, положил. А потом зайдешь через пару месяцев в свое овощехранилище и видишь, что крыски тут побывали раньше тебя, да и то, что после них осталось – вялое и невкусное, плесенью покрытое.

Как часто мы бываем рады богатому урожаю. Это вполне оправданно, радость тут – чувство вполне уместное. Только на этом процесс не заканчивается. Чтобы этот урожай без потерь добрался до вашего желудка, вам еще придется очень и очень постараться, это просто необходимо, любой хороший хозяин понимает это.

В противном случае даже самый богатый, но неправильно собранный и хранимый урожай в скором времени непременно окажется на помойке: что называется – ни себе ни людям. Будем как-то этого избегать, заботиться о том, что нам дано. Особенного ума для этого не требуется, была бы охота.

Вообще, для хранения всех свежих овощей требуются следующие условия, считающиеся оптимальными. Температура хранения должна не превышать 8 градусов тепла, помещение нуждается в хорошей вентиляции, относительная влажность воздуха в нем – 85–90 %. Нельзя, чтобы в место хранения проникало естественное (солнечное) освещение – это приводит к увяданию продуктов, они начинают рано подвергаться порче и теряют пищевую ценность.

Лучшим местом для размещения плодов в хранилище являются специальные ящики с вентиляционными отверстиями (лари) и стеллажи. Перед помещением корнеплодов на хранение их очищают от земли и сушат, а во время хранения необходимо периодически проверять свой урожай, осматривая его и удаляя испорченные плоды.

Как мы уже говорили, редька – растение, не требующее к себе большого внимания при выращивании, приживается на любом участке земли, растет чуть ли не сама по себе (это, конечно, небольшое

преувеличение), легко переносит изменение погодных условий, в частности, внезапное и долгое похолодание в летний период.

Сбор редьки проводится поздней осенью, к тому моменту, когда уже наступают легкие заморозки. Однако необходимо помнить, что собирать редьку можно при температуре не ниже 5 градусов мороза, поскольку если мороз заденет корнеплод, проникнет в него сквозь защитную оболочку, то храниться он будет очень недолго.

Вообще, не стоит надолго оттягивать сбор урожая, поскольку осенью дожди являются частым явлением, а собирать редьку лучше всего в сухую погоду: дело в том, что редьку гораздо легче очистить от сухой земли и впоследствии просушить. Если же вы собираете редьку после сильных дождей, хлопот у вас будет намного больше. К тому же погодные условия могут помешать вам как следует ее проветрить и высушить.

Вам нужно обратить внимание и на тот факт, что чрезмерное пребывание в почве уже созревшей редьки приводит к ее перерастанию, что, в свою очередь, перенасыщает корнеплод клетчаткой, делая его мякоть грубой и трудно усвояемой в употреблении. Порой в процессе созревания плоды редьки деревенеют, то есть их мякоть затвердевает и становится непригодной для употребления. Это еще один фактор, который свидетельствует о недопустимости перерастания корнеплода. Следите за этим и убирайте редьку вовремя.

Тут есть свои особенности: небольшие и спелые корнеплоды нежнее и вкуснее более крупных, но хранятся значительно хуже. Поэтому, оставляя такую редьку на хранение, съедать ее нужно в первую очередь. Для длительного же хранения лучше брать одинаковые по размеру корнеплоды средней величины.

При сборе редьки нужно быть внимательным: выкапывая корнеплод лопатой, не повредите его, иначе он будет плохо храниться. Аккуратно вынув редьку из земли, потряхните ее и удалите ботву, оставив корешок величиной не более 2 см и не менее 1,5 см.

При удалении ботвы так же, как и при выкапывании корнеплода, важно не повредить его мякоть. Редька, конечно, не погибнет от этого, не потеряет своей пищевой ценности, а рана зарубцуется. Но храниться, как мы уже говорили, такая редька будет недолго. Даже в

зарубцевавшуюся, затянувшуюся кожей ранку, легко проникнут микроорганизмы и начнут ей вредить.

Перед тем как помещать редьку на хранение, ее необходимо перебрать и все плоды, вызывающие сомнения по поводу длительной сохранности, отложить отдельно и употреблять в первую очередь. Затем всю редьку как следует просушите, положив ее в таком месте, где она могла бы хорошо проветриваться, не попадая при этом под воздействие солнечных лучей. Солнечные лучи отрицательно сказываются на полезных свойствах продукта.

Вам следует позаботиться и о состоянии вашего хранилища перед помещением в него свежих овощей. Это определяющий фактор. Прежде всего, помещение. Скорее всего, это погреб, очистите его от разнообразного прошлогоднего мусора, все ящики, деревянный настил, мешки и стеллажи вынесите из погреба, очистите.

При необходимости промойте деревянное оборудование дезинфицирующим раствором, взяв на 40 частей воды одну часть 36–40 %-ного раствора формалина, и основательно просушите на солнце. Сам погреб подержите в течение нескольких дней открытым, дав ему проветриться и высохнуть. Предварительно счистите с пола, потолка и стен накопившуюся на них слизь и грязь.

Посмотрите, в каком состоянии находится ваш погреб, не появились ли где дыры, щели или выбоины по всей внутренней и внешней поверхности. Если вы обнаружите подобные изъяны, заделайте их с помощью жести, камня или цементного раствора. Сделать это необходимо: дыры и щели открывают дорогу грызунам, которые съедят вашу продукцию, а что не съедят, то попортят!

Проверьте вентиляционную систему и прочистите ее от накопившейся грязи; само вентиляционное отверстие закройте металлической сеткой с мелкими отверстиями ячеек. Если в вашем погребе пол не деревянный, а земляной, то, почистив его, посыпьте пол свежим и чистым песком толщиной слоя в 3–5 см.

Приведя в порядок свое хранилище, вы для большей дезинфекции можете обработать его раствором свежегашеной извести, то есть побелить. Приготовить раствор вы сможете, взяв на одно ведро воды 2 кг свежегашеной извести. Можете добавить в полученный раствор и медный купорос: 1 часть купороса на 20 частей неразведенной

известии. После побелки дайте помещению полностью проветриться и высохнуть.

Вам нужно иметь ввиду, что ваше овощехранилище должно быть готово уже за две недели перед закладкой в него урожая. Там должен установиться стабильный биологический режим.

Итак, непосредственно перед закладкой в хранилище редьку опять переберите и отложите для первого употребления плоды величиной не более 4 см в диаметре, поскольку они долго не пролежат. Мы уже говорили, что лучше всего хранить редьку в деревянных ларях с вентиляционными отверстиями, но можете обойтись и без них.

Насыпьте корнеплоды круглой пирамидой, укладывая каждый ряд кочерыжкой внутрь и пересыпая редьку песком. Можете просто насыпать ее на сухой деревянный пол хранилища или поместить в полиэтиленовые пакеты. Конечно, мы имеем в виду не одноразовые полиэтиленовые пакеты, а мешки вместимостью до 50 кг, изготовленные из толстого слоя полиэтилена (вы запросто сможете сшить их сами). Насыпьте в каждый мешок 30 кг редьки и поставьте их на стеллаж.

Обратите ваше внимание, это очень важно, и об этом часто не догадываются: горловину у мешка закрывать ни в коем случае не следует, ставьте их на стеллажи открытыми и в вертикальном положении. Это обеспечит продукции надежную сохранность.

Температура для хранения редьки в полиэтиленовых мешках должна составлять 2–3 °С, а относительная влажность воздуха – 80–85 %. Воздух под защитой полиэтилена становится более влажным, увеличивается концентрация углекислого газа, и благодаря всему этому редька будет храниться достаточно долго.

При осмотре корнеплодов во время хранения, начиная с зимы, обращайтесь внимание на то, не появилась ли на редьке сухая гниль. На первый взгляд, она не привлекает к себе особенного внимания, а на самом деле, является очевидным признаком инфекционного грибкового заболевания, легко поражающего мякоть продукта. Обнаружив подобные корнеплоды, удалите их, иначе попортится и находящаяся рядом здоровая редька.

Хранить редьку вы можете по соседству со свеклой или даже в таре, применяемой для хранения свеклы, предварительно ее очистив. На хранение корнеплоды следует засыпать слоем не выше 1,5 метра.

Самой лучшей температурой для хранения редьки является 0–2 °С, а относительная влажность воздуха составит при этом 95 %.

Так же, как и при хранении свеклы, редьку следует пересыпать песком, что обеспечивает ей надежную защиту на долгое время хранения. И все же во второй половине зимы редьку нужно иногда перебирать, поскольку с этого времени корнеплоды начинают малопомалу дрябнуть и вянуть. Обнаружив такие изменения, не оставляйте редьку на дальнейшее хранение, а употребите в пищу.

Нужно вам сказать, что редька наряду с пастернаком, брюквой и свеклой относится к лежкоспособным корнеплодам, что обеспечивается плотными, прочными покровными тканями овощей этих видов. Однако необходимо знать, что корнеплоды весьма чувствительны к изменению температурного режима и могут в связи с этим подвергаться порче. Самое неблагоприятное явление при хранении редьки – это ее подмораживание. Способностью «отходить», как капуста, редька не обладает и после оттаивания быстро теряет сок и подвергается болезням.

Чтобы поддерживать нужный температурный режим, крышку погреба при морозах выше 15 градусов хорошенько укрывайте мешковиной. Если в крышке есть вентиляционное отверстие, то при таких морозах его также лучше закрыть, а при потеплении – снова откроете.

Можно не сомневаться, что правильно и внимательно относясь к собранному урожаю, не пренебрегая всеми мерами, обеспечивающими его сохранность, вы сбережете его вполне, и собранная предыдущей осенью редька пролежит до наступления теплого времени и обеспечит вас тем самым вкусной и полезной пищей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Можно надеяться, что прочитав эту книгу, вы узнали много полезного и даже поучительного. Теперь вас вряд ли смутит стоящая на столе редька, вы уже знаете о том, насколько она полезна и вкусна. В природе, как нам давно известно, лишнего ничего нет, все находит свое применение. И редька не стала исключением из этого великого правила. Растительная пища, к которой она относится, настолько важна в нашей жизни и пищевом рационе, что понимают это не только люди, но и другие живые существа.

Часто бывает такое, что мы забываем о полезном в ущерб приятному. Неправильное отношение к редьке, от которой нередко воротят нос, предпочитая что-нибудь вкусненькое, служит этому лишним подтверждением. Посмотрим на себя со стороны.

Нас тянет на всякие сладости и вкусности до такой степени, что мы готовы предпочесть дешевую упаковку сосисок сомнительного происхождения здоровой, натуральной пище, которую каждый в состоянии приготовить сам, без посторонней помощи. Причем в этом, втором, случае сомнений по поводу качества продукта ни у кого не возникнет.

Если вам приходилось выращивать редьку самим, то и говорить нечего – вы сами все знаете. А когда покупаешь ее на базаре или в магазине, то единственное, что может удержать от приобретения той же редьки, – ее товарный вид. Он, в отличие от упаковки с сосисками, скажет вам все. Возьмите редьку в руки и осмотрите. Если поверхность гладкая и ровная, без трещин и шрамов, не имеет белого налета плесени и сухая, а сам корнеплод настолько сочен и плотен, что и не прожмешь, значит, перед вами отличный товар, который можно смело покупать.

Да, развивающаяся цивилизация вносит свои коррективы в наш обиход. За последнюю сотню лет он изменился до необычайности, и даже редька не осталась в стороне от этого процесса. Всякие пестициды и прочие химикаты отрицательно сказываются на качестве выращиваемой продукции, не только обедняя полезные свойства, но и привнося в нее отрицательные компоненты.

Что поделаться, такова жизнь, и с ней невозможно бороться. Вы просто идите своим путем и выращивайте редьку своими руками, пользуясь тем, что предлагает живая природа и избегая услуг химической промышленности, если только они не являются необходимыми. Конкретным примером нашего бестолкового отношения к сельскохозяйственной продукции является, например, борьба с колорадским жуком. Америку ругать бесполезно – завезли так завезли.

Так вот, сколько этого жука не травят – ничто его не берет. И было бы плохо, если бы живой организм уступал веществам искусственного происхождения. Природа торжествует, хоть колорадский жук и не является ее достойным представителем на картофельной ботве, но – только на ней! Сам по себе он заслуживает право на существование, как и все живое. Мы тоже пока живы. И будем жить дольше, если редька станет постоянным продуктом нашего питания, заменяя собой с великолепным успехом всяческие консерванты.

Японцы, народ во многом уникальный, ужасно любят редьку и выращивают множество ее сортов, заготавливая ее разнообразными способами, а также употребляют редьку в сыром виде в самых различных кулинарных сочетаниях. Так что, покупая японский телевизор «Сони», не забывайте о том, что сами японцы, может быть, в это время сидят и кушают простую редьку, такую же, что растет на огороде у вашей бабушки. Кушайте и вы, не отставайте.