

Ирина Александровна Зайцева

graph-definition>

Редька – суперовощ в борьбе за здоровый организм



Здоровый Образ Жизни

и долголетия

РЕДЬКА- **СУПЕРОВОЩ** **В БОРЬБЕ ЗА** **ЗДОРОВЬЕ** **ОРГАНИЗМА**



рипол классик

Ирина Алексеевна Зайцева
Редька – суперовоц в борьбе за здоровый организм

Введение

Современный темп жизни практически не оставляет времени на полноценный отдых и регулярные занятия в спортзале. В связи с этим возникает необходимость в поиске альтернативных методов оздоровления – таких, как закаливание, плавание, гомеопатия и натуропатия. Традиционная и народная медицина дополняют друг друга, ведь снадобья из растений являются самыми древними лекарственными средствами, которые люди использовали для борьбы с различными заболеваниями.

Крепкое здоровье невозможно без регулярной физической нагрузки. Она необходима не только костям, мышцам и сухожилиям, но и внутренним органам. Болезнь современности, гиподинамия, губительно сказывается на работе всех систем организма. Становятся слабыми сердце и сосуды, не в полную меру работают легкие, а при сидячем образе жизни со временем развивается атрофия мышц. Поэтому, чтобы сохранить хорошее здоровье и физическую форму, необходимо регулярно заниматься спортом. Это могут быть бег, ходьба, утренняя зарядка или аэробика – приемлем любой вид физической активности, который не противопоказан вам по здоровью и способствует улучшению самочувствия.

Если вы хотите похудеть, то спорт в сочетании со сбалансированным рационом помогут вам достичь этой цели. Главное – не стремиться получить все и сразу, ведь быстрое избавление от лишних килограммов может быть опасно для здоровья. Делайте все постепенно и размеренно, и вскоре заметите первые результаты.

Очень важно, чтобы продукты питания, которые вы употребляете каждый

день, способствовали своевременному очищению организма, ведь часто именно запоры и другие нарушения пищеварения являются причиной избыточного веса и плохого самочувствия. Перистальтику кишечника улучшают овощи и фрукты, так как они содержат много растительной клетчатки.

Большинство растений обладают теми или иными целебными свойствами, и овощи, выращиваемые на дачном участке, не исключение. Их пищевую и лекарственную ценность невозможно переоценить. Овощи богаты витаминами, органическими кислотами и минеральными солями, а эти вещества жизненно необходимы организму человека для нормального функционирования. Именно поэтому овощи являются обязательным компонентом сбалансированного питания. Регулярное употребление этих продуктов позволяет поддерживать нормальный обмен веществ и кислотно-щелочной баланс.

Очень полезным овощем является редька, которую можно купить на рынке или вырастить самостоятельно. О целебных свойствах редьки, а также о том, как приготовить из нее натуральные лекарства, пойдет речь в нашей книге. Кроме того, вы найдете полезные советы о том, как применять редьку в косметических целях, а также для похудения.

Химический состав и целебные свойства редьки

Редька – отличный помощник в борьбе за крепкое здоровье. Ее корнеплоды богаты веществами, необходимыми для полноценной работы организма.

В 100 г редьки содержатся следующие питательные вещества, витамины и микроэлементы:

- вода – 88 мл;
- белок – 1,9 г;
- жиры – 0,2 г;
- углеводы – 6,7 г;

- моно– и дисахариды – 6,4 г;
- крахмал – 0,3 г;
- пищевые волокна – 2,1 г;
- органические кислоты – 0,1 г;
- зола – 1 г;
- витамин А – 0,02 мг;
- витамин В1 – 0,03 мг;
- витамин В2 – 0,03 мг;
- витамин В3 – 0,2 мг;
- витамин В6 – 0,06 мг;
- витамин С – 29 мг;
- железо – 1,2 мг;
- калий – 357 мг;
- кальций – 35 мг;
- магний – 22 мг;
- натрий – 13 мг;
- фосфор – 26 мг.

При этом энергетическая ценность редьки составляет всего 34,5 ккал. Благодаря небольшой калорийности она обязательно должна быть включена в рацион людей, страдающих избыточным весом. В Древней Греции редьку нередко использовали для лечения заболеваний глаз и нарушений пищеварения.

Ученый Гален и историк Плиний рекомендовали ее как средство от

кровохарканья, заболеваний почек, а также для повышения аппетита. Кашица из редьки, смешанная с медом, считалась средством, повышающим тонус организма, а также лекарством от многих недугов.

Корнеплоды редьки оказывают благотворное влияние на функционирование желез пищеварительного тракта, обладают мочегонным и желчегонным действием. Этот овощ улучшает работу кишечника, помогает при запорах и способствует очищению организма. Последнее связано с высоким содержанием легкоусвояемых солей калия, активизирующих выведение токсичных продуктов обмена веществ. В сочетании с луком и чесноком редька является натуральным средством нормализации кишечной микрофлоры.

Входящие в состав редьки фитонциды защищают человека от инфекционных заболеваний. Острый вкус этого овоща связан с содержанием эфирных масел, которые богаты серосодержащими веществами. Кашицу из редьки рекомендуется употреблять перед едой для повышения аппетита и усиления перистальтики кишечника.

Народная медицина также рекомендует редьку для лечения почечнокаменной болезни, подагры, атеросклероза, гайморита, повышенного газообразования, отеков и многих других болезненных состояний. Сок корнеплода помогает при заболеваниях верхних дыхательных путей, выводит мокроту и ускоряет процесс выздоровления. Кашица и сок редьки лечат незаживающие язвы и гнойные раны. Полезны они и при различных патологиях суставов. Сок редьки и моркови рекомендуется пить курсами при малокровии.

Противопоказания

Редьку нельзя употреблять как пищевой продукт при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, воспалительных процессах в кишечнике, гастрите с повышенной кислотностью, а также при заболеваниях печени и почек, не сопровождающихся отложением камней.

Народные рецепты с использованием редьки для лечения

различных заболеваний

Использование редьки в лечебных целях предполагает приготовление из нее различных препаратов (сок, кашлица, отвар, настой, настойка и др.), а также некоторых кулинарных блюд. Следует отметить, что питательные вещества овощных соков усваиваются организмом быстрее, чем из сырых овощей. Наиболее полезны свежееотжатые сырые соки, так как они не подвергаются обработке, а значит, не теряют своих целебных свойств. Сок редьки используется во многих методиках очищения организма, так как быстро выводит с мочой вредные продукты обмена веществ. Он также обладает выраженным антимикробным действием. Чтобы получить сок редьки, необходимо тщательно вымыть корнеплод, используя щетку, а затем натереть на мелкой терке вместе с кожицей. Другой вариант – пропустить нарезанный кубиками овощ через мясорубку, но в этом случае необходимо действовать быстро, так как при контакте с металлом сок теряет часть своих полезных свойств. Полученное сырье следует отжать.

Как известно, редька обладает специфическим жгучим вкусом. Чтобы смягчить его, используйте небольшое количество сока сладких ягод или фруктов. Мало кто знает, что полезны и сушеные корнеплоды редьки. Чтобы заготовить таковые, тщательно очистите их от земли, вымойте, нарежьте кружочками толщиной не более 5 мм и разложите на противне (для сушки в духовке) или чистой бумаге (для сушки на солнце). Готовность редьки определяется по внешнему виду – хорошо высушенные ломтики становятся похожи на картофельные чипсы и с хрустом ломаются при сгибании.

Подготовленное таким образом сырье укладывается в бумажные коробки или мешочки из натуральной ткани. Чтобы не забыть, когда были сделаны заготовки, на тару этикетку с датой. Срок хранения сушеной редьки составляет 3–4 года. Она может использоваться как биологически активная добавка к пище, а также для приготовления отваров, настоев и спиртовых настоек.

Далее будет рассказано о том, какие лекарства на основе редьки можно применять для лечения различных заболеваний.

Ангина

Ангина – инфекционное заболевание, вызываемое микробами и характеризующееся воспалительным процессом в небных миндалинах. Ангиной можно заболеть при контакте с больным человеком, а также в результате переохлаждения, снижения иммунитета, разрастания аденоидов и при гнойных воспалительных процессах в ротовой и носовой полости. Клиническая картина включает острое начало, повышение температуры тела, боль в гортани, ощущение саднения и сухости в горле. Для лечения ангины в народной медицине используется сок редьки.

Лекарство из сока редьки

Сок редьки – 100 мл

Вода – 200 мл

Соединить ингредиенты и полоскать горло 6–8 раз в день. Курс лечения – 1 неделя.

Лекарство из сока редьки и меда

Сок редьки – 120 мл

Мед (жидкий) – 20 г

Соединить мед и сок редьки и перемешать. Принимать по 30—40 мл 4–5 раз в день. Курс лечения – 2 недели.

Анемия (малокровие)

Данное заболевание характеризуется снижением количества гемоглобина и эритроцитов в крови. Оно может быть обусловлено дефицитом в организме витамина В12 и железа, а также других витаминов и минеральных веществ. Другие причины анемии – заболевания системы кроветворения, острая и хроническая кровопотеря.

Лекарство из сока редьки

Редька – 200 г

Аккуратно выдолбить в верхней части корнеплода ямку и принимать накапливающийся в ней сок в небольших количествах в течение дня. Курс лечения – 1–2 недели (каждый день брать новый корнеплод).

Лекарство из соков редьки, моркови и свеклы

Сок редьки – 100 мл

Сок моркови – 100 мл

Сок свеклы – 100 мл

Ингредиенты соединить, вылить в керамический горшочек, поместить в духовку, разогретую до 100° С, и томить, убавив температуру до минимума, 3 часа. Принимать по 30 мл 3 раза в день. Курс лечения – 1 месяц.

Лекарство из соков редьки, лука и моркови

Сок редьки – 30 мл

Сок лука репчатого – 20 мл

Сок моркови – 20 мл

Соки соединить и выпить за 30 минут до еды. Курс лечения – 2 недели.

Аритмии сердца

Аритмии – это патологии, характеризующиеся нарушением частоты, последовательности и ритмичности сокращений отделов сердца. Как правило, они развиваются при структурных изменениях в проводящей системе при болезнях сердца. Аритмии диагностируются по электрокардиограмме. Лечение предполагает терапию основного заболевания и на нормализацию сердечного ритма. Если аритмия не сопровождается серьезной патологией сердечно-сосудистой системы, можно использовать приведенный ниже рецепт.

Лекарство из соков редьки, свеклы и моркови

Сок редьки – 50 мл

Сок свеклы – 30 мл

Сок моркови – 30 мл

Мед (жидкий) – 20 г

Соки соединить, добавить мед и тщательно перемешать. Принимать в течение дня. Курс лечения – 2 месяца.

Астма

Бронхиальная астма – это хроническое заболевание дыхательной системы, которое характеризуется приступами удушья, связанными с нарушением проходимости бронхов в результате спазма мускулатуры мелких бронхов и отека слизистой оболочки. Как правило, приступы удушья начинаются в ночное время: больные жалуются на нехватку воздуха, а также затрудненное дыхание, сопровождающееся кашлем и одышкой.

Данное заболевание связано с аллергией и может быть наследственно обусловленным. Чтобы оказать помощь больному, используйте препараты в форме аэрозолей, снимающие спазмы бронхов. Терапия предполагает купирование приступов удушья, а также определение аллергена и неблагоприятных факторов.

Для улучшения состояния больного рекомендуются физиопроцедуры и санаторно-курортное лечение (прием минеральных вод, занятия лечебной физкультурой и др.). Народная медицина использует бальзам, основным компонентом которого является сок редьки.

Лекарство из редьки (вариант 1)

Редька – 180 г

Вода – 250 мл

Редьку вымыть, нарезать небольшими кусочками, 30 г сырья залить кипятком и держать на слабом огне 15 минут, затем процедить. Принимать

по 40—50 мл 4 раза в день. Курс лечения – 1 месяц.

Лекарство из редьки (вариант 2)

Редька – 200 г

Редьку нарезать небольшими кусочками, съесть и вызвать рвоту путем надавливания подушечками двух пальцев на корень языка.

Лекарство из редьки и уксуса

Редька – 200 г

Мед (жидкий) – 40 г

Уксус – 10 капель

Редьку натереть на терке, соединить с медом и уксусом и тщательно перемешать. Принять полученное средство и вызвать рвоту путем надавливания подушечками двух пальцев на корень языка.

Лекарство из сока редьки и меда

Сок редьки – 150 мл

Мед (жидкий) – 40 г

Ингредиенты соединить, тщательно перемешать и принимать по 30—40 мл 3–4 раза в день. Курс лечения – 2–3 недели.

Лекарство из соков редьки, алоэ, свеклы и лука

Сок редьки – 120 мл

Сок алоэ – 120 мл

Сок свеклы – 120 мл

Сок лука репчатого – 120 мл

Сок лимона – 30 мл

Сок клюквы – 20 мл

Спирт – 120 мл

Мед (жидкий) – 40 г

Сахар – 40 г

Соединить соки редьки, алоэ, свеклы и лука, а затем ввести клюквенный и лимонный соки, добавить мед и сахар, влить спирт и тщательно все перемешать. Полученное средство принимать по 20 мл 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 1 месяц. Это лекарство следует хранить в холодильнике.

Лекарство из соков редьки, свеклы и клюквы

Сок редьки – 100 мл

Сок свеклы – 50 мл

Сок клюквы – 50 мл

Сок алоэ – 50 мл

Сок лимона – 50 мл

Спирт – 200 мл

Мед (жидкий) – 80 г

Сахар – 50 г

Указанные ингредиенты соединить, тщательно перемешать, вылить в банку из темного стекла и оставить в холодильнике на 3 недели. Полученное лекарство принимать по 3 мл за 30 минут до еды. Курс лечения – 2 недели. Противопоказанием к приему этого средства являются заболевания печени и желчевыводящих путей.

Атеросклероз

Одна из основных причин развития данного заболевания – отложение холестерина на стенках кровеносных сосудов. К другим факторам относят малоподвижный образ жизни, избыточный вес, неправильное питание, стрессы, курение и некоторые хронические заболевания. Имеет значение и наследственный фактор.

Динамика патологического процесса выражается в усугублении изменений сосудистой стенки и увеличении холестериновых отложений (бляшек). Результатом атеросклероза является сужение просвета кровеносных сосудов и ухудшение их функций. Недостаточное кровоснабжение губительно сказывается на всех системах организма.

Следует отметить, что патологические изменения могут иметь обратное развитие. Именно поэтому очень важно следить за своим питанием, исключая из него продукты с высоким содержанием жира, а также проводить регулярные профилактические мероприятия.

Редька содержит холин, который снимает накопление в крови холестерина, поэтому для улучшения состояния при атеросклерозе (а также для профилактики данного заболевания) можно применять лекарства на ее основе.

Лекарство из сока редьки

Редька – 220 г

Вода кипяченая – 180 мл

Редьку натереть на мелкой терке, отжать сок и соединить его с водой. Полученное лекарство принимать в небольших дозах в течение дня. Курс лечения – 1 месяц.

Лекарство из сока редьки и настоя плодов земляники и травы зверобоя

Сок редьки – 100 мл

Плоды земляники – 20 г

Трава зверобоя – 10 г

Трава сушеницы – 5 г

Трава пустырника – 5 г

Листья мать-и-мачехи – 5 г

Семена укропа – 10 г

Вода – 300 мл

Траву, плоды, листья и семена истолочь, залить кипятком и держать на слабом огне 5 минут, затем настаивать 40 минут, процедить, охладить и соединить с соком редьки. Лекарство принимать по 50 мл 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения – 1,5–2 месяца. После 4-недельного перерыва можно все повторить.

Лекарство из сока редьки и отвара плодов тмина и листьев барвинка

Сок редьки – 100 мл

Плоды тмина – 10 г

Листья барвинка – 10 г

Корень боярышника – 5 г

Трава омелы белой – 5 г

Вода – 200 мл

Растительное сырье истолочь, залить кипятком и держать на слабом огне 15 минут, затем процедить, охладить и соединить с соком редьки. Принимать небольшими порциями в течение дня. Курс лечения – 2 недели.

Лекарство из сока редьки, настоя боярышника и хвоща

Сок редьки – 200 мл

Цветки боярышника – 10 г

Трава хвоща полевого – 10 г

Трава омелы белой – 5 г

Листья барвинка малого – 5 г

Вода – 250 мл

Сырье истолочь, залить кипятком, настаивать в течение 30 минут, процедить, охладить и соединить с соком редьки. Выпить небольшими глотками в течение дня. Курс лечения – 1,5 месяца. После 8-недельного перерыва все повторить.

Лекарство из сока редьки и настоя арники, тысячелистника и зверобоя

Сок редьки – 200 мл

Цветки арники – 5 г

Трава тысячелистника – 20 г

Трава зверобоя – 15 г

Вода – 250 мл

Траву и цветки истолочь, залить кипятком и настаивать 1 час, затем процедить, охладить и соединить с соком. Принимать небольшими порциями в течение дня. Курс лечения – 2–3 недели.

Лекарство из ботвы редьки и свеклы

Ботва редьки – 15 г

Ботва свеклы – 15 г

Ботва моркови – 15 г

Ботва сельдерея – 10 г

Ботва редиса – 10 г

Ботва спаржи – 5 г

Масло оливковое – 30 мл

Овощную ботву нашинковать, добавить масло и перемешать. Полученное лекарство принимать небольшими порциями в течение дня. Курс лечения – 3 месяца (через день).

Лекарство из сока редьки и настойки лука

Сок редьки – 100 мл

Лук репчатый – 100 г

Спирт – 250 л

Лук натереть на терке, выложить в стеклянную банку, залить спиртом и настаивать в течение 20 дней. Соединить 10 капель полученного средства с соком редьки и выпить в течение дня. Курс лечения – 2 недели.

Бессонница

Бессонница – это состояние, характеризующееся трудностями с засыпанием, уменьшением общего времени сна, нарушением ритма засыпания и пробуждения и др. Следует отметить, что данный термин означает не болезнь, а симптом какого-либо расстройства (неврозы, некоторые сердечно-сосудистые патологии, повреждения головного мозга). Здоровые люди могут страдать бессонницей при сильных стрессах, физическом и умственном перенапряжении.

Лекарство из редьки

Редька – 100 г

Вода – 250 мл

Мед (жидкий) – 30 г

Редьку нарезать небольшими кусочками, залить водой, довести до кипения и держать на слабом огне 15 минут, затем охладить и процедить. Полученный отвар принимать, разделив на небольшие порции, 3 раза в

день. Курс лечения – 3–4 недели.

Лекарство из соков редьки, репы и тыквы

Сок редьки – 80 мл

Сок репы – 80 мл

Сок тыквы – 80 мл

Мед липовый (жидкий) – 30 г

Соки соединить с медом, перемешать и принимать на ночь. Курс лечения – 1 месяц.

Бронхит

Бронхит – заболевание воспалительного характера, поражающее слизистую оболочку бронхов. В большинстве случаев данная патология сочетается с воспалением носа, горла, гортани и трахеи. Процесс начинается в носоглотке и постепенно распространяется на дыхательные пути.

При воспалении бронхов лекарства на основе редьки могут значительно улучшить состояние и ускорить процесс выздоровления.

Лекарство из редьки и лука

Редька – 120 г

Лук репчатый – 120 г

Жир гусиный – 30 г

Редьку и лук пропустить через мясорубку, соединить с гусиным жиром и тщательно перемешать. Полученную мазь втирать в область грудной клетки и верхнюю часть спины на ночь, после чего оборачивать полиэтиленовой пленкой и укутывать шерстяным платком. Курс лечения такими компрессами – 1 неделя.

Лекарство из редьки и меда (вариант 1)

Редька – 120 г

Ботва редьки – 60 г

Листья алоэ – 50 г

Мед (жидкий) – 30 г

Вода – 250 мл

Редьку нарезать небольшими кусочками, ботву редьки и листья алоэ измельчить. Подготовленные ингредиенты соединить, залить водой, довести до кипения и держать на слабом огне 30 минут, затем добавить мед, перемешать и охладить. Лекарство процедить и принимать по 30—40 мл 3–4 раза в день. Курс лечения – 2 недели.

Лекарство из редьки и меда (вариант 2)

Редька – 220 г

Мед (жидкий) – 30 г

Сахар – 20 г

В корнеплоде аккуратно вырезать середину, выложить туда мед и сахар, накрыть целлофановой пленкой и оставить на 2 часа, а затем слить сок. Лекарство принимать по 30 мл 3–4 раза в день. Курс лечения – 5–7 дней.

Лекарство из сока редьки, меда и сахара

Сок редьки – 150 мл

Мед (жидкий) – 30 г

Сахар – 30 г

Ингредиенты соединить, перемешать и выпить полученное лекарство в один прием. Курс лечения – 1 неделя.

Лекарство из редьки, меда и чеснока

Редька – 180 г

Мед (жидкий) – 40 г

Чеснок – 2 зубчика

Корнеплод очистить, нарезать небольшими кубиками, выложить в глубокую емкость, полить медом, соединить с пропущенным через чеснокодавилку чесноком и оставить на 6 часов. Принимать по 40 г каждые 2 часа. Курс лечения – 5–7 дней.

Лекарство из сока редьки, меда, муки и растительного масла

Сок редьки – 40 мл

Мед (жидкий) – 30 г

Мука – 40 г

Масло растительное – 30 мл

Ингредиенты соединить и использовать в виде компресса на грудь 2 раза в день. Курс лечения – 2–4 недели.

Лекарство из редьки и молока

Редька – 250 г

Молоко – 150 мл

Редьку натереть на мелкой терке, отжать сок, соединить его с молоком и принимать по 50 мл утром. Курс лечения – 2 недели.

Лекарство из сока редьки, меда и молока

Сок редьки – 50 мл

Молоко – 100 мл

Мед липовый (жидкий) – 30 г

Молоко подогреть, растворить в нем мед, добавить сок редьки и выпить на ночь. Курс лечения – 1–2 недели.

Лекарство из сока редьки и отвара корня солодки и листьев подорожника

Сок редьки – 100 мл

Корень солодки – 10 г

Листья подорожника – 10 г

Листья мать-и-мачехи – 10 г

Вода – 180 мл

Воду довести до кипения, высыпать в нее растительное сырье и держать на слабом огне 10 минут, затем охладить, процедить и соединить с соком редьки. Принимать по 100 мл 2–3 раза в день. Курс лечения – 7 дней.

Лекарство из сока редьки и отвара корня истода

Сок редьки – 200 мл

Корень истода – 20 г

Вода – 200 мл

Корень истода измельчить, залить кипятком и держать на слабом огне 20 минут, затем процедить, охладить и соединить с соком редьки. Лекарство принимать по 50 мл 2–3 раза в день. Курс лечения – 7 дней.

Лекарство из сока редьки и настоя листьев березы, крапивы и багульника

Сок редьки – 120 мл

Редька – 40 г

Листья березы – 10 г

Листья крапивы – 10 г

Листья багульника – 5 г

Трава душицы – 5 г

Вода – 250 мл

Растительное сырье соединить с нарезанной небольшими кусочками редькой, залить кипятком и оставить на 10 минут, затем процедить и охладить. Принимать по 50—80 мл отвара 3 раза в день, запивая соком редьки. Курс лечения – 1 неделя.

Лекарство из соков редьки и моркови с медом

Сок редьки – 120 мл

Сок моркови – 100 мл

Мед (жидкий) – 30 г

Соки соединить с медом и тщательно перемешать. Лекарство принимать небольшими порциями и держать во рту несколько минут, а затем проглатывать. Курс лечения – 7–14 дней.

Гайморит

Причиной гайморита (воспаления гайморовых пазух) часто становятся такие заболевания, как ОРВИ, ангина и скарлатина. Его характерными признаками являются неприятные ощущения в области носа и глаз и головные боли. При остром гайморите появляется слизисто-гнойный насморк и ноющая боль в верхнечелюстных пазухах. Помимо этого, отмечается нарушение обоняния и вкуса, а также повышенная температура тела. Гайморит нередко сопровождается слезотечением.

Следует отметить, что от хронического гайморита вылечиться гораздо сложнее, чем от острого, поэтому очень важно своевременно обратиться к врачу и принять меры. Дополнить арсенал традиционных лекарств может сок редьки.

Лекарство из сока редьки

Сок редьки – 50 мл

Закапать в нос несколько капель сока редьки, а затем ввести в ноздри ватные тампоны, пропитанные им. Курс лечения – 7–14 дней.

Лекарство из редьки

Редька – 200 г

Масло растительное – 10 мл

Редьку натереть на крупной терке. Область гайморовых пазух смазать растительным маслом и приложить к ним мешочки из ткани с небольшим количеством редечной кашицы на 10 минут. Курс лечения – 5–7 дней.

Гельминтозы

В случае употребления продуктов, которые заражены гельминтами, последние могут попасть в организм человека. Глистная инвазия характеризуется потерей массы, слабостью, плохим самочувствием и нарушениями стула. Для лечения необходимо использовать традиционные препараты, а также натуральные лекарства из редьки.

Лекарство из редьки

Редька – 400 г

Мед (жидкий) – 80 г

Редьку натереть на мелкой терке, отжать через сложенную в несколько слоев марлю сок и соединить его с медом. Полученное лекарство принимать по 50 мл 3 раза в день. Курс лечения – 1–2 недели.

Лекарства из редьки и оливкового масла

Редька – 120 г

Масло оливковое – 30 мл

Редьку натереть на терке, соединить с маслом и перемешать. Полученное лекарство принимать по 30 г 3 раза в день. Курс лечения – 1–2 недели.

Грипп

Грипп – инфекционное заболевание, которое вызывают вирусы А, В и С. Сопровождается общей интоксикацией организма и поражением слизистой оболочки дыхательных путей. Пути заражения – контактный и воздушно-капельный. Грипп характеризуется острым началом (сильный озноб, головная боль, боли в мышцах и суставах, ощущение вялости, повышенная температура тела). Перечисленные симптомы могут сопровождаться насморком, кашлем, першением в горле, болью при глотании и слезотечением.

Вирус гриппа быстро распространяется и мутирует, поэтому как традиционная, так и народная медицина рекомендуют заранее проводить профилактику, направленную на укрепление иммунитета.

Лекарство из редьки и спирта

Редька (черная) – 500 г

Водка – 500 мл

Мед (жидкий) – 30 г

Редьку нарезать небольшими кусочками, залить водкой, хорошо перемешать и настаивать в течение 14 дней. Полученное средство принимать по 20 капель с медом перед едой 2–3 раза в день. Профилактический курс лечения – 2 недели.

Лекарство из редьки и лука

Редька (черная) – 200 г

Лук репчатый – 120 г

Молоко – 100 мл

Редьку и лук пропустить через мясорубку и залить кипящим молоком. Выпить в 2 приема. Профилактический курс – 1–2 недели.

Диабет

Сахарный диабет – заболевание эндокринной системы, обусловленное нарушением углеводного обмена. В результате частичной или полной недостаточности инсулина глюкоза не попадает в клетки тканей, накапливаясь в крови. Характерные признаки диабета – жажда, зуд, усиленное мочевыделение, снижение веса при сохранении аппетита.

Диабет бывает двух типов: I тип – инсулинозависимый юношеский тип, II тип – изначально инсулиннезависимый, или диабет пожилых. Натуральные лекарства на основе растений дают положительный эффект, нормализуя уровень сахара в крови, прежде всего при сахарном диабете II типа.

Лекарство из сока редьки

Сок редьки – 100 мл

Принимать по 40 мл свежееотжатого сока редьки 2–3 раза в день. Курс лечения – 1–2 месяца. После этого нужно сделать 2–3-месячный перерыв и все повторить.

Лекарство из сока редьки и настоя овса

Сок редьки – 100 мл

Овес – 100 г

Вода – 1,2 л

Овес залить теплой водой и настаивать 4 часа, затем процедить. Соединить 200 мл полученного средства с соком редьки и выпить утром. Курс лечения – 1–2 недели.

Лекарство из сока редьки и настоя лаврового листа

Сок редьки – 120 мл

Лавровый лист – 10 г

Вода – 100 мл

Лавровый лист залить кипятком и оставить на 1 час, затем процедить и охладить. Полученное средство соединить с соком редьки, перемешать и выпить в течение дня. Курс лечения – 1 неделя.

Лекарство из сока редьки и настоя листьев черники и корня одуванчика

Сок редьки – 100 мл

Листья черники – 10 г

Корень одуванчика – 10 г

Вода – 120 мл

Листья и коренья истолочь, залить кипятком и настаивать в течение 30 минут, а затем процедить. Принимать по 100 мл с соком редьки 3 раза в день. Курс лечения – 1–2 недели.

Лекарство из сока редьки и отвара листьев крапивы и бузины

Сок редьки – 50 мл

Листья крапивы – 5 г

Листья бузины – 5 г

Вода – 200 мл

Листья залить кипятком и держать на слабом огне 10 минут, затем процедить, охладить, соединить с соком редьки и выпить в один прием. Курс лечения – 1–2 недели.

Лекарство из сока редьки и настоя листьев лопуха и черники

Сок редьки – 30 мл

Листья лопуха – 5 г

Листья черники – 5 г

Вода – 120 мл

Листья залить кипятком и настаивать 20 минут, затем процедить, охладить и соединить с соком редьки. Принимать по 100—150 мл 2 раза в день. Курс лечения – 2–3 недели.

Лекарство из сока редьки и настоя трав горца и хвоща

Сок редьки – 50 мл

Трава горца птичьего – 10 г

Трава хвоща полевого – 10 г

Вода – 250 мл

Траву залить кипятком и настаивать в течение 30 минут, затем процедить и охладить. Полученное средство принимать вместе с соком редьки в течение дня. Курс лечения – 1 месяц.

Лекарство из соков редьки и моркови и меда

Сок редьки – 100 мл

Сок моркови – 100 мл

Мед (жидкий) – 70 г

Молоко – 100 мл

Ингредиенты соединить, тщательно перемешать и принимать по 30—40 мл 4–5 раз в день. Курс лечения – 2 недели.

Лекарство из соков редьки, сельдерея и моркови

Сок редьки – 200 мл

Сок сельдерея – 100 мл

Сок моркови – 50 мл

Соки соединить и пить небольшими порциями в течение дня. Курс лечения – 1 неделя. После 10-дневного перерыва можно все повторить.

Диатез

Экссудативный диатез проявляется высокой чувствительностью кожи и слизистых оболочек. Как правило, наблюдается у детей на 1–2-м году жизни. Данная патология может быть обусловлена нарушениями обмена веществ, являющимися результатом непереносимости каких-либо продуктов питания. Ранний симптом диатеза – появление шелушащихся желтоватых корочек на волосистой части головы и бровях (гнейс). Могут также наблюдаться опрелости и розовые пятна на щеках.

Если вовремя не начать лечение, то экссудативный диатез может осложниться нейродермитом и экземой. Следует учитывать, что это не только кожное заболевание. Оно затрагивает весь организм, поэтому важно проводить комплексную терапию. Детей старше 6 месяцев народная медицина рекомендует лечить редькой.

Лекарство из редьки и подорожника

Редька (сушеная) – 40 г

Листья подорожника – 20 г

Вода – 300 мл

Воду довести до кипения, залить редьку и листья подорожника и оставить на 15—20 минут, затем процедить и давать ребенку по 30 мл перед едой. Курс лечения – 1–2 недели.

Лекарство из сока редьки

Сок редьки – 30 капель

Давать ребенку сок редьки, начиная с 1 капли и постепенно доводя дозу до 30 капель. Принимать лекарство 3 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения – 2 недели.

Лекарство из соков редьки и моркови

Сок редьки – 15 капель

Сок моркови – 15 капель

Соединить указанные ингредиенты и давать ребенку, начиная с 2 капель, постепенно доводя дозу до 30 капель. Принимать лекарство 3 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения – 1–2 недели.

Желчнокаменная болезнь

Причиной образования камней в желчном пузыре и желчных протоках может стать застой желчи, расстройство обмена веществ, генетические аномалии, а также анатомические изменения в строении желчного пузыря. К факторам риска относятся несбалансированное питание и малоподвижный образ жизни. Два основных компонента желчи (холестерин и билирубин) при нарушении обменных процессов и застое желчи выпадают в осадок, образуя камни. Характерными признаками желчнокаменной болезни являются ощущение тяжести после приема пищи, горечь во рту, отрыжка, боль в правом подреберье, которая иррадиирует под лопатку и в область ключицы.

Терапия предполагает соблюдение правильной диеты, основу которой составляют редька, свекла, репа, редис и другие продукты, обладающие желчегонным действием. Полезны также рецепты народной медицины, в состав которых входят эти корнеплоды.

Лекарство из сока редьки

Сок редьки (черной) – 400 мл

Принимать по 100 мл сока редьки через 1 час после еды 3 раза в день. Курс лечения – 2 недели. Важно: данный рецепт можно использовать только при

отсутствии болей в области печени.

Лекарство из сока редьки и меда

Сок редьки – 100 мл

Мед (жидкий) – 80 г

Сок соединить с медом, тщательно перемешать и выпить в один прием. Принимать 2 раза в день. Курс лечения – 2–3 недели.

Лекарство из соков редьки, моркови и свеклы

Сок редьки – 180 мл

Сок моркови – 50 мл

Сок свеклы – 50 мл

Соки соединить и выпить в один прием. Курс лечения – 3 недели (смесь соков нужно пить 1 раз в день).

Запоры

Хроническая задержка стула может привести к развитию заболеваний кишечника и других органов. Кроме того, запоры опасны тем, что провоцируют самоотравление организма. Основными причинами данной патологии являются: неправильное питание (недостаток пищевых волокон и воды в рационе, употребление продуктов быстрого приготовления и т. д.), гиподинамия, подавление позывов к дефекации, опухоли отделов кишечника и геморроидальные узлы.

Если вы склонны к запорам, то старайтесь есть понемногу, но часто. В рационе обязательно должна присутствовать клетчатка и достаточное количество воды (не менее 2 л в день). Займитесь спортом или хотя бы выполняйте несложный комплекс упражнений по утрам. Употребляйте больше продуктов, обладающих слабительным действием: чернослив, свекла, тыква, редька и др.

Лекарство из редьки и репы

Редька – 150 г

Репа – 150 г

Вода – 1,2 л

Корнеплоды выложить в кастрюлю, залить водой и варить до мягкости на среднем огне. Овощной бульон процедить через сложенную в несколько слоев марлю и принимать по 200 мл натощак перед каждым приемом пищи. Курс лечения – 1 месяц.

Лекарство из редьки, репы и чернослива

Редька (сушеная) – 25 г

Репа (сушеная) – 25 г

Чернослив – 20 г

Вода – 250 мл

Ингредиенты залить кипятком и настаивать 15—20 минут, затем процедить и выпить небольшими глотками. Принимать по 250 мл 3 раза в день. Курс лечения – 2–4 недели.

Лекарство из редьки и растительного масла

Редька – 200 г

Масло растительное – 30 мл

Редьку натереть на крупной терке, полить маслом и перемешать. Принимать лекарство по 50 г 2–3 раза в день. Курс лечения – 7–14 дней.

Лекарство из соков редьки и тыквы

Сок редьки – 100 мл

Сок тыквы – 100 мл

Мед (жидкий) – 30 г

Соки соединить, добавить мед и тщательно перемешать. Принимать по 200 мл 2 раза в день. Курс лечения – 1–2 месяца.

Импотенция

Нарушения половой функции у мужчин могут возникнуть по ряду причин, наиболее распространенными из которых являются стрессы, переутомление, неправильное питание, вредные привычки и некоторые заболевания.

Для лечения данной патологии медицина предлагает множество эффективных препаратов нового поколения. Хорошим подспорьем к основной терапии могут стать проверенные рецепты народной медицины.

Лекарство из редьки, репы и молока

Редька – 200 г

Репа – 150 г

Молоко – 1,2 л

Сок морковный – 250 мл

Мед (жидкий) – 40 г

Репу и редьку нарезать крупными кубиками, залить молоком и отварить. Затем корнеплоды вынуть, процедить через сито или сложенную в несколько слоев марлю, добавить морковный сок и мед и тщательно перемешать. Полученное средство принимать по 250 мл 2 раза в день. Лечение следует совмещать с приемом толченой ряски с медом (1: 1). Курс – 1 месяц. После 2-недельного перерыва терапию можно повторить.

Малярия

Это заболевание вызывает малярийный плазмодий. Переносчиком паразита является самка малярийного комара. В случае ее укуса возбудитель попадает в организм человека, где бессимптомно развивается в течение 2 недель. После окончания второго цикла развития паразиты проникают в эритроциты, в результате чего последние распадаются и возбудитель с током крови разносится по всему организму.

Характерным признаком малярии является лихорадка, сопровождающаяся резким повышением и снижением температуры тела. Заболевание имеет приступообразный характер. Оно вызывает увеличение селезенки и печени, бледность и желтушность кожных покровов, а также общую слабость.

Лекарство из сока редьки и водки

Сок черной редьки – 100 мл

Водка – 100 мл

Ингредиенты соединить, разделить на 3 части и принимать в течение дня. Средство должно вызвать рвоту с последующим улучшением состояния больного.

Мастопатия

Мастопатия связана с появлением в ткани молочных желез новообразований различной плотности и величины. Они являются доброкачественными, однако установлено, что при определенных условиях могут перерождаться в злокачественные. При лечении этого заболевания, помимо средств традиционной медицины, могут оказаться полезными народные рецепты.

Лекарство из редьки и водки

Редька – 50 г

Водка – 120 мл

Редьку измельчить, залить водкой, хорошо перемешать и настаивать в

течение 3 недель. Полученное средство процедить через сито или марлю и принимать по 20—30 мл за 30 минут до еды 2 раза в день. Курс лечения – 1 месяц.

Лекарство из сока редьки и отвара полыни, крапивы и шалфея

Сок редьки – 100 мл

Трава полыни – 5 г

Трава крапивы – 10 г

Трава шалфея – 10 г

Вода – 250 мл

Травы истолочь, залить кипятком и держать на слабом огне 10 минут, затем процедить, охладить, соединить с соком редьки и выпить в один прием (перед едой). Курс лечения – 2 недели.

Лекарство из соков редьки, моркови и свеклы

Сок редьки – 100 мл

Сок моркови – 100 мл

Сок свеклы – 100 мл

Сок лимона – 100 мл

Кагор – 40 мл

Мед (жидкий) – 40 г

Чеснок – 4 зубчика

Чеснок пропустить через чеснокодавилку, соединить с другими ингредиентами и тщательно перемешать. Лекарство хранить в бутылке из темного стекла в холодильнике. Принимать по 30 мл 3 раза в день через 30 минут после еды (каждый раз взбалтывая бутылку). Курс лечения – 2 недели. Терапию можно повторить после 1-месячного перерыва.

Метеоризм

Метеоризм – это скопление газов в кишечнике. Его причиной может стать непереносимость лактозы, а также употребление определенных продуктов. Нередко метеоризм бывает вызван нарушениями пищеварительной системы (в том числе синдромом раздраженного кишечника). Решить проблему повышенного газообразования помогут народные средства.

Лекарство из соков редьки и картофеля

Сок редьки – 100 мл

Сок картофеля – 100 мл

Рассол из-под квашеной капусты – 100 мл

Ингредиенты соединить, перемешать и выпить в один прием. Принимать лекарство по 300 мл 2–3 раза в день за 40 минут до приема пищи.

Мочекаменная болезнь, простатит, цистит

Мочекаменная болезнь проявляется образованием камней в почках и других органах мочевыделительной системы. От нее страдают люди самого разного возраста. Она возникает вследствие нарушения обмена веществ и характеризуется сильными болями в пояснице и появлением крови в моче. Цистит – инфекционное воспаление мочевого пузыря. Его причиной являются факторы, которые провоцируют раздражение слизистой мочевого пузыря (переохлаждение, запоры и др.). Характерные признаки – неприятные ощущения при мочеиспускании. Простатит – воспаление предстательной железы из-за попадания болезнетворных микробов. Другими причинами могут стать инфекция в организме и проблемы в сексуальной жизни. Простатит проявляется болями при мочеиспускании и дефекации, частыми позывами к освобождению мочевого пузыря, жжением в промежности и повышением температуры тела.

Для предупреждения перехода данных заболеваний в хроническую стадию

необходимо своевременное лечение. Улучшить состояние помогут также народные средства.

Лекарство из соков редьки и репы

Сок редьки – 150 мл

Сок репы – 150 мл

Соки редьки и репы соединить, довести до кипения и держать на слабом огне 5 минут. Принимать по 30 мл каждые 2 часа. Курс лечения – 2 недели. Сделать перерыв на 7 дней, после чего можно все повторить.

Лекарство из редьки, ботвы репы и белокочанной капусты

Редька – 50 г

Ботва репы – 30 г

Капуста белокочанная – 50 г

Шпинат – 40 г

Масло оливковое – 30 мл

Ингредиенты нашинковать, соединить и добавить оливковое масло. Лекарство принимать по 100 г ежедневно во время еды. Курс лечения – 2 недели.

Нарушения артериального давления

Нарушения артериального давления разделяют на гипотензивные и гипертензивные. Первые проявляются в его падении ниже нормальных показателей, вторые – в их превышении. Для нормализации и стабилизации артериального давления можно использовать рецепты народной медицины, обязательным компонентом которых является редечный сок.

Лекарство из соков редьки, моркови и свеклы

Сок редьки – 200 мл

Сок моркови – 200 мл

Сок свеклы – 200 мл

Соки соединить в термостойкой посуде и держать в духовке, предварительно разогретой до 100° С, 3 часа, уменьшив нагрев до минимального. Лекарство принимать при повышенном артериальном давлении по 30 мл 3 раза в день до еды. Курс лечения – 2–3 месяца.

Лекарство из соков редьки, лимона и свеклы

Сок редьки – 40 мл

Сок моркови – 40 мл

Сок лимона – 40 мл

Сок свеклы – 40 мл

Сок сельдерея – 40 мл

Мед (жидкий) – 30 г

Указанные ингредиенты смешать и принимать по 30—40 мл 3 раза в день перед едой. Курс лечения – 2–4 недели.

Лекарство из соков редьки и моркови и меда

Сок редьки – 150 мл

Сок моркови – 120 мл

Мед (жидкий) – 30 г

Ингредиенты соединить, перемешать и принимать по 30—40 мл 2 раза в день перед едой. Курс лечения – 1–2 недели.

Лекарство из сока редьки и меда

Сок редьки (черной) – 150 мл

Мед (жидкий) – 100 г

Ингредиенты соединить и перемешать. Принимать по 50–100 мл 2–3 раза в день перед едой. Курс лечения – 1–2 месяца.

Лекарство из сока редьки, меда и минеральной воды

Сок редьки (черной) – 200 мл

Вода минеральная (слабощелочная) – 200 мл

Мед – 80 г

Соединить сок и мед и тщательно перемешать. В полученный состав ввести воду и принимать по 100 мл 3 раза в день перед едой. Курс лечения – 1 месяц.

Обморожения

Обморожение – это повреждение какой-либо части тела в результате воздействия низких температур. Причиной обморожения зимой может стать влажная и обтягивающая одежда, голод, вынужденное неподвижное положение, ослабленный иммунитет, потливость ног, заболевания сердечно-сосудистой системы и сосудов нижних конечностей, курение и др.

Чтобы ускорить процесс восстановления обмороженной части тела, используйте средства на основе редьки.

Лекарство из редьки, репы и гусиного жира

Редька – 100 г

Репа – 100 г

Гусиный жир – 60 г

Редьку и репу натереть на терке, соединить с гусиным жиром и тщательно перемешать. Полученную мазь нанести на пораженный участок и оставить на 2–3 часа. Процедуру нужно проводить 3–4 раза в день. Курс лечения – 1 неделя.

Лекарство из редьки и воды

Редька – 600 г

Вода – 150 мл

Редьку натереть на терке, отжать сок, соединить его с водой и обмывать обмороженные места. Процедуру следует проводить 6–7 раз в день. Курс лечения – 1 неделя.

Острые респираторно-вирусные инфекции и простудные заболевания

Факторами развития заболевания могут стать переохлаждение, снижение иммунитета, авитаминоз и др. ОРВИ проще предупредить, чем лечить, поэтому необходимо позаботиться о профилактических мерах. Повышению защитных сил организма способствуют столовые корнеплоды, особенно редька. Кроме того, этот овощ обладает выраженным противомикробным действием.

Лекарство из редьки

Редька – 250 г

Редьку натереть на терке и использовать кашицу в качестве горчичников. Процедуру проводить на ночь. Курс лечения – 1 неделя.

Лекарство из редьки и лука

Редька – 200 г

Лук репчатый – 100 г

Чеснок – 4 зубчика

Молоко – 500 мл

Мед – 30 г

Листья мяты – 5 г

Редьку, лук и чеснок нарезать и залить молоком, довести до кипения и варить до мягкости на среднем огне. Затем процедить, соединить с мятой и медом и хорошо перемешать. Полученное средство принимать по 40 мл 1–2 раза в день. Курс лечения – 1 неделя.

Лекарство из редьки, лука и чеснока

Редька – 200 г

Лук репчатый – 180 г

Чеснок – 4 зубчика

Масло растительное – 20–30 мл

Редьку натереть на терке, лук пропустить через мясорубку, чеснок – через чеснокодавилку. Подготовленные ингредиенты соединить и перемешать. Овощную кашицу выложить на хлопчатобумажную ткань, предварительно смазанную маслом, и использовать в качестве горчичников. Процедуру проводить на ночь. Курс лечения – 1 неделя.

Лекарство из редьки и меда для детей

Редька – 200 г

Мед – 40–50 г

Редьку натереть на терке, соединить с медом и тщательно перемешать. Кашицу выложить на 2–3 слоя ткани и использовать в качестве горчичников на ночь. Курс лечения – 1 неделя (процедуры проводятся через день).

Лекарство из редьки и меда

Редька – 150 г

Мед (жидкий) – 30 г

Молоко – 200 мл

Редьку вымочить в молоке, натереть на терке, соединить с медом и перемешать. Полученное лекарство принимать по 100—200 г 1 раз в день. Профилактический курс – 2 месяца.

Лекарство из редьки и корня хрена

Редька – 100 г

Корень хрена – 600 г

Уксус винный – 500 мл

Редьку и корень хрена измельчить, соединить с уксусом, тщательно перемешать и настаивать 10 дней. Вдыхать запах полученного средства 3 раза в день. Курс профилактики и лечения – 1 месяц.

Лекарство из редьки и репы

Редька – 100 г

Репа – 100 г

Вода – 300 мл

Корнеплоды измельчить, залить кипятком и держать на слабом огне 15 минут. Отвар процедить, охладить и принимать по 30 мл 4 раза в день. Курс профилактики и лечения – 2–4 недели.

Лекарство из сока редьки и гречишного меда для детей

Сок редьки – 250 мл

Мед (гречишный) – 100 г

Ингредиенты соединить и тщательно перемешать. Принимать по 50—60 мл 2 раза в день перед едой. Курс лечения – 1,5–2 месяца.

Лекарство из сока редьки и меда

Редька (черная) – 180 г

Мед – 30 г

Редьку натереть на мелкой терке и отжать сок, затем соединить его с медом и перемешать. Лекарство принимать по 40 мл 2–3 раза в день. Курс лечения – 2 недели, профилактики – 4 недели.

Лекарство из сока редьки и молока

Сок редьки – 200 мл

Молоко – 200 мл

Ингредиенты соединить и принимать лекарство по 40 мл каждые 2–3 часа. Профилактический курс – 2–3 недели.

Лекарство из соков редьки, моркови и репы

Сок редьки – 100 мл

Сок моркови – 50 мл

Сок репы – 50 мл

Соки соединить и принимать по 40–50 мл 3 раза в день. Курс профилактики и лечения – 3–4 недели.

Отеки

Отеки развиваются в результате задержки жидкости в организме. Они характерны для заболеваний сердечно-сосудистой системы, почек, варикозного расширения вен и др. Избыточное скопление жидкости в тканях может быть вызвано нарушением баланса натрия и калия. Избавиться от отеков поможет редька, содержащая большое количество солей калия и обладающая мочегонным действием.

Лекарство из редьки и лимонного сока

Редька – 200 г

Сок лимонный – 40 мл

Редьку натереть на крупной терке, сбрызнуть лимонным соком и перемешать. Принимать по 30—40 г 4–5 раз в день. Курс лечения – 5–7 дней.

Лекарство из сока редьки и меда

Редька – 400 г

Мед – 40 г

Редьку натереть на терке, отжать сок, соединить его с медом и принимать по 50–100 мл 3–4 раза в день. Курс лечения – 5 дней.

Лекарство из сока редьки и воды

Сок редьки – 150 мл

Вода – 150 мл

Воду и сок соединить и принимать по 100 мл 2 раза в день до еды, постепенно доводя дозу до 500 мл в сутки. Курс лечения – 2–4 недели.

Подагра

Подагра развивается на фоне нарушения обмена веществ и сопровождается отложением мочекислых солей в костях, сухожилиях и суставах. По мере развития заболевания изменяется строение суставов, в результате чего они не могут в полной мере выполнять свои функции. Характерным признаком подагры является возникновение острой боли в пораженном участке, его припухлость, а также повышение температуры тела. Терапия подагры предполагает обязательное соблюдение специальной диеты и прием лекарственных препаратов, направленных на снятие боли. Также, вы можете использовать и растительные средства, которые способствуют

выведению из организма мочекислых солей и обладают разогревающим действием.

Лекарство из редьки (вариант 1)

Редька – 500 г

Вода – 1,2 л

Корнеплоды редьки разрезать пополам, залить водой и варить до мягкости, после чего в горячем виде прикладывать к пораженным местам на 20—25 минут. Процедуру нужно проводить 2 раза в день. Курс лечения – 1 месяц.

Лекарство из редьки (вариант 2)

Редька – 1 кг

Вода – 3 л

Корнеплоды залить водой и варить до мягкости. Полученную жидкость использовать для ванночек. Процедуру следует проводить в период обострения на ночь. Продолжительность ванночки – 25 минут.

Лекарство из редьки, корня хрена и чеснока

Редька – 200 г

Корень хрена – 100 г

Чеснок – 4 зубчика

Спирт – 1 л

Редьку натереть на терке, корень хрена измельчить, чеснок пропустить через чеснокодавилку. Подготовленные ингредиенты выложить в стеклянную емкость, залить спиртом и настаивать 14 дней. Готовое средство использовать для растираний и компрессов.

Лекарство из соков редьки и репы

Сок редьки – 200 мл

Сок репы – 150 мл

Тонкие хлопчатобумажные перчатки смочить в смеси соков, надеть на руки и оставить на ночь. Курс лечения – 2–3 недели.

Почечнокаменная болезнь

При нарушении водно-солевого обмена, а также функций желез внутренней секреции, которые за него отвечают, образуются камни в почках. Это заболевание характеризуется выпадением в моче кристаллов солей, которые должны присутствовать в ней в растворенном виде. Со временем из этих кристаллов образуются камни достаточно больших размеров. Боли, характерные для данной патологии, являются следствием передвижения камней.

Как правило, назначается хирургическое лечение, однако при использовании растительных средств есть возможность избежать операции. Лекарства на основе редьки расщепляют камни и нормализуют водно-солевой обмен. Для достижения положительного эффекта терапия должна быть регулярной и продолжительной.

Лекарство из сока редьки и меда

Сок редьки – 50 мл

Мед (жидкий) – 40 г

При остром приступе почечной колики принять теплую ванну, затем выпить сок редьки, смешанный с медом. Через 2 часа повторить прием лекарства. Количество сока необходимо постепенно довести до 250 мл (в сочетании со 100 г меда).

Лекарство из сока редьки

Сок редьки (черной) – 100—150 мл

Принимать сок редьки 3–4 раза в день ежедневно. Курс лечения – 2–3 недели.

Раны и язвы

При незаживающих ранах помогут народные средства на основе редьки. В этом овоще содержится лизоцим, обладающий выраженным антибактериальным действием.

Лекарство из семян редьки

Семена редьки (черной) – 50 г

Вода – 200 мл

Семена редьки растереть в порошок, залить водой и настаивать 1 час. Полученным средством промывать рану 3–5 раз в день.

Лекарство из семян редьки с уксусом

Семена редьки – 120 г

Уксус 3 %-ный – 100 мл

Семена редьки растереть, залить уксусом и оставить на 10—15 минут, после чего нанести на пораженный участок кожи и держать 1–2 часа. Процедуру проводить каждые 2–3 часа.

Лекарство из ботвы редьки

Ботва редьки – 50 г

Вода – 300 мл

Ботву обдать кипятком, а затем прикладывать листья по очереди на рану (каждый лист нужно держать не менее 15—20 минут).

Лекарство из редьки и листьев малины

Редька (сушеная) – 20 г

Листья малины – 10 г

Листья мяты – 10 г

Вода – 300 мл

Ингредиенты залить кипятком и держать на слабом огне 10 минут, затем процедить и слегка охладить. Полученное лекарство использовать как компресс 4–5 раз в день, прикладывая к ране на 20 минут.

Ревматизм, радикулит и другие заболевания суставов

Ревматизм – это заболевание, вызывающее поражение соединительной ткани и имеющее инфекционную природу. Данная патология затрагивает суставы, сердце и мышцы.

Наиболее подвержены ревматизму дети в возрасте 7–15 лет, которые перенесли ангину. Симптомами заболевания являются: недомогание, повышение температуры тела, припухлость и покраснение суставов различных групп, а также болевые ощущения в них. Радикулит – достаточно распространенное заболевание. В патологический процесс вовлекаются периферические нервные волокна (корешки спинного мозга). Болезнь может развиваться на фоне патологий позвоночника, травм и переохлаждения. Кроме того, радикулит иногда становится осложнением некоторых инфекционных заболеваний. Больные жалуются на неприятные ощущения по ходу нервных корешков, а также двигательные нарушения. Все воспалительные процессы, поражающие отделы опорно-двигательного аппарата, а также его хронические заболевания характеризуются ограничением подвижности и болезненностью пораженных суставов. Традиционное лечение может быть дополнено приемом натуральных средств, приготовленных из редьки.

Лекарство из редьки и керосина

Сок редьки (черной) – 200 мл

Керосин – 100 мл

Принять теплую ванну, затем натереть пораженные суставы смесью керосина и сока редьки, укутать и оставить на ночь. Процедуры проводить

на протяжении всего периода обострения.

Лекарство из редьки и меда

Сок редьки – 200 мл

Мед (жидкий) – 80 г

Ингредиенты соединить и использовать для растирания больных участков. После процедуры суставы следует укутать. Процедуры проводить на протяжении всего периода обострения.

Лекарство из редьки и чеснока

Редька (черная) – 250 г

Чеснок – 4 зубчика

При пояснично-крестцовом радикулите редьку натереть на терке, а чеснок пропустить через чеснокодавилку. Подготовленные ингредиенты соединить, ровным слоем нанести на тонкую хлопчатобумажную ткань и наложить на поясницу, а затем укутать ее шерстяной тканью. Продолжительность процедуры – 20 минут. Курс лечения – весь период обострения.

Лекарство из редьки и сметаны

Редька – 220 г

Сметана – 70 г

Редьку нарезать кубиками и пропустить через мясорубку. Полученную массу соединить со сметаной, тщательно перемешать, нанести на пораженные суставы, накрыть полиэтиленовой пленкой и укутать шерстяной тканью. Продолжительность процедуры – 20 минут. Курс лечения – весь период обострения.

Лекарство из редьки и редиса

Редька – 300 г

Редис – 150 г

Уксус – 50 мл

Мед – 30 г

Редьку натереть на мелкой терке, редис измельчить. Подготовленные ингредиенты соединить с медом и уксусом и тщательно перемешать. Лекарство нанести на пораженные суставы, накрыть полиэтиленовой пленкой и укутать шерстяной тканью. Продолжительность процедуры – 30 минут. Курс лечения – весь период обострения.

Лекарство из редьки и спирта

Редька – 250 г

Спирт – 200 мл

Редьку натереть на терке, залить спиртом и настаивать в течение 2 недель. Полученное лекарство использовать для растираний в течение всего периода обострения.

Лекарство из редьки, хрена и репчатого лука

Редька (черная) – 200 г

Хрен – 100 г

Лук репчатый – 100 г

Уксус 6 %-ный – 100 мл

Овощи измельчить, соединить и тщательно перемешать. 40 г полученной массы залить уксусом и настаивать в течение 30 минут. Лекарство использовать для растираний поясницы и ног.

Лекарство из сока редьки и сирени

Сок редьки – 100 мл

Цветки сирени – 80 г

Цветки ромашки – 10 г

Спирт – 220 мл

Вода – 200 мл

Цветки сирени залить спиртом, хорошо перемешать и настаивать в течение 2 недель. Цветки ромашки выложить в стакан с доведенной до кипения водой и оставить на 20 минут, затем процедить, охладить и соединить с соком редьки. В полученном средстве развести 40 капель настойки цветков сирени и принимать 2 раза в день. Профилактический курс – 2 недели.

Лекарство из соков редьки и репы

Сок редьки – 200 мл

Сок репы – 200 мл

Ингредиенты соединить и использовать для растирания пораженных суставов. Курс лечения – весь период обострения.

Лекарство из сока редьки, меда и водки

Сок редьки (черной) – 300 мл

Мед – 50 г

Водка – 180 мл

Соль морская – 20 г

Ингредиенты соединить, тщательно перемешать и втирать в область больного сустава 10—15 минут. После этого ополоснуть сустав теплой водой и укутать. Процедуру проводить на ночь. Если вместо морской соли использовать поваренную, то состав можно принимать внутрь по 30 мл 2 раза в день. Курс лечения – весь период обострения.

Туберкулез

Туберкулез – инфекционное заболевание, вызываемое микобактериями и затрагивающее многие органы. Оно передается воздушно-капельным и контактным путем. Помимо традиционного лечения, можно использовать проверенные методы народной медицины.

Лекарство из соков редьки, свеклы и моркови

Сок редьки – 200 мл

Сок свеклы – 200 мл

Сок моркови – 200 мл

Мед – 150 г

Указанные ингредиенты соединить, выложить в стеклянную емкость, плотно накрыть крышкой и настаивать в течение 14 дней. Полученное средство принимать по 100—150 мл 2 раза в день за 20 минут до еды. Курс профилактики и лечения – 1–2 месяца.

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки

Это хроническое рецидивирующее заболевание, характеризующееся образованием язв в желудке и двенадцатиперстной кишке в результате нарушений нервных и гуморальных механизмов. Последние регулируют моторную и секреторную функции двенадцатиперстной кишки.

К факторам развития патологии относятся стрессы, физическое и нервное перенапряжение, хронический холецистит, хронический аппендицит, желчнокаменная болезнь и др.

Употребление редьки в пищу противопоказано при данном заболевании, но применение лечебных средств (в небольших дозах) из нее допустимо.

Лекарство из соков редьки, свеклы и алоэ

Сок редьки – 50 мл

Сок свеклы – 50 мл

Сок алоэ – 50 мл

Мед (жидкий) – 100 г

Кагор – 100 мл

Ингредиенты соединить, поместить в емкость из темного стекла и настаивать в темном месте 2–3 недели. Смесь следует ежедневно взбалтывать. Принимать по 20—30 мл 2–3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 1–2 недели.

Лекарство из соков редьки и репы

Сок редьки – 50 мл

Сок репы – 50 мл

Мед (жидкий) – 30 г

Ингредиенты соединить, тщательно перемешать и принимать по 20 мл 1–2 раза в день перед едой. Курс лечения – 2–3 недели.

Рецепты красоты с использованием редьки

Во все времена женщины стремились выглядеть молодо и привлекательно, ведь даже эффектная одежда и правильно выполненный макияж не спасут положение при нездоровом цвете кожи и тусклых волосах. В косметических магазинах можно приобрести кремы, маски, скрабы и другие средства для любого типа кожи, но что делать тем, кто страдает аллергией на химические компоненты этих средств? Кроме того, качественная косметика стоит недешево и покупать ее регулярно может не каждая женщина.

Можно оставаться красивой при минимальных материальных вложениях. Косметические средства, приготовленные из натуральных компонентов, ничем не хуже, а может быть, даже лучше купленных в магазине. Природную маску или скраб под силу сделать любой женщине за

несколько минут из продуктов, имеющихся в холодильнике. При этом вы можете быть уверены в том, что такие средства не содержат вредных компонентов, которые могут вызвать нежелательные последствия. Одним из основных ингредиентов многих домашних косметических средств являются столовые корнеплоды.

Лосьон от пигментных пятен

Редька – 120 г

Уксус столовый – 250 мл

Вода – 1,5 л

Редьку натереть на терке и залить уксусом. Полученный состав вылить в бутылку из темного стекла и оставить в темном месте на 14 дней. Лосьон процедить, соединить с водой, тщательно взболтать и использовать для протирания лица 2 раза в день. Если через 10 минут после нанесения лосьона проводить контрастное умывание для кожи лица, то она будет выглядеть более подтянутой.

Маска для улучшения состояния кожи при угревой сыпи

Редька – 200 г

Рена – 100 г

Вода – 600 мл

Корнеплоды залить водой, довести до кипения и варить 15 минут, затем измельчить и соединить. Полученную массу толстым слоем нанести на лицо и оставить на 25—30 минут. Использовать маску 2–3 раза в неделю.

Маска для жирной кожи

Редька – 300 г

Вода – 150 мл

Редьку натереть на мелкой терке, отжать сок и соединить его с водой. В полученном составе смочить марлю, сложенную в 3–4 слоя, и положить на лицо на 20 минут. Маску делать 2–3 раза в неделю.

Маска для отбеливания кожи и удаления веснушек

Редька – 150 г

Редис – 100 г

Сок лимона – 50 мл

Редьку и редис натереть на терке, полить соком и перемешать. Полученное средство выложить на марлю, сложенную в 3 слоя, и нанести на лицо на 5–7 минут. Маску следует делать 1–2 раза в неделю.

Маска для зрелой кожи, улучшающая кровообращение

Редька – 50 г

Сметана – 30 г

Мед – 30 г

Редьку натереть на мелкой терке, соединить со сметаной и медом и перемешать. Маску тонким слоем наложить на кожу лица и шеи и оставить на 20 минут, затем смыть теплой водой и нанести питательный крем. Процедуру проводить 1 раз в 3–4 дня.

Маска для снятия усталости с кожи вокруг глаз

Редька – 50 г

Приложить нарезанную ломтиками редьку на кожу под глазами на 10—15 минут, затем умыться теплой или прохладной водой. Процедуру проводить через день.

Маска-пилинг

Сок грейпфрута – 40 мл

Сок редьки – 40 мл

Соль мелкого помола – 40 г

Ингредиенты соединить, массажными движениями нанести на кожу лица, а затем смыть теплой водой. Процедуру проводить 1 раз в неделю.

Маска для укрепления волос

Сок редьки – 40 мл

Сок лука репчатого – 40 мл

Коньяк – 40 мл

Корень репейника – 20 г

Вода – 250 мл

Корень репейника измельчить, залить кипятком и оставить на 15 минут, затем процедить и охладить. Полученный настой соединить с остальными ингредиентами, массажными движениями втереть в кожу головы, укутать и оставить на 30 минут, а затем вымыть волосы с шампунем. Процедуру проводить 2 раза в неделю.

Маска для стимуляции роста волос

Сок редьки – 250 мл

Яичный желток (сырой) – 1 шт.

Ингредиенты соединить и массажными движениями втирать в корни волос в течение 5–7 минут, затем вымыть голову с шампунем. Процедуру проводить 2 раза в неделю.

Скраб для ног

Редька – 150 г

Соль мелкого помола – 40 г

Мыло жидкое – 100 мл

Масло розмарина – 5 капель

Редьку натереть на терке, соединить с солью и мылом, добавить эфирное масло и перемешать. Полученный скраб использовать 2 раза в неделю.

Скраб для ног

Крем антисептический – 30 г

Соль – 40 г

Масло оливковое – 20 мл

Сок редьки – 30 мл

Ингредиенты соединить, тщательно перемешать, массирующими движениями нанести на стопы и оставить на 1 минуту, затем смыть теплой водой. Процедуру проводить 1–2 раза в неделю.

Скраб для тела

Редька – 50 г

Крем для ног – 30 г

Масло оливковое – 30 мл

Крупа гречневая (дробленая) – 40 г

Редьку натереть на терке, соединить с кремом, маслом и крупой и тщательно перемешать. Полученную массу массирующими движениями нанести на кожу тела, затем смыть теплой водой. Процедуру проводить 1 раз в неделю.

Настойка для удаления веснушек и отбеливания кожи

Редька – 200 г

Водка – 300 мл

Вода – 200 мл

Редьку измельчить, залить водкой и настаивать в течение 14 дней, затем процедить и разбавить водой. Протирать лицо ватным тампоном, смоченным в полученном средстве, 3–5 раз в день.

Настойка для жирной кожи

Семена редьки – 30—40 г

Водка – 150 мл

Семена залить водкой и настаивать в темном месте в течение 7 дней. Готовое средство использовать в качестве лосьона 2 раза в день.

Настойка для укрепления волос и улучшения их структуры

Редька – 200 г

Водка – 30—40 мл

Редьку натереть на терке, отжать сок и соединить его с водкой. Полученное средство втирать в кожу головы 3–5 минут, надеть шапочку и оставить на 30 минут, затем вымыть голову с шампунем. Процедуру проводить 1–2 раза в неделю.

Отвар для удаления веснушек и отбеливания кожи

Редька – 300 г

Вода – 600 мл

Редьку залить водой, довести до кипения и держать на слабом огне до мягкости. Полученным отваром протирать лицо 3–5 раз в день или умываться им утром и вечером.

Редька в диетическом питании

Обязательным условием успешного лечения любого заболевания является правильно подобранная диета. При большинстве патологий из рациона исключаются жирные и жареные продукты, копчености, кетчупы и соусы, майонез и еда быстрого приготовления. При этом рекомендуется вводить в меню больше овощей и фруктов (за исключением острых заболеваний пищеварительной системы и некоторых других патологий).

Ниже представлены простые и быстрые рецепты приготовления полезных блюд, в состав которых входит редька. В основном они рекомендованы людям, страдающим запорами, гипертонической болезнью, атеросклерозом, сахарным диабетом, ожирением и др. Эти рецепты будут полезны и тем, кто старается ограничивать употребление мяса, заменяя его столовыми корнеплодами и другими более полезными продуктами.

Очень важно, чтобы такие блюда присутствовали на вашем столе как летом, так и зимой. Овощи, цельные злаки, богатые пищевыми волокнами, необходимы организму для естественного очищения, поэтому они должны входить в ежедневное меню.

Наибольшее количество питательных веществ содержат сырые овощи, но при некоторых заболеваниях они противопоказаны. В этом случае их можно варить, готовить на пару, тушить или запекать в духовке. Для хорошего самочувствия данные блюда должны быть дополнены кушаньями из рыбы, мяса птицы и кролика и низкокалорийными творожно-фруктовыми десертами.

Суп из редьки и кольраби

Редька – 200 г

Кольраби – 100 г

Картофель – 100 г

Морковь – 80 г

Проростки пшеницы – 40 г

Зелень укропа – 10 г

Вода – 800 мл

Соль по вкусу

Редьку, кольраби, картофель и морковь нарезать небольшими кубиками. Подготовленные ингредиенты выложить в кипящую подсоленную воду вместе с проростками пшеницы и варить до мягкости. Суп посыпать нарубленной зеленью.

Суп из редьки и сладкого перца с мясом кролика

Редька – 220 г

Перец сладкий – 150 г

Помидоры – 200 г

Мясо кролика – 200 г

Вода – 1,3 л

Соль по вкусу

Мясо кролика залить холодной водой (500 мл), довести до кипения и варить 5 минут, затем откинуть на дуршлаг. Помидоры нарезать полукружиями, сладкий перец – кольцами, редьку – кубиками. Овощи выложить в кастрюлю с мясом, залить чистой водой и варить суп до готовности, а затем добавить соль.

Суп из редьки и свеклы с мясом индейки

Редька – 180 г

Свекла – 120 г

Морковь – 120 г

Лук-порей – 80 г

Мясо индейки – 200 г

Бasilik – 5 г

Вода – 1,1 л

Соль по вкусу

Мясо индейки варить 5 минут в 500 мл воды, затем откинуть на дуршлаг, залить чистой водой и держать на слабом огне до полуготовности. Редьку, свеклу и морковь нашинковать, лук нарезать кольцами. Овощи выложить в кастрюлю с мясом, посолить и отварить. Готовый суп посыпать рубленой зеленью.

Суп-пюре из редьки и картофеля

Редька – 200 г

Картофель – 200 г

Масло оливковое – 20 мл

Лавровый лист – 5 г

Зелень укропа – 5 г

Вода – 700 мл

Соль по вкусу

Редьку и картофель отварить в подсоленной воде с лавровым листом, выложить в отдельную емкость, размять, добавить немного бульона и масло и взбить с помощью блендера. Суп-пюре посыпать мелко нарубленной зеленью.

Суп-пюре из редьки и моркови с мясом кролика

Редька – 200 г

Морковь – 220 г

Мясо кролика – 150 г

Лук репчатый – 50 г

Масло виноградных косточек – 30 мл

Вода – 800 мл

Соль по вкусу

Мясо кролика приготовить на пару и пропустить через мясорубку. Редьку и морковь залить водой, добавить лук и соль и варить до готовности, затем размять в отдельной емкости, соединить с мясом, маслом и небольшим количеством бульона и взбить с помощью блендера.

Суп-пюре из редьки, картофеля и свеклы с зеленью

Редька – 200 г

Картофель – 120 г

Свекла – 150 г

Зелень укропа – 5 г

Зелень петрушки – 10 г

Масло растительное – 30 мл

Вода – 1 л

Соль по вкусу

Редьку, картофель и свеклу нарезать крупными кубиками и варить в подсоленной воде до мягкости, затем выложить в отдельную емкость, размять, добавить масло, немного бульона и перемешать до образования однородной массы. Суп-пюре посыпать мелко нарубленной зеленью.

Суп-пюре из редьки и телятины со сладким перцем

Редька – 250 г

Телятина – 180 г

Перец сладкий – 50 г

Масло оливковое – 30 мл

Кинза – 5 г

Соль по вкусу

Мясо приготовить на пару и пропустить через мясорубку. Редьку отварить

в подсоленной воде, выложить в отдельную емкость, размять, добавить масло, мясо, немного бульона и взбить с помощью блендера. Суп посыпать рубленой зеленью и нарезанным кольцами сладким перцем.

Окрошка из редьки и цветной капусты

Редька – 120 г

Капуста цветная – 100 г

Перец сладкий – 100 г

Огурец – 80 г

Яйцо – 1 шт.

Лук зеленый – 10 г

Квас – 500 мл

Соль по вкусу

Цветную капусту приготовить на пару и разделить на соцветия, яйцо отварить и нарезать кружочками. Редьку, сладкий перец, огурец и зеленый лук нарубить. Ингредиенты соединить, посолить, заправить квасом и перемешать.

Окрошка из редьки, репы и моркови

Редька – 180 г

Репа – 150 г

Морковь – 100 г

Мясо индейки – 150 г

Квас – 500 мл

Соль по вкусу

Редьку и репу запечь в духовке и нарезать небольшими кусочками, морковь приготовить на пару и нарубить, мясо индейки отварить и измельчить. Ингредиенты соединить, посолить, перемешать и заправить квасом.

Редька и картофель в молочном соусе

Редька – 200 г

Картофель – 200 г

Зелень укропа – 10 г

Лук репчатый – 60 г

Молоко – 400 мл

Соль по вкусу

Редьку и картофель нарезать небольшими кубиками, лук – кольцами. Подготовленные ингредиенты выложить в кастрюлю, посолить, добавить молоко и потушить. Готовое блюдо посыпать мелко нарубленной зеленью укропа.

Редька и савойская капуста, тушеные в мясном бульоне

Редька – 150 г

Капуста савойская – 80 г

Репка – 60 г

Морковь – 60 г

Лук-порей – 60 г

Бульон мясной – 500 мл

Соль по вкусу

Редьку, репу и морковь нарезать небольшими кусочками, лук – кольцами, капусту шинковать. Подготовленные ингредиенты выложить в кастрюлю с бульоном, посолить, перемешать и потушить.

Редька и мясо кролика в молочном соусе

Редька – 220 г

Мясо кролика – 150 г

Масло сливочное – 30 г

Молоко – 300 мл

Мука пшеничная – 20 г

Зелень укропа – 5 г

Соль по вкусу

Редьку и мясо сварить в отдельных емкостях и нарезать небольшими кусочками. Молоко соединить с мукой, рубленой зеленью и маслом и держать на слабом огне, помешивая, 5 минут. Полученным соусом полить редьку и мясо, посолить и перемешать.

Редька, фаршированная сладким перцем и гречневой кашей

Редька – 300 г

Перец сладкий – 80 г

Крупа гречневая – 40 г

Зелень петрушки – 5 г

Соль по вкусу

Крупу выложить в кипящую воду и варить до мягкости, сладкий перец обдать кипятком и измельчить. Ингредиенты соединить, посолить и перемешать. У редьки аккуратно вырезать серединку и удалить часть мякоти. В получившееся углубление выложить гречневую массу, поместить редьку в паровую корзину и установить таймер на 50—60 минут. Блюдо посыпать рубленой зеленью.

Редька, запеченная со сметаной

Редька – 250 г

Лук репчатый – 60 г

Сметана (маложирная) – 30 г

Зелень укропа – 10 г

Зелень петрушки – 5 г

Соль по вкусу

Редьку нарезать крупными кубиками, выложить на смоченный холодной водой противень, посолить, посыпать колечками лука и запечь. Зелень нарубить, соединить со сметаной и взбить с помощью блендера. Полученным соусом смазать готовое блюдо.

Салат из редьки, моркови и яблока

Редька – 200 г

Морковь – 120 г

Яблоко – 100 г

Йогурт (несладкий, маложирный) – 50 г

Соль по вкусу

Редьку и морковь натереть на крупной терке, яблоко нарезать соломкой. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, заправить йогуртом и перемешать.

Салат из редьки, помидоров и огурцов

Редька – 180 г

Помидоры черри – 100 г

Огурцы – 120 г

Масло растительное – 30 мл

Сок лимонный – 30 мл

Соль по вкусу

Редьку натереть на терке, помидоры нарезать кружочками, огурцы – соломкой. Подготовленные ингредиенты соединить, заправить смесью лимонного сока и масла, посолить и перемешать.

Салат из редьки, белокочанной капусты и моркови

Редька – 200 г

Капуста белокочанная – 200 г

Морковь – 100 г

Сок лимонный – 30 мл

Масло оливковое – 40 мл

Соль по вкусу

Редьку и морковь натереть на терке. Капусту нашинковать, помять руками и оставить на 5–7 минут. Подготовленные ингредиенты соединить, заправить маслом, сбрызнуть лимонным соком, посолить и перемешать.

Салат из редьки и зелени

Редька – 250 г

Лук-порей – 60 г

Зелень укропа – 10 г

Зелень петрушки – 10 г

Сметана (маложирная) – 40 г

Соль по вкусу

Редьку натереть на терке, лук-порей нарезать кольцами, зелень нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, заправить сметаной и перемешать.

Салат из редьки и квашеной капусты

Редька – 180 г

Капуста квашеная – 150 г

Клюква маринованная – 40 г

Масло растительное – 40 мл

Соль по вкусу

Редьку натереть на терке, соединить с капустой, клюквой и маслом, посолить и перемешать.

Салат из редьки и стручковой фасоли с ржаными сухариками

Редька – 150 г

Фасоль стручковая – 100 г

Сухарики ржанные – 50 г

Сметана (маложирная) – 40 г

Соль по вкусу

Фасоль отварить и нарезать небольшими кусочками, редьку натереть на терке. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить сухарики, заправить сметаной, посолить и перемешать.

Салат из редьки с растительным маслом и луком

Редька – 200 г

Лук репчатый – 50 г

Лук зеленый – 10 г

Масло растительное – 60 мл

Соль по вкусу

Редьку нарезать тонкими кружочками, репчатый лук – кольцами, зеленый лук нарубить. Подготовленные ингредиенты выложить на плоскую тарелку, полить маслом, посолить и оставить на 10—15 минут.

Салат из редьки, свеклы и картофеля

Редька – 150 г

Свекла – 150 г

Картофель – 100 г

Огурец – 80 г

Йогурт (несладкий, маложирный) – 40 г

Соль по вкусу

Свеклу и картофель сварить в отдельных емкостях и нарезать соломкой, редьку натереть на терке, огурец нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, заправить йогуртом и перемешать.

Салат из редьки и проростков пшеницы

Редька – 150 г

Проростки пшеницы – 70 г

Огурец – 100 г

Сметана (маложирная) – 30 г

Соль по вкусу

Редьку натереть на терке, огурец нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить с проростками пшеницы, посолить, заправить сметаной и перемешать.

Салат из редьки с клюквенным соком

Редька – 150 г

Огурец – 80 г

Сок клюквенный – 50 мл

Масло растительное – 30 мл

Кинза – 5 г

Соль по вкусу

Редьку натереть на терке, огурец очистить и нарезать маленькими кубиками. Ингредиенты соединить, посолить, полить смесью масла и сока и перемешать. Салат посыпать рубленой кинзой.

Салат из редьки и моченых яблок

Редька – 150 г

Яблоки моченые – 150 г

Морковь – 100 г

Масло растительное – 40 мл

Соль по вкусу

Редьку нарезать соломкой, яблоки очистить и измельчить мякоть, морковь натереть на терке. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, заправить маслом и перемешать.

Салат из редьки, моркови и яйца

Редька – 150 г

Морковь – 120 г

Яйцо (вареное) – 1 шт.

Сметана (маложирная) – 40 г

Редьку нарезать соломкой, морковь натереть на терке, яйцо нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, заправить сметаной и

перемешать.

Салат из редьки, помидоров и салата-латука

Редька – 120 г

Помидоры черри – 100 г

Маслины без косточек – 50 г

Салат-латук – 40 г

Соус соевый – 50 мл

Помидоры нарезать полукружиями, редьку – соломкой, салат-латук нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить с маслинами, заправить соевым соусом и перемешать.

Салат из редьки, творога и кедровых орехов

Редька – 120 г

Творог (обезжиренный) – 80 г

Орехи кедровые – 50 г

Сметана (маложирная) – 30—40 г

Соль по вкусу

Редьку отварить с добавлением соли, охладить, нарезать небольшими кубиками, соединить с творогом, заправить сметаной и перемешать. Салат посыпать кедровыми орешками.

Пудинг из редьки и зелени

Редька – 220 г

Зелень петрушки – 20 г

Яйцо – 1 шт.

Семена подсолнечника – 30 г

Масло сливочное – 20 г

Соль по вкусу

Редьку натереть на терке, зелень петрушки измельчить. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить семена подсолнечника, яйцо, соль и перемешать. Полученную массу выложить в форму для пудинга, смазанную маслом, и приготовить на пару.

Пудинг из редьки и творога

Редька – 150 г

Творог (обезжиренный) – 150 г

Яйцо – 1 шт.

Мука пшеничная – 30 г

Сметана маложирная – 50 г

Сахар и соль по вкусу

Редьку натереть на крупной терке, соединить с творогом и яйцом, посолить, ввести муку, добавить сахар и перемешать до образования однородной массы. Тесто выложить в форму для пудинга и приготовить на пару. Готовое блюдо нарезать небольшими кусочками и подать со сметаной.



Здоровый Образ Жизни

и долголетия

РЕДЬКА- **СУПЕРОВОЩ** **В БОРЬБЕ ЗА** **ЗДОРОВЬЕ** **ОРГАНИЗМА**



рипол классик