

**DEZINTOXICAREA  
ȘI  
TRATAMENTUL  
CU SFECLĂ ROŞIE**

# CUPRINS

Introducere .....	5
Contraindicații la utilizarea sfeclei roșii .....	7
Însușirile curative ale sfeclei roșii .....	17

Respect pentru oameni și sănătate

# CONTRAINDICAȚII LA UTILIZAREA SFECLEI ROȘII

---

Natura a înzestrat sfecla roșie cu multe elemente folositoare. Componența chimică impunătoare a condiționat folosirea pe larg a sfelei în medicina populară pentru tratarea și curățarea organismului uman. Cu ajutorul sfelei pot fi tratate mai mult de o sută și cincizeci de boli (sfecla este în acest caz factorul decisiv).

Cunoștințele despre posibilitățile curative ale sfelei sunt vaste și ar fi greșit să le tratăm ca pe un fapt încheiat: numărul de rețete se

înnoiește continuu, apar noi și noi date despre influența planetei asupra organismului uman.

Caracteristicile proceselor vitale ale diferitelor persoane sunt și ele diferite. De aceea, atunci când se alege o metodă de tratament trebuie să se ia în considerare și caracteristicile individuale ale pacientului, de altfel, încercând să tratăm o afecțiune am putea produce agravarea alteia. Iată de ce, pentru a nu-i dăuna pacientului, este bine să recomandăm rețete de tratament în mod diferențiat și numai după ce am luat cunoștință de toate modificările patologice din organism și de însușirile curative ale rețetei recomandate.

Din acest punct de vedere sfecla roșie, făcând parte din categoria plantelor medicinale active, necesită o abordare atentă. Începând un tratament cu sfeclă roșie trebuie să reținem că există contraindicații pentru utilizarea acesteia: atunci când se administrează intern trebuie să se respecte anumite măsuri de precauție – medicamentele din sfeclă roșie se prepară și se administrează conform anumitor reguli.

Dintre diferitele variante curative pe primul loc se situează sucul de sfeclă roșie. N. Worker, unul din fondatorii tratamentului cu sucuri de

Respect pentru omeni și sănătate  
legume crude, era de părere că utilizarea  
sucului nediluat de sfeclă roșie (mai mult decât  
un păharel) poate avea efect laxativ, poate  
provoca vertjuri, greață etc.

Astfel de modificări în starea generală a  
sănătății sunt considerate de naturopate rezultate ale activității de dezintoxicare a  
ficatului, care, în cele din urmă, e în folosul  
organismului. Însă, în faza incipientă, când  
organismul nu s-a adaptat la reacțiile de  
curățare, e mai bine să consumați sucul de  
sfeclă roșie cu suc de morcov, ultimul într-o  
cantitate mai mare. Puteți mări doza de suc de  
sfeclă roșie doar după ce organismul s-a  
adaptat. După părerea lui N. Worker e suficient  
să beiți câte un pahar sau un pahar și jumătate  
de amestecuri de sucuri, de două ori pe zi.

Trebuie luată în considerare și receptivitatea  
fiecărui individ față de sucul de sfeclă roșie,  
deoarece sucul poate provoca reacții alergice,  
scăderea pulsului și a tensiunii arteriale.

Pentru a evita aceste reacții neplăcute  
tratamentul trebuie început cu doze minime –  
copiii vor bea, într-o singurărepriză, o linguriță  
de suc, iar adulții – o lingură. Dacă nu apar nici  
un fel de reacții colaterale doza poate fi mărită

– 50 ml pentru copii și 100 ml pentru bolnavii adulți.

Pentru a evita grețurile și voma din cauza gustului specific al sucului se adaugă la fiecare porție de suc miere de albine sau suc de lămâie (bineînțeles, dacă aceste ingrediente se înscriu în contextul general de combatere a afecțiunii). E foarte util sucul de lămâie, considerat în lumea plantelor medicinale unul dintre cele mai bune remedii împotriva vomatului. În unele cazuri, sucul de sfeclă roșie se administrează împreună cu fulgi de ovăz.

Unele manifestări colaterale, negative, ale administrării sucului de sfeclă roșie pot fi evitate prin tratarea termică a acestuia. Sucul proaspăt stors se pune în frigider, pentru 2-4 ore, apoi se scoate din frigider și se încălzește cantitatea necesară (să zicem, 100-250 ml) și se bea cu 15-20 de minute înainte de masă. Pentru a fi convinși că nu vor apărea reacții nedorite puteți consuma o prăjitură sau varză murată, după ce ați consumat sucul. Puteți consuma și un suc de fructe dacă acesta are același efect asupra afecțiunilor ca și sucul de sfeclă roșie.

La unele persoane, care nu suportă sucul de sfeclă roșie, se umflă membrana mucoasă a

nasului, atunci când își picură în nas suc. sucul se picură în nas la tratarea rinitei, gainoritei, sinuzitei. Aceste manifestări neplăcute dispar dacă vă picurați în nas suc stors din sfeclă roșie fiartă. Secrețiile din nas vor fi mai puțin abundente dacă vă picurați în nas suc fermentat de sfeclă roșie. Pentru tratamentul copiilor se utilizează suc diluat cu apă fiartă, caldă. O astfel de măsură diminuează posibilitatea reacțiilor negative a terapiei cu suc.

Sucul proaspăt de sfeclă roșie are un efect stimulator asupra activității secretoare a stomacului datorită conținutului bogat în acizi organici. Consumul preparatelor din sfeclă roșie (în primul rând, a sucului, dar și a sfelei în stare crudă sau tratată termic) în cazul gastritei, ulcerului gastric și duodenal cu aciditate mărită a sucului gastric se poate solda cu agravarea afecțiunilor.

Iată de ce bolnavilor care suferă de aceste afecțiuni le sunt contraindicate preparatele din sfeclă roșie, iar sucul poate fi administrat numai în combinație cu alte preparate naturiste care neutralizează aciditatea mărită (de exemplu, morcovul, cartoful, sovârful etc.).

Limitarea consumului de sfeclă roșie în

cazul afecțiunilor inflamatorii ale tractului gastrointestinal este condiționat de zaharoza și celuloza pe care acesta le conține.

Deplasându-se prin tractul gastrointestinal aceste componente îi irită mucoasa, provocând accese durerioase de tipul colicilor. La tratarea termică, acizii organici (oxalic, malic, citric), celuloza și zaharoza se dezintegrează parțial iar acțiunea negativă a sfelei asupra stomacului și intestinului se diminuează.

Încă din antichitate se știa că sfecla poate fi cauza deregării procesului digestiv și încă de pe atunci erau cunoscute cele două feluri de sfeclă – albă și roșie. Trebuie să menționăm că în timpul lui Avicenna era preferată pentru tratament – spre deosebire de timpul nostru – sfecla albă (de zahăr). Însă din cauza simptomelor negative care apăreau la consumul sfelei s-a răspândit vestea despre nocivitatea oricărui fel de sfeclă roșie. Se consideră că administrarea internă cauzează refluxul esofagian și greața, arsuri la stomac și meteorism.

Este contraindicat consumul de sfeclă crudă în cazul deregării funcției intestinului însoțită de diaree. Celuloza, zaharoza și acizii

Dieta vegetală contribuie la însănătoșirea bolnavilor de hemoroizi. Bucatele pe bază de sfeclă roșie trebuie introduse treptat în regim. Consumul sfelei în cantități mari contribuie la creșterea activității intestinului. În consecință, defecațiile devin tot mai dese, ceea ce se soldează inevitabil cu inflamarea mucoasei rectului. Boala se agravează și suntem nevoiți să renunțăm la sfecla roșie. Tratamentul poate fi reluat doar după îmbunătățirea stării de sănătate.

Unele persoane au senzații neplăcute în gât după ce consumă suc de sfeclă roșie. Pentru a le evita e bine să amestecați sucul de sfeclă roșie cu suc de morcov sau să-l diluați cu apă fiartă răcită (astfel scade concentrația substanțelor active biologic). Simptomele vor dispărea dacă veți consuma după sucul de sfeclă roșie o porție nu prea mare de lapte nedegresat.

În componența sfelei intră un grup de elemente naturale (betamină, kaliu și.a.) care contribuie la scăderea eficientă a tensiunii arteriale. Din această cauză preparatele din sfeclă roșie le sunt contraindicate persoanelor

Din cauza zaharozei existente în sfeclă roșie, bolnavii de diabet zaharat trebuie să consume cât mai puțină sfeclă roșie. Acestei categorii de bolnavi endocrinologici le-ar conveni mai mult consumul de tulpini și frunze ale rădăcinoaselor. Frunzele de sfeclă roșie conțin mai puțină zaharoză decât rădăcinile, în schimb conțin mai multă fructoză, mai multe macro – microelemente și vitamine. Adeptații unui mod sănătos de viață prețuiesc sucul din frunze de sfeclă roșie pentru că acesta conține mult kaliu, fosfor, magneziu fără de care nu ar avea loc un metabolism sănătos. Frunzele mai au un atu: preparatele din frunze nu sunt atât de active față de intestin precum e rădăcina din cauza unei cantități mai mici de celuloză și acizi (oxalic, citric și malic).

Sunt contraindicate preparatele din sfeclă roșie persoanelor care suferă de obezitate și, de asemenea, bolnavilor de calculi renali, la care se formează oxalați (din sărurile acidului oxalic). Acest lucru se întâmplă din cauză că dintre toți acizii care se conțin în rădăcinile sfelei cea mai mare pondere o are acidul oxalic, care în procesul de asimilare generează

săruri greu dizolvabile, îndeosebi oxalatul de calciu. Aceste săruri se depun în rinichi, mai rar – în vezica biliară, ducând, pe de o parte, la irosirea neregimală a calciului, iar pe de altă parte, provocând dereglați în funcționarea ficatului și rinichilor. Dizolvarea oxalațiilor trebuie făcută cu multă grijă și doar sub supravegherea medicului: pietrele de natură oxalică au marginile ascuțite și pot traumatiza organele și țesuturile. E mai bine să preîntâmpinați formarea acestui tip de pietre, decât să încercați ulterior – fără prea mult succes – să le extirpați.

În cazul terapiei cu suc de sfeclă roșie, acesta se administrează de cele mai multe ori în combinație cu sucul de morcov.

Începând tratamentul cu sucuri naturale trebuie să știți că preparatele din morcovi schimbă culoarea pielii în tonuri mai închise. Culoarea pielii se restabilește după ce renunțați la consumul sistematic de morcov.

Atunci când consumați sfeclă roșie sau sucul acesteia se schimbă și culoarea urinei; aceasta capătă o nuanță roșiatică pe care mulți o consideră în mod eronat sânge care se elimină odată cu urina. Atunci când nu mai consumați

sfeclă roșie culoarea urinei se restabilește.

E de dorit ca sfecla să fie tratată termic în vase emailate. Nu se recomandă să utilizați vase din aluminiu la pregătirea hranei.

Pentru a obține preparate curative se folosesc rădăcini sau frunze calitative de sfeclă roșie. Pentru a diminua influența toxică asupra organismului se folosesc – în cadrul tratamentului – plante care nu au crescut pe terenuri tratate cu îngrășăminte chimice.

Nu folosiți sfecla care, sub aspect exterior, are anumite abateri de la normă. De exemplu, codița sfelei îndreptată în sus indică o concentrație mare de nitrați în sol. Utilizarea unor asemenea exemplare în cantități mari pot provoca deterioarea stării de sănătate.