



SFECLA ROȘIE

Beta vulgaris var. rubra, fam. Chenopodiaceae

Denumiri populare: napi de mâncare, napi roșii, râpă, sfeclă de borș, sfeclă de masă, țigle roșii, țulcă.

Istoric și întrebuințări

Sfecla este cunoscută atât ca aliment, cât și ca medicament. Descoperită în urmă cu aproape patru milenii, cultivată în Iran, Babilon și Asiria pentru gustul plăcut al frunzelor ei, a fost mai târziu rândul rădăcinii să facă furori, mai ales în țările arabe, unde a devenit și marfă de export. Caravanele negustorilor plecau la drum lung spre Grecia antică și Roma, cu desăgii încărcate cu mărfuri, dar și cu sfeclă. O parte se consuma pe drum, iar cantitatea rămasă se vindea cu succes. În Grecia sfecla simboliza starea de conflict. Când se certau soții, deasupra ușilor de la intrare se agăța o cunună împletită din frunze de sfeclă. În Roma, atitudinea față de sfeclă este mai degrabă respectuoasă, ea fiind considerată o legumă de lux care nu trebuie să lipsească de pe masă. De aceea împăratul Tiberius le-a și impus germanilor cuceritori de romani să plătească tribut în sfeclă. Cea mai veche mărturie scrisă datează din secolul al IV-lea d.Hr. și îi aparține medicului grec Dyphilos din Sipos, care afirmă că sucul de sfeclă crudă are acțiune benefică asupra organismului, energizându-l și protejându-l la fel ca și mierea, pe care o poate substitui cu succes. În secolul

al X-lea călugării ruși o cultivau cu succes aproape de Marea Baltică, preparând din ea ciorbe și un borș delicios, în vreme ce pentru iernile lungi sfecla se punea la murat, de regulă împreună cu varză și fructe de pădure. În Europa, sfecla comestibilă este cunoscută cam în secolul al XV-lea, dar soiuri perfecționate, aflate și azi în consum, datează abia din secolul al XIX-lea. În România, sfecla se cultivă în toate județele țării.

Deseori se spune cu o doză de invidie că strămoșii erau mai sănătoși decât noi, datorită alimentației simple și cât se poate de naturale. Este adevărat! Bătrânii nu aveau nevoie de cure complicate de dezintoxicare. Strictețea alimentară din zilele de post îi scutea de problemele legate de indigestie sau depuneri de colesterol. La țară se ținea post negru obligatoriu, miercurea și vinerea. În seara zilei de marți, se bea ceai din plante și apa în care s-a fiert sfecla. Toată ziua de miercuri, de la răsăritul soarelui și până la apus, nu se mânca nimic. Seara se bea un ceai din mai multe plante (pătlagină, sunătoare, mușetel, roiniță sau urzică) și se mâncau câteva sfecle coapte la cuptor, asezonate cu leuștean și usturoi. Un asemenea regim alimentar le permitea sătenilor să rămână activi și cu mintea limpede, până după 90 de ani. Poate vom descoperi și noi secretele sănătății perfecte și ale longevității, dacă vom acorda respect și atenție nemărginitei experiențe și înțelepciuni populare.

Sucul din rădăcină de sfeclă rasă pe răzătoare și stoarsă se bea dimineața pe nemâncate pentru curățarea sângelui. Cu foile fierte în lapte dulce se făceau oblojeli la lingoare. Pentru vătămătură, se lua un pahar de rachiu de drojdie, un pahar de suc de sfeclă roșie, o bucată de iască bună, uscată pe vatră, o turtă a lupului și sânge de 9 frați, pisate toate, amestecate, ținute la căldură 2 zile, apoi se dădea bolnavului, de trei ori pe zi, câte un păhăruț mic. Bolnavul trebuia să stea culcat, să se

păzească de acrituri, sărături și mâncăruri grele. Decoctul se dădea lăuzelor, când nu expulzau placenta după naștere.

Descriere și compoziție chimică

Sfecla roșie face parte din familia legumelor rădăcinoase, ca morcovul sau napul. Este o plantă erbacee, bienală, leguminoasă, cu valoare terapeutică, cultivată. Provine din specia spontană răspândită în regiunile învecinate Mării Mediterane și pe țărmul răsăritean al Oceanului Atlantic. Culoarea roșie este dată de pigmenții antocianici. Cu cât în sol este mai mult potasiu, cu atât bulbii sunt mai roșii și calitățile gustative sunt mai ridicate.

Conține glucide (în special din zaharoză), protide, vitamine: A, B₁, B₂, B₃, B₅, B₆, C, E, PP, acid folic, biotină, oligoelemente, săruri minerale: potasiu, sodiu, calciu, magneziu, fier, cupru, zinc, mangan, iod, bor, crom, nichel, fluor, seleniu, fibre (din care 80% sunt insolubile).

Acțiune farmacologică

Sfecla roșie este utilă în tratamentul cancerului în toate formele, limitând dezvoltarea tumorilor prin oprirea multiplicării celulelor canceroase. Are proprietatea de a distruge și o serie de microorganisme, crește capacitatea de rezistență a organismului la diferite boli și diverși germeni patogeni. Reechilibrează și reglează sistemul nervos și este ușor hipotensivă. Regularizează funcțiile hepatice (datorită betainei). Activează metabolismul general datorită glutaminei. Mărește cantitatea de urină. Ajută la formarea hematiilor, leucocitelor și trombocitelor. Aprovizionează organismul cu substanțe minerale și vitamine. Elimină excesul de acid uric din organism. Nu este indicată diabeticilor.

Sfecla este un depozit de vitamine și microelemente care, spre deosebire de restul legumelor, nu se distrug și nu se

dezactivează prin prelucrare termică. Folosirea ei în alimentație are, pe lângă virtuți culinare, și virtuți medicale de prevenire a bolilor de sânge, deoarece întrece toate legumele în afara usturoiului prin conținutul în fier. Asimilarea fierului este favorizată de vitamina C, prezentă în toate părțile plantei. În structura rădăcinii de sfeclă este prezent și cuprul. Lipsa de cupru în alimentație provoacă încăruntirea precoce a părului, îngreunează procesul de consolidare a fracturilor, provoacă dereglări în activitatea pancreasului. Alt element important este zincul, prezent în cantități foarte mari. Datorită prezenței lui în alimentație, funcționează bine organele de reproducere, se previne apariția coșurilor, a furunculelor, căderea părului. Lipsa de zinc afectează vederea, poate provoca infarctul miocardic. Sfecla conține și o cantitate mare de mangan, care apără ficatul de distrofie adipoasă (încărcare grasă), scade nivelul de zahăr din sânge, ajută în lupta cu scleroza și elimină surplusul de apă din organism. Sfecla conține și iod, care favorizează metabolismul, fiindu-le extrem de util persoanelor cu obezitate și care suferă de inhibarea funcției tiroidei. De neprețuit este rolul iodului și în blocarea cancerului și încetinirea îmbătrânirii. Celuloza din sfeclă scoate din organism toxinele, îmbunătățește funcționarea tractului intestinal, fiind un remediu reutabil în tratarea obezității și constipației. Medicina populară folosește toate componentele sfeclei: atât tuberculii, cât și frunzele.

Rădăcina de sfeclă poate ameliora leucemia, favorizează eliminarea secreției biliare și are un excelent efect detoxifiant. Ușurează funcția intestinală și combate constipația, este un tonic și remineralizant de excepție. Se dovedește utilă în combaterea bolilor rinichilor și ale vezicii urinare. Coaptă în cup-tor, rădăcina de sfeclă își păstrează bine proprietățile, iar fiartă eliberează în lichid majoritatea substanțelor nutritive.

Sucul de sfeclă roșie este unul dintre cele mai prețioase în refacerea globulelor roșii și a sângelui. În special femeilor li se recomandă să consume sucuri de sfeclă cu morcov și puțină lămâie, minimum 500 ml pe zi. Băut simplu, mai mult de un pahar odată, are un efect de purificare, dar dă greață și amețeală, tocmai datorită efectului asupra ficatului. Inițial se consumă mai puțin suc de sfeclă până ce acțiunea lui de curățare este tolerată, apoi se va crește cantitatea, până la 300-500 ml pe zi. Sucul de sfeclă roșie este deosebit de valoros, prin concentrația mare de calciu solubil, fiind util îndeosebi în decalcifieri, osteoporoză și spasmofilie. Este energetic și indicat mai ales la anemie, demineralizare, tuberculoză, nevroză și este foarte eficient în menopauză.

Intern, sfecla este alcalinizantă, antianemică, antibiotică, anticancerigenă, bun aperitiv, colagogă, depurativă, diuretică, energizantă, hipotensivă, laxativă, nutritivă, răcoritoare, remineralizantă, întărește imunitatea organismului, luptă pentru refacerea sângelui, este foarte utilă în leucemie. Extern este bactericidă destul de puternică, cicatrizantă, dezinfectantă.

Se va folosi în următoarele afecțiuni: afecțiuni bucale, afecțiuni ale inimii, afecțiuni ale ficatului și vezicii biliare, afecțiuni ale rinichilor, afecțiuni ale sânilor, afecțiuni ale splinei, alcoolism, amigdalită, anemie, aritmie (fibrilație auriculară), arsuri, artrită, astenie fizică și nervoasă, avitaminoze, bronșită cronică, calculi biliari, cancer, colită, constipație, convalescență, curățarea organismului de metale grele și radioactive, curățarea sângelui, demineralizare, depuneri de colesterol, dezintoxicare, digestie dificilă, dischinezie biliară, diureză, dizolvarea plăcilor de aterom din vasele de sânge, eczeme, elefantiazis, eliminarea toxinelor din organism, enterită, gripă, gută, guturai, hemoroizi, hepatită, hipercolesterolemie (colesterol crescut), hipertensiune arterială, insomnie,

îmbătrânire (pentru încetinire), întărirea imunității, leuce-mie, lichen, litiază renală, menopauză, metabolism încetinit, migrenă, oboseală cronică, ocluzie intestinală, osteopo-roză, panarițiu, parodontoză, răceală, refacerea florei intesti-nale, reumatism, scurgeri vaginale, sterilitate, tuberculoză, varice, viroze.

Atenționări speciale

Sfecla roșie este interzisă diabeticilor!

Moduri de preparare

Cum se alege? Alegeți sfecele de dimensiuni mai mici, de culoare închisă, pentru că sunt cele mai dulci, sunt acoperite cu o pieleță fină și nu au creștături sau puncte. Ca să nu piardă din culoare în timpul fierberii, trebuie să aibă o parte din codițe. Frunzele sunt verzi, marmorate cu vine purpurii, iar când sunt proaspete sunt tari și crocante. Se pot folosi în salate sau mân-căruri.

Sfecla se poate consuma **crudă**, rasă fin, câte minimum 30 g de trei ori pe zi, în cure de lungă durată. De asemenea, se poate folosi **coaptă la cuptor**, pentru că-și păstrează toate pro-prietățile.

Suc din sfeclă proaspătă: se pot consuma câte 200 ml, de trei ori pe zi. Se va începe prin a consuma 50 ml o dată pe zi, apoi treptat, în funcție de toleranța individuală, se va mări can-titatea până se va ajunge la 200 ml de trei ori pe zi. În cazul cancerului sau al altor afecțiuni, sfecla este foarte utilă îm-preună cu morcovi, castraveți, salată verde, pătrunjel etc. Este bine să se facă o cură de cel puțin 6 luni, cu câte 100 ml de mi-nimum trei ori pe zi. Se va amesteca și suc de morcovi și cas-traveți, eventual mere în cazul cancerului.

Vin tonic din sfeclă: în medicina populară, se folosește din bătrâni o rețetă cu acțiune tonică generală, care se numește

„7 pahare”. Se pun câte 250 ml din următoarele: suc de sfeclă, de morcov, de ridiche neagră, de usturoi, de lămâie, miere și vin roșu dulce (cabernet). Amestecul se păstrează în vase de sticlă în frigider. Se beau câte 50 ml de trei ori pe zi. Cantitatea de 1750 ml reprezintă o cură care se repetă de 5 ori pe an, cu pauze de 3-4 săptămâni. Preparatul se recomandă pentru revitalizarea organismului după intervenții chirurgicale, chimioterapie și în timpul tratamentelor de lungă durată.

Cafea de sfeclă roșie: curățați rădăcina de coajă, spălați-o, zvântați-o și tăiați-o rondele. Înșirați-le pe sfoară subțire și puneți-le să se usuce la soare, pe un grătar, ori la umbră, într-un curent de aer. După uscarea, băgați rondelele în cuptor, până ce iau o culoare galbenă sau brun-închisă, fără să se calcineze. Măcinați-le în râșnița de cafea. Pulberea obținută se poate conserva în borcane închise ermetic sau în cutii de lemn. Se prepară la fel ca și cafeaua, sporind cantitatea de pulbere după gust.

Test de sănătate cu sfeclă: sfecla conține multe substanțe benefice (betaină, săruri de potasiu) care au efecte pozitive asupra tensiunii arteriale, a nivelului colesterolului, a metabolismului lipidic și a întăririi pereților vasculari. Se știe că, de regulă, sucurile de legume se beau imediat după ce au fost stoarse. Nu este cazul sucului de sfeclă, care nu se bea imediat, ci trebuie lăsat 2-3 ore ca să se elimine unele ingrediente ce produc efecte negative (dureri de cap, stări de greață etc.). Cu ajutorul sucului de sfeclă ne putem testa starea de sănătate, făcând un exercițiu simplu. Se beau 100 ml suc de sfeclă și se mănâncă o salată de sfeclă crudă, dată prin răzătoarea fină. Se urmăresc schimbările de culoare ale urinei. Dacă nu sunt prezente afecțiuni serioase de sănătate, culoarea nu se schimbă. Dacă sunt probleme de sănătate, urina capătă culoarea sucului de sfeclă.

Moduri de întrebuințare pe afecțiuni

Afecțiuni bucale: se rade fin sfecla și se adaugă suc de lămâie și eventual hrean. Se consumă crudă de trei ori pe zi, ajutând la refacerea integrității cavității bucale.

Afecțiuni ale ficatului și vezicii biliare: oamenii de știință au demonstrat că sucul de sfeclă roșie ajută ficatul să distrugă grăsimile depozitate, menținându-i buna funcționare. Sfecla roșie este un tonic eficient al ficatului. Se consumă sfeclă crudă rasă sub formă de salată de trei ori pe zi, sau câte 100 ml suc din sfeclă de trei ori pe zi, în cure de lungă durată. Se poate asocia și cu alte sucuri.

Afecțiuni ale inimii: sfecla roșie are foarte mult potasiu, care este foarte bun pentru reglarea pulsului și tensiunii arteriale, dar mai are și acid folic, recomandat în special femeilor însărcinate. Prin gătit, aceste substanțe se distrug. Se recomandă consumul unei jumătăți de sfeclă crudă și a 200 ml suc proaspăt.

Afecțiuni ale rinichilor: vezi *Afecțiuni ale ficatului și vezicii biliare*.

Afecțiuni ale sânilor: terciul de sfeclă tocată pus într-un tifon se aplică pe locul bolnav, zilnic, timp de 40-50 de minute. În același timp se beau câte 50 ml de suc de două ori pe zi, cu 30 de minute înainte de masă, timp de 25 de zile.

Afecțiuni ale splinei: vezi *Afecțiuni ale inimii*.

Alcoolism: complexul de metode folosite în vindecarea alcoolismului prevede și îmbogățirea organismului cu săruri de potasiu, vitamine și alte substanțe care ajută la reducerea tendinței irezistibile de a consuma alcool. Cu 30 de minute înainte de masă se beau 100 ml suc de sfeclă, iar în timpul meselor principale, de 2-3 ori pe zi, se consumă salată de sfeclă rasă, fiartă sau coaptă în cuptor.

Amigdalită: în medicina populară se folosesc mai multe preparate din sfeclă pentru tratarea amigdalitei. Pentru gargară, se folosește apa caldută în care s-au fiert frunzele sau rădăcina de sfeclă. O altă metodă: se dă pe răzătoare sfecla crudă, se umple un borcan de 700 ml, se adaugă 2-3 linguri de oțet și se lasă la macerat 3 ore, amestecând periodic. Se stoarce sucul și se adaugă puțină miere. Se face gargară la fiecare 2 ore. Pentru accelerarea vindecării, în pauzele dintre gargare se mestecă încet câte o felie de sfeclă crudă.

Anemie: sucul de sfeclă roșie stimulează puternic formarea de globule roșii, mai ales atunci când este consumat pe stomacul gol. Se consumă împreună cu suc de morcov: un sfert de pahar de suc de sfeclă și trei sferturi de suc de morcov, de două ori pe zi, dimineața și seara. Conținutul bogat în fier favorizează ridicarea nivelului de hemoglobină în sânge. Se recomandă consumul zilnic al sfeclei în stare crudă, fiartă sau murată. De 2-3 ori pe zi, se mănâncă 150 g de salată de sfeclă, morcovi și ridiche neagră crude, date pe răzătoare, amestecate cu suc de lămâie sau cu smântână.

Aritmie (fibrilație auriculară): se poate folosi următorul preparat: se pun la fiert 5 l apă de izvor și când dă în clocot se adaugă 500-700 g sfeclă tocată și se ia de pe foc. Se infuzează 3 ore, apoi se strecoară. Se adaugă 150 g zahăr și o linguriță de drojdie uscată și se pune într-un loc cald, pentru 24-36 de ore. (Tratamentul va avea efect pozitiv numai în cazul renunțării la băuturile alcoolice, inclusiv la bere. După 2-3 pahare de vin sau bere, bolile ocupă din nou pozițiile câștigate și tratamentul trebuie început de la zero.) Împreună cu sfecla, în apă puțeți să adăugați și plante medicinale pentru afecțiunile de care suferiți, de exemplu: mătase de porumb, păducel, flori de castan etc. După stoarcerea lichidului, din sfecla rămasă se molează biluțe de mărimea corcodușelor și se păstrează în

frigider sau în congelator (dacă sunt multe). Dimineța pe nemâncate se beau 300 ml suc fermentat de sfeclă. Dacă după 30-45 de minute apare senzația de foame, se mestecă încet și se înghite o biluță de sfeclă. Procedul se repetă ori de câte ori apare senzația de foame. Dacă ea nu dispare după consumul a 7-10 biluțe de sfeclă, se pot consuma și alte alimente.

Arsuri: se opăresc frunze curate de sfeclă roșie și se aplică pe locul bolnav, timp de 4-7 zile. Cataplasma se schimbă de 5 ori pe zi. Pe arsuri se pot aplica și frunze de sfeclă strivite în palme.

Artrită: se consumă suc proaspăt din sfeclă, de trei ori pe zi câte 100-200 ml. Se va începe prin a consuma o cantitate de 50 ml o dată pe zi, apoi treptat, în funcție de toleranța individuală, se va mări cantitatea de sfeclă până se va ajunge la 200 ml de trei ori pe zi.

Astenie fizică și nervoasă: vezi *Afecțiuni ale inimii*.

Avitaminoze: vezi *Artrită*.

Bronșită cronică: se stoarce sucul dintr-un kilogram de sfeclă, se adaugă un kilogram de miere, 500 ml vin roșu de casă, un pahar de suc de morcov și un kilogram de piersici curățate de sâmburi și tăiate felii. Se pune totul într-un borcan de sticlă, care se introduce într-un vas cu apă călduță. Se fierbe totul 10-12 minute, pe baie de aburi (deci după primul clocot încă 10-12 minute). Se păstrează la frigider. Se beau câte 75 g dimineța, pe nemâncate, după care se mănâncă o bucăciță de unt. Doza obținută este pentru o singură persoană. Ajută și la vindecarea diferitelor afecțiuni ale aparatului respirator, provocate de răceală, dar și pentru profilaxia lor.

Calculi biliari: ca să eliminiți pietrele din colecist, concomitent cu alte metode, se folosește și siropul de sfeclă. Un kilogram de sfeclă tăiată felii subțiri se fierbe în 2 litri de apă,

până se obține un sirop concentrat. Se beau câte 150 ml de 4 ori pe zi, cu 40 de minute înaintea meselor.

Cancer: s-a demonstrat că sfecla roșie oprește multiplicarea celulelor canceroase, împiedicând dezvoltarea tumorilor, indiferent de localizare. Se face un cocktail din 10 linguri de suc de sfeclă roșie cu 20 de linguri de suc de morcov și un pahar cu suc de mere, care se administrează de 4 ori pe zi, minimum 2 luni. De asemenea se pot consuma câte 200 ml suc de sfeclă roșie de trei ori pe zi, cu 15 minute înaintea meselor principale. Se consumă numai pe stomacul gol. Deoarece are gustul greșos și provoacă uneori arsuri stomacale, se poate combina cu suc de morcovi sau de mere.

Folosirea sucului de sfeclă în vindecarea bolnavilor de cancer se practică în medicina populară de mii de ani. Pigmentul din plantă este actorul principal în lupta cu cancerul. Doza zilnică minimă necesară de pigment se află într-un kilogram de sfeclă, echivalentul a 250-300 ml de suc, care trebuie consumat fără pauze, tot restul vieții. Pigmentul nu este toxic, nu se descompune în procesul de prelucrare termică și nici în procesul de digestie. Calitățile lui terapeutice se păstrează și după fierbere la 100 de grade Celsius timp de 2 ore.

Consumul regulat de sfeclă sub orice formă normalizează VSH-ul bolnavilor, restabilește apetitul, scade efectele negative ale tratamentului cu radiații. Se recomandă feluri de mâncare unde sfecla este amestecată cu fulgi de ovăz, cu hrean, banană sau lapte prins.

În Centrul oncologic de la Moscova li se prescrie bolnavilor să consume zilnic câte 250 g sfeclă crudă dată pe răzătoare fină, în 3-4 reprize. Dacă sfecla crudă nu este acceptată de organismul bolnavului, ea se înlocuiește cu 300 ml suc de sfeclă. După 3 săptămâni de administrare, bolnavilor li se îmbunătățesc analizele de sânge și starea generală de sănătate.