

## SPIS TREŚCI

<b>BURAK – KRÓL ROŚLIN OKOPOWYCH .....</b>	<b>5</b>
Przepisy .....	18
Przeciwwskazania .....	21
<b>WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE BURAKA .....</b>	<b>23</b>
<b>Witaminy i awitaminozy .....</b>	<b>23</b>
Przepisy .....	43
<b>Alergia .....</b>	<b>48</b>
Przepisy .....	51
<b>Choroby układu oddechowego .....</b>	<b>51</b>
Przepisy .....	58
<b>Schorzenia krwi .....</b>	<b>61</b>
Przepisy .....	65
<b>Zespół napięcia przedmiesiączkowego oraz</b>	
<b>brak miesiączki .....</b>	<b>67</b>
Przepisy .....	68
<b>Miażdżyca tętnic i nadciśnienie tętnicze .....</b>	<b>69</b>
Przepisy .....	72
<b>Żylaki kończyn dolnych, hemoroidy .....</b>	<b>75</b>
Przepisy .....	79
<b>Choroby tarczycy .....</b>	<b>80</b>
Przepisy .....	81
<b>Cukrzyca .....</b>	<b>82</b>
Przeciwwskazania .....	82
<b>Mastopatia, zapalenie gruczołu piersiowego .....</b>	<b>83</b>
Przepisy .....	86

<b>Łagodny rozrost gruczołu krokowego – gruczolaki prostaty .....</b>	<b>88</b>
Przepisy .....	90
<b>Impotencja .....</b>	<b>91</b>
Przepisy .....	92
<b>Choroby onkologiczne .....</b>	<b>92</b>
Przepisy .....	97
<b>Choroby wątroby i pęcherzyka żółciowego .....</b>	<b>98</b>
Przepisy .....	100
<b>Zapalenie wątroby .....</b>	<b>106</b>
Przepisy .....	108
<b>Zapalenie żołądka, wrzody żołądka i dwunastnicy ...</b>	<b>109</b>
Przepisy .....	111
<b>Zaparcia .....</b>	<b>113</b>
Przepisy .....	114
<b>Lamblioza .....</b>	<b>115</b>
Przepisy .....	115
<b>Choroby stawów .....</b>	<b>116</b>
Przepisy .....	117
<b>Opryszczka .....</b>	<b>118</b>
Przepisy .....	119
<b>Zapalenie spojówek .....</b>	<b>120</b>
Przepisy .....	120
<b>Zapalenie ucha .....</b>	<b>120</b>
Przepisy .....	122
<b>Bóle głowy, bezsenność .....</b>	<b>123</b>
Przepisy .....	123
<b>Odmrożenia, oparzenia słoneczne i termiczne .....</b>	<b>124</b>
Przepisy .....	124
<b>Ból zęba, parodontoza .....</b>	<b>124</b>
Przepisy .....	124
<b>Zastosowanie buraka ćwikłowego w celach kosmetycznych .....</b>	<b>125</b>
Przepisy .....	125

# BURAK – KRÓL ROŚLIN OKOPOWYCH

## ***Beta vulgaris***

ta łacińska nazwa, nadana przez botaników, obejmuje gatunki buraka zwyczajnego, do których należą:

- burak cukrowy;
- burak pastewny;
- burak liściowy (*mangold* – kapusta rzymska);
- burak ćwikłowy.

Ten ostatni, czyli czerwony burak okopowy, znany już ludom Bliskiego Wschodu, od dawien dawna należy do arsenału środków leczniczych wykorzystywanych w aptece przyrody.

O wartości buraka ćwikłowego przesądza jego unikatowy skład – zawiera: witaminy, potas, jod, żelazo, białka i błonnik.

Prócz walorów smakowych zarówno korzeń, jak i liście tego CUD-WARZYWA mają liczne właściwości lecznicze.

Dokładne pochodzenie buraka jest nieznane. Przypuszcza się, iż pojawił się w regionie śródziemnomorskim, gdzie do dzisiaj rosną jego dzikie

gatunki. Już dwa tysiące lat przed narodzeniem Chrystusa Asyryjczycy, Babilończycy, Persowie znali burak ćwikłowy jako warzywo i wykorzystywali go jako roślinę leczniczą.

Jego uprawa rozpoczęła się nie później niż tysiąc lat przed naszą erą. Jednym z najstarszych dokumentów potwierdzających to jest spis roślin ogrodowych babilońskiego władcy Merodak-Baladana (722–711 r. p.n.e.), w którym jest wspomniany burak liściowy.

Hipokrates uznał jego walory lecznicze, włączając w zestaw więcej niż dziesięciu receptur. Galen, Pedanius Dioskurydes, Awicenna, Paracelsus i inni wielcy starożytni lekarze cenili buraka jako wspaśniały środek przeciw niedokrwistości, opryszczce, chorobom układu pokarmowego i naczyń limfatycznych oraz wykorzystywali go do leczenia wrzodów objętych martwicą i procesami nowotworowymi.

Awicenna nie doceniał jedynie jego właściwości odżywczych: *Jest mało odżywczy, jak i pozostałe warzywa* – pisał wielki medyk średniowiecza. Z kolei rzymski poeta Marcus Valerius Martialis zauważył: *Uzdrowia nam ociężały żołądek.*

W Talmudzie napisano:

*W Babilonie nie ma trędowatych i cierpiących na ropne wydzieliny ludzi, ponieważ spożywa się tam buraki, pije miód i obmywa wodami Eufratu.*

Okolo 500 r. p.n.e., kiedy w Europie jadano tylko nadziemne części buraka, w Azji preferowano już jego korzenie, które okazały się zarówno sycące, jak i smaczne. Wkrótce przekonali się do nich także Europejczycy.

Na Rusi burak od dawna jest nazwany królem roślin okopowych. Uważa się, że Słowianie zaczęli uprawiać buraki we wczesnym średniowieczu, kiedy sprowadzono je z Bizancjum. W zbiorze Światosława (z 1073 r.) wspomina się o buraku jako powszechnie spożywanej roślinie. Medycy na Rusi Kijowskiej zalecali stosowanie buraczanego soku do powstrzymywania krwawień, gojenia się opuchlizn i łagodzenia obrzęków, leczenia lekkich schorzeń oraz w celu obniżenia ciśnienia krwi (na pół z miodem).

**Starte surowe buraki przykładano na wrzody oraz opuchlizny, a także używane były dla zmniejszenia bólu zęba.**

Starte surowe buraki stosowano także jako środek przeciw skorbutowi, a sok z gotowanego buraka w postaci kropeł w niezycie nosa.

Korzenie buraka liściastego służyły jako środek pielęgnacyjny do włosów. Były palone, do popiołu dodawano miód, a otrzymaną w ten sposób maść wcierano w korzonki włosów, aby zapobiec łysieniu.

Liczne piękności z dawnych lat regularnie spożywały buraki oraz ich sok, aby utrzymać smukłą figurę (buraki oczyszczają organizm z toksyn), dla ochrony świeżości skóry twarzy, pogody ducha i żywotności.

Przy czym z dobrodziejstw tego warzywa korzystały kobiety ze wszystkich sfer społecznych. Regularne stosowanie soku buraczanego przez carycę

Katarzynę II sprawiło, że odróżniała się ona od swoich rówieśniczek zdrową i świeżą skórą. Każdego ranka przecierała twarz kostkami zamrożonego soku z buraków.

W książce *Kalendarz kucharski ogrodu*, wydanej w 1910 roku, W. A. Lewszin pisał:

*Zarówno korzenie, jak i botwina zbierane są jako pożywienie i stosowane jako środki orzeźwiające, zmiękczające, utwierdzające wewnętrzne ciepło oraz obniżające ostrość krwi. Podtrzymują one ciepło w jelitach, leczą przytrafiające się przypadki osób z problemami żółciowymi. Są użyteczne w przypadku zapać, bólów i bezsenności. Świeże buraczane liście przykładane na głowę usuwają z niej ból oraz gorączkę, jak również procesy zapalne...*

W pracach dawnych rosyjskich historyków spotyka się również liczne zalecenia i rekomendacje zastosowania buraka w gruźlicy, szkorbutcie, niedokrwistości, bólach zębów, niezycie nosa itd.

W 1747 roku niemiecki chemik Andreas Sigismund Marggraf odkrył w korzeniach buraków sacharozę i zaproponował użycie tego warzywa w produkcji cukru. Jednak zawartość sacharozy w zwyczajnym buraku jadalnym okazała się niewielka i nie pozwoliła na wyprodukowanie dużej ilości cukru. Niezbędny okazał się specjalny gatunek buraka.

Interesujące jest to, iż katalizatorem przyśpieszonej hodowli buraka cukrowego stała się polityka. Działania te podważyły na swój sposób wygodny handel Anglii cukrem pozyskiwanym z trzciny cukrowej z jej zamorskich kolonii.

Napoleon obiecał ogromną premię w milionach franków temu, kto wynajdzie sposób produkcji taniego cukru z buraka.

Uprawa buraka cukrowego została wprowadzona za jego życia, jednakże nie doczekał się już technologii produkcji cukru.

W Rosji produkcję cukru uruchomił po raz pierwszy hrabia Bobrinskij, syn Katarzyny II i Grigorija Orłowa. Rozwijała się jednak dość powoli i cukier był bardzo drogi – na początku XX wieku był ciągle droższy niż miód.

W różnych miejscach i okresach z burakami związane były rozmaite przesady. Reńscy chłopcy na przykład wierzyli, że przed świętowaniem Nowego Roku trzeba wnieść do domu pozostałe na zimę buraki, w przeciwnym razie w rodzinie nie będzie dostatku. Na Rusi uważano, że buraczany wywar niszczy owady i insekty, wykorzystując go corocznie 1 września, kiedy świętowano nadejście babiego lata, w obrzędzie pochówku uciążliwych owadów (much, karaluchów). A w dawnej Grecji buraki uchodziły za symbol zamętu. Jeśli ktoś chciał kogoś wyśmiać, posyłał w darze właśnie buraki. Jeśli małżonkowie się sprzeciali, naprzeciwko wejścia w ich mieszkaniu zawieszano wianek z liści buraka. W Europie Zachodniej burak także był traktowany bez należytego szacunku. Potrawę z buraka ze smażonymi żabami uważano za potrawę postną powszednią, a ugoszczenie nią osób

przychodzących w swaty oznaczało wyraz odmowy. Uważa się, że w tamtych rejonach nie doceniano tego cudownego warzywa, które tak poważali nasi przodkowie.

\* \* \*

Burak jest prawdziwym naturalnym lekarstwem na wiele dolegliwości. W tabeli (na s. 11–16) wymienione są warzywa i owoce oraz minerały znajdujące zastosowanie w leczeniu różnych dolegliwości i schorzeń. Jak można zauważyć, burak nie znajduje się w tym zestawieniu na ostatnim miejscu.

Burak bogaty jest w witaminy, sole mineralne oraz w inne składniki odżywcze. Warzywo to zawiera kwas askorbinowy i kwas foliowy, witaminy C, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, P, B<sub>3</sub>, żelazo, wapń, magnez oraz jod<sup>1</sup>. Szczególną wartość stanowi wspomniana tu witamina P, nazywana witaminą młodości, gdyż zwiększa elastyczność naczyń krwionośnych, co zapobiega miażdżycy oraz krwotokom wewnętrznym. Dodatkowo sole żelaza, wapnia, magnezu, fosforu, kobaltu aktywują procesy krwiotwórcze.

Szlachetną nazwę uzdrowiciela, jaką otrzymał burak, zawdzięcza temu, że jest dla organizmu źródłem aktywnych fizjologicznie substancji takich jak betaína oraz betanina.

Ułatwiają one pracę wątroby, przyspieszają powstawanie choliny i biorą w nim udział. Cholina

---

<sup>1</sup> Witaminą P określa się pewne substancje zwane bioflawonoidami, a mianowicie rutynę i hesperydynę.



Nadciśnienie tętnicze	Aronia, dynia, koper, głóg, topinambur, kalina, borówka brusznica (borówka czerwona), <b>burak</b> , cukinia
Przewlekłe zapalenie jelita grubego z syndromem zaparc	<b>Burak</b> , dynia, kukurydza, kapusta morska, kapusta biała, topinambur, głóg, cukinia
Przewlekłe zapalenie żołądka z obniżonym wydzielaniem soku żołądkowego	<b>Burak</b> , żurawina, borówka brusznica, agrest, pietruszka, seler, koper, chrzan
Przewlekłe zapalenie żołądka z podwyższonym wydzielaniem soku żołądkowego. Wrzody żołądka i dwunastnicy	Owies, topinambur, wapń, np. skorupki jajek, jabłka, kapusta biała
Choroby wątroby oraz dróg żółciowych (najczęstsze). Zapalenie woreczka żółciowego i zaburzenia kinetyki ruchów perystaltycznych dróg żółciowych	Borówka czarna (czarne jagody), seler, pietruszka, czerwona kapusta, borówka brusznica, jabłka, aronia, <b>burak</b>
Środki żółciopędne, działające głównie żółciotwórczo (choleretycznie) i spazmolitycznie (cholinolitycznie)	Marchew, wapń, owies, topinambur (słonecznik bulwiasty), <b>burak</b>

Jadłowstręt (również brak apetytu)	Pietruszka, koper, seler, marchew, głóg
Środki podnoszące aktywność układu odpornościowego	<b>Burak</b> , marchew, dzika róża, owies, czarna porzeczka
Dolegliwości układu sercowo-naczyniowego	Głóg, jabłka, marchew, dynia, <b>burak</b> , pietruszka, koper, kalina, kapusta biała
Miażdżyca	Kapusta morska, marchew, głóg, <b>burak</b> , seler, dynia
Reumatyzm	Dynia, pietruszka, seler
Profilaktyka rozwoju chorób nowotworowych oraz uszkodzeń popromiennych	Owies, borówka czarna, marchew, dynia, <b>burak</b> , seler, pietruszka, koper, kapusta biała i czerwona, kukurydza
Choroby alergiczne	Topinambur, kukurydza, dzika róża, wapń (skorupki jajek), aronia, seler, cukinia, kapusta biała
Choroby układu oddechowego	Wiśnie, marchew, koper, jabłka, dzika róża, owies, maliny
Awitaminozy (niedobory witamin) oraz hiperwitaminozy (nadmiar witamin)	Dzika róża, aronia, agrest, czarna porzeczka

Żyłki kończyn dolnych	Wiśnie, aronia, topinambur
Dysbakterioza jelit * (nierzadkie po długim okresie antybiotykoterapii)	Owies, cukinia, borówka czarna, wszystkie produkty z zawartością laktobakterii i bifidobakterii
Choroby krwi, anemie	<b>Burak</b> , dzika róża, marchew, pietruszka, seler, aronia, borówka czarna, żurawiny, owies, dynia, maliny
Przy hemoblastozach (nowotworach złośliwych krwi) – poprawiające jakość życia chorych, poprawiające sen, apetyt, skoncentrowanie witamin, podwyższenie zdolności do pracy, zmniejszenie zachorowalności na choroby infekcyjne	Borówka czarna, aronia, seler, dynia z kielkami pszenicy, marchew
Choroby zawodowe spowodowane intoksykacją solami metali ciężkich takich jak rtęć, ołów czy kadm	Topinambur, owies, borówka czarna, seler, aronia, dynia
Choroby układu dokrewnego, cukrzyca	Topinambur, marchew, seler, <b>burak</b> , dynia, koper, biała i czerwona kapusta, jabłka, żurawiny

Otyłość	Kukurydza, kapusta morska, marchew, dynia, kapusta biała i czerwona, koper, <b>burak</b> , seler, cukinia
Dolegliwości tarczycy z niedostateczną ilością jodu	Kapusta morska, aronia, kapusta, agrest, <b>burak</b> , dynia, borówka czarna
Choroby metaboliczne, zwyrodnienie kości i stawów, podagra, zapalenie wielostawowe	Wapń, topinambur, dzika róża, żurawina, <b>burak</b> , dynia, marchew, pietruszka, seler, kapusta morska, owies
Dolegliwości układu moczowego oraz środki działające głównie moczopędnie	Borówka brusznica, wiśnie, kalina, kapusta, agrest, kukurydza, dynia, borówka czarna, jabłka, dzika róża, cukinia
Działające głównie przeciwdrobnoustrojowo	Żurawina, borówka brusznica, chrzan, borówka czarna, owoce dzikiej róży, jabłka, czarna porzeczka, marchew, owies
W celu profilaktyki kamicy moczowej, produkty alkalizujące mocz <sup>2</sup>	Marchew, jabłka, agrest, suszone morele, gruszki

<sup>2</sup> Kamienie moczowe, wytrącające się pod wpływem środowiska kwaśnego moczu, wymagają jego alkalizacji (to kamienie szczawianowo-wapniowe, moczanowe), niewątpliwie więc może być pomocne spożywanie marchwi czy gruszek. Rodzaj kamicy określa lekarz na podstawie badań.

Zakwaszające mocz (w zależności od rodzaju kamieni moczowych) <sup>3</sup>	Dynia, żurawina, borówka brusznica, owoce dzikiej róży
Działające rozkurczowo na drogi moczowe	Koper, seler, chrzan
Choroby układu rozrodczego, zapalenie prostaty	Dynia, topinambur
Zaburzenia cyklu miesięczkowego, krwawienia maciczne, przekwitanie	Pietruszka, kapusta biała, wapń, agrest, topinambur, owoce dzikiej róży, owoce kaliny, aronia
Problemy stomatologiczne (parodontoza, próchnica)	Topinambur, kukurydza, seler, koper, <b>burak</b> , marchew, dynia, borówka czarna, jabłka, pietruszka
Schorzenia otolaryngologiczne, pomocne przy przewlekłych chorobach dróg oddechowych (katar sienny, zapalenie zatok, zapalenie gardła, zapalenie tchawicy)	Marchew, jabłka, owoce dzikiej róży, wiśnie, <b>burak</b> , owies, borówka brusznica, czarna porzeczka, kapusta biała, maliny
Krwawienia z nosa	Agrest, kalina, owoce dzikiej róży

<sup>3</sup> Kamienie moczowe, wytrącające się w środowisku zasadowym moczu, wymagają zakwaszenia moczu (kamienie struwitowe); warto tu zalecić spożywanie żurawiny oraz borówki brusznicy.

Choroby narządu wzroku, sprzyjające wystąpieniu krótkowzroczności pozornej (syndromu zmęczonego oka) oraz przy prawdziwej krótkowzroczności	Koper, borówka czarna
Zmiany związane z wiekiem (starcze)	Marchew, jabłka, topinambur
Podwyższenie ostrości wzroku	Borówka czarna, jabłka, pietruszka
Poprawa funkcji analizatora wzrokowego przy jego adaptacji w ciemności	Borówka brusznica, żurawina
Leczenie wspomagające w jaskrze	Czarna porzeczka
Traumatologia, urazy kości, złamania	Wapń (skorupki jajek), topinambur, kukurydza
Dermatologia, suchość skóry, wypadanie włosów	Marchew, topinambur, dynia
Trądzik	Czarna porzeczka, owoce dzikiej róży, marchew
Alergiczne objawy skórne	Głóg, cukinia, biała kapusta, owies

ochrania wątrobę przed stłuszczeniem i późniejszym zwyrodnieniem.

Pektyny zawarte w buraku przeciwdziałają procesom gnilnym i szkodliwej działalności bakterii zamieszkujących nasze jelita, a także ułatwiają powstawanie w organizmie polisacharydu, jakim jest glikogen.

**Tak więc sok buraczany służy zdrowiu zarówno osób starszych, jak i młodszych, osób zdrowych i osób zmagających się z chorobami.**

Sok z buraka ułatwia usuwanie z organizmu toksyn i szkodliwych produktów przemiany materii, nadmiaru cholesterolu, regeneruje również naczynia krwionośne. Zapobiega powstawaniu nowotworów, pozytywnie wpływa na pracę gruczołów płciowych, a także poprawia trawienie. Słowem, wzmacnia organizm.

Oczyszczające właściwości buraka po części wyjaśnia dość unikalny stosunek zawartości sodu i potasu (10:1), który ułatwia rozpuszczanie wapnia, szczególnie kiedy w organizmie – w naczyniach krwionośnych nagromadzi się nieorganiczny wapń (głównie wskutek spożywania przetworzonej żywności).

Dzięki dużej ilości witamin oraz substancji mineralnych burak wywiera korzystny efekt leczniczy przy zaburzeniach funkcji tarczycy.

Burak ma jeszcze jedną cenną właściwość: jest skuteczny w leczeniu zaburzeń okresu przekwitania u kobiet, u których występują obfite krwawienia. Wykorzystanie buraka i jego soku daje o wiele lepszy efekt niż zastosowane preparaty lecznicze czy hormony.

*Natura wskazuje nam naturalny hormon roślinny, który z powodzeniem możemy zastosować do leczenia, zachowania zdrowia, energii i siły*

– pisze zielarz S. Ilina.

Dzięki swoim właściwościom burak jest szeroko stosowany w sokoterapii przez lekarzy medycyny naturalnej. Traktowany jest jako bogate źródło substancji leczniczych i używany w celu szybkiego i efektywnego oczyszczenia organizmu.

## **Przepisy**

Aby trwale oczyścić organizm, należy zastosować następujące zalecenia:

- Rano należy wypić na czczo jedną szklankę roztworu siarczanu (VI) sodu (1 łyżka stołowa na szklankę wody), zwanego solą glauberską ( $\text{Na}_2\text{SO}_4$ ).  
Ilość wydalanych szkodliwych substancji może wynieść nawet 3–4 litry, co skutkuje odwodnieniem organizmu. Dlatego później pijemy świeży sok cytrusowy przygotowany w następujący sposób:
- Wyciskamy sok z 6 średniej wielkości grejfrutów, 3 cytryn i kilku pomarańcz.  
Rozcieńczamy go dwoma litrami wody.
- Rozpoczynamy picie po przyjęciu roztworu soli glauberskiej i trwa to około 30 minut, dopóki nie wypijemy całości (ok. 4 l).



- Przez cały dzień jesteśmy na ścisłej diecie (wieczorem można zjeść trochę grejpfruta, pomarańczy lub wypić sok z tych owoców).
- Przed snem należy wykonać lewatywę z 2 litrów letniej przegotowanej wody, do której można dodać kilka kropli soku z cytryny.  
Taką procedurę oczyszczania organizmu należy kontynuować 3 dni pod rząd.
- Na czwarty dzień i w kolejne dni należy pić następujące świeże i surowe soki (poniżej podaję proporcje soków przy różnych dolegliwościach):
  - Alergia: marchew, świeże ogórki, buraki 10:3:3;
  - Miażdżyca: marchew, buraki, seler 8:3:5;
  - Białaczka: marchew i buraki z botwiną 13:3;
  - Bezpłodność: marchew, burak, ogórki 10:3:3;
  - Choroby pęcherzyka żółciowego: marchew, buraki, ogórki 10:3:3;
  - Choroby pęcherza moczowego: marchew, buraki, ogórki 10:3:3;
  - Choroby wątroby: marchew, buraki, ogórki 10:3:3;
  - Choroby układu rozrodczego: marchew, buraki, ogórki 10:3:3;
  - Choroby nerek: marchew, buraki, ogórki 10:3:3;
  - Choroby prostaty: marchew, buraki, ogórki 10:3:3;
  - Nadciśnienie tętnicze: marchew, buraki, ogórki 10:3:3;

- Grzybicze choroby stóp: marchew, buraki, ogórki 10:3:3;
- Choroby serca: marchew, buraki, ogórki 10:3:3;
- Zaparcia: marchew, buraki, ogórki 10:3:3;
- Otyłość: marchew, buraki, ogórki 10:3:3;
- Artretyzm: marchew, buraki, ogórki 10:3:3.

Sok z buraków sprzyja procesom krwiotwórczym, jest dzięki temu wysoko ceniony przez lekarzy onkologów.

**Medycyna współczesna określiła jasno,  
że burak jest niezastąpionym elementem diet  
w wielu dolegliwościach,  
a także w diecie dziecięcej.**

W medycynie naturalnej sok buraczany zmieszany z miodem jest rekomendowany przy nadciśnieniu tętniczym oraz jako środek uspokajający.

Przy niedokrwistości zaleca się zastosowanie koktajlu warzywnego sporządzonego z soku buraka, marchwi i rzodkwi.

W celu złagodzenia bólu zęba wykorzystujemy kawałki surowych buraków, które przykładamy w miejscu występowania bólu.

## ***Przeciwwskazania***

Pomimo ogromnych zalet leczniczych buraka, a szczególnie jego soku, należy stosować go z ostrożnością i traktować jako lekarstwo.

- ◆ Przy nadmiernym spożyciu soku z buraka może wystąpić skurcz naczyń układu sercowo-naczyniowego.
- ◆ Dlatego świeżo wyciśnięty sok należy odstawić na 2–3 godziny, aby dezaktywować frakcje substancji, które mogą okazać się szkodliwe.
- ◆ Świeżo przygotowany sok poprzez zawarte w nim kwasy organiczne wpływa stymulująco na funkcje wydzielnicze żołądka.  
Jednak przy zapaleniu żołądka, chorobie wrzodowej żołądka i dwunastnicy z towarzyszącym podwyższeniem kwasowości żołądka, sok z buraków przyjmujemy w mieszance z sokiem marchwiowym<sup>4</sup>.
- ◆ Nie należy stosować buraków w stanie surowym u osób cierpiących na schorzenia jelit. Włókna roślinne buraka w połączeniu z kwasami organicznymi oraz sacharozą mogą wywołać zaburzenia pracy jelit.

---

<sup>4</sup> Sok buraczany pobudza wydzielanie soku żołądkowego. Należy więc zmieszać go z sokiem z marchwi i pić po odstaniu, tak aby nie nasilić wydzielania soku żołądkowego oraz zwiększenia jego pH. Zwiększenie kwasowości soku żołądkowego skutkuje pogorszeniem stanu pacjenta w przypadku zapalenia żołądka połączonego z nadmierną sekrecją (wydzielaniem) soku żołądkowego oraz wrzodów żołądka i dwunastnicy. Sok jest natomiast rekomendowany w przypadku niedokwasoty.