



# Лечение соками



# **Лечение соками**

«Издательство АСТ»

2010

Лечение соками / «Издательство АСТ», 2010

Мы знаем, что соки – незаменимый источник витаминов и минеральных веществ, что они обладают целебными свойствами. Поэтому сами «прописываем» себе сокотерапию, не задумываясь о том, какие из них станут для нас лекарством, а какие – ядом. Эта книга поможет разобраться, какой сок вам подходит, как его приготовить, а также подобрать рецепты лечения.

, 2010

© Издательство АСТ, 2010

# Содержание

Введение	5
Фруктово-ягодные соки	6
Абрикосовый сок	6
Айвовый сок	7
Ананасовый сок	8
Апельсиновый сок	9
Брусничный сок	10
Сок из бузины черной	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# Лечение соками

## Составитель М. Кановская

### Введение

Современная жизнь с ее напряженным ритмом и бесконечными стрессами способна истощить силы самого крепкого и здорового человека.

Мы часто испытываем упадок сил, становимся нервными и раздражительными. Желая восстановить истощившие силы и обрести утраченную бодрость, а также, стремясь излечиться от каких-либо заболеваний, мы прибегаем к так называемой сокотерапии. Да, «так называемой», поскольку соки мы «прописываем» себе сами, не консультируясь с врачом и не задумываясь о том, какие из них нам подходят и в каких количествах их следует пить.

Прежде чем вводить в свой рацион тот или иной сок, нужно точно знать, что вы не страдаете каким-либо заболеванием, при котором этот сок противопоказан. Например, абрикосовый сок из-за высокого содержания сахара не рекомендуется употреблять людям, страдающим сахарным диабетом, а сок из айвы недопустимо пить при энтероколите и язвенной болезни желудка, поскольку может вызвать раздражение слизистой оболочки и спазмы.

Помните о том, что, когда речь идет о соках, «больше» вовсе не означает «лучше». Даже если вы пьете соки просто для поддержания жизненного тонуса, все равно не следует терять чувство меры, а уж если сок является для вас лекарственным средством при определенном заболевании, то здесь необходимо строго следовать определенному рецепту, где указана точная дозировка.

И это еще не все! Изготавливая соки в домашних условиях, мы далеко не всегда заботимся о качестве исходного сырья или нарушаем саму технологию производства, не думая о том, что в этом случае соки утрачивают свои бесценные качества.

Правильно приготовленные соки являются квинтэссенцией всего полезного, что присутствует в плодах и ягодах. Можно сказать, что это – безотходный продукт питания, который усваивается с минимальной нагрузкой для организма.

**Внимание!** К 100 %-ным натуральным сокам относятся лишь свежеежатые соки, многие из которых пьют в течение 10 минут после приготовления.

К сожалению, этот ценный продукт не подлежит длительному хранению, поэтому мы прибегаем к такому методу, как консервирование соков.

## **Фруктово-ягодные соки**

### **Абрикосовый сок**

Натуральный сок абрикоса с мякотью близок по составу цельным абрикосам, поэтому ему присущи все их основные свойства. Абрикосы отличаются высоким содержанием фосфора, магния, солей железа, бета-каротина и калия.

Абрикосовый сок обладает мочегонным и противоинфекционным свойством, оказывает кроветворное и противораковое действие, является легким слабительным, жаждоутоляющим и жаропонижающим средством.

Сок абрикоса показан при ишемической болезни сердца, аритмии, сердечно-сосудистых заболеваниях, сопровождающихся отеками и повышенным давлением, запорах, туберкулезе, анемии, заболеваниях кожи, ожирении.

#### ***Рецепты лечения***

*Анемия, сердечно-сосудистые заболевания, заболевания почек*

Пьют по 1–2 стакана абрикосового сока в день.

#### ***Ожирение***

300 г размельченной кураги заливают ½ л абрикосового сока, лучше с мякотью, и съедают в разгрузочный день в четыре приема. Делают это один раз в неделю.

#### ***Ограничения и противопоказания***

В связи с большим содержанием сахара (20 %) абрикосы и сок из них противопоказаны больным сахарным диабетом.

## **Айвовый сок**

Для айвы характерно благоприятное сочетание пектиновых и дубильных веществ, оказывающих противовоспалительное, кровоостанавливающее и закрепляющее действие. Свежая айва богата железом, в ней много тартроновой кислоты и слизистых веществ.

Сок из айвы обладает обволакивающим, вяжущим, противовоспалительным, общеукрепляющим, желчегонным, мочегонным, противокашлевым, антибактериальным действием, способствует прекращению рвоты.

Сок из айвы рекомендуется при туберкулезе и бронхиальной астме, общем недомогании, расстройствах желудка (гастриты) и кишечника (поносы), заболеваниях сердца, печени и дыхательных путей.

### ***Рецепты лечения***

*Бронхиальная астма, заболевания сердца и печени*

Принимают по  $\frac{1}{2}$  – 1 стакану сока перед едой.

Сок из айвы в сочетании с медом и уксусом возбуждает аппетит.

### ***Ограничения и противопоказания***

Употребление свежих плодов айвы и сока из нее может вызвать раздражение слизистой оболочки и спазмы при энтероколите и язвенной болезни желудка.

## **Ананасовый сок**

Ананасовый сок содержит бромелайн – уникальную смесь ферментов, близких по своему действию к пепсину желудка, участвующему в переваривании белков. Ананасовый сок используют, в первую очередь, при различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта с пониженной секреторной активностью (гастрит, язвенная болезнь желудка), при диспепсии, заболеваниях почек, печени, суставов, сердечно-сосудистой системы, малокровии, после инфекционных болезней, его назначают ослабленным детям, как дополнительное средство при лечении переломов костей и заболеваний нервной системы. Сок ананаса – отличное противогрибковое средство.

### ***Рецепты лечения***

*Заболевания почек, печени, желудочно-кишечного тракта*

Принимают за 30 минут до еды по ½ стакана сока, разведенного на четверть или на треть кипяченой водой. Перед приемом можно добавить немного меда.

### ***Ограничения и противопоказания***

Не рекомендуется при язвенной болезни и гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока, а также при склонности к аллергии.



## Апельсиновый сок

Апельсиновый сок в чистом виде применяют в комплексном лечении злокачественных опухолей, при цинге, анемии, гипертонической болезни, атеросклерозе, ожирении, подагре, простуде, инфекционных и острых респираторных заболеваниях, гастритах с пониженной кислотностью, колитах, нарушениях со стороны печени и желчевыводящих путей, отеках, запорах, метеоризме, почечно-каменной болезни, повышенной кровоточивости десен и других видах кровотечений, заболеваниях кожи.

Апельсиновый сок, но уже с медом, можно использовать при подагре, мочекишечной диатезе, вялой перистальтике кишечника и хронических запорах, гастритах с пониженной секрецией, при высокой температуре и артрите.

### **Рецепты лечения**

#### *Простуда*

Принимают по  $\frac{1}{3}$  стакана апельсинового сока с 1 столовой ложкой меда, но не более 1 стакана в день. Мед добавляют перед приемом.

**Внимание!** Сок апельсина употребляют не ранее, чем через 20 минут после еды, иначе он может нарушить пищеварение.

*Инфицированные раны и язвы* Применяют сок наружно.

#### **Ограничения и противопоказания**

Апельсиновый сок не рекомендуется при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах с повышенной кислотностью и обострениях воспалительных заболеваний тонкого кишечника и поджелудочной железы.

У некоторых маленьких детей апельсины и сок из них вызывают аллергию.

Больным диабетом надо пить сок апельсина без добавления сахара или меда.

## Брусничный сок

Сок из брусники благодаря высокому содержанию бензойной кислоты обладает бактерицидным действием в отношении гноеродных, кишечнотифозных и гнилостных бактерий, а также противогрибковым действием. Ему также присуще слабое мочегонное действие.

Брусничный сок используется при лечении заболеваний почек и мочевого пузыря, печени и желчного пузыря, гипертонии, отравлений и диатезов. Кроме того, его рекомендуют при лихорадке, а также после перенесенных тяжелых болезней и травм для повышения аппетита. Он оказывает общеукрепляющее и тонизирующее действие, способствует усвоению пищи, усиливает выделение слюны, желудочного и панкреатического сока. Его используют в комплексном лечении гастритов с пониженной кислотностью, а также при повышенной температуре, простудных заболеваниях, малярии, кори, диабете, артритах обменного происхождения, ревматизме, подагре.

Для сока используют только полностью созревшие ягоды.

### **Рецепты лечения**

*Гастрит с пониженной кислотностью, простуда, ревматизм, подагра*

Принимают по ½ стакана сока со столовой ложкой меда 3 раза в день.

### **Ограничения и противопоказания**

Сок из брусники противопоказан при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах с повышенной кислотностью.

## **Сок из бузины черной**

Сок бузины обладает мочегонными, вяжущими, слабыми антисептическими и общеукрепляющими свойствами.

Он используется при сухом кашле, подагре, артрите, диабете, ревматизме, заболеваниях почек, для повышения сопротивляемости организма, как потогонное средство при простудных заболеваниях, как мочегонное, жаропонижающее и отхаркивающее при гриппе, ангине, фурункулезе; его назначают также при невралгии и других заболеваниях как болеутоляющее средство.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.