

ЛЕЧЕНИЕ СОКАМИ



Илья Мельников

Лечение соками

Текст книги предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=184401

Лечение соками: Литагенство Ильюши В. Мельникова; Гродно; 1997

Аннотация

Всем известно, что тело человека на 70% состоит из жидкости. Наш организм подобен заводу, в котором нет процесса, происходящего без участия воды. Вода важнее еды, а натуральные фруктовые и овощные соки - это как два в одном: и утоляет жажду и насыщает, а также поднимает настроение и снабжает тело энергией, необходимой для жизнедеятельности. Хотите быть здоровыми - начинайте свой день со стакана натурального свежавыжатого сока.

Овощные и фруктовые соки – это восстановители и полезные лекари организма. Натуральные соки также способствуют очищению организма, посредством вывода шлаков и токсинов. Они содержат большое количество минеральных солей, различных ферментов, энзимов и витаминов, необходимых человеку. Соки более эффективны в том случае, если их приготовить из свежих и сырых овощей или фруктов и употреблять непосредственно после приготовления.

Из чего бы ни состоял ваш основной рацион, диетологи рекомендуют свежавыжатые овощные и фруктовые соки как дополнение к нему. С давних времён лечение соками используется в народной медицине. С помощью натуральных соков вы можете провести безвредное очищение организма в домашних условиях. Свежавыжатые соки – природное средство для профилактики и лечения многих заболеваний.

Содержание

Лечение и очищение организма соками	4
Соки из плодов и ягод	6
Соки из овощей	22
Соколечение по системе доктора Нормана В. Уокера	28
Конец ознакомительного фрагмента.	31

ЛЕЧЕНИЕ СОКАМИ

Лечение и очищение организма соками

Соки пить полезно! Эта прописная истина известна каждому. Соки сохраняют все питательные вещества, имеющиеся в свежих и здоровых плодах, ягодах и овощах, они легко усваиваются организмом. Целебная сила соков была известна еще в глубокой древности и находит широкое применение как в народной, так и в традиционной медицине. Комплекс содержащихся в них полезных веществ делает их великолепным диетическим питанием, помогает восстановить силы и здоровье.

Лучшие соки – это свежеприготовленные “мутные”, т.е. соки, содержащие большое количество составных частей исходного сырья. (Соки фильтруют только при некоторых нарушениях работы желудка и кишечника, а также при некоторых респираторных заболеваниях).

В первом разделе рассказывается о фруктовых и ягодных соках, которые можно получить из плодов и ягод, легко доступных практически каждому и произрастающих на территории бывшего СССР. В этот список не вошли несомненно полезные, но экзотические плоды, такие, как ананас, фейхоа и т.п., зато включены арбуз и дыня, хотя они относятся к овощам (ботаниками арбуз и дыня воспринимаются как ягоды, да и плоды их называются ложной ягодой), а также береза, которой нигде не находилось места.

Свежеприготовленные соки не всегда доступны. Поэтому большой популярностью пользуются консервированные соки. Приготовленные по апробированной технологии, они почти не теряют своих целебных свойств. Поэтому там, где это уместно, приведены способы приготовления соков в домашних условиях. Для приготовления соков пользуются эмалированной посудой или посудой из нержавеющей стали, деревянными пестиками или толкушками и различными соковыжималками и прессами. Для заготовки соков с успехом применяют соковарки.

Соки консервируют тремя способами: горячим разливом, пастеризацией и стерилизацией.

При горячем разливе свежееотжатый сок нагревают до температуры 70-75⁰С и фильтруют через прокипяченную фланель или марлю, сложенную в несколько слоев. После этого нагревают до кипения, кипятят 2-3 минуты, разливают в стерилизованные стеклянные банки или бутылки, герметично укупоривают, банки переворачивают вверх дном, а бутылки кладут на бок для дополнительной стерилизации верхней части и проверки качества укупорки.

При пастеризации свежееотжатый сок подогревают до температуры 80⁰ С и фильтруют горячим. Затем сок вновь подогревают до 80-90⁰ С, разливают в подготовленную посуду и пастеризуют при температуре 85⁰ С.

При стерилизации свежееотжатый сок нагревают до температуры 80⁰ С, фильтруют, доводят до кипения, разливают в подготовленную посуду и выдерживают в кипящей воде: пол-литровые банки – 10 минут, литровые – 12-15 минут, двухлитровые – 20 и трехлитровые – 25-30 минут, считая с момента закипания воды. Затем банки герметично укупоривают.

Законсервированный сок оставляют на 8-10 дней при комнатной температуре, и если он за это время не начнет портиться, ставят на хранение в сухое прохладное место.

Необходимо знать, что не все виды плодов и ягод одинаково хорошо отдают сок. Для лучшего сокоотделения плоды бланшируют, т.е. погружают их на несколько минут в кастрюлю с кипящей водой, или держат в решете над паром.

Кроме натуральных соков готовят купажированные (смешанные) соки. Смешивая соки различных фруктов и ягод, можно значительно улучшить их вкусовые качества и пищевую ценность. Например, яблочный сок хорошо сочетается с соками большинства плодов и ягод. Часто купажируют и малиновый сок, а также сок красной смородины.

В лечебную практику все активнее входят овощные соки (а в народной медицине они используются с незапамятных времен). Второй раздел посвящен овощным сокам и их свойствам. При этом обращено внимание на доступность плодов каждому человеку.

О чем следует помнить тем, кто собирается лечиться соками? Действие многих из них на организм человека изучено еще не до конца. Поэтому нельзя заниматься самолечением. Во всех случаях необходимо посоветоваться со своим лечащим врачом и проводить лечение только под контролем специалистов.

Соки из плодов и ягод

АБРИКОС. В плодах абрикоса содержатся сахара (до 20%); органические кислоты – яблочная, лимонная, салициловая, винная; витамины В1, В2, В15, С, каротин, фолиевая кислота; пектиновые вещества; крахмал; ферменты; минеральные соли калия, кальция, железа, цинка, кобальта, меди, йода.

Свежий абрикосовый сок назначают при ишемической болезни сердца, аритмиях, сердечно-сосудистой недостаточности, гипертонической болезни, малокровии, гипокалиемии.

Сок абрикосовый с мякотью

Зрелые плоды перебрать, промыть, пробланшировать 10 минут в кипящей воде для размягчения (следить, чтобы не разварились), удалить косточки и протереть через сито. На бланшировочной воде приготовить сахарный сироп и смешать с протертой массой абрикосов. Сок консервировать способом горячего разлива.

На 1 кг абрикосового пюре 0,5 л 15% сахарного сиропа.

АЙВА. В плодах айвы содержатся сахара, в основном фруктоза (5-12%); органические кислоты: яблочная, винная, лимонная (до 1%); витамины группы В, Е, Р, РР, С; каротин; фолиевая кислота; катехины и лейкоантоцианы; пектиновые вещества; эфирное масло; минеральные соли железа, марганца, меди, кобальта, калия, а также кальций, магний, фосфор и дубильные вещества.

Сок айвы в сочетании с медом и уксусом возбуждает аппетит. Припарки из сока, сохраняющего вяжущие свойства, в народной медицине употребляют при трещинах заднего прохода и выпадении прямой кишки.

Сок из айвы

Айву, достигшую после лежки потребительской зрелости, промыть, очистить от сердцевины и поврежденных мест, измельчить на шинковке или мясорубке с крупными отверстиями в решетке. Из полученной массы отжать сок, нагреть его до 80⁰ С, профильтровать через фланель или марлю, сложенную в 4 слоя, добавить немного сахара и законсервировать.

АКТИНИДИЯ. Плоды актинидии содержат в 10-15 раз больше аскорбиновой кислоты, чем лимоны, апельсины, черная смородина и другие известные витаминные растения. В ней содержатся различные сахара, органические кислоты, дубильные и красящие вещества, минеральные соли и ряд других полезных для человека соединений.

Сок актинидии применяется как противоглистное средство, а также при выведении глистов, туберкулезе легких, маточных кровотечениях. Его рекомендуют при ослаблении и истощении организма в результате перенесенных инфекционных заболеваний, при физическом и умственном утомлении, некоторых острых и хронических болезнях желудка и кишечника.

Так как при хранении плодов актинидии содержание витамина С в них быстро снижается, принято заготавливать консервированный сок. Такой сок позволяет сохранить активность витамина С в течение многих месяцев.

Сок из актинидии

Ягоды актинидии собирать выборочно, так как они созревают неравномерно. Подготовленные ягоды отжимают холодным способом – при помощи ручной соковыжималки или пресса. Отжатый сок нагревают в эмалированной посуде до 80⁰ С, разливают в стерилизованные банки или бутылки и герметично укупоривают прокипяченными крышками или пробками.

АЛЫЧА. Плоды содержат до 10% сахаров; до 4% органических кислот (в основном яблочной и лимонной); витамин С; каротин; пектиновые вещества.

Сок алычи обладает легким послабляющим действием, его рекомендуется пить при запорах.

Сок из алычи

Подготовленные ягоды укладывают в паровую скороварку, примерно через 40-45 минут начинается сокоотделение. Горячий сок, (температура которого около 75⁰ С), сливают через отводную трубку в чистые бутылки или банки, которые должны быть предварительно простерилизованы и нагреты, и герметично укупоривают. В сок можно добавить сахар или сахарный сироп по вкусу.

АПЕЛЬСИН. Плоды апельсина содержат сахара – фруктозу, глюкозу, сахарозу; органические кислоты, в основном лимонную (до 2%); витамины В1, В2, РР, С, каротин; пектиновые вещества; липотропное вещество инозит; фитонциды; минеральные соли калия, кальция, железа и фосфора.

Апельсиновый сок назначается больным с ахилическими гастритами, хроническими запорами, при метеоризме, гипо- и авитаминозах, гипертонической болезни, атеросклерозе, подагре и болезнях печени.

Как противовоспалительное и бактерицидное средство апельсиновый сок применяют в лечении инфицированных ран и язв.

При хронических запорах рекомендуется выпивать апельсиновый сок два раза в день – утром натощак и вечером перед сном.

Сок из апельсина

Неочищенный апельсин моют, разрезают пополам (поперек), половину накладывают на конус конусной соковыжималки для цитрусовых и поворачивают (нажимая) в обе стороны до тех пор, пока не будет выжат весь сок. Сок собирают в подставленную емкость.

Апельсиновый сок пьют свежим.

АРБУЗ. Плод арбуза содержит фруктозу, сахарозу, глюкозу (6-12%); аминокислоты; витамины В1, В2, РР, С; каротин и каротиноиды; фолиевую кислоту; пектиновые вещества; минеральные соли калия, железа, кальция, магния, кобальта; клетчатку.

Сок арбуза является ценным диетическим продуктом. Он усиливает диурез с выделением избытка солей, регулирует кислотно-щелочное равновесие, способствует нормализации работы кишечника, выделению из организма холестерина, стимуляции процесса кроветворения.

Арбузный сок назначают при заболеваниях печени, эндо- и экзогенных интоксикациях, лихорадке, мочекишечной диатезе, болезнях печени и калькулезном холецистите, ожирении, малокровии, атеросклерозе, гипертонической болезни, подагре, артритах, сахарном диабете.

При малокровии и для стимуляции кроветворения рекомендуется пить арбузный сок без ограничений.

Сок из арбуза

Мякоть арбуза очищают от косточек и отжимают при помощи соковыжималки или пресса. Пьют свежим.

АРОНИЯ (ЧЕРНОПЛОДНАЯ РЯБИНА). Плоды аронии имеют приятный кисло-сладкий вкус за счет наличия в них сахара и органических кислот. В них имеются витамины В1, В2, С, РР, каротин, фолиевая кислота, минеральные вещества, а также различные биофлавоноиды – вещества с полифенольным типом строения, обладающие активностью

витамина Р. Витамин Р активизирует деятельность щитовидной железы, надпочечников и других желез внутренней секреции, стимулирует процессы регенерации мышечной и костной ткани, делает стенки кровеносных капилляров более эластичными, снимает умственную и физическую усталость, оказывает защитное действие при бактериальных и вирусных заболеваниях и лучевых поражениях, повышает тонус организма.

Плоды аронии возбуждают аппетит, увеличивают кислотность и переваривающую способность желудочного сока. Сок черноплодной рябины полезен людям, страдающим гастритом с пониженной кислотностью, а также больным гипертонической болезнью и атеросклерозом.

Ягоды черноплодной рябины нельзя употреблять больным, страдающим язвенной болезнью.

Сок из аронии

Ягоды аронии обладают высокой способностью сокоотдачи – до 75% от веса переработанных плодов.

Для получения сока ягоды перебирают, очищают от веточек, удаляют негодные, моют холодной водой и откидывают на решето. Когда вода стечет и ягоды обсохнут, их разминают деревянным пестиком или пропускают через мясорубку или соковыжималку типа мясорубки и отжимают при помощи пресса или ручной соковыжималки.

Сок из черноплодной рябины можно принимать как свежим, так и консервированным.

Сок натуральный

Измельченные плоды аронии прогреть при 60⁰ С в течение 10 минут. Перед прогреванием на 1 кг мезги добавить полстакана воды.

Мезгу отжать. Оставшийся жом поместить в эмалированную кастрюлю, залить прокипяченной теплой водой (1 стакан воды на 1 кг выжимок), дать постоять 3-4 часа, периодически помешивая, и снова отжать.

Сок первого и второго отжимов смешать, профильтровать, подогреть до 80-85⁰ С, разлить в стерилизованные банки или бутылки и пастеризовать при 85⁰ С: пол-литровые банки – 10, литровые – 10-15 и трехлитровые – 15-20 минут.

Сок подслащенный

К приготовленному вышеописанным способом соку добавить сахарный сироп из расчета 400 г сахара на 1 л сока (сахарный сироп готовится на соке второго отжима). Полученный раствор подогревают до 80-85⁰ С, процеживают и разливают в горячие простерилизованные банки или бутылки. Пастеризовать как натуральный сок.

Сок с мякотью

Ягоды черноплодной рябины измельчить, прогреть при 80⁰ С в течение 15 минут и протереть сквозь сито. Полученную массу смешать с горячим сахарным сиропом, подогреть до 80⁰ С и сразу разлить в горячие простерилизованные банки или бутылки. Стерилизовать в кипящей воде: пол-литровые бутылки – 10, пол-литровые банки – 15, литровые – 25, трехлитровые – 50 минут.

На 1 кг протертой черноплодной рябины требуется 1 л 35% сахарного сиропа.

БАРБАРИС. Ягоды барбариса содержат до 7% сахаров (фруктоза и глюкоза); до 7,5% органических кислот (яблочной, виннокаменной, лимонной); до 53 мг% витамина С; до 750 мг% флавоноидов, а также пектиновые, дубильные и красящие вещества и некоторое количество алкалоидов, главным из которых является берберин. С ним связывают стимулирующее действие на мускулатуру матки, он вызывает понижение кровяного давления, усиливает отделение желчи, увеличивает амплитуду сердечных сокращений.

В народной медицине применяется в качестве желчегонного, мочегонного и слабительного средства, при цинге, потере аппетита, а также при маточных кровотечениях.

Сок из барбариса натуральный

Спелые плоды барбариса промыть, отделить от кистей, отварить в воде (на 1 кг плодов 0,5 л воды). Варить 15 минут и после этого отжать под прессом. Полученный сок разлить в простерилизованные стеклянные банки или бутылки и простерилизовать в течение 15 минут.

Сок подслащенный

В приготовленный вышеописанным способом барбарисовый сок добавить 50% сахарный сироп из расчета 1 л сиропа на 1 л сока.

БЕРЕЗА. Березовый сок является оздоровительным поливитаминным напитком, обладающим ценными профилактическими и лечебными свойствами. В нем содержится 1-1,2% сахаров, в том числе глюкоза, сахароза и фруктоза; витамины С, В1, В6, РР, Н; макроэлементы: калий, натрий, кальций, магний; микроэлементы: медь, марганец, железо, алюминий, кремний, никель, титан и др.

Березовый сок обладает кроветворным и регенерирующим действием, стимулирует обмен веществ в организме. В народной медицине его пьют при суставных заболеваниях, подагре, экземе, лишаях. Он находит применение при некоторых заболеваниях легких, бронхитах и туберкулезе как общеукрепляющее средство. Соком березы умывают лицо при пигментных пятнах и угрях.

Здоровым людям свежий сок можно пить без ограничений вместо воды, чая и т.п. в течение одного-двух месяцев.

Березовый сок

Свежий березовый сок заготавливается весной с началом сокодвижения в деревьях. Прекрасно хранится в холодильнике или на леднике.

Березовый сок с сахаром

Сок нагревают в эмалированной посуде до температуры 80-85⁰ С, добавляют 5-10% сахарный сироп и разливают в стерилизованные банки или бутылки (можно добавить лимонную кислоту). Сок стерилизуют в кипящей воде: пол-литровые банки – 10, литровые – 15, трехлитровые – 20-25 минут.

Банки герметично укупоривают, сок хранят в сухом прохладном темном месте.

БОЯРЫШНИК. Плоды боярышника содержат аскорбиновую кислоту, каротин, холин, ацетилхолин, эфирное масло, фруктозу, дубильные вещества, сорбит, амигдалин, органические кислоты, в том числе катехиновую кислоту, витамин Е и др.

Действие препаратов боярышника на сердце обуславливается флавоновыми гликозидами. В научной медицине препараты из боярышника используются как кардиотоническое и регулирующее кровообращение средство при атеросклерозе, сердечных неврозах, мерцательной аритмии и тахикардии и других сердечных заболеваниях.

Сок из боярышника

Плоды боярышника измельчить, загрузить в соковарку и извлекать сок в течение часа. Полученный сок разливают в стерилизованные банки или бутылки и стерилизуют при 80⁰ С: пол-литровые банки и бутылки – 10 минут, литровые банки – 15 минут и трехлитровые – 25-30 минут.

БРУСНИКА. Ягоды брусники содержат до 8,6% сахаров (в основном фруктоза), а также гликозид вакцинин, каротиноиды, антоциановые соединения, дубильные вещества, органические кислоты (бензойную, лимонную, щавелевую, яблочную, уксусную, хинную, пировиноградную, глиоксиловую, кетоглютаровую), каротин и витамин С.

Брусничный сок применяется с лечебной целью при гастрите с пониженной кислотностью. Морс, приготовленный из брусники, пьют при лихорадящих состояниях и как мочегонное средство. Брусничный сок рекомендуется также применять при повышенном кровяном давлении.

Брусничный сок

Подготовленные ягоды залить охлажденной кипяченой водой (на 1 кг ягод 2 л воды) и оставить на 10-12 дней, после чего сок готов. Сок слить, а ягоды можно использовать для приготовления компотов и киселей.

ВИНОГРАД. В плодах винограда содержится в среднем до 20% сахаров; органические кислоты: яблочная, винная, лимонная, янтарная, щавелевая, глюкуроновая, гликолевая, салициловая; витамины А, группы В, С, Р, РР, Е, К; каротин; фолиевая кислота; биологически активные макро- и микроэлементы, такие, как калий, кальций, натрий, фосфор, магний, рубидий, марганец, фтор, бор, бром, никель, молибден, барий, радий, стронций и т.д.; эфирные масла, кумарины; смолы; клетчатка и т.д.

Наличие столь богатого состава полезных для организма человека веществ и определяет высокое значение винограда в лечении различных заболеваний. Виноградный сок действует подобно щелочным водам и рекомендуется для выведения из организма мочевой кислоты, растворения камней в мочевом пузыре, для регулирования кровяного давления. Виноградный сок назначают при функциональных расстройствах сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта, мочекишечной диатезе, вегетоневрозах, а также при нервном истощении. Пастеризованный виноградный сок принимают при повышенном кровяном давлении, а виноградный сок, уваренный до густоты сиропа (бекмес), дают истощенным и ослабленным больным, так как он имеет высокую энергоценность. Кроме того, виноградный сок повышает обмен веществ.

Сок из винограда

Подготовленные ягоды раздавить в кастрюле деревянной толкушкой, мезгу в сыром виде отпрессовать 2-3 раза. Полученный от всех прессований сок смешать, процедить через ткань, подогреть до кипения и сразу разлить в приготовленную посуду. Бутылки или банки укупорить и дополнительно простерилизовать в течение 10-15 минут.

Вариант. Подготовленные ягоды размять. Мезгу белых сортов немедленно положить под пресс, красных сортов – нагреть, помешивая, до 60-65⁰ С, дать остыть до 40⁰ С и подвергнуть прессованию. Чтобы сок получился осветленным, ему надо дать отстояться, а чтобы не забродил – предварительно нагреть до 90⁰ С и выдержать при этой температуре в течение 5 минут. Горячий сок залить в подготовленную стерилизованную посуду, плотно укупорить и поставить в холодное место с температурой +2⁰ С. Через два месяца (при хранении при +10⁰ С – через три месяца) осветлившийся сок снять с осадка и вновь законсервировать.

ВИШНЯ. Плоды вишни содержат до 15% сахаров; органические кислоты (в основном яблочную и лимонную); витамины В1, В2, Р, РР, С, Е, каротин, фолиевую кислоту; катехины и лейкоантоцианы; пектиновые вещества; инозит; минеральные соли железа, калия, марганца, меди, кобальта, кальция, йода; дубильные вещества.

Вишневый сок назначают как мягкое слабительное при хронических запорах, а также при малокровии, воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей.

Вишневый сок с молоком в народной медицине применяется при артритах, бронхитах, лихорадке, эпилепсии и психических расстройствах.

Сок из вишен

Подготовленные вишни кладут в эмалированную кастрюлю и разминают деревянной толкушкой, не удаляя косточек. Сок сразу отжимают. Для лучшего отделения сока дробленые вишни можно предварительно нагреть (постоянно помешивая) до 60⁰ С и отжать сок, не нарушая целостности косточек. Холодный или горячий сок разлить в банки или бутылки и подвергнуть тепловой обработке.

Для улучшения вкуса можно добавить сахар или сахарный сироп.

ГОЛУБИКА. Ягоды голубики содержат сахара, в основном фруктозу (до 7%); органические кислоты (в основном лимонную); витамины группы В; аскорбиновую кислоту; каротин; дубильные и красящие вещества; минеральные вещества, а также антоциановые соединения.

Сок голубики с успехом применяется как отличное жаждоутоляющее средство при лихорадящих состояниях. Он обладает противогинготным и общеукрепляющим действием. Его применяют при желудочно-кишечных заболеваниях, воспалении мочевого пузыря, при малокровии. Плоды голубики близки по химическому составу к чернике и ни в чем ей не уступают.

Сок из голубики

Спелые ягоды перебрать, промыть, размять, отжать сок и законсервировать способом горячего разлива, пастеризации или стерилизации.

Голубика в собственном соку

Подготовленные ягоды залить соком голубики, нагреть до 65⁰ С, разложить в чистые, прокипяченные в воде банки, пастеризовать в кипящей воде в течение 20 минут и закрыть крышками. Хранить в прохладном месте.

ГРАНАТ. В мякоти граната содержатся сахара – фруктоза и глюкоза (до 14%); витамины группы В, витамин С; танин; органические кислоты: лимонная, яблочная; фолиевая кислота; азотистые вещества; пектиновые вещества; катехины и лейкоантоцианы; крахмал; дубильные вещества; фитонциды; смолистые вещества.

Гранатовый сок снижает кровяное давление, оказывает спазмолитическое действие. Он повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, обладает тонизирующим и общеукрепляющим действием. В народной медицине используется как мочегонное, желчегонное, противовоспалительное и антисептическое средство при лечении болезней почек, печени, желудка, кишечника. Сок граната применяется для полоскания ротовой полости при стоматитах, ангинах, ларингитах. Широко используется сок граната при лечении ожогов. Разведенным водой соком смачивают место ожога и затем присыпают порошком из сухого околоплодника.

Сок из граната

Свежий сок из граната получают при помощи соковыжималки. Консервируют сок обычным способом.

ГРЕЙПФРУТ. Плоды грейпфрута содержат сахара: фруктозу и глюкозу (до 7,3%); витамины В1, В2, С, РР; органические кислоты (в основном лимонную); минеральные вещества.

По своим свойствам грейпфрут аналогичен лимону, можно сказать, что они взаимозаменяемы.

Сок из грейпфрута

Плод разрезают поперек, удаляют сердцевину с прилегающей к ней частью пленок, в образовавшееся отверстие насыпают сахар. После того как сахар растворится, сок можно

отжать чайной ложкой. Для получения чистого свежего сока можно воспользоваться конусной соковыжималкой.

ГРУША. Плоды груши содержат сахара: глюкозу, фруктозу, сахарозу (до 20%); органические кислоты (яблочную, лимонную); витамины А, В1, В2, С, Е, Р, РР; каротин; минеральные соли железа, марганца, кальция, кобальта, калия, йода, меди, молибдена; фолиевую кислоту; катехины и лейкоантоцианы; азотистые вещества, а также пектины и дубильные вещества.

Грушевый сок применяют при простудных заболеваниях, для утоления жажды и повышения диуреза. Он особенно эффективен при воспалительных заболеваниях мочевыводящих путей – цистите, пиелонефрите, так как мочегонное действие груши сочетается с пагубным влиянием на микрофлору, поражающую мочевые пути. Грушевый сок применяется и при камнях в почках.

Грушевый сок

Подготовленные плоды разрезают на части, натирают на терке. Полученную мезгу складывают на решета над специально приготовленной посудой, в которую и стекает сок. Оставшуюся мезгу прессуют. Затем сок несколько раз фильтруют, подогревают в эмалированной посуде до 80-85⁰ С, разливают в пастеризованные бутылки или стеклянные банки и герметично укупоривают. После этого бутылки и банки выдерживают в воде при температуре 85⁰ С для пастеризации в течение 15-20 минут. Затем банки ставят на 30 минут вверх дном, а бутылки кладут на бок. Хранят сок в прохладном месте.

ДЫНЯ. Плод содержит сахара, преимущественно сахарозу (до 21%); витамины Р, С; каротин; минеральные соли железа, калия, кальция; фолиевую кислоту; азотистые и экстрактивные вещества; ароматические соединения, а также жиры.

Благодаря большому количеству аскорбиновой и фолиевой кислот и каротина является ценным витаминным продуктом.

Дынный сок рекомендуют для профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний, атеросклероза, ревматизма, ожирения, малокровия, заболеваний печени, почек, мочевого пузыря.

Сок из дыни

Плоды разрезают и отделяют мякоть. Сок отжимают при помощи пресса. Пьют свежим.

ЕЖЕВИКА. В плодах ежевики содержатся сахара – фруктоза и глюкоза (до 5,3%); органические кислоты: яблочная, лимонная, винная; витамин С, витамины группы В, витамин Е; соли меди, марганца, калия; каротин; флавоноиды; азотные, пектиновые и дубильные вещества.

Сок ежевики – отличное поливитаминное общеукрепляющее средство. Он применяется для утоления жажды при высокой температуре, обладает потогонным и мочегонным действием, регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта.

Сок из ежевики

Сок из ежевики готовят так же, как малиновый (см. Малина). Следует иметь в виду, что ежевика – очень нежная ягода: собирать ее следует в сухую погоду, она сохраняется в обычных условиях 1-2 дня, при температуре 0⁰ С – до недели.

ЖИМОЛОСТЬ. В плодах жимолости содержится до 3,2% органических кислот; витамин С; каротин; катехины; сахара; флавоноиды; антоциановые соединения; микроэлементы.

Обладает общеукрепляющим, мочегонным, вяжущим и противовоспалительным действием. Сок жимолости отличается красивым фиолетово-красным цветом, интенсивность которого сохраняется даже при многократном разбавлении.

Сок из жимолости

Ягоды перебрать, отсортировать, промыть и разварить в кастрюле с добавлением воды (1 стакан воды на 1 кг ягод) в течение 5-10 минут. Горячую мезгу отпрессовать три-четыре раза, добавляя к выжимкам кипятка. Полученный сок нагреть до кипения и разлить в подготовленную посуду, герметично укупорить и хранить в холодильнике или на леднике.

ЗЕМЛЯНИКА ЛЕСНАЯ. Ягоды земляники содержат до 10% сахаров; органические кислоты, в том числе аскорбиновую, яблочную, лимонную; витамины В1, В2, Е, РР; фолиевую кислоту; пектиновые и дубильные вещества. Особенно богата железом в виде фосфорнокислой соли.

Сок земляники используется в лечебных целях при атеросклерозе, гипертонии, почечнокаменной и желчнокаменной болезни, малокровии, язве желудка, запорах, а также при остеохондрозе и полиартрите. Отлично регулирует обмен веществ, оказывает противосклеротическое действие и улучшает состав крови. Благодаря высокому содержанию в соке фитонцидов рекомендуется как эффективное полоскание при воспалительных процессах в полости рта.

Исключительно ценно употребление сока земляники в виде примочек или масок для лица: кожа становится упругой и свежей, мягкой и чистой, разглаживаются морщинки, исчезают веснушки, родимые пятна и угри.

Сок земляники

Свежий сок готовят из перебранных ягод, у которых удалены плодоножки и чашелистики, методом прессования.

Для заготовки сока на зиму подготовленные ягоды кладут в эмалированную кастрюлю, разминают деревянной толкушкой, накрывают крышкой и дают отстояться 3-4 часа при комнатной температуре. Затем в мезгу добавляют воду (0,5-1 стакан на 1 кг мезги), размешивают и отжимают сок. Если сок отжимается плохо, мезгу нужно подогреть до 60° С, постоянно помешивая, выдержать несколько минут и отжать. Готовый сок разлить в подготовленную посуду и пропастеризовать при 85° С.

ЗЕМЛЯНИКА САДОВАЯ. Плоды земляники садовой содержат до 12% сахаров; органические кислоты (преимущественно яблочную); соли железа, фосфора; витамины В1, В2, Е, РР, С; фолиевую кислоту; каротин.

Садовая земляника по своим целебным качествам уступает землянике лесной, однако является прекрасным поливитаминным средством, используемым при авитаминозах, нормализующим деятельность желудочно-кишечного тракта.

Сок земляники

Подготовленные ягоды кладут в соковарку и отгоняют сок. Сок разливают в подготовленную посуду и пастеризуют при 85° С.

ИРГА. Плоды ирги содержат сахара; органические кислоты; витамины А, В2, С; флавоноиды; много микроэлементов.

Сок ирги употребляется как тонизирующий, общеукрепляющий напиток.

Сок из ирги

Зрелые плоды собирают, раскладывают на картоне или фанере слоем 2-3 см и выдерживают в тени при комнатной температуре 5-8 дней. После такой выдержки сок из плодов будет

легче отжиматься и станет более сладким и ароматным. Затем иргу промывают, размминают деревянной толкушкой или измельчают в миксере, кладут под пресс и отжимают сок. Полученный сок необходимо нагреть до 85⁰ С, разлить в горячие стерилизованные бутылки или пропастеризовать и укупорить.

КАЛИНА. В плодах калины витамина С в полтора-два раза больше, чем в плодах малины; до 32% сахаров; витамины С, вещества Р-витаминного действия; органические кислоты; жирное масло; соли железа, фосфора; каротин.

Сок плодов с медом пьют при повышении давления крови, принимают как профилактическое средство, предотвращающее появление злокачественных опухолей. В народной медицине считается, что он помогает при простудных заболеваниях верхних дыхательных путей, в том числе и при кашле, осиплости голоса (принимают в теплом виде) и при бронхиальной астме.

Сок из калины

Отделить спелые ягоды от веточек, перебрать и промыть. Подготовленные ягоды положить в кастрюлю и залить водой (один стакан воды на 1 кг ягод) и нагреть почти до кипения, но не кипятить. Затем отжать и процедить сок, снова нагреть его, разлить по банкам, закатать крышками и пастеризовать 15-20 минут.

Сок с мякотью

Чтобы удалить горечь, плоды калины поместить в духовку при 110-120⁰ С на 1-1,5 часа. После этого протереть сквозь сито или пропустить через электросоковыжималку. Протертую массу смешать с сахарным сиропом, разлить в подготовленные банки и пастеризовать при 95⁰ С в течение 20 минут. На 1 л сока из калины добавляют 1 л 35% сахарного сиропа.

КИЗИЛ. Плоды кизила содержат сахара – глюкозу и фруктозу (до 9%); органические кислоты (в основном яблочную); витамин С, каротин; пектиновые и дубильные вещества.

Сок плодов кизила широко используется в народной медицине в качестве вяжущего средства при расстройствах желудка и кишечника, а также при гиповитаминозах, нарушении обмена веществ, малокровии, простудных заболеваниях, как отличное жаропонижающее средство при малярии. Он обладает вяжущим, бактерицидным, обезболивающим, общеукрепляющим и тонизирующим действием.

Сок из кизила

В отобранные спелые крупные плоды добавить воду (на 1 кг ягод 1 стакан воды), подогреть до температуры 60⁰С и размять деревянной толкушкой. Полученную мезгу переложить в соковарку, отделить сок и разлить в подготовленные бутылки или банки, пастеризовать при температуре 80-85⁰ С в течение 10-15 минут.

КЛЮКВА. Ягоды клюквы содержат гликозид вакцинин; кислоты (лимонную, бензойную, хинную и урсоловую); витамин С; сахара (глюкозу и фруктозу); пектиновые, дубильные и красящие вещества.

Сок из клюквы употребляется в основном в качестве витаминного напитка при воспалительных заболеваниях, ревматизме и гипертонической болезни. Сок ягод в народной фитотерапии широко применяется при лихорадочных состояниях, ангине, водянке, кожных болезнях (сухой экземе, золотухе, экссудативных процессах), гинекологических, простудных заболеваниях. Он заживляет раны, ожоги.

Сок из клюквы

Зрелые ягоды перебрать, положить в кастрюлю и размять деревянной толкушкой. Полученную массу подогреть до 60⁰ С, выдержать при этой температуре 5-10 минут, а затем

отжать сок. Сок законсервировать. Перед употреблением разбавлять по вкусу сахарным сиропом.

КОСТЯНИКА. Плоды костяники содержат до 20% витамина С; есть кислоты – фолиевая и никотиновая; соли железа, марганца и меди.

В народной фитотерапии применяется при малокровии, простудных заболеваниях, подагре и воспалении суставов.

Сок из костяники

Для того, чтобы получить сок, разотрите ягоды в эмалированном тазу и дайте постоять 1-2 дня. Затем процедите не отжимая, прогрейте сок, разлейте в банки и закатайте.

Компот из костяники

1 кг ягод костяники, 500 г сахара, 2 стакана воды. Подготовленные ягоды залить 50% сахарным сиропом, довести до кипения, разлить в прокаленные банки и поставить на хранение в прохладное место без дополнительной пастеризации.

КРЫЖОВНИК. Ягоды содержат до 9% сахаров (сахароза, глюкоза); органические кислоты; витамины С, В1, Р, Е; каротин; пектиновые и дубильные вещества; минеральные соли железа, кальция, калия, меди.

Сок крыжовника оказывает мягкое слабительное действие, поэтому его рекомендуют принимать при запорах. Он обладает также мочегонным и желчегонным действием; рекомендуется при заболеваниях почек, печени, мочевого пузыря.

Сок из крыжовника натуральный

Ягоды крыжовника промыть и измельчить на мясорубке с крупными отверстиями в решетке. Мезгу выложить в кастрюлю, добавить горячую (80⁰ С) воду, перемешать, нагреть до 60⁰ С, выдержать при этой температуре 30 минут и отжать сок. Выжимки залить теплой водой (1 стакан воды на 1 кг жомы) и отжать вторично. Сок первого и второго отжима можно смешать или законсервировать отдельно. В сок можно добавить сахарный сироп по вкусу.

Сок с мякотью

Для его приготовления нагретую до 80⁰С мезгу протереть сквозь сито, добавить сахарный сироп и законсервировать способом горячего разлива.

ЛИМОН. Мякоть плода содержит сахара – фруктозу, сахарозу; органические кислоты (в основном лимонную); витамины А, В1, В2, Р, РР, С; минеральные соли калия, кальция, магния, железа и фосфора; пектиновые вещества; флавоноиды; фитонциды, производные кумарина.

В народной медицине лимонный сок применяется при лечении цинги, как дополнительный лекарственный компонент при желтухе, мочекаменной болезни, отеках, ревматизме, гипоацидных гастритах. Водный раствор сока как наружное средство используют в виде полосканий полости рта при ангине, стоматите. В виде примочек сок применяется при экземах и грибковых поражениях кожи.

Лимонный сок применяют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, дают пить больным с высокой температурой. В сочетании с другими лекарственными средствами лимонный сок употребляют при склерозе сосудов.

Сок из лимона

Сок из лимона готовится точно так же, как апельсиновый (см.).

Сок из лимона можно заготовить впрок. Для этого отжатый сок процеживают через слой редкой марли. Затем быстро нагревают до 85⁰ С, сразу разливают в простерилизованную горячую стеклянную посуду и укупоривают. В связи с тем, что при пастеризации вкус

сока может измениться, его можно заморозить, разлив после отжима и фильтрования в подготовленные стеклянные банки, оставив 1/10 часть объема незаполненной, чтобы не полопались при замораживании. Затем посуду с соком плотно укупорить и поставить в морозильное отделение.

ЛИМОННИК. Плоды лимонника содержат органические кислоты (особенно лимонную и яблочную); сахара; эфирное масло; витамины; аскорбиновую кислоту; белковые вещества; соли кальция, железа, марганца, фосфора, а также эфиры полиоксифенолов – схизандрин и схизандрол. По-видимому, наличие последних и обуславливает стимулирующее и тонизирующее действие лимонника.

Лимонник хорошо зарекомендовал себя при упадке сил, общей слабости, неврастении, гипотонии.

Сок из лимонника

Из свежесобранных ягод сок отжимают немедленно и стерилизуют его в небольших бутылках в течение 50 минут.

Сок натуральный

Плоды лимонника промыть проточной водой, обсушить на полотенце, размять в эмалированной кастрюле деревянным пестиком и отжать сок. Полученный сок расфасовать в подготовленные бутылки и пастеризовать.

Сок подслащенный

В отжатый сок добавить сахар, подогреть на слабом огне, помешивая до полного растворения, или смешать сок с сахарным сиропом (на 1 л сока из лимонника 1 кг сахара или 75% сахарный сироп по вкусу). После этого смесь подогреть до 90° С, разлить в горячие, простерилизованные бутылки и герметично укупорить.

МАЛИНА. В ягодах малины содержатся сахара; органические кислоты (салициловая, яблочная, лимонная, муравьиная, капроновая); витамин С, следы витаминов группы В; минеральные соли калия, меди; каротин; дубильные, пектиновые и азотистые вещества, а также эфирное масло.

Для медицинских целей используют плоды только дикорастущей малины. Малина обладает великолепными жаропонижающими и потогонными свойствами. Она оказывает на организм тонизирующее действие, улучшает аппетит, нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта. Малиновый сок используют при атеросклерозе и гипертонической болезни.

Сок из малины

Малину очистить от чашелистиков, положить в кастрюлю, добавить немного воды, нагреть при помешивании до 85° С и выдержать при этой температуре 10-15 минут. Затем ягоды спрессовать, в оставшейся воде нагреть еще 2-3 порции ягод, опять отжать, воду добавить к полученному соку. После процеживания сок пастеризовать при 85° С 15-20 минут.

Вариант. Подготовленные ягоды размять деревянной толкушкой, добавить воду (1 стакан воды на 1 кг мезги) и, помешивая, подогреть массу до 60° С, выдержав при комнатной температуре 15 минут, отжать сок под прессом или вручную. Законсервировать способом горячего разлива или пастеризации.

МАНДАРИН. Плод содержит сахара: фруктозу, глюкозу, сахарозу (до 10%); органические кислоты (в основном, лимонную); витамины В1, В2, РР, С, каротин; пектиновые вещества; фитонциды; минеральные соли железа, кальция.

Мандариновый сок применяется при снижении аппетита, нарушениях обмена веществ, гипо- и авитаминозах, расстройствах желудочно-кишечного тракта.

Мандарины обладают сильным фунгицидным (противогрибковым) действием благодаря высокой активности содержащихся в мандаринах фитонцидов, поэтому сок мандаринов втирают в кожу, пораженную грибом.

Сок из мандаринов

Качественные плоды освобождают от кожуры и прессуют. Сок пьют свежим.

ОБЛЕПИХА. Плоды облепихи содержат сахара; органические кислоты; витамины С, группы В, Е, Р-активные соединения; каротин; катехины и кумарины; микроэлементы; эфирное масло (до 8%); дубильные вещества.

Облепиховый сок благодаря уникальному химическому составу является ценнейшим витаминным средством. Он назначается при гипо- и авитаминозах А, С и Е, при общем недомогании. В сочетании с медом облепиховый сок является прекрасным противокашлевым средством.

Сок из облепихи

Натуральный сок можно получить как из свежесобранных, так и мороженых ягод. Ягоды промывают, измельчают, добавляют на 1 кг 1 стакан воды и нагревают до 80⁰ С. Затем смесь в горячем виде протирают через сито. Сок закупоривают и хранят как яблочный.

Вариант. Плоды облепихи перебирают, промывают, отжимают сок и процеживают через марлю, сложенную в 2-3 слоя. Разливают в простерилизованные банки и пастеризуют при 85⁰ С: пол-литровые банки – 15, литровые – 20 минут. В банках емкостью 2-3 л облепиховый сок консервируют методом горячего разлива: довести до кипения, прокипятить 2-3 минуты, сразу разлить в горячие простерилизованные банки и герметично укупорить.

Сок подслащенный

В мезгу после первого отжима долить кипяченую воду (1 стакан на 1 кг мезги), перемешать, выдержать 30 минут и снова отжать. К соку второго отжима добавить сахар, помешивая, довести до кипения и профильтровать через марлю. Полученный сироп смешать с соком первого отжима, разлить в подготовленные банки, пропастеризовать и закатать.

Сок с сахаром

В 1 кг сока всыпать 2 кг сахарного песка и растворить при помешивании, разлить в подготовленные банки и поставить на хранение в прохладное место.

Сок с мякотью

Ягоды пропарить 2-3 минуты над кипящей водой и протереть сквозь сито. К протертой массе добавить горячий свежеприготовленный сахарный сироп или сахар. Полученную смесь при постоянном помешивании нагреть до температуры 60-65⁰ С, разлить в горячие стерилизованные банки и пастеризовать при 90⁰ С в течение 25 минут.

На 1 кг протертой облепихи – 1,2 л 45% сахарного сиропа или 300-400г сахара.

ПЕРСИК. Плоды содержат сахара, в основном сахарозу (до 15%); органические кислоты: яблочную, винную, лимонную, хлорогеновую; витамины А, группы В, Е, Р, РР, С; фолиевую кислоту; катехины и лейкоантоцианы; минеральные соли железа, кобальта, калия, меди, никеля, хрома, молибдена, ванадия, стронция, йода; пектиновые вещества; эфирные масла; красящие вещества.

В персиках найдена никотиновая кислота, необходимая для работы всех органов, в первую очередь печени. Сок из персиков усиливает секреторную деятельность желез желудочно-кишечного тракта, его рекомендуют при заболеваниях почек, печени, сердечно-сосудистых заболеваниях. По своему действию очень похож на абрикос.

Сок из персиков – см. Абрикос.

РЯБИНА. Плоды рябины содержат 1,4% белка; 12,5% углеводов (8,5% из которых составляют глюкоза, фруктоза, сахароза, сорбоза); 3,2% клетчатки; 2,2% органических кислот (лимонной, винной, янтарной); витамины С, Р, витамины группы В; каротин; фосфолипиды; рибофлавин; микроэлементы; пектиновые и дубильные вещества.

В медицине рябина используется в качестве лекарства при заболеваниях, сопутствующих витаминной недостаточности, в частности при малокровии. В народной фитотерапии применяется при заболеваниях печени, почек и желудочно-кишечного тракта, при простудных, женских и сердечных болезнях.

Сок из рябины

Подготовленные ягоды залить водой (на 1 кг рябины 1 л воды) и варить до размягчения, протереть через сито, отжать (можно получить сок на сковарке), затем пастеризовать в стеклянных банках или бутылках.

Сок с мякотью подслащенный

Подготовленные ягоды пробланшировать паром или в кипящей воде в течение 2-3 минут, горячими протереть сквозь сито и смешать с кипящим сахарным сиропом. Полученный сок довести до кипения и законсервировать способом горячего разлива.

На 1 кг рябинового пюре – 1 л 20% сахарного сиропа, приготовленного на бланшированной воде.

СЛИВА. Плоды содержат сахара (до 20%); органические кислоты – яблочную, лимонную; витамины В1, В2, Р, С; каротин; фолиевую кислоту; катехины и лейкоантоцианы; азотистые вещества; минеральные соли железа, марганца, кобальта, меди, калия, кальция, йода; пектиновые, красящие и дубильные вещества.

Сливовый сок считается диетическим продуктом и применяется в диетпитании для улучшения аппетита, повышения калорийности пищи, нормализации пищеварения и обеспечения организма витаминами в зимнее время. Благодаря своему набору полезных веществ сливовый сок обладает свойством дезинфицировать кишечник, усиливать перистальтику, улучшать пищеварение. Сливовый сок по утрам (натощак) отлично очищает организм, способствуя удалению избыточных солей натрия и воды, что играет вспомогательную роль при лечении гипертонии, других сердечно-сосудистых заболеваний, а также почечной недостаточности.

Сок из слив первого отжима натуральный

Спелые сливы моют и удаляют косточки. Затем плоды подогревают при температуре 60-70⁰ С, после чего выжимают сок при помощи соковыжималки или плоды раздавливают деревянным пестиком. Из двух слоев марли или другого редкого, но прочного материала шьют мешок и помещают в него раздавленные сливы, вешают мешок в прохладном месте, а под ним ставят чистую посуду для стекания сока. Время от времени мешок выжимают для ускорения выделения сока. Отжатый сок разливают в стеклянные бутылки или банки и пастеризуют.

Сок неосветленный

Подготовленные сливы пробланшировать на пару в течение 3-4 минут, пока кожица на них не покроется сеткой мелких трещин и капельками выделяющегося сока. После этого удалить косточки, плоды измельчить и поместить под пресс. Полученный сок законсервировать способом горячего розлива или пастеризации.

Сок с мякотью

Сок с мякотью приготавливается, как описано выше, только сливы дольше бланшируются, пока не станут мягкими, и вместо прессования размягченные плоды протирают сквозь сито.

СМОРОДИНА (черная). В плодах смородины имеется до 16% сахаров; органические кислоты (до 4%); витамины А, группы В, Е, К, РР, Р и особенно много витамина С; макро- и микроэлементы: калий, натрий, кальций, магний, железо, фосфор, марганец; пектиновые и дубильные вещества.

Богатый химический состав плодов черной смородины определяет их благотворное воздействие на человека при лечении самых разнообразных заболеваний. В медицине сок плодов черной смородины применяется при гипо- и авитаминозах, а также в качестве общеукрепляющего средства после перенесенных хронических заболеваний. Он великолепно помогает как полоскание горла (разведенный с водой) при ангинах, применяется в качестве жаропонижающего, потогонного средства, тонизирует сердечно-сосудистую систему, а также используется при язвенной болезни желудка, малокровии. Сок повышает работоспособность и устойчивость организма к неблагоприятным факторам.

Сок черносмородиновый

Черная смородина тяжело прессуется, поэтому подготовленные ягоды надо предварительно разварить в течение 5-8 минут при кипении (0,5 л воды на 1 кг ягод). Горячую мезгу отпрессовать трижды, добавляя к выжимкам воду. Полученный сок смешать, подогреть до кипения, разлить в бутылки и укупорить без дополнительной пастеризации.

Вариант. Подготовленные зрелые ягоды положить в эмалированную кастрюлю, добавить воду (0,5 л воды на 1 кг ягод), нагреть до кипения, кипятить 5 минут и отжать сок. Выжимки залить горячей водой (1 стакан на 1 кг выжимок), размешать, подогреть при постоянном помешивании до 90-95⁰ С и сразу же вторично отжать. Соки первого и второго отжимов соединить, профильтровать и подвергнуть тепловой обработке. Перед разливом в сок можно добавить сахар (200-300 г на 1 л сока).

Сок с мякотью

Подготовленные плоды поместить в эмалированную кастрюлю, влить воду, нагреть, помешивая, до 65⁰ С и протереть сквозь сито. В полученную густую массу добавить сахарный сироп, нагреть до кипения, покипятить 2-3 минуты и законсервировать способом горячего разлива.

На 1 кг смородины – 1 стакан воды, 40% сахарный сироп (по вкусу).

СМОРОДИНА (красная). Ягоды красной смородины содержат до 10% сахаров; органические кислоты (в основном лимонную); витамины С, А и Р; пектиновые, дубильные и красящие вещества; микроэлементы.

Сок плодов хорошо утоляет жажду у лихорадящих больных, благотворно действует при заболеваниях желудочно-кишечного тракта – улучшает аппетит и активизирует пищеварение. Сок красной смородины незаменим в качестве ценного диетического продукта, особенно в детском питании. Сок красной смородины применяется при спастических колитах и выводит из организма мочекислые соли. В народе известны его жаропонижающие и мочегонные средства.

Белая смородина немногим отличается от красной. Плоды белой смородины содержат сахар (до 8%); органические кислоты (до 2%); витамин С; каротин, а также пектиновые, красящие и дубильные вещества.

Сок из красной смородины

Ягоды промыть, отделить от кистей, размять, сок отжать и законсервировать. Перед разливом в него можно добавить сахар (150-200 г на 1 л сока). Довести массу до кипения

и сразу же разлить в горячие простерилизованные банки. Если сок извлекают при помощи соковарки, то разливают сразу в подготовленные стеклянные банки.

Вариант. Ягоды красной смородины вместе с плодоножками разминают в кастрюле деревянным пестиком или большой ложкой. Мезгу отжимают на прессе, затем ее перемешивают и вторично прессуют. Сок фильтруют и прогревают в тазу при температуре 100⁰ С в течение 1-3 минут, при этом сок подслащивают по вкусу, добавляя 100-200 г сахара на 1 л сока. Горячий сок тотчас же расфасовывают в горячие стеклянные банки или бутылки.

Сок из белой смородины готовится точно так же.

Следует иметь в виду, что при комнатной температуре собранные ягоды хранятся не более 2-3 дней, при температуре около 0⁰ С – до 15-25 дней.

ТЕРН. В плодах содержится до 8,3% сахаров; органические кислоты (до 2,5%); витамин С, каротин; минеральные вещества; большое количество дубильных (вяжущих) веществ и пектиновые вещества.

Сок терна – сильное вяжущее средство и применяется при расстройствах кишечника и при поносах.

Сок из терна

Сок из терна готовится так же, как сливовый сок (см. Слива). Однако плоды терна собирают после заморозков, а при выработке сока подготовленные плоды несколько дольше (до 10-12 минут) подогревают при температуре 60-65⁰ С.

ЧЕРНИКА. Ягоды черники содержат сахара (до 30%); до 7% органических кислот, главными из которых являются лимонная, яблочная, янтарная, хинная, щавелевая, молочная; витамины С, В1, В2, РР, каротин; флавоноиды; пектиновые и дубильные вещества.

Чернику рекомендуют принимать при расстройствах деятельности желудка и кишечника, при ревматизме, подагре и других воспалительных заболеваниях. Ягоды черники показаны при камнях в почках. Черника содержит одно из редчайших органических соединений – янтарную кислоту. Высказываются мнения об огромной роли этой кислоты в сохранении эластичности стенок кровеносных сосудов. Известно, что спазмы сосудов головного мозга снимаются приемом 2-3 мг янтарной кислоты. Исключительное значение имеет эта ягода для улучшения зрения и поддержания здоровья глаз в целом.

Сок из черники

Спелые ягоды перебрать, промыть, размять (для лучшего сокоотделения разварить в кастрюле с добавлением воды – 2 стакана на 1 кг ягод – в течение 5 минут), отжать сок и законсервировать способом горячего разлива, пастеризации или стерилизации.

ШИПОВНИК. Плоды шиповника содержат сахара (до 21%); минеральные соли натрия, калия, кальция, магния; пектиновые и дубильные вещества; органические кислоты. По витаминному составу с ним могут конкурировать только актинидия и черная смородина.

В домашних условиях плоды шиповника обычно используют сушеными (в высушенном шиповнике содержание витаминов возрастает в 2-3 раза) для приготовления настоев, отваров и витаминного чая. Но можно приготовить и сок шиповника и применять его как прекрасное поливитаминное средство.

Сок из шиповника с мякотью

Зрелые плоды промыть, очистить от чашелистиков, семян и волосков, пробланшировать 2 минуты в кипящей воде и протереть сквозь сито или пропустить через соковыжималку. Протертую массу смешать с горячим сахарным сиропом, приготовленным на бланшировочной воде, подогреть, помешивая, до 70⁰ С. Сразу же разлить в горячие простерилизованные

банки и стерилизовать в кипящей воде: пол-литровые – 15, литровые – 22 и трехлитровые – 50 минут, после чего немедленно укупорить. При хранении сок может расслоиться. Поэтому перед употреблением его рекомендуется взболтать.

На 1 кг пюре из шиповника – 1,2 л 30% сахарного сиропа.

ЯБЛОКО. Плоды яблони содержат сахара – в основном фруктозу (до 15%); органические кислоты (яблочную, лимонную, винную); витамины А, В1, В2, Е, К, Р и Р-активные соединения, РР, С; белки; салициловую, хлорогеновую и бензойную кислоты; эфирное масло; жиры; каротин; пектиновые вещества; катехины и лейкоантоцианы; фитонциды; безазотистые экстрактивные вещества; дубильные вещества; минеральные соли железа, марганца, кобальта, калия, кальция, меди, молибдена, магния, натрия, йода, цинка, никеля; клетчатку.

Яблочный сок хорошо утоляет жажду. Его применяют при атеросклерозе, болезнях мочевого пузыря, почек, печени, почечнокаменной болезни. Пектин яблочного сока с мякотью оказывает нормализующее действие на желудочно-кишечный тракт, его используют в лечебно-профилактическом питании при особо вредных условиях труда.

Свежеприготовленный яблочный сок обладает высоким желчегонным, сокогонным и мочегонным эффектом, его пьют при желудочно-кишечных заболеваниях, гепатохолециститах, нарушениях обмена веществ (ожирение, артриты).

Сок из яблок

Яблоки вымыть, разрезать на кусочки и пропустить через мясорубку для получения мякоти. Отжать сок из мякоти при помощи ручной соковыжималки или пресса. Выжимки положить в кастрюлю, добавить немного воды, перемешать и снова выжать сок. Полученный сок профильтровать. Осветленный сок подогреть в эмалированной кастрюле до температуры 80-85⁰ С и разлить в подготовленные стеклянные бутылки или банки. Бутылки следует заполнить почти доверху. Укупорить бутылки пробками, а банки крышками и пастеризовать при 85⁰ С в течение 15-20 минут.

Подготовительные работы и отжатие сока нужно производить по возможности быстро, так как в сырых яблоках имеются окислительные ферменты, вызывающие потемнение сока.

Сок натуральный неосветленный

Яблоки пропускают через шинковку или помещают под пресс. (Можно воспользоваться соковаркой или электросоковыжималкой.) Неосветленный сок разлить в стерилизованную стеклянную посуду и пропастеризовать.

Сок с мякотью

Яблоки промыть, очистить от кожуры и сердцевин, порезать на дольки, поместить в эмалированную кастрюлю, добавить воду и кипятить 10-15 минут. Разварившиеся плоды два раза пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. В полученное пюре добавить сахарный сироп, перемешать, довести до кипения и кипятить 5 минут. Сняв с огня, дважды протереть сквозь мелкое сито, снова довести до кипения и кипятить 5 минут, горячим разлить в подготовленные банки и укупорить. Сок с мякотью можно консервировать и без сахара.

Соки из овощей

БРЮКВА. В корнеплодах содержится до 10% сахаров; до 2% белка; до 1,5% клетчатки; минеральные соли, особенно калий; витамины B1, B2, PP, C, каротин; эфирные масла.

Брюквенный сок рекомендуют как витаминное, мочегонное, антисептическое, обезбаливающее, разжижающее мокроту, ранозаживляющее средство. Он применяется при целом ряде заболеваний: водянке, сердечных отеках, пиелонефрите, ларингите, сильном простудном кашле, бронхиальной астме, бессоннице.

КАПУСТА. В листьях кочана содержатся витамины C, B1, B2, B6, PP, K, U, биотин, провитамин A; бактерицидные вещества – фитонциды, лизоцим, глюкобрассидин; тартронвая кислота; азотистые вещества; безазотистые вещества; сахара (до 2%); жиры; ферменты; минеральные соли калия, фосфора, серы; клетчатка и зола.

Свежеприготовленный капустный сок можно рекомендовать при тех или иных патологических состояниях или процессах: при авитаминозе пьют капустный сок без ограничения; при атеросклерозе доза приема свежего сока 1/2 стакана сока три раза в день за 20 минут до еды; при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки капустный сок принимается ежедневно по 3-5 стаканов на протяжении месяца и более с повторением курса лечения через 4-6 месяцев; при гастритах на фоне сниженной секреторной функции желудка с выраженными диспептическими явлениями, при хроническом гепатите и холангите, а также при хроническом язвенном колите свежий капустный сок принимают по 1/2 стакана три раза в день за 20-30 минут до еды; при холецистите принимают по 1/2 стакана три раза в день за 20 минут до еды; при остром катаре верхних дыхательных путей принимают теплый свежий сок с сахаром в течение 5-6 дней по 1/2 стакана несколько раз в день из расчета 1-2 чайных ложки сахара на 1 стакан сока; при стоматите для полоскания рта свежий капустный сок разводится теплой водой.

Противопоказанием для применения капустного сока является высокая кислотность желудочного сока.

КАРТОФЕЛЬ. Клубни картофеля содержат белок (2%); углеводы, главным образом крахмал (14-24%); жиры; витамины B1, B2, B6, B9, E, D, K, PP, C, витамин U, каротин; пектиновые вещества; органические кислоты (яблочную, лимонную, щавелевую и др.); минеральные вещества: калий, фосфор, кальций, магний, железо, марганец, никель, кобальт, йод; глюकोалкалоид соланин; клетчатку.

Натуральный картофельный сок в народе используют при ряде заболеваний как обволакивающее, разжижающее мокроту, мочегонное средство.

Свежий картофельный сок из клубней красных сортов назначают при гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с повышенной кислотностью желудочного сока. Принимать по 1/2 стакана в день натощак за полчаса до еды и перед сном. Отлично помогает картофельный сок при запорах. Сырой картофельный сок хорошо очищает организм и особенно полезен в смеси с морковным соком.

ЛАГЕНАРИЯ. Плоды лагенарии – ценный диетический и целебный продукт. Свежий сок, отжатый из лагенарии, используется при лечении заболеваний печени, почек, желудка, кишечника, предупреждает атеросклероз, ожирение, способствует выведению из организма шлаков.

ЛУК. Лук содержит азотистые вещества, сахар, клетчатку, золу, жиры, витамины, фитонциды, эфирное масло, минеральные соли и другие полезные вещества. Лук обладает обеззараживающими (бактерицидными) и противогрибковыми свойствами, способствует повышению аппетита и усилению секреции желудочного сока, улучшает деятельность печени и желчного пузыря, повышает тонус организма и стимулирует нервную систему. Благодаря своей уникальной химической формуле имеет самое широкое лечебное применение.

Свежий луковый сок применяется как общеукрепляющее средство при ангине, расстройствах кишечника, геморрое, запорах. Его пьют по 1 чайной ложке 3-4 раза в день. В такой же дозировке, но с более частым приемом (4-5 раз в день) его назначают при хроническом бронхите и упорном кашле.

Для укрепления корней и улучшения роста волос луковый сок втирают пальцами в кожу головы по одной—три столовых ложки 1-2 раза в неделю.

МОРКОВЬ. Морковь содержит сахара (до 15%); витамины В1 и В2; кислоты: аскорбиновую, никотиновую, фолиевую, пантотеновую; витамин D; флавоноиды и антоцианы; соли калия, кальция, натрия, марганца, фосфора; жирное масло; фитонциды.

Морковь – это уникальное целебное растение, о многообразных лечебных свойствах которого было известно уже в далекой древности. Свежий морковный сок применяется для лечения и профилактики гипо- и авитаминоза по витамину А, проявляющегося снижением остроты зрения. Каротин и образующийся из него витамин А повышают устойчивость организма к инфекционным заболеваниям, способствуют росту и развитию детского организма, благотворно влияют на состояние здоровья беременных и кормящих женщин, усиливают лактацию. Морковный сок улучшает аппетит, пищеварение и структуру зубов. Его применяют при авитаминозе С и витаминов группы В, а также при запорах как мягкое слабительное, при нарушениях обмена веществ, болезнях печени, камнях в почках, сердечно-сосудистых расстройствах. При инфаркте миокарда с первых дней назначают морковный сок. Полоскание морковным соком останавливает воспалительные процессы в ротовой полости, а морковный сок в смеси с медом или сахаром полезен при катарах верхних дыхательных путей (1 ст. ложка меда или сахара на стакан сока; принимать по 1 ст. ложке несколько раз в день). Считается, что морковный сок оказывает существенное влияние против раковых образований и язв.

ОГУРЕЦ. Плод содержит воду (до 97%); витамины А, В1, В2, В6, РР, С, каротин; пантотеновую кислоту; азотистые, безазотистые и зольные вещества; минеральные соли; клетчатку; тартроновую кислоту.

Свежий сок назначают при острой стадии гастрита и язвенной болезни, а также в период ремиссии (повышенная кислотность) по 1/2 стакана 2 раза в день за час до еды.

Свежий огуречный сок в дозировке 1/2 стакана в день пьют натощак при болезнях печени, в том числе и при желтухе.

Сок с медом пьют в неограниченном количестве при стойких (хронических) запорах.

Соковая смесь из огурцов и салата помогает при болезнях сердца. Оба сока смешивают в равном количестве и пьют по 1 стакану утром натощак.

ПЕТРУШКА. Содержит сахара; витамин С, фолиевую кислоту, каротин; эфирное масло; жирное масло (плоды).

Сок петрушки – один из самых сильнодействующих соков, употребление его весьма ограничено, и применяется сок петрушки, как правило, в сочетании с другими соками. Свежий сок способствует растворению камней в почках, полезен при острых и хронических воспалениях мочевого пузыря. Свежий сок корня принимают по 1-2 чайные ложки 3 раза

в день при маточных кровотечениях, атонии кишечника и мочевого пузыря, как мочегонное, при сердечных и почечных отеках. Он также эффективен при всех заболеваниях глаз и системы зрительного нерва. Изъязвление роговой оболочки глаза, катаракта, конъюнктивит, офтальмия во всех ее стадиях или вялость зрачка успешно лечились питьем сока петрушки, смешанного с морковным соком и с соком сельдерея и эндивия.

РЕДИС. В корнеплодах содержатся углеводы, белки; органические кислоты; витамины С, В1, В2, РР, каротин; минеральные соли калия, кальция, натрия, магния, фосфора, железа; эфирное масло; гликозиды, а также клетчатка.

Сок редиски вызывает сильную реакцию, поэтому пить отдельно его не следует. В сочетании с морковным соком он помогает восстановить тонус слизистых оболочек организма. При простудных состояниях полезен сок редиса в комбинации с луковым соком и медом.

Употребление редиса противопоказано при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гиперацидных гастритах, энтероколитах, заболеваниях печени и почек.

РЕДЬКА. Клубни редьки содержат сахара (до 7%); органические кислоты; витамины С, В1, В2, РР, каротин; аминокислоты: аденин, аргинин, гистидин; жиры; белок (до 2%); эфирные серосодержащие масла; минеральные соли калия, натрия, магния, железа, фосфора, серы, хлора, йода, брома; фитонциды, ферменты: диастазу, каталазу, оксидазу, глюкозидазу; пуриновые основания и ряд других веществ. По содержанию солей калия редька стоит на первом месте среди овощей.

Содержащиеся в соке редьки вещества обуславливают разнообразное воздействие на организм в целом и на отдельные системы. Сок редьки применяют как возбуждающее, раздражающее и стимулирующее средство с целью воздействия на желудочно-кишечный тракт и мочевыделительную систему; он усиливает секрецию желудочного сока, возбуждает аппетит, активизирует отток желчи, усиливает перистальтику кишечника, повышает диурез.

При желчнокаменной болезни используют старое народное средство: сок черной редьки принимают в течение 2-3 недель перед едой в постепенно повышающихся дозах от 100 до 400 мл в день, начиная с разового приема 100 мл, или проводят курс лечения в течение 6-8 недель с разовой дозы 50 мл, повышая ее постепенно до 400 мл в день.

В комплексном лечении хронического холецистита рекомендуют принимать свежий сок по одной столовой ложке три раза в день в течение длительного срока.

Целесообразность применения сока редьки при легочных заболеваниях связана с тем, что она разжижает мокроту, уменьшает кашель, снимает воспаление слизистой оболочки, являясь хорошим симптоматическим средством при таких заболеваниях, как коклюш, хронический бронхит, бронхиальная астма, туберкулез легких. При легочных заболеваниях с хроническим течением, а также при коклюше и кровохарканье пьют редечный сок по 1 столовой ложке 3-4 раза в день (для взрослых) и по 1 чайной ложке 3-4 раза в день (для детей). При туберкулезе легких лучший эффект дает сок редьки пополам с медом по 50 г три раза в день перед едой.

Как противоанемическое средство сок редьки входит в состав соковой смеси, куда включаются соки из моркови и свеклы. Свежеприготовленные соки смешивают в равных количествах и сливают в бутылку темного стекла, неплотно закрывают пробкой (для испарения жидкости), обмазывают бутылку тестом и ставят выпекаться в духовку на три часа. Полученный настой принимают по одной столовой ложке три раза в день перед едой. Продолжительность курса лечения – 2-3 месяца.

Наружно сок редьки весьма эффективен при ревматическом и подагрическом поражении суставов. Для втираний в области суставов готовят следующий состав: 1,5 стакана сока

редьки, 1 стакан меда, 1/2 стакана водки и 1 столовая ложка соли. Все это хорошо перемешивается.

Чистый сок редьки показан при невралгиях, радикулите, ишиасе как средство, снимающее болевой синдром, если его втирать по ходу пораженного нерва.

Аппликациями или повязками с использованием сока можно ускорить очищение и эпителизацию гнойных ран и ожогов.

РЕПА. В корнеплодах содержится каротин, витамины С, В1, В2, В6, провитамин А, пантотеновая кислота; каротиноиды и антоцианы; органические кислоты; стерины, эфирные масла; белки; жиры; углеводы (до 7%); сахар (до 5%); минеральные соли калия, натрия, кальция, железа, фосфора, магния; азотистые и безазотистые вещества; фитонциды.

Свежий сок показан при гастритах и язвенной болезни желудка с пониженной секреторной функцией по 100 мл за прием один-два раза в день за 20 минут до еды.

Кипяченый сок в произвольной дозировке эффективен как отхаркивающее средство при бронхиальной астме, простудном кашле, остром ларингите и охриплости голоса, а как успокаивающее – при бессоннице и сердцебиении.

Сок репы можно использовать в виде полосканий при зубной боли, стоматите, ларингите и ангине.

САЛАТ. Листья содержат сахара (до 4%); большой набор витаминов, в том числе витамин С и каротин; органические кислоты; азотистые вещества; минеральные соли.

Свежим соком салата успешно лечат хронический гастрит и язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.

СВЕКЛА. Содержит сахара (до 12%); витамины С, группы В, Р, РР, пантотеновую кислоту, каротин; органические кислоты; азотистые вещества; минеральные соли йода, калия, кальция, железа; микроэлемент кобальт, а также клетчатку.

Свежий свекольный сок рекомендуется пить для стимуляции желудочной секреции, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с пониженной кислотностью по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды, а также при воспалении легких, плевритах, острой простуде по 1/2 стакана 3-4 раза в день. Как народное средство при раковых заболеваниях пьют в течение длительного времени теплый свекольный сок по 100-200 мл в день.

Сок свеклы – самый ценный сок для образования красных кровяных шариков и для улучшения состава крови вообще. Особенно полезен женщинам во время менструальных расстройств (принимать по 50-100 мл 2-3 раза в день), а также в климактерическом периоде.

Свекольный сок с равным количеством меда полезно принимать при повышенном кровяном давлении и как успокаивающее средство по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

Как отхаркивающее средство при легочных заболеваниях готовится смесь такого состава: 1 стакан свекольного сока, 1 ст. ложка очищенного глицерина, 5 ст. ложек сахара, 5 ст. ложек водки. Смесь принимается по одной столовой ложке 3 раза в день.

При анемиях рекомендуется соковая смесь из равных объемов соков свеклы, моркови и редьки. Смесь сливается в темную бутылку, плотно закупоривается, бутылка закатывается в тесто и томится в духовке в течение 3 часов. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой длительное время.

СЕЛЬДЕРЕЙ. Все части растения содержат эфирное масло, свежие листья – также витамин С, каротин, фолиевую кислоту; корнеплоды – спирт маннит, белок, минеральные соли и другие полезные вещества.

Сок корней, черешков или листьев принимают для возбуждения аппетита и как десенсибилизирующее средство при аллергической крапивнице по 1-2 чайных ложки два раза в день за 30 минут до еды. В такой же дозировке он употребляется при пиелонефрите и цистите как противовоспалительное и мочегонное средство.

ТОМАТ. Плод содержит сахара: фруктозу, рафинозу, вербаскозу, сахарозу (до 6,5%); органические кислоты: лимонную, яблочную, щавелевую, янтарную, винную и др.; витамины В1, В2, В3, В6, К, Р, С, каротин; фитонциды; пантотеновую и фолиевую кислоты; пектиновые вещества; минеральные соли и другие полезные вещества.

Как диетический продукт томатный сок назначают при заболеваниях, сопровождающихся нарушением обмена веществ, сердечно-сосудистых заболеваниях и расстройствах деятельности желудочно-кишечного тракта. При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, почечнокаменной болезни, истощении организма свежий томатный сок следует принимать регулярно.

Томатный сок с петрушкой – эффективное средство при А-витаминной недостаточности.

По содержанию аскорбиновой кислоты томат приближается к цитрусовым, а всего один стакан свежего сока содержит половину суточной дозы витамина С и каротина.

ТЫКВА. Плод (ложная ягода) содержит сахара, в основном сахарозу (до 14%); витамины А, В1, В2, РР, С, Е; каротин, пектиновые вещества; фосфорную и кремниевую кислоты; белки и жиры; минеральные соли, а также клетчатку.

Тыквенный сок (1/2 стакана) оказывает хороший эффект при кишечных расстройствах (дискинезии, колиты, запоры), а прием на ночь 1/2-1 стакана сока успокаивающе действует при бессоннице.

ХРЕН. В корне хрена содержатся углеводы (15%); витамины С, В1, В2, РР; горчичный гликозид – синигрин; смолистые вещества; эфирное масло; алкалоиды; фитонциды; азотистые вещества; минеральные соли.

Чистый сок хрена используют для полоскания полости рта при зубной боли, ангине, воспалении носоглотки.

Сок всего растения (корня и листьев) оказывает камнерастворяющее действие и показан при почечнокаменной болезни и камнях мочевого пузыря. Принимать по 1/2 стакана утром и вечером.

Для лечения гипертонической болезни проводится двухмесячный курс лечения соковой смесью следующего состава: 1 стакан сока хрена, 1 стакан сока моркови, 1 стакан меда, сок одного лимона. Принимают по одной столовой ложке три раза в день за час до еды и через 2-3 часа после еды.

ЧЕСНОК. В луковице чеснока содержатся витамины С, витамины группы В; полисахариды; углеводы, крахмал, инулин, фруктоза, минеральные соли, жирное масло, эфирное масло, йод; пировиноградная кислота; азотистые вещества; аллиин и другие полезные вещества.

По своему воздействию на организм чеснок во многом сходен с луком. Он обладает свойством возбуждать аппетит, улучшать процесс пищеварения, тонизирует и стимулирует нервную систему, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, проявляя при этом бактерицидные и антимикробные свойства.

Фитонциды чеснока обладают способностью снижать активность некоторых опухолевых ферментов; препараты, составленные из ряда биоактивных веществ, содержащихся в луковиче чеснока, с успехом используются при лечении тяжелых форм атеросклероза.

Чесночный сок так же, как и луковый, является средством укрепления и стимуляции роста волос.

Сок чеснока с уксусом применяют наружно при укусах змей и при застарелых гноящихся язвах.

Чеснок противопоказан больным, страдающим воспалительными заболеваниями почек.

Соколечение по системе доктора Нормана В. Уокера

Американский доктор Норман В. Уокер разработал свою систему эффективного соколечения. Для приготовления соков он рекомендует использовать корни и ботву свеклы, одуванчика, редьки, редиски, брюквы, репы и турнепса. Морковь для приготовления сока нужно отрезать на 1 см ниже кольца, где начинается зелень, и не чистить.

Все овощи обязательно моются холодной проточной водой со щеткой.

Лучшие свежие соки получаются на соковыжималке типа “растиратель”, но можно использовать пресс или обычную центробежную соковыжималку.

Соки Н.В.Уокер рекомендует принимать не позднее 15 минут после их приготовления. При лечении соками необходимо периодически консультироваться с врачами. Надо также иметь в виду, предупреждает доктор Н.В.Уокер, что в начале лечения могут быть различные обострения, но не следует их бояться. Это, как правило, показатель действия соков.

Заболевания и формулы соков

1. Номера соковых смесей, применяемых при отдельных заболеваниях:

1. Аденоиды: 61, 1.
2. Альбуминурия (белок в моче): 61, 30, 29, 40, 1, 59.
3. Анемия: 61, 2, 30, 28, 25, 29, 31, 46, 55, 48.
4. Грудная жаба: 61, 2, 30.
5. Афония (потеря голоса): 61, 1, 48, 53
6. Апоплексия (удар): 61, 2, 28, 39.
7. Аппендицит: 1, 2, 30, 61.
8. Артрит: 22, 61, 6, 37, 30.
9. Артериосклероз: 61, 2, 28, 55.
10. Астма: 61, 11, 37, 60, 41.
11. Карбункулёз: 61, 30, 55.
12. Бронхит: 61, 30, 45, 11, 1, 37, 60, 41.
13. Катаракта: 61, 50, 1, 40, 30, 59.
14. Катар, простуда: 61, 60, 11, 30, 41.
15. Конъюнктивит: 61, 50, 1, 59.
16. Цистит: 30, 61, 40, 29, 51.
17. Диабет: 61, 2, 57, 50, 40, 88.
18. Диарея (понос): 1, 2.
19. Дизурия (задержка мочи): 30, 1, 40, 59.
20. Экзема: 61, 2, 30, 15.
21. Эпилепсия: 61, 15, 2, 30, 40.
22. Жировое перерождение тканей: 61, 15, 30, 42.
23. Камни в желчном пузыре: 30, 61, 40, 29.
24. Гастриты: 61, 15, 30.
25. Базедова болезнь: 61, 59, 2 (соки принимать с добавлением четверти чайной ложки морской капусты).
26. Гонорея: 61, 15, 30, 40, 76, 59.
27. Опухание суставов, подагра: 61, 2, 30, 29, 15, 40, 59.
28. Песок в почках: 30, 40, 59.
29. Сенная лихорадка: 61, 11, 30, 40, 15, 50, 41.
30. Головные боли (хронические): 61, 2, 30, 55, 15.

31. Сердечные беспокойства: 61, 2, 30.
32. Геморрой (кровоточащий): 62, 61, 1.
33. Гипертония: 2, 62, 15, 30.
34. Импотенция: 15, 1, 30, 27, 40, 31, 59.
35. Несварение желудка: 61, 1, 30, 15.
36. Инфлюэнца (грипп): 61, 11, 2, 30, 41, 45.
37. Расстройства умственной деятельности: 61, 37, 30, 1, 15, 2, 40, 59.
38. Бессонница: 61, 37, 30, 22.
39. Зуд: 61, 30, 15, 1.
40. Заболевания почек: 30, 61, 40, 29, 59.
41. Ларингит: 61, 1, 30, 15.
42. Бели: 61, 11, 30, 2.
43. Болезни печени: 30, 61, 1, 29, 40, 46.
44. Гипотония (низкое давление крови): 2, 61, 15, 30, 29.
45. Корь: 61, 6, 30, 1, 47.
46. Меланхолия: 61, 7, 23, 15, 37.
47. Мигрень: 61, 2, 30, 15, 47, 37.
48. Нефрит: 30, 61, 40, 29, 59.
49. Неврастения: 61, 37, 2, 30, 40, 55.
50. Нимфомания: 61, 2, 30, 15, 29, 40.
51. Ожирение: 61, 1, 30, 15, 34.
52. Паралич: 61, 40, 30, 6.
53. Парез: 61, 2, 40, 30, 6, 47.
54. Перитонит: 61, 30, 50, 15.
55. Флебит: 61, 2, 30.
56. Плеврит: 30, 61, 40.
57. Пневмония: 61, 30, 11, 41.
58. Пропалс (опущение органов): 61, 2, 30, 40, 15.
59. Псориаз (кожное заболевание): 61, 30, 15, 1, 2.
60. Пиелит (почки): 30, 61, 1, 40, 29, 28, 59.
61. Рахит: 61, 1, 48, 37, 60, 30, 46.
62. Камни в почках: 30, 61, 40, 29, 28, 52.
63. Ревматизм: 30, 61, 37, 31, 40, 28, 59.
64. Ринит (насморк): 61, 30, 40, 11.
65. Половые расстройства: 61, 3, 2, 15, 40, 29, 28.
66. Синусоидит (носоглотка): 61, 11, 30, 1.
67. Бесплодие: 61, 30, 1, 2, 29, 40, 48.
68. Тромбоз: 2, 61, 30.
69. Тонзиллит: 61, 30, 1, 2.
70. Туберкулез: 61, 45, 1, 30, 2, 11, 37, 40, 41.
71. Опухоли мозга, костей: 61, 30, 40.
72. Рак: 1, 61 (плюс медикаментозное лечение).
73. Язва желудка, язва двенадцатиперстной кишки: 61, 1, 30.
74. Подагра: 61, 2, 30, 15, 1.
75. Варикозное расширение вен: 61, 2, 30, 62, 15.

II. Формулы соков (соотношение составных частей)

1. Морковь.
2. Калийные овощи: морковь, сельдерей, петрушка, шпинат – 7:4:2:3.

3. Свекла (корни вместе с ботвой).

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.