**Целебные свойства соков**

Один из наиболее эффективных методов очищения организма – очищение глауберовой солью. Но при аппендиците или склонности к нему применять данный метод не рекомендуется. В этом случае лучше использовать клизмы, которые следует делать 2-3 раза в день в течение недели и более.

Первым шагом к оздоровлению тела является его абсолютная чистота. Любое накопление шлаков или задержка различных вредных веществ в нем замедляет процесс выздоровления. Прежде чем употреблять соки в качестве лечебного средства, нужно очиститься.

Утром натощак нужно выпить стакан раствора глауберовой соли, которую можно приобрести в аптеке (1ст. ложка сульфата натрия на стакан воды). Основная цель такого очищения – вывести ози организма скопившиеся токсины и отходы.

Раствор глауберовой соли притягивает к себе и собирает эти ненужные организму вещества, после чего выводит их вместе с собой. Как правило, количество токсичных веществ бывает очень значительным, и тогда такое очищение способно привести к обезвоживанию организма. Чтобы этого не произошло, необходимо восполнить утраченную жидкость. Для этой цели рекомендуется смесь цитрусовых и воды. Отжать сок из 4-6 грепфрутов, смешать его с соком 2 больших лимонов или 3 помельче, после чего добавить эту смесь соком апельсина так, чтобы общий объем соков составлял 2 л. Затем к полученной массе добавить 2 л воды.

Полученную смесь начинают принимать через полчаса после принятия глауберовой соли. Далее ее принимают в течение дня с промежутками в 20-30минут. В день, когда вы проводите такое очищение организма, потреблять твердую пищу не следует. Но если вам будет сложно справляться с голодом, съешьте немного апельсинов или плодов грейпфрута или выпейте сельдерейного сока. Для того чтобы очистить толстую и тонкую кишки от скопившихся там отбросов, перед сном следует обязательно сделать клизму из 2 л чуть теплой воды с добавлением туда сока 1-2 лимонов.

Такие процедуры следует проводить в течение 3 дней подряд. В результате этого очищения из организма выйдет до 12л токсичной лимфы, которая будет замещена таким же количеством ощелачивающей жидкости.

На 4-й день, сразу после очищения, и в последующие дни нужно начинать пить овощные соки и есть только сырые овощи и фрукты.

Во время очищающих процедур или после них можете почувствовать слабость, однако это не должно вас волновать, так как с помощью свежих соков вам обязательно удастся восстановить утраченные силы.

В начале курса лечения (если речь идет о сокотерапии ) следует принимать несмешанные соки - соки цитрусовых. К сокам из ягод рекомендуется добавлять сок ревеня или лимона. Можно готовить их из смеси кислых и сладких ягод. При приготовлении смеси соков следует соблюдать определенную их совместимость. Могут быть смешаны груша и редька, яблоки и морковь, корнеплоды (свекла, морковь, редька) и сельдерей, яблоки и помидоры, ананас и сельдерей, апельсин и редька. К сокам косточковых плодов (вишни, черешни, сливы, алычи и пр.) не рекомендуется добавлять другие соки. Дневная норма составляет до 600 г (в случае сокотерапии - до 1-1,5 л). Нужно пить по стакану сока 3-6 раз в день.

Капустный сок

Очистительная функция капустного сока достигается за счет содержания в нем много серы, хлора. Соединение серы и хлора способствует очищению слизистой оболочки желудка и кишечника. Однако это происходит только в том случае, если сок капусты вы пьёте в сыром виде без добавления соли. Добавление соли к капусте или ее соку уничтожает ее целебные свойства. Кроме этого, в капустном соке имеется довольно высокий процент йода. Сок капусты является великолепным очищающим средством, в особенности при ожирении (для тех, кто хочет похудеть, нужно употреблять капустный сок), лечит язву двенадцатиперстной кишки, полезен при гастрите, эффективен при опухолях, лечит запоры, используется при сыпях на коже, ангине, стоматите, убивает вредные микроорганизмы. Смесь соков капусты и моркови в соотношении 1:2 соответственно является прекрасным средством очищения организма, особенно при инфекции десен, вызывающей пиорею, а также источник витамина С. Отличные результаты получаются при лечении гастритов с пониженной кислотностью, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, энтеритов, колитов, кардиосклероза. В клинических испытаниях, за 3—4 недели лечения соком капусты, у большинства пациентов симптомы язвенной болезни угасали или исчезали совсем.

Но будьте внимательны: пить его следует после очищения кишечника и на голодный желудок, иначе газы замучают. Предварительно рекомендуется очистить кишечник, выпивая ежедневно морковный сок в течение двух недель с ежедневным очищением клизмой. Для лечения выпивайте минимум 1 стакан 3-4 раза в день за 40 – 50 мин. до еды.

Свекольный сок

Сок этого овоща - настоящая кладезь витаминов, аминокислот, сахаров и легкоусваиваемото железа, йода, марганца, натрия, кальция, калия. Сок свеклы повышает гемоглобин и в целом способствует улучшению состава крови – в этом его основное целительное свойство. Сок является отличным очищающим средством печени, почек, сосудов и желчного пузыря, сок используется для снижения высокого давления крови и других видов нарушения сердечной деятельности, при менструальных расстройствах, во время климактерического периода, анемии, ожирении, климакса, атеросклероза, онкологии, стресса, бессонницы, повышает сопротивляемость вирусным инфекциям, стимулирует работу лимфатической системы, восстанавливает силы.

Употребление чистого свекольного сока на первых порах нежелательно, так как он оказывает слишком сильно очистительное действие. Начинать надо с 1 чайной ложки и постепенно доводить до 1/3 стакана, 3-4 раза в день. Обычно достаточно от 1 до 1,5 стакана свекольного сока 2 раза в день. Женщинам в проблемные дни рекомендуется пить большими порциями (50-100г) 2-3 раза в день. Сок свеклы в любом составе не должен превышать одной трети напитка. Если же употреблять его в смеси с другими соками, то нежелательных симптомов можно избежать.

Самая эффективная смесь — морковный и свекольный соки, именно она обеспечивает организму больного высокое содержание калия, серы, фосфора, витамина А и различных щелочных элементов. Такая смесь восстанавливает зрение, является замечательным строителем кровяных клеток, особенно красных кровяных шариков. Особенно она полезна для женщин – им нужно пить минимум 0,5-1 л соковой смеси в день.

Смесь свекольного, морковного и огуречного соков – отличное очистительное средство для желчного пузыря, печени, почек, а также предстательной и других половых желез.

Но помните: даже в малых дозах этот сок выводит из организма токсины. Поэтому первые 1-2 дня можете почувствовать тошноту и даже головокружение, пока шлаки не покинут ваше тело.

Морковный сок

Это настоящий овощной доктор Айболит! Хранит в себе море каротина (провитамина A), витамин Е, никотиновую кислоту, фосфор и железо, магний и калии, микроэлементы. Морковный сок улучшает аппетит и пищеварение, выводит холестерин и шлаки, заживляет раны, улучшает рост волос и состояние кожи, укрепляет зубы, зрение, а также нервную систему, увеличивает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям и, пожалуй, не имеет себе равных в повышении тонуса. К тому же этот сок крайне необходим для улучшения зрения. Как средство борьбы против язв и раковых образований, сырой морковный сок является чудом нашего века. Сырой морковный сок является естественным растворителем при этих заболеваниях. Однако, необходимо, чтобы он был правильно приготовлен (хорошо извлечен из клетчатки), а всякая пища, содержащая концентрированный сахар, крахмал и какую бы то ни было муку, должна быть полностью исключена. Но злоупотреблять им не следует, так как из-за переизбытка каротина кожа лица может приобрести желтоватый оттенок.

Особенно он показан при атеросклерозе, инфаркте миокарда, заболевании щитовидной железы, бесплодие, дерматитах, экземах, онкологии, мочекаменной болезни. Употребляют его от 0,5 до 3 л в день. Морковный сок помогает улучшить качество молока женщин, кормящих грудью, нормализовав его состав.

Иногда, после питья большого количества морковного сока, происходит очистительная реакция или даже некоторое беспокойство. Этот процесс является совершенно естественным, указывающим на то, что организм начал освобождаться от накопившихся в нем токсинов и шлаков.

Морковный сок представляет собой оптимальную форму органической воды и такое питание, в котором полуголодные клетки и ткани организма особенно нуждаются. Обычно нужно пить больше сока, полученного при помощи соковыжималки типа центрифуги, чем сока, полученного растиранием и выжиманием.

Томатный сок

Это один из наиболее полезных соков. В помидорах содержится довольно много лимонной и яблочной кислот, а также некоторый процент щавелевой кислоты. Все эти кислоты полезны и необходимы при обменных процессах, если они находятся в органическом виде. Сок помидоров богат витаминами С, Е, каротином, калием, магнием, железом и микроэлементами. Содержит много органических кислот. Этот сок удачно сочетает питательность с низкокалорийностью. Клетчатки в томатном соке почти нет, поэтому те, кто страдает заболеваниями органов пищеварения, могут смело включать его в свой рацион. Он быстро восстанавливает силы после болезни и стресса, стимулирует работу поджелудочной железы, сердечно-сосудистой системы, полезен беременным и кормящим женщинам, усиливает половые функции, показан при хронической усталости, гипертония, ожирении, нарушении обмена веществ. При лечении томатным соком надо исключить из рациона сахар и крахмал, иначе эффекта не будет. Сок надо пить не позднее чем за 30 мин. до приема пищи. Минимальная доза приема: по 0,5 стакана 3 раза в день.

Картофельный сок

Сырой картофельный сок – великолепное очистительно средство. Особо полезен с лечебной точки зрения сок розовых клубней картофеля. Сырой картофельный сок очень полезен при гастритах с повышенной кислотностью, при запорах, обладает ранозаживляющим действием. Люди, страдающие от язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, должны взять эти рекомендации на вооружение. Сок картофеля тормозит секрецию поджелудочной железы и способствует рубцеванию ран. Можно использовать сырой картофельный сок и как очищающее средство, особенно он эффективен в смеси с сельдерейным соком и соком моркови. Если вы страдаете гипертонией, то смело можете вводить в свой рацион картофельный сок, т.к. благодаря содержанию в нем ацетилхолина он снижает кровяное давление. Сок также весьма полезен для удаления пятен на коже. Это объясняется высоким содержанием в нем калия, серы, фосфора и хлора. Но эти вещества ценны только в сыром картофеле, ибо в этом виде они состоят из органических атомов.

Сладкий картофель содержит намного больше углеводов в виде натуральных сахаров, чем обыкновенный картофель, в три раза больше кальция, в два раза больше натрия, более чем в два раза кремния и более чем в четыре раза хлора. Поэтому сок сладкого картофеля более ценен, чем сок обыкновенного картофеля. В отличие от обычного картофеля, который терпит грубое обращение, надо быть внимательным, выбирая сладкий картофель, потому что на нем часто бывает много подтеков и гнилых пятен, портящих весь клубень.

При гастритах с повышенной кислотностью принимают по 0,5 стакана сока за 30-40 минут до еды 1-2 раза в день. Курс лечения не меньше месяца. При головных болях - по 1/4- 1/2стакана 2-3 раза в день до еды. При язвенной болезни двенадцатиперстной кишки - как для лечения , так и а профилактических целях употребляют картофельный сок по 1/4-1/2 стакана 2-3 раза в день перед принятием пищи. Курс лечения 2 недели.

Не стоит переживать, если после приема сока картофеля у вас возникнут неприятные ощущения першения в горле, которое вызывает соланин. Чтобы снять это ощущение, нужно прополоскать горло водой или запить любым фруктовым соком.

Не рекомендуется принимать свежий картофельный сок больным, страдающим тяжелой формой сахарного диабета, а также людям с пониженной кислотностью.

Огуречный сок

Огуречный сок очень богат минеральными солями и содержит более 40% калия, 10% натрия, 7,5%кальция, 20% фосфора и 7% хлора. Он является одним из лучших естественных мочегонных средств. Поэтому, например, смесь сока моркови и огурцов очень полезна при ревматических заболеваниях, причиной которых является накопление и плохое выведение мочевой кислоты из организма. Высокое содержание калия в огурцах делает их сок очень полезным для людей с высоким и низким кровяным давлением. Наши ногти и волосы особенно нуждаются в сочетании элементов, имеющихся в свежем огуречном соке и предотвращающих расщепление ногтей и выпадения волос. Огуречный сок также хорошо помогает при плохом состоянии зубов и десен. При многих кожных заболеваниях хорошие результаты достигались от регулярного питья огуречного сока с добавлением сока моркови и салата.

Сок из кабачков

Кабачки являются одним из распространенных диетических продуктов, что обусловлено благоприятным отношением натрия и калия (1:100), очень низкой калорийностью. Несмотря на то, что кабачки бедны витаминами, ценность их остается довольно значительной благодаря высокому содержанию в них калия (до 238мг/100г), кальция (около 15мг/100г), магния (9мг/100г), фосфора (12мг/100г) и железа (0,4мг/100г). Много в кабачках органических кислот и белка.

Сок из кабачков - продукт очень низкокалорийный, поэтому он рекомендуется людям, страдающим от избыточного веса, он предупреждает ожирение и блокирует накопление в организме избытка холестерина. При заболеваниях желудочно-кишечного тракта очень рекомендуется сок из кабачков благодаря его мягкому действию на слизистые оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки. Люди, страдающие заболеваниями печени и почек, должны обязательно вводить в свой дневной рацион сок из кабачка. Кабачковый сок содержит значительное количество калия и меди, что делает его ценным пищевым продуктом при малокровии, нервных и сердечных заболеваниях, при гипертонии.

Тыквенный сок

Тыква - ценный диетический и лечебный продукт. Ее химический состав богат пектиновыми веществами, в тыкве содержится достаточно высокое содержание аскорбиновой кислоты. Плоды тыквы богаты каротином (его содержится от 3 до 9 мг, у некоторых сортов содержание каротина может достигать уровня 38мг). Витамины тыквы представлены витаминами группы В, тыква является также источником витамина Е.

Полезен сок тыквы и при заболеваниях почек и печени. Применять его следует по 1/2 стакана 1 раз в день. Используют тыквенный сок (с ксилитом) как успокаивающее, регулирующее сон средство. При бессоннице рекомендуется на ночь выпивать рюмку отвара тыквы с медом. При нарушении обмена веществ, ожирении, сахарном диабете также рекомендуется вводить в дневной рацион сок тыквы. Повышает уровень гемоглобина в крови, делает волосы шелковистыми, способствует выведению токсинов из организма, защищает от некоторых форм рака. Тыквенный сок можно использовать как самостоятельный продукт, также и в сочетании с морковным и яблочным соком.

Сок тыквы очень полезен в детском возрасте как диетический продукт. Детям его нужно давать по 2-3 стакана в день на протяжении 3-4 месяцев. При камнях в почках и мочевом пузыре рекомендуется выпивать по 1/4-1/2 стакана сока тыквы 3 раза в день. Курс лечения составляет 10 дней. Мужчинам, страдающим воспалением предстательной железы, народная медицина советует выпивать по стакану тыквенного сока в течение 2-3 недель.

Яблочный сок

Яблочный сок низкокалориен, содержит много железа (а значит, полезен при малокровии) и обладает чудодейственной способностью выводить почечные камни. Пектиновые вещества, которыми богаты яблоки, действуют как адсорбенты и очищают организм от шлаков. Яблоки и яблочный сок необыкновенно полезны тем, у кого проблемы с легкими, частые бронхиты, а также заядлым курильщикам. Способствует повышению сопротивляемости организма, полезен при очень многих заболеваниях. Полтора стакана яблочного сока в день улучшат работу органов дыхания. Но наиболее полезны, пожалуй, так называемые смешанные соки - из разных овощей и фруктов (например, морковно-яблочный). Фруктовые соки богаче сахарами, а овощные содержат больше минеральных солей. Поэтому они очень хорошо дополняют друг друга.

Апельсиновый сок

Апельсиновый сок благодаря высокому содержанию витамина С просто незаменим в холодное время года для профилактики и лечения простудных заболеваний и авитаминоза. Он повышает тонус, снимает усталость и укрепляет кровеносные сосуды, убивает бактерии, повышает иммунитет, помогает снизить вес, способствует выведению из организма холестерина, нормализует работу кишечника, снижает риск врожденных дефектов у плода, защищает от некоторых форм рака . Врачи советуют пить апельсиновый сок при атеросклерозе и гипертонии, а также болезнях печени.

Его несомненное достоинство - то, что это один из самых низкокалорийных соков. Однако полезен он не всем. При язве желудка или двенадцатиперстной кишки, расстройствах кишечника и гастритах с повышенной кислотностью от него лучше отказаться.

Виноградный сок

О целебных свойствах винной ягоды известно давно. Виноградный сок очень полезен и питателен. Один литр его по калорийности не уступает 3,5 кг помидоров, или 1,5 кг яблок либо персиков, или 1,7 л коров. Цинк, калий, кальций, железо, медь, марганец, магний — эти микроэлементы и легкоусвояемые минеральные соли, необходимые для организма человека, обнаружены в ягодах в большом количестве. Ягоды винограда богаты органическими кислотами: яблочной, винно-каменной, лимонной, янтарной, фолиевой и другими. Именно они придают ягодам приятную кислинку, а также витаминами А, В1, В2, В6, аскорбиновая кислота и прочие.

Виноградный сок оказывает благотворное влияние на работу сердца, предотвращая образование тромбов. Недавние исследования показали, что виноградный сок является даже более эффективным средством профилактики сердечных приступов, чем широко распространенный аспирин. Греки и римляне, жившие ещё до нашей эры, применяли лечение виноградом для восстановления сил и улучшения обмена веществ. Древние эскулапы назначали виноград против ангины, язв во рту и кровохарканья. Виноград и виноградный сок уже в те времена были также известны как мочегонное, слабительное и общеукрепляющее средство. Мочегонный эффект винограда неудивителен, ведь в нём до 70—80% воды, содержащей растворённые сахара, кислоты, витамины и соли. Сок винограда оказывает освежающее и тонизирующее действие, разжижает различные секреты организма — делает менее концентрированной мочу, способствует отхождению мокроты, слизи, снижает уровень холестерина в крови. Отхаркивающее свойство объясняется кислотами, содержащимися в ягодах. Они слегка раздражают дыхательные пути, облегчая отделение мокроты, смягчая кашель. А сушёный виноград был вкусной таблеткой при заболеваниях лёгких, печени и почек. Несколько позднее виноградное лечение стали назначать при истощении, начальных формах туберкулёза и некоторых видах обменных нарушений. Виноград рекомендуют есть при малокровии, поскольку он увеличивает количество эритроцитов и повышает уровень гемоглобина, нормализует соотношение между клетками крови — лейкоцитами и лимфоцитами, стимулирует кроветворную функцию костного мозга. И сейчас вспоминают о винограде при упадке сил, при анемии и нервных болезнях, при заболеваниях желудка, печени, почек, используют ягоду как мочегонное и слабительное средство.

Начинать курс лечения соком рекомендуется с 200 мл в первый день и затем каждый последующий день надо немного увеличивать приём сока так, чтобы к концу курса выпивать 6 стаканов в день.

Вишневый сок

Сок вишни полезен при малокровии, поскольку в нем есть фолиевая кислота и железо. В нем также много катехинов и антоцианов, которые укрепляют стенки кровеносных сосудов. Вишневый сок. как и апельсиновый, известен своим противовоспалительным действием.

Но при язве желудка и повышенной кислотности им лучше не увлекаться.

Грушевый сок

Грушевый сок оказывает бактерицидное действие и является отличным мочегонным средством. Врачи рекомендуют его тем, кто склонен к заболеваниям системы кровообращения и испытывает проблемы с почками. Кроме того, в грушевом соке много клетчатки и пектиновых соединений, улучшающих пищеварение и работу кишечника.

Ананасовый сок

В ананасовом соке содержится уникальное природное вещество - бромелайн, которое является превосходным естественным сжигателем жира и омолаживает организм. Этот сок рекомендуют и как лечебное средство при заболеваниях почек и ангинах. Полезен при ознобах и стрессах.

Абрикосовый сок

Абрикосовый сок богат калием, который укрепляет сердечную мышцу и помогает выводить лишнюю жидкость из тканей. Он чрезвычайно полезны как при онкологических заболеваниях, так и при анемии, а также детям и беременным женщинам. А вот диабетикам и толстушкам этот сок пить не рекомендуется, потому что в нем содержится много сахара.

3/4 стакана абрикосового сока достаточно для удовлетворения суточной потребности организма человека в витамине С. Его полезно сочетать с морковным соком.

Сливовый сок

Плоды сливы содержат каротин, органические кислоты (в основном лимонную и яблочную), витамины В1, В2, С, Р и другие полезные вещества. Сливовый сок очень полезен людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, обладает мочегонным действием. В нем много калия, который выводит из организма воду и поваренную соль, - этого не могут не оценить те, кто страдает ревматизмом и подагрой.

Сок черной смородины

Сок черной смородины помогает ослабленным больным и тем, кто недавно перенес операцию. Его применяют как поливитаминное, общеукрепляющее, потогонное и противовоспалительное средство. К тому же черносмородиновый сок оказывает на организм почти такое же действие, как инсулин, поэтому он незаменим для диабетиков.

Сок рябины

Сок ягод рябины вполне может заменить синтетические поливитамины. В ней содержится очень много аскорбиновой кислоты (больше, чем в цитрусовых), а каротина больше, чем в некоторых сортах моркови. Рябина обладает противомикробным действием, укрепляет стенки кровеносных сосудов, нормализует обмен веществ. Благодаря высокому содержанию в ягодах рябины сорбита сок рекомендуется людям, страдающим сахарным диабетом.

При гастритах с пониженной кислотностью рекомендуется принимать по 1 чайной ложке сока за полчаса до еды. При геморрое - по 1 чайной ложке с сахаром, запивая стаканом воды. Применяют сок рябины и в качестве мочегонного и желчегонного средства (по 1 столовой ложке 3-4 раза в день до еды). При ревматических болях рекомендуется принимать смесь сока рябины (1/4-1/3 стакана) с ложкой меда и таким же количеством молока. Принимают эту смесь 3 раза в день до еды.

Люди, предрасположенные к тромбозам, должны ограничить употребление сока рябины и цельных ягод.

Сок облепихи

В ягодах облепихи содержатся почти все жиро- и водо-растворимые витамины, ягоды облепихи богаты азотистыми веществами, облепиха - один из природных источников витамина Е, много в ней минеральных веществ, необходимых организму человека.

В связи с богатым химическим составом облепиха имеет большой спектр целебных свойств: она используется при лечении подагры, ревматизма, цинги, опухолей, болезней пищеварительного тракта, при нарушении обменных процессов, при гиповитаминозах и некоторых кожных заболеваниях. Сок облепихи вкусен и полезен. Но он еще является основой для приготовления очень ценного лечебного препарата - облепихового масла.

Свежеприготовленный сок не следует принимать людям при острых холециститах и заболеваниях поджелудочной железы.

Соки из трав, зелени и острых овощей, пожалуй приготавливать труднее всего. Вряд ли у вас хватит терпения выжать больше 2-3 столовых ложек такого сока. Не отчаивайтесь! Даже такое количество имеет сильный укрепляющий и лечебный эффект. К тому же можно смешать этот сок с любым овощным и пить как коктейль.

Сок сельдерея

Сельдерей благодаря своему богатому химическому составу является очень ценным питательным растением. В его листьях содержится свыше 14% белка, много углеводов, сахаров, набор необходимых для нормального функционирования организма витаминов (витамины группы В, С, РР), эфирные масла. Самым ценным свойством сырого сельдерея является исключительно высокий процент содержания в нем биологически активного органического натрия, который необходим, чтобы поддерживать кальций в растворенном состоянии. Он содержит в 4 раза больше органического натрия, чем кальция. Кроме того, натрий необходим для выведения из организма углекислого газа, нормализует свертываемость крови, улучшает общее самочувствие. Недостаток органического натрия вызывает заболевания дыхательной системы, является важнейшей причиной преждевременной старости.

Народная медицина советует применять сок сельдерея в качестве мочегонного средства, а также для улучшения пищеварения. Сухая, жаркая погода переносится легче, если выпить рюмку свежего сельдерея утром и столько же днем, перед принятием пищи. Это нормализует температуру тела и мы чувствуем себя превосходно. Заболевания, при которых рекомендуется применять сок сельдерея: анемия, артрит, тромбофлебиты, болезни крови, обмена веществ, атеросклероз, гипертония, диабет, подагра, ожирение, цистит, водянка, а также при мигрени, неврозах и бессоннице.

Сок сельдерея может применяться в сочетании с соком моркови, петрушки, шпината, редиса, огурцов, салата латука. Смесь соков сельдерея и моркови обеспечивает идеальное сочетание всех органических веществ в организме.

Сок петрушки

Сок этого растения обладает неоценимыми свойствами, необходимыми для кислородного обмена и поддержания нормальной функции надпочечников и щитовидной железы. Содержащиеся в петрушке микро- и макроэлементы находятся в таком соотношении, которое способствует укреплению стенок кровеносных сосудов, особенно капилляров и артерий. Незаменим сок петрушки и при заболеваниях мочеполового тракта, нефрите, водянке. Сок петрушки рекомендуется пить людям, страдающим заболеванием глаз и системы зрительного нерва. Он особенно эффективен в смеси с соком моркови и сельдерея эндивия. Полезен сок петрушки и женщинам, у которых проблемы с менструальным циклом и процессом протекания менструаций. Спазмы, вызванные менструальными нарушениями, очень часто прекращались совсем при регулярном применении смеси сока петрушки со свекольным, морковным или огуречными соками. Заболевания, при которых полезен и необходим сок петрушки: водянка, высокое артериальное давление, метеоризм, болезненные менструации, нефрит, заболевания почек и предстательной железы, ожирение, катаракта, конъюнктивит, офтальмия.

Сок петрушки – один из самых сильно действующих соков, поэтому в день можно выпивать не более 50-60 г сока и желательно в смеси с другими овощными соками.

Сок из шпината

Шпинат весьма необходим для всего пищеварительного тракта, начиная от желудка и кончая толстой кишкой. В сыром шпинате природа снабдила человека великолепным органическим веществом для очищения, восстановления функций кишечного тракта. Хорошо приготовленный сырой сок шпината, при ежедневном употреблении 0,5л, часто может привести в норму запор самой тяжелой формы в течение нескольких дней или недель.

Другим ценным свойством шпината является его воздействие на зубы и десны, предотвращая пиоррею. Болезнь эта представляет собой легкую форму цинги и является причиной нехватки в организме именно тех элементов, которые содержатся в смеси морковного и шпинатного соков.

Сок из ревеня

Ревень очень богат органическими кислотами, в частности, щавелевой кислотой, минеральными солями и витаминами С и Р. Употребление ревеня в пищу благотворно влияет на систему пищеварения, способствует нормальной работе почек. Сок ревеня обладает желчегонным действием, способствует нормализации кровообращения. Заболевания, при которых следует принимать сок ревеня: атония кишечника, запоры, холецистит, гастриты, нарушение процессов пищеварения.

Принимать сок ревеня следует в смеси с морковным, сельдерейным или фруктовыми соками, причем следует соблюдать соотношение: 1 столовая ложка сока ревеня на стакан другого (овощного или фруктового) сока с добавлением столовой ложки меда. Принимают такую смесь 2-3 раза в день.

Не рекомендуется употреблять в пищу ревень после тепловой обработки, т. к. органическая щавелевая кислота переходит в неорганическую форму, которая не только бесполезна, но и вредна для организма, т. к. нарушает усвоение организмом кальция, приводя к его дефициту, что влечет за собой разрушение костей, заболевание суставов.

Сок одуванчика

Сок одуванчика, который получают из листьев и корней, по праву можно назвать эликсиром жизни за его богатый минеральный состав. В листьях и корнях одуванчика содержится много калия, кальция и натрия, он также является источником магния и железа. Жизненно необходимый органический магний может быть получен только из свежих растений. Органический магний из сока растения является для организма важным питательным веществом. Содержание в растении гликозидов позволяет использовать сок его как горечь для активизации процессов пищеварения и возбуждения аппетита. Заболевания, при которых рекомендуется лечение соком одуванчика: малокровие, болезни селезенки, астма, сенная лихорадка, сердечно-сосудистые заболевания, рахит, болезни позвоночника, авитаминоз.

Обладает сок одуванчика тонизирующим и общеукрепляющим действием, а в сочетании с сельдерейным и морковным соками оказывает эффективное воздействие на организм при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, астме, анемии. Сок одуванчика почти во всех комбинациях с другими соками оказывает стимулирующее действие на секреторную деятельность печени и желчного пузыря.

Сок чеснока

Несмотря на свой неприятный запах, чесночный сок очень полезен для быстрого очищения организма. Чеснок богат горчичным маслом и другими очищающими элементами оказывающими весьма благотворное влияние на весь организм, начиная от стимулирования аппетита и выделения желудочного сока до улучшения перистальтики кишечника и усиления мочевыделения. Чеснок рекомендуется при гипертонии, атеросклерозе, мочекаменной болезни, дисбактериозе, стенокардии, глистах, водянке, онкологических заболеваниях.

Эфирные масла настолько сильны и проникающи, что они очищают легкие и бронхи от скопления слизи. Они способствуют также выделению ядов из организма через поры. Чесночный сок оказался весьма эффективным в борьбе против кишечных паразитов, а также при дизентерии.

При лечении различных болезней иногда более эффективно применять смеси соков. Самые универсальные смеси - смесь соков моркови и шпината в соотношении10:6, а также смесь морковного и свекольного соков (10:3).

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://www.docibolit.nm.ru/>