

Всього чверть-половина склянки в день свіжовичавленого фруктового, овочевого, трав'яного або ягідного соку - і Ви обов'язково відчуєте себе краще і бадьоріше!

Чомусь вважається, що фрукти та овочі в натуральному вигляді набагато корисніше соків: нібито при промисловій переробці багато корисних речовин губляться. Насправді це не так. В натуральних соках міститься нітрохи не менше вітамінів, органічних кислот і мікроелементів. Разом з тим соки краще засвоюються, при цьому організм витрачає менше сил на їх засвоєння. А, крім того, випити склянку морквяного соку набагато легше і приємніше, ніж з'їсти, скажімо, три морквини середнього розміру, з яких він приготований.

### **Що міститься в свіжовичавленому соці ?**

Свіжовичавлений сік - це концентрований біологічно активний продукт, до його складу входить безліч речовин, які так чи інакше впливають на організм людини. Біохімічні речовини свіжих соків безперешкодно всмоктуються в шлунково-кишковому тракті і відразу ж починають брати участь у різних біохімічних процесах.

Головними біологічно активними речовинами, що містяться в соках, є вуглеводи, ферменти, гормони, вітаміни, мінеральні речовини й органічні кислоти . Є й багато інших речовин, але вони роблять менш виражений вплив на організм.

У середині минулого століття американський доктор Н. Уокер описав схему лікування різних захворювань свіжовичавленими соками. Він вважав також, що соки уповільнюють старіння і продовжують життя. Після цього маса людей почала самостійно лікуватися свіжовичавленими соками за системою Уокера. Дуже часто це йде на користь людині. Але іноді такі біологічно активні речовини наносять організму шкоди. Особливо часто це буває в тому випадку, коли соки застосовуються замість лікарських препаратів, без певної міри і застереження, без попередньої консультації з лікарем або хоча елементарної інформації про протипокази при певних захворюваннях. В

даній ситуації

на перше місце має виступати принцип не нашкодь, а вже потім – користь від цього соку. Дуже велику користь в прийомі свіжовичавлених соків дає аналіз ГЕМОКОД, де чітко можна підібрати з яких овочів і фруктів Вам соки підходять, а з яких ні.

Як готувати соки в домашніх умовах? Соки слід готувати з дуже свіжих фруктів і овочів і відразу їх пити. Соки з лежаних плодів не дуже багаті вітамінами. Якщо ви хочете зберегти в соці якомога більше корисних речовин, скористайтеся соковижималкою. Від неї теж багато залежить. Більшість соковижималок центрифужного типу, рідше шнекового типу. Для соколікування шнекові кращі. Фрукти і овочі, призначені для приготування натуральних соків бажано переробляти швидко і безпосередньо перед вживанням. Слід врахувати, що соки взагалі краще пити натщесерце з інтервалом в два-три години. В день вживають біля 500 грамів свіжовичавленого соку, спочатку в розведенні 1:1, потім можна без розведення. На рахунок більшої кількості – краще порадьтесь з лікарем.

## **Дещо про соки**

Більшість соків (яблучний, виноградний, цитрусові та інші) є фізіологічними подразниками шлункових залоз, але деякі

(малиновий, вишневий),

навпаки, гальмують секрецію шлункового соку. Нерозведені соки пригнічують секрецію підшлункової залози,

розведені водою - підсилюють при одночасному збільшенні в ньому травних ферментів.

## **Яблучний сік**

При атеросклерозі, ожирінні, не варто застосовувати кислий яблучний сік при гастритах і виразковій хворобі. Антиоксидантні властивості яблучного соку безпрецедентні, напій нормалізує роботу клітин мозку, виводить вільні радикали, сприяє оновленню і омолодженню клітин, бореться зі склеротичними проявами в судинах, бере участь в окислювальних процесах і захищає клітини від руйнування. Доведено, що регулярне вживання 300 мл яблучного соку на день сприяє очищенню крові від шкідливого холестерину.

### **Абрикосовий сік**

Містить багато калію, а він дуже добре впливає на стан серцевого м'яза. Сприяє виведенню зайвої рідини з тканин. Оскільки в ньому багато цукру, то людям, схильним до повноти, і діабетикам він не бажаний.

### **Апельсиновий сік**

Для зміцнення імунітету, при атеросклерозі, ожирінні; захворювання органів травлення у більшості випадків є протипоказанням для прийому. Апельсиновий сік - всіма відоме джерело вітаміну С, тому особливо цінний в холодну «грипозну» пору, коли незамінний для лікування та попередження ГРВІ, простуд і авітамінозу. Апельсиновий сік добре тонізує, підбадьорює, позитивно впливає на стан кровоносних судин. Він показаний гіпертонікам, хворим на атеросклероз і також при захворюваннях печінки. Особливою перевагою апельсинового соку в порівнянні з іншими - це його низька енергетична цінність.

### **Ананасовий сік**

Саме в ананасовому соці є рідкісний природний елемент - бромелайн. Він є унікальним природним спалювачем жирових клітин. Має сильну омолоджуючу дію. Ананасовий сік рекомендують приймати при ангінах і хворобах нирок.

### **Брусничний сік**

Цінний в першу чергу наявністю в ньому багатьох органічних кислот (лимонна, яблучна, бензойна) і широким набором різних мінеральних елементів. Саме це робить його незамінним лікувальним напоєм. Сік з ягід брусниці нормалізує апетит, його п'ють при подагрі, гіпертонії, гастритах зі зниженою кислотністю, ревматизмі. Він показаний діабетикам (у вигляді соку або ягід). Брусничний сік в суміші з медом ефективний відхаркувальний засіб (приймати по одній ст. ложці 6-8 разів на день), також при лікуванні застуд і гарячці (півсклянки тричі на день зі столовою ложкою меду).

## **Буряковий сік**

Сік буряка дуже благоприємно впливає в першу чергу на кров людини. Він сприяє нормалізації рівня еритроцитів у крові, йому властиво ефективно очищати кров і організм в цілому. Для цього потрібно приймати склянку-півтори бурякового соку двічі на день. На початку сік буряка рекомендують пити в суміші з морквяним соком, а потім потроху збільшувати його частину в цій суміші. Дуже благотворно впливає сік буряка на самопочуття жінок в критичні дні. В цьому випадку потрібно випивати трохи більше соку буряка (від чверті до половини склянки два-три рази на день). Суміш соку зі буряків і моркви тим корисна, що забезпечить організм як фосфором і сіркою, так і калієм та іншими лужними елементами. А високий рівень в ньому вітамінів робить таку суміш чудовим стимулюючим засобом для утворення кров'яних тілець.

## **Виноградний сік**

Добре зміцнює серцево-судинну систему, попереджає розвиток тромбофлебіту. Останні наукові дослідження показали, що виноградний сік попереджає серцеві напади не гірше всіма відомого аспірину.

## **Вишневий сік**

До складу соку вишні входить залізо і фолієва кислота, тому він особливо корисний страждаючим від анемії. У ньому також багато катехинів і антоціанів, які зміцнюють стінки кровоносних судин. Вишневий сік на рівні з апельсиновим - хороший протизапальний засіб. Має такі ж протипоказання - його не можна всім, хто страждає від підвищеної кислотності і виразкової хвороби.

## **Грушевий сік**

Чудовий бактерицидний засіб, має відмінну сечогінну дію. Груші багаті на пектин і легко

засвоювану клітковину, а це добре для нормалізації роботи шлунково-кишкового тракту. Сік з груш корисний всім, хто страждає від хвороб нирок і кровеносної системи.

### **Гарбузовий сік**

Гарбуз - добре відома дієтична і поживна велика «ягода». У ній міститься багато каротину (3-9 мг, часом до 38 мг, залежно від сорту), вітаміни В і Е. Крім цього, гарбуз має високий рівень аскорбінової кислоти, вона багата пектиновими речовинами. Гарбузовий сік корисний при хворобах печінки і нирок, простати (пити по півсклянки раз в день). Лікарі рекомендують вживати сік гарбуза також при збоях обміну речовин, діабетикам, людям, що страждають зайвою вагою. У лікувальних цілях при каменях в сечовому міхурі і нирках корисно пити гарбузовий сік три рази на день по чверті - половині склянки соку протягом десяти днів. Також цей сік має гарні заспокійливі властивості. При порушеннях сну людям варто випивати на ніч стакан суміші гарбузового соку та меду.

### **Горобиний сік**

Дуже багатий на аскорбінову кислоту (більше, ніж у цитрусових), а за вмістом каротину перевершує навіть моркву. Сік з ягідок горобини - повноцінний природний замітник синтетичних полівітамінів. Він добре впливає на стан кровеносної системи, нормалізує обмін речовин, має відмінні протимікробні властивості. Його показано приймати людям, що страждають гастритами зі зниженою кислотністю (по одній чайній ложці за 30 хвилин до прийому їжі). Він лікує і при геморої - приймати по чайній ложці, з цукром, запиваючи водою. Горобиний сік має відмінну жовчогінну та сечогінну дію (пити сік 3-4 рази на день по столовій ложці перед їдою). Ревматикам лікарі радять приймати сік горобини в суміші з ложкою меду і молоком (співвідношення соку і молока 1:1), пити приблизно по півсклянки такої суміші тричі на день перед їжею. Сорбіт, що міститься в соку горобини, робить його незамінним для діабетиків. УВАГА: Сік горобини з обережністю треба приймати людям, що страждають тромбозами.

### **Картопляний сік**

Здавалося б, настільки популярний і звичний для нас продукт, але про корисні

властивості картоплі люди знають дуже небагато. Особливо корисний сік з рожевих бульб картоплі. Він дуже добре допомагає страждаючим від закрепів, гастритами з підвищеною кислотністю. Ацетилхолін, який входить до складу картопляного соку, має властивість знижувати артеріальний тиск, тому він буде дуже корисний всім гіпертонікам. А ще картопляний сік сповільнює секрецію підшлункової залози, сприяє зтягуванню ран. Крім цього, сік з картоплі можна використовувати і для очищення організму від шлаків. Оптимально для цього пити його в суміші з морквяним соком і соком з селери. Хворим гастритами з підвищеною кислотністю, лікарі рекомендують приймати по півсклянки картопляного соку за 30-40 хвилин до прийому їжі (один-два рази на день). Курс лікування тривалістю не менше місяця. Ще він дуже допомагає при болях голови (випивати по 1/4 - 1/2 склянки два-три рази на день до їди). При лікуванні (як і для профілактики), виразковій хворобі дванадцятипалої кишки рекомендують випивати по 1/4 - 1/2 склянки два-три рази на день перед їжею, і так - протягом двох тижнів. Картопляний сік може спровокувати першіння в горлі (його викликає соланін), але цей дискомфорт легко можна прибрати, просто прополоскавши горло водою або запивши картопляний сік якимось іншим напоєм. УВАГА! Картопляний сік не бажаний для діабетиків і людям зі зниженою кислотністю шлунка.

### **Сік з капусти**

На капустяний сік варто особливо спрямувати свою увагу всім, хто прагне знизити свою вагу. Він відмінно робить чистку організму. У соку з капусти багато хлору, сірки, які в поєднанні один з одним активно очищають слизову оболонку шлунково-кишкового тракту (але тільки якщо приймати несолоний капустяний сік!) В ньому знаходиться відносно високий відсоток органічного йоду. Його рекомендують при запорах і пухлинах. Коктейль із соку капусти і морквяного соку - чудовий оздоровчий, протизапальний і зміцнюючий напій, оскільки містить в собі велику кількість вітаміну С.

### **Сік з люцерни**

Люцерна відома в першу чергу як хороша кормова культура (рослина сімейства бобових). Але буде дуже цікаво і корисно дізнатися, що для людини вона являє собою величезну користь як джерело різних унікальних органічних речовин. У люцерні знаходиться дуже багато хлорофілу. Сік люцерни робить людину міцнішою і бадьорішою. Значно підвищує опірність організму різним захворюванням і інфекціям. Сік люцерни - дуже сильна дієва речовина, тому приймати його слід в композиціях з іншими соками, наприклад: морква, салат латук і люцерна (9:04:03), морква і люцерна (12:4). Сік люцерни допомагає при хворобах дихальних шляхів, хворобах пазух носа, інфекціях, хворобах серцево-судинної

системи і легень.

## **Морквяний сік**

Напевно, найбільше джерело природного вітаміну А і каротину, також фосфору, кальцію і заліза - всього того, що необхідно для того, щоб довго залишатися молодим. Сік з моркви відмінно впливає на стан зубів, він покращує апетит, налагоджує роботу шлунково-кишкового тракту, стимулює імунну систему, приводить в норму нервову систему, до того ж відмінно приводить людину в тонус. Морквяний сік - обов'язкова складова дієти всіх людей, які мають проблеми із зором. Але потрібно пам'ятати, що зайва любов до морквяного соку, а саме перенасичення каротином може надати шкірі жовтизну.

## **Сік з кабачка**

Головною визначною пам'яткою кабачка є те, що в ньому, не дивлячись на малу кількість вітамінів, є у великій кількості багато різних мікроелементів, а саме кальцій (близько 15мг/100г), фосфор (12мг/100г), калій (до 238мг/100г), залізо (0,4 мг/100г) і магній (9мг/100г). Кабачковий сік характерний оптимальним співвідношенням кількості в ньому натрію і калію (1:100), а це відповідно робить його відмінним дієтичним продуктом. До того ж, утримуючи багато корисних органічних кислот і білків, він має дуже низьку енергетичну цінність. При хворобах ШКТ лікарі радять пити кабачковий сік, тому що він дуже м'яко впливає на слизові оболонки шлунково-кишкового тракту. Наявність в ньому таких елементів як мідь і калій, робить його незамінною компонентою раціону гіпертоніків, людей з серцевими захворюваннями і всіх, які страждають недокрів'ям і хворобами нервової системи. Кабачковий сік буде дуже корисний людям, що мають проблеми з нирками і печінкою. Низька калорійність соку з кабачка повинна привернути увагу всіх, хто прагне вирішити проблему надлишкової ваги. Крім цього, він перешкоджає накопиченню в організмі холестерину.

## **Огірковий сік**

Відомий в народі своїми сечогінними властивостями. Саме ця якість робить його дуже корисним при лікуванні ревматизму і подагрі, яка є наслідком погано виведеної сечової

кислоти з організму. При лікуванні ревматизму оптимально пити суміш із соку огірка і морквяного соку. Добре себе зарекомендував огірковий сік при лікуванні шкірних хвороб, особливо в сумішах з соками салату і моркви. Огірковий сік буде корисний як гіпертонікам, так і гіпотонікам, оскільки містить в собі велику кількість калію. Огірковий сік благотворно впливає на стан ясен і зубів.

### **Обліпиховий сік.**

Обліпіха - це просто криниця цілющих речовин. Де тільки обліпіха не лікує! Про користь і високої ефективності обліпихової олії давно всім відомо. Вона володіє сильними антисептичними властивостями, хороший анальгетик. Сприяє швидкому рубцюванню виразок і ран. Дуже корисний і обліпиховий сік. У ньому знаходяться майже всі водо-та жиророзчинні вітаміни, включаючи вітамін Е - вітамін молодості та краси. Також містить багато азотистих речовин і мінералів, так необхідних для підтримки здоров'я людини. Обліпиховий сік буде особливо допомогти людям, що страждають хворобами шлунково-кишкового тракту, подагрою, цингою, порушеннями обміну речовин, гіповітамінозом, дерматологічними захворюваннями. Також його корисно пити ревматикам. Ну а до того ж, обліпиховий сік має чудовий смак!

### **Сік перця зеленого**

Цей сік містить достаток кремнію, так необхідного для нігтів і волосся. Він допомагає також сальним залозам і слізним протокам. У суміші з морквяним соком дає чудові результати в очищенні шкіри від плям.

Особи, які страждають від утворення газу в кишечнику, від кольок, спазмів в кишечнику, отримують велике полегшення при вживанні 500 гр. цього соку і такої ж кількості суміші морквяного і шпинатового соку щодня.

### **Сік петрушки**

Має дуже сильну лікувальну дію. Його рекомендується приймати людям, страждаючим захворюваннями кровоносних судин, особливо артерій і капілярів, оскільки саме в соку петрушки необхідні макро-і мікроелементи знаходяться в оптимальному і лікувальному при таких хворобах співвідношенні. Сік петрушки сприяє підтримці кисневого обміну і



нормальної роботи щитовидки і наднирників. Він добре допомагає при хворобах сечостатевого тракту, водянці, нефриті. Сік петрушки рекомендують пити жінкам, що страждають менструальними болями, збоями циклу. Особливо ефективно в цьому випадку діє в сумішах з соків моркви, буряка або огірка. Сік петрушки показаний до застосування при гіпертонії, хворобах передміхурової залози і нирок, захворюваннях зорового нерва і очей, офтальмії, кон'юнктивітах, при метеоризмі, водянці. **УВАГА:** Денна норма соку петрушки не повинна складати більше 50-60 грам, бажано в суміші з іншими соками, оскільки його біологічна активність і дієвість дуже сильна.

### **Сік селери.**

Селера - продукт, в якому міститься маса цінних для людини речовин. Її листя багаті на білок (більше 14%), в ньому багато цукрів, ефірних масел, вуглеводів, вітаміни В, С, РР, таких важливих для нормальної життєдіяльності людського організму. Натрію в селері в чотири рази більше, ніж кальцію, що робить його дуже корисним для людей, в раціоні яких знаходиться багато крохмалів і цукру. Натрій ж сприяє виведенню з організму вуглекислого газу. Сік із селери - відомий народний сечогінний засіб. Він благотворно впливає на роботу шлунка і кишечника. Сік селери добре пити в композиціях з огірковим, морквяним соком, соком з редису, петрушки, салату латук. Як лікувальний засіб селеровий сік показаний людям, що страждають артритами, гіпертонією, анемією, атеросклерозом, циститом, подагрою, діабетом, ожирінням. Допомагає при невротичних хворобах, мігренях і порушеннях сну.

### **Сливовий сік.**

Сік зі слив багатий на калій, а це робить його хорошим засобом для очищення організму від зайвої рідини і кухонної солі. Тому особливо корисним буде для ревматиків і людей, хворих на подагру. Крім того, сливовий сік нормалізує роботу шлунково-кишкового тракту.

### **Сік чорної смородини**

Гарний загальнозміцнюючий засіб. Дуже допомагає людям у відновний післяопераційний період. Володіє відмінними протизапальними і потогінними властивостями. У ньому дуже

багато вітамінів. Дія соку чорної смородини рівна дії інсуліну, а це робить його незамінним для людей, які страждають на цукровий діабет.

### **Сік із салату латук**

У свіжовичавленому соку салату-латуку багато вітамінів, мінеральних солей та органічних речовин. Дуже цінний вміст в соку салату-латуку магнію і кальцію. Без магнію не можуть нормально функціонувати м'язові волокна, порушується робота центральної нервової системи, структура клітин і тканин погіршується. У складі соку латуку також присутній алкалоїдне з'єднання гіосціаміна - речовина, яка використовується в медицині для лікування циститів, дискінезії жовчовивідних шляхів, виразкової хвороби та інших захворювань. Завдяки гіосціаміну сік латуку може надавати легку болезаспокійливу і заспокійливу дію. Сік латуку рекомендується приймати хворим на туберкульоз, набряки, при захворюваннях серця і судин - наприклад, стенокардії, а також як заспокійливий засіб, при необхідності збільшення лактації у годуючих жінок, при облісінні. Проте не рекомендується вживати сік салату людям, страждаючим подагрою, сечокам'яною хворобою, особливо при схильності до утворення оксалатних і уратних каменів, при гострих гастритах і колітах або при загостренні хронічних форм цих захворювань.

### **Томатний сік**

Не дивлячись на свою низьку енергетичну цінність, сік з томатів має високу поживність, містить багато заліза, аскорбінової кислоти і каротину. Його корисно пити людям з проблемами шлунково-кишкового тракту, оскільки клітковини в томатному соку дуже мало.

**Ще раз про застереження.**

1. Знайти у всьому міру.

2. Пам'ятайте про протипокази до вживання певних соків .

3. Індивідуальне сприйняття конкретного соку (особливо це важливо для концентрованих свіжовичавлених соків )покаже аналіз на індивідуальну харчову непереносимість-**ГЕМОКОД**.