

УДК 615.89

ББК 53.59

И 59

В оформлении обложки использованы фотографии:  
Africa Studio, Jag\_cz, haveeseen, lukeruk, spline\_x / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

### **Ингерлейб М. Б.**

И 59 Целебные соки / М. Б. Ингерлейб, М. П. Самойленко. —  
М. : Эксмо, 2013. — 264 с. — (Хранители здоровья).

ISBN 978-5-699-65181-8

Если вы решили, что пришло время для оздоровления, и вы хотели бы совместить приятное с полезным — эта книга для вас. Метод лечения овощными и фруктовыми соками научно обоснован в середине XX века американскими и канадскими врачами. Они разработали точные пропорции смесей соков и режима их приема и составили целый список заболеваний, которые успешно можно вылечить: избыточный вес, повышенное давление, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет, боли в суставах и позвоночнике, кожные болезни.

В книге приведены рецепты для соколения взрослых и для оздоровления детей. Вы сможете воспользоваться этим безопасным и эффективным способом круглый год, так как узнаете способы сохранения домашних и правильного выбора готовых соков.

Пейте соки — и будьте здоровы! Приятного аппетита!

**УДК 615.89**

**ББК 53.59**

**ISBN 978-5-699-65181-8**

© Ингерлейб М. Б., Самойленко М. П., текст, 2013

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2013

# ОГЛАВЛЕНИЕ .....

<b>Введение</b> .....	8
<b>Часть 1 Соки — концентрат здоровья</b> .....	11
Глава 1. Польза применения соков на фоне современного образа жизни .....	11
Глава 2. Способы извлечения и консервирования соков .....	20
Глава 3. Выбор бытовой соковыжималки .....	38
Глава 4. Выбор овощей и фруктов .....	49
Глава 5. Достоинства и недостатки овощных и фруктовых соков .....	58
Глава 6. Домашние и магазинные соки .....	66
<b>Часть 2 Бесконечная радуга вкусов</b> .....	70
Глава 7. Фруктовые соки .....	70
Глава 8. Самые популярные фрукты .....	72
<i>Яблочный сок</i> .....	72
<i>Грейпфрутовый сок</i> .....	72
<i>Лимонный сок</i> .....	73
<i>Апельсиновый сок</i> .....	74
<i>Ананасовый сок</i> .....	75
<i>Гранатовый сок</i> .....	75
<i>Виноградный сок</i> .....	76

Глава 9. Фрукты нашей страны.....	78
<i>Абрикосовый сок</i> .....	78
<i>Айвовый сок</i> .....	86
<i>Вишневый сок</i> .....	91
<i>Грушевый сок</i> .....	97
<i>Персиковый сок</i> .....	104
<i>Сливовый сок</i> .....	110
Глава 10. Тропические и экзотические фрукты .....	113
<i>Банановый сок</i> .....	113
<i>Гуава</i> .....	118
<i>Инжир</i> .....	122
<i>Киви</i> .....	126
<i>Кумкват</i> .....	131
<i>Личи</i> .....	133
<i>Манго</i> .....	135
<i>Маракуйя</i> .....	137
<i>Папайя</i> .....	139
<i>Фейхоа</i> .....	141
Глава 11. Ягодные соки.....	143
<i>Арбузный сок</i> .....	143
<i>Сок земляники</i> .....	146
<i>Клубничный сок</i> .....	149
<i>Клюква</i> .....	152

<i>Крыжовник</i> .....	157
Глава 12. Основные свойства популярных фруктовых и ягодных соков .....	160
<i>Апельсиновый сок</i> .....	160
<i>Яблочный сок</i> .....	161
<i>Сливовый сок</i> .....	162
<i>Персиковый сок</i> .....	163
<i>Грушевый сок</i> .....	164
<i>Грейпфрутовый сок</i> .....	165
<i>Абрикосовый сок</i> .....	166
<i>Виноградный сок</i> .....	166
<i>Вишневый сок</i> .....	168
<i>Гранатовый сок</i> .....	168
<i>Сок из черноплодной рябины (аронии)</i> .....	169
<i>Сок из красной и цветной смородины</i> .....	170
<i>Сок из черной смородины</i> .....	171
Глава 13. Овощи - копилка полезных веществ.....	173
<i>Морковный сок</i> .....	177
<i>Капустный сок</i> .....	178
<i>Картофельный сок</i> .....	179
<i>Тыквенный сок</i> .....	180
<i>Сок из листьев и корней петрушки</i> .....	180
<i>Томатный сок</i> .....	181

<i>Свекольный сок</i> .....	182
<i>Огуречный сок</i> .....	184
<i>Сок сладкого зеленого перца</i> .....	184
<i>Сок редьки</i> .....	184
<i>Сок хрена</i> .....	185
<i>Сок лука</i> .....	186
<i>Сок чеснока</i> .....	186
<i>Сок сельдерея</i> .....	187
<i>Сок шпината</i> .....	187
<i>Сок салата</i> .....	188
<i>Сок фенхеля</i> .....	188
Глава 14. Свойства овощных соков.....	189
<i>Морковный сок</i> .....	189
<i>Картофельный сок</i> .....	190
<i>Огуречный сок</i> .....	191
<i>Томатный сок</i> .....	192
<i>Тыквенный сок</i> .....	193
<i>Свекольный сок</i> .....	194
<i>Сок петрушки</i> .....	195
Глава 15. Соколение как оно есть.....	197
<i>Фруктовые соки</i> .....	204
<i>Смеси (миксы) соков</i> .....	208

Глава 16. Особенности применения соков во время беременности .....	213
<b>Часть 3 Использование соков при различных заболеваниях</b> .....	216
Глава 17. Сердечно-сосудистые заболевания .....	216
Глава 18. Заболевания кожи .....	219
Глава 19. Соки против простуды .....	221
Глава 20. Инфекционные заболевания .....	223
Глава 21. Эмоциональные расстройства и заболевания нервной системы .....	226
Глава 22. Соки при заболеваниях кишечника и печени .....	228
Глава 23. Укрепление иммунитета .....	231
Глава 24. Соки при заболеваниях ротовой полости .....	234
Глава 25. Заболеваниях почек и мочеполовой системы .....	236
Глава 26. Соки при заболеваниях опорно-двигательного аппарата .....	239
Глава 27. Стимулирующие и тонизирующие соки .....	240
<b>Часть 4 Сокотерапия в питании и лечении детей</b> .....	242
Глава 28. Когда начинать давать сок ребенку? .....	242
Глава 29. Рецепты приготовления соков для детского питания .....	248
Глава 30. Соки в лечении детей .....	251
<b>Алфавитный указатель</b> .....	259
<b>Список литературы</b> .....	262

## ВВЕДЕНИЕ

Жить надо с удовольствием! Кушать нужно вкусно и разнообразно, путешествовать так, чтоб это запоминалось, любить — крепко и безоглядно. И даже лечиться, если уж пришлось, надо так, чтоб это было приятно!

Вы скажете, что такое невозможно? Ошибаетесь! Есть целая аптека, созданная самой природой и каждое лекарство в ней — глоток чистого удовольствия. *Эти природные лекарства — натуральные соки!*

В рамках привычных нам представлений о еде и здоровье, мысль о лечении соками вовсе не кажется очевидной. Мы привыкли рассматривать соки скорее как «вкусности», чем как «полезности», как приятные на вкус напитки, чье присутствие или отсутствие в нашем рационе не имеет никакого отношения к здоровью.

Но это совсем не так. Чем больше в нашем питании мы зависим от расположенного рядом супермаркета, чем большую часть нашего рациона составляют консервированные продукты и полуфабрикаты — тем больше польза, которую могут принести нашему здоровью фруктовые и овощные соки. Осознание этого факта положило начало целому направлению альтернативной медицины — СОКОТЕРАПИИ (лечению соками).

«Отцом» соколечения по праву считается американский доктор медицины *Норман Уокер*. Его рекомендации по очищению

организма от шлаков и избавлению от разных болезней были разработаны еще в середине двадцатого века. Они проверены пациентами и одобрены многими врачами и до сих пор не потеряли своей актуальности.

Однако за это время появилось и много других рекомендаций, основанных на обширной практике. Так, для улучшения здоровья советуют устраивать «соковый день» раз в неделю — для этого на завтрак и второй завтрак рекомендуется большой стакан свежевыжатого фруктового сока. На обед медленно выпейте большой стакан свежевыжатого овощного сока (или смесь соков), например морковный, томатный, огуречный. На полдник и ужин выпейте стакан фруктового или овощного сока.

### **Полезны только свежевыжатые соки!**

Чтобы соки принесли максимальную пользу для организма, их надо пить сразу же после приготовления (не более чем через 10 мин), так как в них быстро начинаются процессы брожения и размножаются болезнетворные микроорганизмы. Кроме того, многие полезные вещества просто окисляются на открытом воздухе — помните, как темнеет яблоко на срезе? Это окисляется содержащееся в нем железо...

Поэтому пауза перед приемом соков снижает их полезные свойства, причем обнаружить это на вкус практически невозможно. Не спасает даже хранение в холодильнике.

Концентрированные соки менее полезны, чем свежие, хотя и они приносят пользу. Сами технологические процессы сгущения сока губительно действуют на естественные витамины и биологически активные вещества. С целью компенсации этого производители вводят в восстановленные соки искусственные витамины — но это уже совсем другой «сок».

Полезно пить сок медленно, смешивая его во рту со слюной. При этом происходит оздоровление носоглотки, улучшается кровоснабжение мозга, защищается эмаль зубов (слюна нейтрализует сахар и кислоту). Многие полезные биологически активные вещества всасываются сразу в слизистую рта, не подвергаясь разрушению кислотой желудочного сока. Слюна, смешиваясь с соком, способствует лучшему перевариванию, улучшается пищеварение. При нормальной и пониженной кислотности желудочного сока пейте их до еды, не менее чем за 30 мин, чтобы соки лучше усваивались.

Не следует смешивать соки с другой пищей, чтобы не вызвать процессы брожения в кишечнике, нельзя сочетать соки с крахмалистой и сладкой пищей. Полезными свойствами обладает любой сок, но есть индивидуальные противопоказания. Например, диабетикам нельзя пить соки из сладких фруктов. Больным язвой желудка и двенадцатиперстной кишки противопоказаны слишком кислые соки.

# СОКИ — КОНЦЕНТРАТ ЗДОРОВЬЯ

## Глава 1. Польза применения соков на фоне современного образа жизни

Современный взгляд на здоровое питание невозможно себе представить без фруктовых и овощных соков. Важнейшее значение питания в сохранении здоровья сегодня является аксиомой. Но не менее важным аспектом является питьевой режим, который обеспечивает стабильность жидких сред нашего организма. В этом аспекте соки не имеют себе равных. Они приносят без преувеличения «живую воду» и массу полезных и необходимых веществ. Для того чтобы наш организм нормально работал, все процессы в нем проходили правильно, а мы при этом оставались здоровыми и красивыми, нам необходимо получать с пищей более 60 обязательных компонентов, обладающих питательной ценностью и лечебным действием.

Это витамины, минералы, микро- и макроэлементы, и большинство из них можно получить из растений — фруктов, ягод и овощей. Есть даже вещества, содержащиеся *только* в растениях, поэтому, если свежие фрукты и овощи редко присутс-

твуют в вашем рационе, то появляются те или иные проблемы со здоровьем.

В других продуктах питания, которые мы часто едим, например, бутербродах, кашах, супах, белковой или углеводной пище, таких веществ просто нет. Особенно важны соки в том случае, если человек питается «из супермаркета», когда основу ежедневного питания составляют полуфабрикаты и другие продукты, подвергшиеся промышленной обработке и консервации. Именно в этом случае недостаток живых овощей и фруктов начинает вызывать и хроническую усталость и нарушения иммунитета и ломкость ногтей и волос, старение кожи. Однако поедать килограммами фрукты и овощи сможет не каждый, да это и ни к чему. Клетчатка, содержащаяся в них в больших количествах, трудно переваривается, может вызвать вздутие, метеоризм и т. д. И здесь есть прекрасный выход: как можно чаще пить соки!

Соки помогают справиться с недостатком витаминов и микроэлементов, компенсируют неполноценность питания, укрепляют иммунитет, повышая устойчивость организма к простудным и другим заболеваниям.

Фруктовые соки для нас привычнее, и их гораздо легче получить: мякоть фруктов содержит больше сока, чем мякоть овощей. Исключение — томатный сок, и среди овощных соков он пользуется большей популярностью, чем остальные.

**У людей, часто пьющих свежие соки,  
суставы более гибкие, а кожа выглядит более  
молодой, гладкой и свежей.**

Но отдавать предпочтение только фруктовым сокам было бы неправильно, поэтому их следует дополнять овощными соками. Овощные соки содержат больше растительного белка и минеральных солей, чем фруктовые, хотя органических кислот в них мало. Соки овощей перерабатываются организмом в материалы для строительства клеток, а фруктовые снабжают клетки энергией, так как в них много углеводов, есть глюкоза и фруктоза — природные, быстро усваиваемые сахара.

Кроме этого, существуют ягодные соки, которые по концентрации полезных и лечебных веществ не уступают ни фруктовым, ни овощным.

Именно соки помогают организму очищаться от шлаков и токсинов, при этом они очень быстро усваиваются, и мы получаем множество необходимых для здоровья компонентов.

Свежие соки обеспечивают профилактику многих заболеваний, однако начинать их пить нужно не тогда, когда болезнь уже прогрессирует, а стараться употреблять постоянно, чтобы оста-

ваться невосприимчивым к инфекциям. Если взрослый человек будет каждый день выпивать хотя бы 100, а лучше 300 мл сока, то в его организме будет поддерживаться оптимальный баланс ферментов, витаминов и минералов, а энергии хватит для любых дел и свершений.

Соки гораздо лучше, чем лекарства, нормализуют работу желудка и кишечника, снижают уровень холестерина в крови, выводят из организма лишнюю жидкость и улучшают аппетит. Поэтому диетологи считают, что соки необходимы в питании каждого человека.

Сегодня очень модным видом лечения считается **соковая терапия**, но это не значит, что нужно пить большое количество каких угодно соков.

Прежде всего, тем людям, которые долго питались полуфабрикатами или фаст-фудом, накопив при этом множество проблем, нужно начинать пить соки осторожно, с 50 г перед едой, постепенно увеличивая порцию.

Запивать соками еду или пить их во время еды нельзя, так как это серьезно нарушает процесс усвоения пищи. Также нельзя смешивать соки с минеральной водой.

Желающие улучшить свое самочувствие могут раз в неделю устраивать разгрузочный день — пить только свежесжатые соки. Вместо завтрака выпейте фруктовый сок — большой стакан, и столько же на второй завтрак. Обед — большой стакан

**Люди привыкли утолять соками жажду,  
и это нормально, потому что в них много воды,  
и она быстро всасывается, но все-таки стоит  
помнить, что сами по себе соки — это уже еда,  
и довольно питательная.**

овощного сока: можно смешать сок нескольких овощей и выпить его очень медленно. Полдник и ужин — фруктовый или овощной сок, по желанию. Если перед сном хочется есть, можно съесть небольшую горсть изюма. Такая «диета» даст отдохнуть желудку и кишечнику, выведет из организма лишнюю воду, очистит кровь и лимфу

Свежевыжатые соки принесут организму максимальную пользу, если выпивать их в течение 10 мин после приготовления. В концентрированных соках полезных веществ гораздо меньше, но отказываться от них все же не стоит: лучше пить соки из пакетов, чем не пить их вовсе.

Консервированные соки станут полезнее, если в них перед употреблением добавлять понемногу свежевыжатых соков — например, лимона или апельсина.

Очень важно знать разницу в воздействии свежих овощных и фруктовых соков на организм.

Овощные соки, в первую очередь, восстанавливают силы и пополняют резервы организма, поэтому, если вы на диете, отдайте предпочтение сокам из овощей. Фруктовые соки незаменимы для очищения организма, они выводят «токсины усталости» и усиливают биохимические реакции, способствуя тем самым обмену веществ. Если ваша работа связана с нервными и физическими нагрузками, выбирайте фруктовые соки.

Фруктовые и овощные соки хорошо дополняют друг друга. Фруктовые соки богаты сахарами и витаминами, а овощные — минеральными солями. Поэтому смело придумывайте коктейли из любимых фруктов и овощей, каждый раз меняя пропорции, чтобы найти тот вкус, который кажется вам самым удачным.

Свежевыжатые соки лучше употреблять за 30 — 40 мин до еды либо в промежутках между приемами пищи. Особенно тщательно эту рекомендацию нужно соблюдать для соков из сладких фруктов. Если выпить сладкий сок после обеда, он может усилить брожение в кишечнике и спровоцировать вздутие живота. Свежеприготовленные соки надо пить сразу, за редким исключением. Даже кратковременное хранение в холодильнике снижает лечебную ценность сока, хотя вкус при этом не меняется.

Свежевыжатые соки имеют много преимуществ перед овощами и фруктами. Во-первых, при отжиме отбрасываются ядовитые вещества — нитраты и нитриты, которые остаются в клетчатке. А значит, не стоит беспокоиться о том, чем удоб-