

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

Введение	8
Часть 1 Соки — концентрат здоровья	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
Часть 2 Бесконечная радуга вкусов	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
Часть 3 Использование соков при различных заболеваниях	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
Часть 4 Сокотерапия в питании и лечении детей	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
Алфавитный указатель	259
Список литературы	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-