



**Лучшие рецепты  
народной медицины**



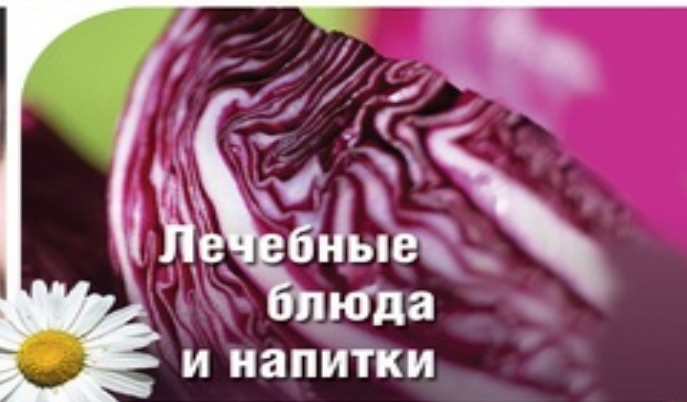
**ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА  
ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ**



**Эффективные  
рецепты от  
всех болезней**



**Натуральные  
косметические  
средства**



**Лечебные  
блюда  
и напитки**

**Книга для тех, кто ценит свое здоровье!**

## Annotation

Фрукты и овощи – щедрые дары природы. Они не только незаменимы в питании, но могут быть использованы и с лечебной целью! В некоторых случаях фрукты и овощи могут заменить лекарство или косметические средства. Вы узнаете, чем они полезны и как их использовать для своего здоровья. В книге приведены рецепты, вобравшие многовековой опыт народной медицины.

---

- [Елена Юрьевна Храмова, Владимир Александрович Плисов](#)
  - 
  - [Введение](#)
  - [Глава 1](#)
    - [Белки](#)
    - [Витамины](#)
    - [Вода](#)
    - [Дубильные вещества](#)
    - [Фитонциды](#)
    - [Эфирные масла](#)
    - [Клетчатка](#)
    - [Крахмал](#)
    - [Минеральные вещества](#)
    - [Органические кислоты](#)
    - [Пектины](#)
    - [Пигменты](#)
    - [Простые углеводы](#)
  - [Глава 2](#)
    - 
    - [Цитрусовые](#)
    - [Костянковые](#)
    - [Бахчевые](#)
    - [Ягоды](#)
    - [Тропические](#)
  - [Глава 3](#)
    - 
    - [Корнеплоды](#)
    - [Клубневые](#)

- [Тыквенные](#)
- [Бобовые](#)
- [Зерновые](#)
- [Луковые](#)
- [Десертные](#)
- [Листовые](#)
- [Глава 4](#)
  - [Аденовирусные инфекции](#)
    - 
    - [Рецепт № 1](#)
    - [Рецепт № 2](#)
    - [Рецепт № 3](#)
    - [Рецепт № 4](#)
    - [Рецепт № 5](#)
    - [Рецепт № 6](#)
    - [Рецепт № 7](#)
    - [Рецепт № 8](#)
  - [Аденоидит](#)
    - 
    - [Рецепт № 1](#)
  - [Анемия](#)
    - 
    - [Рецепт № 1](#)
    - [Рецепт № 2](#)
    - [Рецепт № 3](#)
    - [Рецепт № 4](#)
    - [Рецепт № 5](#)
    - [Рецепт № 6](#)
    - [Рецепт № 7](#)
    - [Рецепт № 8](#)
    - [Рецепт № 9](#)
    - [Рецепт № 10](#)
    - [Рецепт № 11](#)
    - [Рецепт № 12](#)
    - [Рецепт № 13](#)
    - [Рецепт № 14](#)
    - [Рецепт № 15](#)
    - [Рецепт № 16](#)
  - [Ангина](#)

- 
- [Рецепт № 1](#)
- [Рецепт № 2](#)
- [Рецепт № 3](#)
- [Рецепт № 4](#)
- [Артериальная гипотония](#)
  - 
  - [Рецепт № 1](#)
  - [Рецепт № 2](#)
  - [Рецепт № 3](#)
  - [Рецепт № 4](#)
  - [Рецепт № 5](#)
  - [Рецепт № 6](#)
  - [Рецепт № 7](#)
  - [Рецепт № 8](#)
- [Артриты](#)
  - 
  - [Рецепт № 1](#)
  - [Рецепт № 2](#)
  - [Рецепт № 3](#)
  - [Рецепт № 4](#)
- [Атеросклероз](#)
  - 
  - [Рецепт № 1](#)
  - [Рецепт № 2](#)
  - [Рецепт № 3](#)
  - [Рецепт № 4](#)
  - [Рецепт № 5](#)
  - [Рецепт № 6](#)
  - [Рецепт № 7](#)
  - [Рецепт № 8](#)
- [Бессонница](#)
  - 
  - [Рецепт № 1](#)
  - [Рецепт № 2](#)
  - [Рецепт № 3](#)
  - [Рецепт № 4](#)
- [Бронхиальная астма](#)
  -

- [Рецепт № 1](#)
- [Рецепт № 2](#)
- [Рецепт № 3](#)
- [Рецепт № 4](#)
- [Рецепт № 5](#)
- [Бронхит хронический](#)
  - 
  - [Рецепт № 1](#)
  - [Рецепт № 2](#)
  - [Рецепт № 3](#)
  - [Рецепт № 4](#)
  - [Рецепт № 5](#)
  - [Рецепт № 6](#)
  - [Рецепт № 7](#)
- [Гастрит](#)
  - 
  - [Рецепт № 1](#)
  - [Рецепт № 2](#)
  - [Рецепт № 3](#)
  - [Рецепт № 4](#)
  - [Рецепт № 5](#)
  - [Рецепт № 6](#)
  - [Рецепт № 7](#)
  - [Рецепт № 8](#)
- [Гельминтозы](#)
  - 
  - [Рецепт № 1](#)
  - [Рецепт № 2](#)
  - [Рецепт № 3](#)
- [Гепатит хронический](#)
  - 
  - [Рецепт № 1](#)
  - [Рецепт № 2](#)
  - [Рецепт № 3](#)
  - [Рецепт № 4](#)
  - [Рецепт № 5](#)
  - [Гипертоническая болезнь](#)
    - 
    - [Рецепт № 1](#)

- [Рецепт № 2](#)
- [Рецепт № 3](#)
- [Рецепт № 4](#)
- [Рецепт № 5](#)
- [Рецепт № 6](#)
- [Рецепт № 7](#)
- [Рецепт № 8](#)
- [Рецепт № 9](#)
- [Рецепт № 10](#)
- [Рецепт № 11](#)
- [Гиповитаминозы](#)
  - 
  - [Рецепт № 1](#)
  - [Рецепт № 2](#)
  - [Рецепт № 3](#)
  - [Рецепт № 4](#)
  - [Рецепт № 5](#)
  - [Рецепт № 6](#)
  - [Рецепт № 7](#)
  - 
  - [Рецепт № 1](#)
  - [Рецепт № 2](#)
  - [Рецепт № 3](#)
  - [Рецепт № 4](#)
  - [Рецепт № 5](#)
  - [Рецепт № 6](#)
  - [Рецепт № 7](#)
  - [Рецепт № 8](#)
  - [Рецепт № 9](#)
  - [Рецепт № 10](#)
  - 
  - [Рецепт № 1](#)
  - [Рецепт № 2](#)
  - [Рецепт № 3](#)
  - [Рецепт № 4](#)
  - [Рецепт № 5](#)
  - [Рецепт № 6](#)
  - [Рецепт № 7](#)
  - [Рецепт № 8](#)

- [Рецепт № 9](#)
- [Рецепт № 10](#)
- [Рецепт № 11](#)
- [Гипотиреоз](#)
  - 
  - [Рецепт № 1](#)
  - [Рецепт № 2](#)
  - [Рецепт № 3](#)
  - [Рецепт № 4](#)
  - [Рецепт № 5](#)
  - [Рецепт № 6](#)
  - [Рецепт № 7](#)
  - [Рецепт № 8](#)
  - [Рецепт № 9](#)
- [Грибковые заболевания кожи](#)
  - 
  - [Рецепт № 1](#)
  - [Рецепт № 2](#)
  - [Рецепт № 3](#)
  - [Рецепт № 4](#)
  - [Рецепт № 5](#)
- [Диарея](#)
  - 
  - [Рецепт № 1](#)
  - [Рецепт № 2](#)
  - [Рецепт № 3](#)
  - [Рецепт № 4](#)
  - [Рецепт № 5](#)
- [Дискинезия желчевыводящих путей](#)
  - 
  - [Рецепт № 1](#)
  - [Рецепт № 2](#)
  - [Рецепт № 3](#)
  - [Рецепт № 4](#)
  - [Рецепт № 5](#)
  - [Рецепт № 6](#)
  - [Рецепт № 7](#)
  - [Рецепт № 8](#)
  - [Рецепт № 9](#)

- [Рецепт № 10](#)
- [Рецепт № 11](#)
- [Дуоденит](#)
  - 
  - [Рецепт № 1](#)
  - [Рецепт № 2](#)
  - [Рецепт № 3](#)
- [Ишемическая болезнь сердца](#)
  - 
  - [Рецепт № 1](#)
  - [Рецепт № 2](#)
  - [Рецепт № 3](#)
  - [Рецепт № 4](#)
  - [Рецепт № 5](#)
  - [Рецепт № 6](#)
- [Заболевания ротовой полости](#)
  - 
  - [Рецепт № 1](#)
  - [Рецепт № 2](#)
  - [Рецепт № 3](#)
  - [Рецепт № 4](#)
  - [Рецепт № 5](#)
  - [Рецепт № 6](#)
  - [Рецепт № 7](#)
  - [Рецепт № 8](#)
  - [Рецепт № 9](#)
- [Запор](#)
  - 
  - [Рецепт № 1](#)
  - [Рецепт № 2](#)
  - [Рецепт № 3](#)
  - [Рецепт № 4](#)
  - [Рецепт № 5](#)
  - [Рецепт № 6](#)
  - [Рецепт № 7](#)
- [Колит](#)
  - 
  - [Рецепт № 1](#)
  - [Рецепт № 2](#)



- [Рецепт № 3](#)
- [Мочекаменная болезнь](#)
  - 
  - [Рецепт № 1](#)
  - [Рецепт № 2](#)
  - [Рецепт № 3](#)
  - [Рецепт № 4](#)
  - [Рецепт № 5](#)
  - [Рецепт № 6](#)
  - [Рецепт № 7](#)
- [Нарушения менструального цикла](#)
  - 
  - [Рецепт № 1](#)
  - [Рецепт № 2](#)
  - [Рецепт № 3](#)
- [Неврозы](#)
  - 
  - [Рецепт № 1](#)
  - [Рецепт № 2](#)
  - [Рецепт № 3](#)
  - [Рецепт № 4](#)
  - [Рецепт № 5](#)
- [Нефрит](#)
  - 
  - [Рецепт № 1](#)
  - [Рецепт № 2](#)
  - [Рецепт № 3](#)
  - [Рецепт № 4](#)
  - [Рецепт № 5](#)
  - [Рецепт № 6](#)
  - [Рецепт № 7](#)
- [Ожирение](#)
  - 
  - [Рецепт № 1](#)
  - [Рецепт № 2](#)
  - [Рецепт № 3](#)
  - [Рецепт № 4](#)
  - [Рецепт № 5](#)
  - [Рецепт № 6](#)

- [Рецепт № 7](#)
- [Рецепт № 8](#)
- [Рецепт № 9](#)
- [Рецепт № 10](#)
- [Рецепт № 11](#)
- [Рецепт № 12](#)
- [Рецепт № 13](#)
- [Рецепт № 14](#)
- [Рецепт № 15](#)
- [Рецепт № 16](#)
- [Рецепт № 17](#)
- [Панкреатит хронический](#)
  - 
  - [Рецепт](#)
- [Пиелонефрит хронический](#)
  - 
  - [Рецепт № 1](#)
  - [Рецепт № 2](#)
- [Пневмония](#)
  - 
  - [Рецепт № 1](#)
  - [Рецепт № 2](#)
  - [Рецепт № 3](#)
- [Подагра](#)
  - 
  - [Рецепт № 1](#)
  - [Рецепт № 2](#)
  - [Рецепт № 3](#)
  - [Рецепт № 4](#)
  - [Рецепт № 5](#)
  - [Рецепт № 6](#)
  - [Рецепт № 7](#)
  - [Рецепт № 8](#)
  - [Рецепт № 9](#)
  - [Рецепт № 10](#)
  - [Рецепт № 11](#)
  - [Рецепт № 12](#)
  - [Рецепт № 13](#)
  - [Рецепт № 14](#)

- [Рецепт № 15](#)
- [Рецепт № 16](#)
- [Рецепт № 17](#)
- [Радикулит](#)
  - 
  - [Рецепт № 1](#)
  - [Рецепт № 2](#)
- [Ринит](#)
  - 
  - [Рецепт № 1](#)
  - [Рецепт № 2](#)
  - [Рецепт № 3](#)
  - [Рецепт № 4](#)
  - [Рецепт № 5](#)
  - [Рецепт № 6](#)
- [Сахарный диабет](#)
  - 
  - [Рецепт № 1](#)
  - [Рецепт № 2](#)
  - [Рецепт № 3](#)
  - [Рецепт № 4](#)
  - [Рецепт № 5](#)
  - [Рецепт № 6](#)
  - [Рецепт № 7](#)
  - [Рецепт № 8](#)
  - [Рецепт № 9](#)
  - [Рецепт № 10](#)
  - [Рецепт № 11](#)
  - [Рецепт № 12](#)
- [Снижение остроты зрения](#)
  - 
  - [Рецепт № 1](#)
  - [Рецепт № 2](#)
  - [Рецепт № 3](#)
  - [Рецепт № 4](#)
  - [Рецепт № 5](#)
  - [Рецепт № 6](#)
  - [Рецепт № 7](#)
  - [Рецепт № 8](#)

- [Туберкулез легких](#)
  - 
  - [Рецепт № 1](#)
  - [Рецепт № 2](#)
  - [Рецепт № 3](#)
  - [Рецепт № 4](#)
  - [Рецепт № 5](#)
- [Холецистит](#)
  - 
  - [Рецепт № 1](#)
  - [Рецепт № 2](#)
  - [Рецепт № 3](#)
  - [Рецепт № 4](#)
- [Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки](#)
  - 
  - [Рецепт № 1](#)
  - [Рецепт № 2](#)
  - [Рецепт № 3](#)
- [Глава 5](#)
  - [Рецепты для ухода за кожей лица](#)
    - [Тонизирующие средства](#)
      - [Рецепт № 1](#)
      - [Рецепт № 2](#)
      - [Рецепт № 3](#)
    - [Освежающие и улучшающие цвет лица средства](#)
      - [Рецепт № 1](#)
      - [Рецепт № 2](#)
      - [Рецепт № 3](#)
      - [Рецепт № 4](#)
    - [Питательные средства](#)
      - [Рецепт № 1](#)
      - [Рецепт № 2](#)
      - [Рецепт № 3](#)
      - [Рецепт № 4](#)
      - [Рецепт № 5](#)
      - [Рецепт № 6](#)
      - [Рецепт № 7](#)
    - [Средства для пористой кожи](#)
      - [Рецепт № 1](#)

- [Рецепт № 2](#)
    - [Средства для выведения бородавок](#)
      - [Рецепт № 1](#)
      - [Рецепт № 2](#)
      - [Рецепт № 3](#)
    - [Средство для устранения отечности век](#)
      - [Рецепт № 1](#)
    - [Средства для удаления веснушек и пигментных пятен](#)
      - [Рецепт № 1](#)
      - [Рецепт № 2](#)
      - [Рецепт № 3](#)
    - [Средства для лечения солнечных ожогов](#)
      - [Рецепт № 1](#)
    - [Противовоспалительные средства](#)
      - [Рецепт № 1](#)
      - [Рецепт № 2](#)
  - [Рецепты для ухода за кожей тела](#)
    - [Рецепт № 1](#)
    - [Рецепт № 2](#)
    - [Рецепт № 3](#)
    - [Рецепт № 4](#)
    - [Рецепт № 5](#)
    - [Рецепт № 6](#)
  - [Рецепты для ухода за волосами](#)
    - [Средства для укрепления волос](#)
      - [Рецепт № 1](#)
      - [Рецепт № 2](#)
      - [Рецепт № 3](#)
      - [Рецепт № 4](#)
    - [Питательные средства для жирных волос](#)
      - [Рецепт № 1](#)
      - [Рецепт № 2](#)
    - [Средства против облысения](#)
      - [Рецепт № 1](#)
      - [Рецепт № 2](#)
- [Глава 6](#)
  - 
  - [Вегетарианство](#)
  - [Сыроедение](#)

- [Рациональное питание](#)
- [Атеросклероз](#)
  - [Рецепт № 1](#)
  - [Рецепт № 2](#)
  - [Рецепт № 3](#)
  - [Рецепт № 4](#)
  - [Рецепт № 5](#)
  - [Рецепт № 6](#)
  - [Рецепт № 7](#)
  - [Рецепт № 8](#)
  - [Рецепт № 9](#)
  - [Рецепт № 10](#)
  - [Рецепт № 11](#)
  - [Рецепт № 12](#)
  - [Рецепт № 13](#)
- [Гипертоническая болезнь](#)
  - [Рецепт № 1](#)
  - [Рецепт № 2](#)
  - [Рецепт № 3](#)
  - [Рецепт № 4](#)
  - [Рецепт № 5](#)
  - [Рецепт № 6](#)
  - [Рецепт № 7](#)
  - [Рецепт № 8](#)
  - [Рецепт № 9](#)
  - [Рецепт № 10](#)
  - [Рецепт № 11](#)
  - [Рецепт № 12](#)
  - [Рецепт № 13](#)
  - [Рецепт № 14](#)
  - [Рецепт № 15](#)
  - [Рецепт № 16](#)
- [Артериальная гипотония](#)
  - [Рецепт № 1](#)
  - [Рецепт № 2](#)
  - [Рецепт № 3](#)
  - [Рецепт № 4](#)
- [Ишемическая болезнь сердца](#)
  - [Рецепт № 1](#)

- [Ангина](#)
    - [Рецепт № 1](#)
    - [Рецепт № 2](#)
    - [Рецепт № 3](#)
  - [Бронхит](#)
    - [Рецепт № 1](#)
    - [Рецепт № 2](#)
    - [Рецепт № 3](#)
  - [Аденовирусная инфекция](#)
    - [Рецепт № 1](#)
    - [Рецепт № 2](#)
    - [Рецепт № 3](#)
    - [Рецепт № 4](#)
    - [Рецепт № 5](#)
    - [Рецепт № 6](#)
  - [Ринит](#)
    - [Рецепт № 1](#)
    - [Рецепт № 2](#)
    - [Рецепт № 3](#)
  - [Туберкулез](#)
    - [Рецепт № 1](#)
  - [Заключение](#)
  - [Список литературы](#)
-

**Елена Юрьевна Храмова, Владимир  
Александрович Плисов  
Целебные свойства фруктов и овощей**

© ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», 2012

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

© Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес ([www.litres.ru](http://www.litres.ru))



## Введение

О пользе фруктов, овощей и прочих продуктов растительного происхождения написано и сказано очень много. Конечно, не всякую информацию можно считать достоверной, однако еще никто не решился отрицать, что растительная пища, выращенная в экологически благоприятных условиях и приготовленная без добавления «химии», приносит только пользу. Разумеется, есть некоторые исключения и нюансы, например, аллергия на какие-либо дары природы, пищевой консерватизм или пристрастие к определенному продукту питания, когда он поглощается буквально килограммами. Однако все хорошо в меру.

Человек по природе своей не является ни «чистым» хищником, ни вегетарианцем – он, как и многие высшие приматы, ориентирован на смешанный характер питания. Это отнюдь не означает, что растительная и животная пища должны включаться в рацион в соотношении 1:1. Побочные продукты обмена веществ, образующиеся при употреблении пищи животного происхождения, значительно сильнее и быстрее «зашлаковывают» организм, поэтому даже при смешанном питании доля овощей, фруктов, бобовых, злаковых и т. д. должна составлять 80–90 % от общего количества потребляемой пищи.

Что мы знаем о пользе овощей и фруктов? С детских лет каждый слышит, что они являются источником витаминов. Но это далеко не все! В растительной пище представлен весь спектр полезных и жизненно необходимых человеку веществ: белки (включая те, что содержат незаменимые аминокислоты), углеводы, клетчатку и т.д. Ряд овощей и фруктов включают вещества, которые не только поддерживают нормальную жизнедеятельность организма, но и способны помочь при многих заболеваниях или вовсе предотвратить их. Главное – знать, где, что и в каких количествах содержится. Обладая подобными знаниями, можно сделать свой пищевой рацион не только вкусным и полноценным, но и лечебным.

Научные исследования последних десятилетий убедительно доказали, что в растениях содержатся лекарства буквально от всех болезней, включая те, с которыми современной медицине справиться пока не под силу. Наверняка многие из читателей слышали об антиоксидантах, которые предотвращают возникновение и развитие злокачественных опухолей, а ведь немало этих веществ содержится в растениях, которые известны

буквально всем.

Из нашей книги вы узнаете, какие овощи и фрукты рекомендуется употреблять при тех или иных заболеваниях, а от каких следует воздержаться, также на ее страницах приведены народные рецепты, вобравшие многовековой опыт поддержания физического и духовного здоровья и красоты. Кроме того, будут подробно освещены плюсы и минусы вегетарианства и сыроедения и даны краткие характеристики большинства пищевых растений, как привычных для многих из нас, так и экзотических.

# **Глава 1**

## **Фрукты и овощи – источники ценных веществ**

## Белки

Белки (протеины, полипептиды) – это высокомолекулярные органические вещества, представляющие собой соединенную пептидными связями цепочку аминокислот, последовательность которых, записанная на гене молекулы ДНК, и определяет тип данного белка.

Белки необходимы человеческому организму в качестве источника аминокислот, из которых впоследствии образуются «собственные» белки, являющиеся структурной основой тканей и выполняющие ряд других функций. Так, структурные белки составляют «каркас» клеток и входят в состав межклеточного вещества соединительной ткани; транспортные – осуществляют перенос веществ внутри организма (например, гемоглобин переносит кислород); белки-ферменты выступают катализаторами, определяющими скорость биохимических реакций, белки-регуляторы представляют собой гормоны, от которых зависит обмен веществ, рост и т.д.; защитные белки (иммуноглобулины) обеспечивают необходимый уровень иммунитета (к ним также относятся белки свертывающей и противосвертывающей систем крови), а в мышечной ткани и биологических мембранах присутствуют особые сократительные белки.

В случае необходимости белки могут служить источником энергии при недостатке или отсутствии в рационе углеводов и липидов. В отличие от жиров, они не могут откладываться «про запас». При голодании идет уменьшение мышечной массы (фактически начинается самопереваривание) – таким образом, организм поддерживает жизнедеятельность головного мозга и других важных органов, «жертвуя» менее значимыми структурами. Если своевременно не возобновить поступление белков в организм, развиваются тяжелые патологии и необратимые изменения, приводящие к гибели.

Существенно увеличивается потребность в белках при тяжелой физической работе, истощении, хронических инфекционных заболеваниях, анемиях и т.д. Среднестатистическая суточная потребность взрослого человека в белках составляет в норме 80–100 г, а на фоне тяжелой физической работы она увеличивается в 1,5–2 раза.

Считается, что человеку помимо белков, содержащихся в растительной пище, необходимы и животные белки (до 50 % от общего числа белков), так как в последних содержатся так называемые «незаменимые аминокислоты», т.е. те, что не синтезируются в организме.

Постоянная потребность в таких аминокислотах является одним из основных аргументов противников вегетарианства, однако исследования, проведенные в последние годы, показали, что зерновые культуры, орехи, овощи и другие растительные продукты вполне могут стать источником полноценных белков.

Преимущество растительных белков состоит в том, что они усваиваются гораздо легче животных и в их составе нет токсических примесей. Наиболее значительным источником растительного белка являются бобовые культуры (горох, фасоль, соя, бобы) и орехи. Упомянутые «незаменимые аминокислоты» – лейцин, изолейцин, валин, лизин, триптофан, треонин, метионин и фенилаланин – в достаточном количестве содержатся в зерновых и бобовых. Особенно ценным продуктом можно признать сою, белок которой приближается по своему составу к животному, однако метионина в ней недостает.

Ядра грецких орехов содержат свыше 20 аминокислот (!), не считая большого комплекса других необходимых организму питательных веществ. Помимо бобовых культур и орехов, ценными источниками белка являются пророщенные зерна пшеницы, морские водоросли (в частности ламинария), овсяные хлопья, рожь, различные макаронные изделия (непреренно из муки грубого помола!), шоколад и коричневый рис.

## Витамины

Витамины – это биологически активные вещества, участвующие в жизненно важных биохимических реакциях человеческого организма. Они регулируют обмен веществ, воздействуют на работу нервной и эндокринной систем, иммунную защиту, процессы свертываемости крови и многое другое.

Организм человека не может самостоятельно производить витамины (за исключением нескольких), поэтому он использует те соединения, которые получает с пищей. Лекарственные препараты, содержащие витамины, также восполняют недостаток этих веществ в организме, но натуральные витамины гораздо полезнее.

Отсутствие (авитаминоз) или недостаток (гиповитаминоз) витаминов в организме могут привести к возникновению некоторых болезней. При гиповитаминозах понижается общий тонус организма: человек испытывает общую слабость, ухудшается аппетит, нарушается сон, пропадает интерес к активной жизни, возникает ряд изменений со стороны кожи или слизистых. Авитаминоз протекает в виде самостоятельных заболеваний.

Большая часть витаминов образуется в клетках и тканях растений путем биосинтеза. В растениях витамины содержатся в готовом виде или в форме провитаминов, которая отлично подходит для усвоения человеческим организмом.

В зависимости от физических свойств витамины делятся на две группы:

- водорастворимые: В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>, В<sub>15</sub>, С, РР, Н<sub>1</sub>, Н<sub>2</sub>;
- жирорастворимые: А, D, Е, К, F.

Суточная потребность организма в отдельных витаминах незначительна, и рациональное питание, в том числе регулярное употребление в пищу свежих фруктов и овощей, полностью его удовлетворяет.

Овощи и фрукты являются основным источником аскорбиновой кислоты, каротина, а также большинства веществ, которые обладают Р-витаминной активностью. Некоторые из них содержат много инозита, витамина К, фолиевой кислоты, а такие витамины, как, например, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, РР, пантотеновая кислота, биотин и холин, присутствуют всегда в небольшом количестве. Потребность же в них возрастает при умственной и физической нагрузке, стрессах и заболеваниях, росте или старении

организма.

Все витамины оказывают большое влияние на организм, но усваиваются только в тех случаях, если связаны с белками. При употреблении витаминов в виде лекарственных препаратов с нарушением правил (без связи с приемом пищи), они усваиваются плохо, именно поэтому так полезны живые витамины свежих овощей и фруктов.

### **Витамин В<sub>1</sub> – тиамин**

Содержится в продуктах животного и растительного происхождения, оказывает воздействие на деятельность нервной системы и функциональное состояние всех органов. Из продуктов растительного происхождения поставщиками этого витамина являются: бобовые культуры (в том числе зеленый горошек), пшено, овсяная и гречневая крупы, а также цветная капуста и свекла, картофель, лук и шпинат, виноград и абрикосы.

Тиамин необходим людям, употребляющим большое количество белковой и углеводистой пищи, имеющим избыточный вес, больным сахарным диабетом, различными заболеваниями желудочно-кишечного тракта и хроническим алкоголизмом. В количестве, незначительно превышающем среднюю суточную норму, он требуется людям старше 50 лет, чтобы не чувствовалась постоянная усталость, нервозность и беспокойство, не было склонности к депрессивным состояниям и недомоганиям желудка.

Недостаток тиамина приводит к ослаблению перистальтики кишечника и запорам, вызывает мышечную слабость и снижение физической и умственной работоспособности, ухудшение памяти. Неуверенность в себе, чувствительность к изменениям погоды и атмосферного давления, отсутствие инициативы и трудность с концентрацией мысли – все это следствия недостатка тиамина. Кроме того, дефицит витамина В<sub>1</sub> вызывает нарушения в работе сердечной мышцы и, соответственно, является причиной пониженного артериального давления.

Важность этого витамина для организма предполагает необходимость регулярного употребления в пищу овощей с большим его содержанием, которые одновременно являются дополнительным источником белков и углеводов.

Излишек тиамина в организме приводит к повышению артериального давления и способствует развитию атеросклероза.

### **Витамин В<sub>2</sub> – рибофлавин**

Содержится в продуктах животного и растительного происхождения, а овощи и фрукты могут стать дополнительным его источником. Среди растений поставщиками рибофлавина являются: овес и ячмень, горох (особенно зеленый), соя, свекла и морковь, брюссельская и цветная капуста, спаржа и шпинат, лук и картофель, слива, персик и малина.

Этот витамин имеет свойство накапливаться в печени, почках, сердце и мозге и участвует в окислительно-восстановительных процессах во всех тканях организма. Дефицит рибофлавина приводит к нарушению обмена веществ: белкового, жирового и углеводного. Соответственно, могут развиваться трофические поражения кожи, затруднения при заживлении ран, дерматиты и стоматиты, выпадение и обесцвечивание волос. Кстати, морщины над верхней губой – также следствие недостатка этого витамина.

### **Витамин В<sub>3</sub> – пантотеновая кислота**

Пантотеновая кислота необходима для обмена веществ, а в качестве лекарственного средства ее применяют при ожогах, трофических язвах и некоторых нервных заболеваниях.

### **Витамин В<sub>6</sub> – пиридоксин**

Пиридоксин участвует в обмене белка и жира, а дефицит этого витамина наступает при токсикозах беременности, некоторых кожных и нервных заболеваниях.

### **Витамин В<sub>С</sub> – фолиевая кислота**

Содержится в арбузах и дынях, грибах и картофеле, зеленом горошке, белокочанной и цветной капусте, моркови и свекле, петрушке и спарже. Кроме того, источником фолиевой кислоты является арахис, земляника, малина, вишня, пшеница, яблоки.

Фолиевая кислота активно участвует в процессах кроветворения и влияет на сохранение равновесия биохимических процессов, которые происходят в организме. Она очень нестойкая и легко разрушается при тепловой обработке продуктов, поэтому, по возможности, овощи лучше потреблять в сыром виде.

### **Витамин В<sub>12</sub> – цианокобаламин**

Цианокобаламин поступает в организм из белковых продуктов, а его авитаминоз связан с нарушениями его всасывания и усвоения в желудочно-



кишечном тракте.

Применяют этот витамин в качестве лекарства при анемии, заболеваниях печени, нервной системы, кожных болезнях.

### **Витамин С – аскорбиновая кислота**

Аскорбиновая кислота поступает в организм только из растительных продуктов, при этом она очень важна для организма, так как обеспечивает окислительно-восстановительные процессы, активизирует многие ферменты и нормализует обмен углеводов и работу желез внутренней секреции. Также она повышает антитоксическую функцию печени и снижает уровень холестерина в крови.

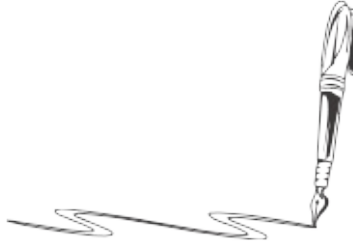
Витамин С принимает активное участие в кроветворении. Его назначают для профилактики и лечения анемии, так как он способствует эффективному усвоению железа, которое содержится в животных продуктах. Кроме того, он активно способствует повышению иммунитета.

Даже мизерный дефицит витамина С приводит к серьезным последствиям для организма: повышенной проницаемости капилляров и развитию остеопороза и кариеса, цинги, атеросклероза или невроза.

Излишек же витамина С приводит к накоплению в печени, почках и стенках сосудов гликогена, нарушению питания миокарда, появлению глюкозы в моче. Обычно он выводится из организма с мочой. Тем не менее, витамин С не откладывается в организме впрок, поэтому необходимо употреблять свежие овощи и фрукты регулярно в течение всего года.

Главными поставщиками аскорбиновой кислоты являются ягоды: черная смородина и земляника, крыжовник и кизил, рябина и малина. Кроме того, он содержится в болгарском перце и помидорах, ананасах, барбарисе и яблоках, многих видах капусты: красно- и белокочанной, цветной и брюссельской. Большое количество витамина С присутствует в зеленых овощах: петрушке и зеленом луке, спарже, щавеле и шпинате, а также в плодах цитрусовых культур: мандаринах, апельсинах и лимонах.

*Американский врач Герберт Шелтон предупреждал, что апельсиновый сок – один из источников витамина С – не следует пить после еды, а только за 20–30 мин. до нее. Впрочем, это правило относится ко всем сокам.*



Аскорбиновая кислота легко разрушается при продолжительном хранении плодов, под воздействием кислорода и при тепловой обработке продуктов.

**Витамин Р – комплекс витаминоподобных веществ: полифенолов и биофлавоноидов (антоциан, катехин, рутин, флавонол)**

Витамин Р помогает организму усваивать витамин С, а своей максимальной концентрации в организме он достигает в селезенке, почках и надпочечниках. Витамины группы Р обеспечивают снижение проницаемости капилляров, укрепляют их стенки, предотвращая варикозное расширение вен и развитие геморроя, также они участвуют во всех окислительно-восстановительных процессах организма.

Витамин Р поступает в организм благодаря многим овощам и фруктам: шиповнику и рябине, черной смородине, малине и винограду, яблокам, сливам, ревеню и вишне, апельсинам и лимонам. Кроме того, он содержится в красном перце, помидорах, белокочанной капусте, салате, шпинате, зеленых грецких орехах.

Недостаток витамина Р приводит к тяжелым расстройствам: общей слабости и утомляемости, болях в плечах и ногах при ходьбе. Потребность в этом витамине резко возрастает при стрессах, физических нагрузках и хронических заболеваниях, поэтому его дефицит часто возникает на фоне длительных инфекционных заболеваний и воспалительных процессов, а также при приеме антибиотиков.

**Витамин РР – никотиновая кислота, или ниацин**

Содержится в овощах и фруктах в незначительном количестве, а основными источниками никотиновой кислоты являются: арахис и сухие бобовые овощи (горох, фасоль, чечевица), зеленый чай и зеленый горошек, гречиха и ячмень, кукуруза и пшеничные зародыши, спаржа и картофель, брюссельская и цветная капуста, баклажаны и зеленый перец. Большое количество никотиновой кислоты содержится в дынях и бананах, абрикосах и персиках.

Никотиновая кислота обеспечивает окислительно-восстановительные процессы в организме и нормализует углеводный обмен.

Дефицит никотиновой кислоты вызывает пеллагру – авитаминоз витамина РР. Это заболевание характеризуется значительными изменениями функции желудка, при которых вырабатывается меньше соляной кислоты и ослабляется моторика. Основным признаком этого заболевания является постоянный понос, который приводит к резкому нарушению всасывания и усвоения питательных веществ.

### **Витамин Н<sub>1</sub> – биотин**

Биотин принимает участие в обмене жиров и углеводов, вырабатывается полезной микрофлорой кишечника и в значительных количествах поступает с пищей.

Поставщиками витамина в организм являются дрожжи, мясо, почки и печень говяжья, цветная капуста, морковь и томаты.

Дефицит биотина может возникнуть при употреблении сырого яичного белка, а его нехватка выражается в бледности кожных покровов и слизистых оболочек, сухости и шелушении кожи, общей слабости и отсутствии аппетита, постоянной сонливости и понижении общей массы тела.

### **Витамин U – метилметионин**

Этот витамин очень важен для организма человека, так как оказывает благоприятное воздействие на слизистую оболочку желудка и стимулирует процессы восстановления ее клеток.

Содержится метилметионин в капусте, но тепловая обработка полностью разрушает его. Сырой капустный сок применяют при лечении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

### **Каротин – провитамин А**

Провитамин А относится к группе жирорастворимых витаминов и содержится в зеленых частях растений и многих овощах и фруктах красного, оранжевого или желтого цветов: моркови, красном перце и спелых помидорах, абрикосах, облепихе и шиповнике, зелени петрушки и щавеле, зеленом луке и шпинате.

Под воздействием фермента каротиназы в печени каротин превращается в витамин А, а в чистом виде сохраняется в надпочечниках и желтом теле.

Витамин А играет очень важную роль во многих физиологических процессах: обеспечивает хорошее зрение, необходим в период роста и развития ребенка, способствует продлению жизни, относится к тем факторам, которые спасают человека от влияния загрязненной внешней среды.

Недостаток витамина А снижает адаптацию органов зрения в темноте, приводит к нарушению восприятия цвета, в особенности желтого и синего, также его нехватка приводит к повышенному ороговению верхнего слоя кожи, отмиранию волосяных луковиц, заболеваниям сальных и потовых желез. Поражение защитного слоя кожи приводит к снижению сопротивляемости организма инфекциям и, соответственно, к развитию различных заболеваний. Также недостаток витамина А негативно отражается на внешнем виде человека: сухая кожа шелушится и воспаляется, выпадают волосы и ломаются ногти.

*Знаменитый шведский ботаник Карл Линней излечился от жестокой подагры, в больших количествах употребляя в пищу землянику.*



Организм лучше всего усваивает каротин из сырых овощей и фруктов, при употреблении вареных овощей провитамин А разрушается в кишечнике. Излишек каротина из организма выделяется с потом.

### **Витамин Е – токоферол**

Токоферол называют также «эликсиром молодости», так как он признан прекрасным антиоксидантом.

Источником витамина Е являются облепиха и шиповник, смородина и земляника, сладкий миндаль, кедровые орешки и фисташки, овес, кукурузные зародыши и семена подсолнечника, ростки пшеницы, листовой салат и листья крапивы, спаржа.

Токоферол принимает существенное участие в процессах образования новых клеток и продлении жизни старых. При достаточном его количестве в организме под влиянием солнца на коже не появляются веснушки, при этом он способствует излечению микозов (грибковых заболеваний) и ускоряет заживление ран.

При сердечно-сосудистых заболеваниях, бесплодии или импотенции показано употребление продуктов и лекарственных препаратов с высоким содержанием витамина Е.

Недостаток токоферола приводит к образованию токсических радикалов, которые нарушают обмен веществ и повреждают клеточные мембраны в организме. В итоге нарушается обмен органических кислот, железа, изменяется активность ферментов, снижается иммунная защита организма. Пигментные пятна на коже являются следствием дефицита витамина Е, также недостатком этого витамина могут быть ночные судороги в икроножных мышцах.

### **Витамин К – фитохинон**

Содержится в растительных продуктах: зеленых частях растений, помидорах, шпинате, белокочанной и цветной капусте, а также в крапиве. Кроме того, витамин К найден в продуктах животного происхождения. Некоторая часть витамина К синтезируется в толстом кишечнике, но главным источником остается его поступление в организм с пищей.

Недостаток витамина К приводит к замедлению процесса свертываемости крови, следствием чего становится повышенная кровоточивость.

### **Инозит – витаминоподобное вещество**

Содержится как в животных, так и растительных продуктах, а главными его источниками являются дыня, капуста, горох, апельсины, грейпфруты и изюм.

Инозит оказывает липотропное действие, стимулирует белковый и углеводный обмены, входит в состав некоторых ферментов, способствует нормализации работы нервной системы и улучшает моторную функцию кишечника. Недостаток этого вещества вызывает задержку в росте и выпадение волос.

### **Холин – витаминоподобное вещество**

Это витаминоподобное вещество содержится в продуктах животного

происхождения и белой муке, а также в некоторых овощах и фруктах, но больше всего его в картофеле и капусте.

Холин тормозит развитие атеросклероза, благодаря предотвращению накопления жира в печени.

### **Витамин Н<sub>2</sub> – парааминобензойная кислота**

Парааминобензойная кислота оказывает противотиреотоксическое действие и способствует выработке микрофлорой кишечника фолиевой кислоты, а содержится она в капусте, свекле, петрушке.

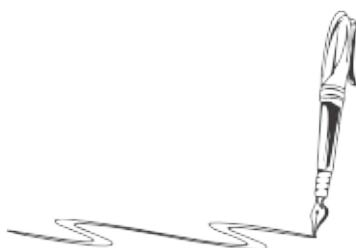
Дефицит этого витаминоподобного вещества может привести к обесцвечиванию волос в связи с нарушением образования пигмента, вызывает задержку роста и гормональные нарушения.

## Вода

Вода, безусловно, является основой всего живого. Без нее было бы невозможно возникновение жизни на планете даже на уровне примитивных одноклеточных форм, поскольку именно вода является непременной составляющей любого живого организма. Известно, что растения состоят из воды в среднем на 90 %, а человек – на 70 % (в организме новорожденного 85 % воды, а в организме пожилого человека – 50 %). Примерно 70 % от общего количества приходится на внутриклеточную протоплазму, которая обеспечивает постоянство внутренней среды в организме и препятствует негативному воздействию различных факторов окружающей среды. Оставшиеся 30 % воды входят в состав внеклеточных жидкостей (межклеточная жидкость – 20 %, плазма крови – 8 %, лимфа – 2 %).

*«Вода, у тебя нет ни вкуса, ни цвета, ни запаха. Тебя невозможно описать, тобой наслаждаются, не ведая, что ты такое! Нельзя сказать, что ты необходима для жизни: ты – сама жизнь. Ты самое большое богатство на свете!»*

*Антуан де Сент-Экзюпери*



Здоровый образ жизни и просто нормальное функционирование органов и систем немислимы без достаточного поступления воды в организм. Являясь универсальным растворителем, вода участвует во всех биохимических реакциях, обеспечивая транспорт необходимых веществ, выводя шлаки и излишки солей, понижая кровяное давление и т.д.

Потребление необходимого количества воды – один из важнейших

факторов, препятствующих отложению солей в суставах и образованию камней в почках. За счет нее происходит регулирование температуры тела, обеспечивается эластичность кожных покровов, являющихся основным «защитным слоем» организма, протекают процессы пищеварения. Вода участвует также и в процессе жирового обмена: при расщеплении жиров в организме образуется глюкоза и вода.

Считается, что человек способен прожить без пищи около месяца, потребляя только подслащенную воду и, при этом, организму не будет нанесено существенного вреда. При полном отсутствии поступления питательных веществ, но при достаточном потреблении воды, человек может прожить около трех недель без необратимых последствий. Без воды можно прожить всего несколько суток, после чего наступает критическое обезвоживание организма, приводящее к летальному исходу.

Жажда сигнализирует о недостатке воды в организме и появляется, когда ее потеря составляет до 2 % массы тела (в среднем 1,5–2 л). При потере 6–8 % жидкости у человека развивается полубморочное состояние, характеризующееся спутанностью сознания и минимальной физической активностью. Когда потеря жидкости в организме достигает 10 %, начинаются галлюцинации и нарушается глотание, из-за чего в ходе принятия неотложных мер приходится вводить жидкость внутривенно. При потере 12 % воды наступает смерть.

Признаками недостаточного (но не критического) поступления воды в организм являются снижение работоспособности, повышенная утомляемость, замедление процессов переваривания и усвоения пищи. Происходит также значительное замедление всех биохимических процессов, меняются показатели физико-химического состояния крови – она «загустевает», что часто приводит к образованию тромбов со всеми вытекающими последствиями.

Недостаток воды негативно влияет на терморегуляцию, вызывая перегрев организма, на что особенно чутко реагирует головной мозг. Если учесть, что этот орган состоит на 75 % из воды, неудивительно, что обезвоживание организма оборачивается сильнейшим стрессом для его клеток. Нарушение общего обмена веществ на фоне недостатка жидкости приводит к снижению иммунитета и ослаблению организма.

Согласно мнению ряда исследователей, хроническое обезвоживание является одним из важнейших предрасполагающих факторов для развития таких заболеваний, как бронхиальная астма, гипертоническая болезнь, кроме того, оно повышает вероятность возникновения аллергических реакций, избыточного веса, эмоциональной неустойчивости и



депрессивных состояний.

Суточная потребность в воде напрямую зависит от климатических условий, характера деятельности человека, его здоровья и возраста. Для жителей средней полосы России средняя норма жидкости составляет 2–2,5 л в сутки, включая воду, получаемую в составе продуктов питания (до 50 %) и образующуюся в результате биохимических процессов в самом организме (примерно 3 %). Таким образом, необходимо пить примерно 1,2–1,5 л свободной воды в день, хотя в последнее время исследователи все больше склоняются к мнению, что выпивать нужно 1,5–2 л, чтобы не допускать даже малейшего обезвоживания.

Естественно, эта цифра может варьировать в зависимости от температуры окружающей среды. Находясь, к примеру, на пляже в разгар лета, человек потребляет воды гораздо больше обычного. В данном случае необходимо ориентироваться на собственные ощущения – организм сам подскажет, когда и сколько нужно выпить воды «сверх нормы».

Интересно, что йоги, чьи основные методики физического и духовного развития существуют уже несколько тысячелетий в неизменном виде, рекомендуют выпивать не менее 2 л чистой воды в сутки. Учитывая неоспоримую пользу йоги для здоровья, видимо, следует прислушаться к мнению ее адептов.

Для того чтобы рассчитать, насколько повысилась суточная потребность в жидкости, важно помнить несколько цифр. Так, при повышении температуры тела свыше 37 °С на каждый градус потребность в жидкости увеличивается на 10 %, при физической работе средней тяжести необходимо выпивать до 5 л, при тяжелой работе на свежем воздухе в летнее время – до 6–7 л.

Вода содержится во всех без исключения фруктах и овощах, что необходимо учитывать при определении содержания воды в пищевом рационе. Особенно это касается сочных плодов и ягод, которые, несмотря на содержание целого ряда полезных веществ, в большей степени являются все-таки «питьем», нежели «едой».

Следует также помнить, что некоторые распространенные плоды (точнее, их сок) являются природными мочегонными средствами (например, арбуз) и при их употреблении в больших количествах пропорционально увеличивается и мочеотделение, т. е. потеря жидкости также возрастает.

## Дубильные вещества

Часто в химическом составе того или иного растения упоминаются дубильные вещества. Что же это такое? Дубильные вещества, или танины – это безазотные органические соединения, используемые в качестве вяжущего, противовоспалительного и кровоостанавливающего средства при воспалительных процессах в полости рта, пародонтозе, ожогах и различных заболеваниях кожи.

Дубильные вещества содержатся в основном в коре дуба, березы и калины (собственно, отсюда их название), а также они есть во многих травах и плодах, но особенно богаты ими недозревшие фрукты и овощи. Наибольшее количество дубильных веществ содержится в черемухе, чернике, рябине, малине, черной смородине и землянике.

## Фитонциды

Овощи и фрукты содержат также фитонциды – летучие вещества, которые уничтожают вирусы, микробы и низшие грибки, и благодаря этому замедляют развитие вирусных, микробных и грибковых заболеваний.

Фитонциды значительно улучшают тканевое дыхание, способствуют накоплению органического фосфора и повышают содержание витамина С в тканях организма. Богатыми источниками фитонцидов являются апельсины, мандарины и лимоны, красный перец, морковь, помидоры, редька, хрен, сахарная свекла, лук и чеснок, брусника, земляника, калина, кизил, клюква, черемуха и яблоки.

Фитонцидные свойства овощей и фруктов и других растений проявляются только при употреблении их в сыром виде, в этом случае они уничтожают вредную микрофлору не только в полости рта, но и во всем желудочно-кишечном тракте.

Бактерицидное и бактериостатическое действие фитонцидов во многом зависит от наличия в них определенного количества эфирных масел.

## Эфирные масла

Эфирные масла – это летучие вещества, обладающие приятным запахом. В состав эфирных масел входят различные ароматические вещества, которые придают фруктам и овощам приятный запах и особый вкус. Обычно они собираются в той части плода, которая больше находилась под солнцем и ярче окрашена.

Эти летучие вещества, оказывающие возбуждающее действие на обоняние и вкус, способствуют повышению аппетита и увеличению выделения пищеварительных соков, а также препятствуют развитию вредной микрофлоры в кишечнике. Лидерами по количеству ароматических веществ являются лук и чеснок, петрушка, укроп и сельдерей, а также редька, редис и хрен.

Обычно эфирные масла используют для улучшения вкуса и запаха лекарственных препаратов и косметических средств, в чистом виде их применяют для ароматерапии. Наиболее ценной составной частью этих веществ являются азулен и химазулен, обладающие противовоспалительными и антиаллергическими свойствами. Некоторые эфирные масла (анисовое, тимьяновое, эвкалиптовое) влияют на консистенцию мокроты, улучшают секреторную функцию бронхов, оказывают дезинфицирующее и дезодорирующее действия.

## Клетчатка

Клетчатка – это сложные углеводистые соединения, самая «грубая» часть растений, представляющая собой сплетение волокон, из которых состоят листья растений, кожура семян и плодов (фруктов и овощей).

Клетчатка не расщепляется в кишечнике, а, соответственно, и не усваивается пищеварительной системой, но, тем не менее, является необходимой составляющей пищевого рациона человека. За счет нее уменьшается время пребывания продуктов в пищеварительном тракте, что нормализует работу кишечника и способствует очищению организма.

Различают несколько видов клетчатки: целлюлоза, гемицеллюлоза, лигнин, пектин и камеди. Целлюлоза и гемицеллюлоза обладают способность впитывать излишки жидкости, облегчая и стимулируя деятельность толстой кишки. По сути, данные виды клетчатки увеличивают объем каловых масс, ускоряя их вывод за счет стимуляции перистальтики кишечника. Данная функция целлюлозы и гемицеллюлозы позволяет предотвратить возникновение и развитие хронических запоров, геморроя, рака толстой кишки и варикозного расширения вен кишечника. Наибольшее количество целлюлозы содержится в капусте, отрубях, молодом горохе, яблоках, моркови и огуречной кожуре; гемицеллюлоза присутствует в злаковых культурах, отрубях, свекле, побегах горчицы и брюссельской капусте.

Лигнин важен тем, что способен связывать желчные кислоты и, таким образом, понижает уровень холестерина в крови. Содержится он в зеленых бобах, баклажанах, горохе, редисе, клубнике, отрубях и долго хранящихся овощах (со временем содержание лигнина увеличивается).

Камеди и пектин регулируют процессы всасывания в желудке и тонком кишечнике, снижают всасывание жиров. Поскольку данные соединения обладают обволакивающими свойствами, они тормозят всасывание сахаров, что чрезвычайно важно для больных сахарным диабетом. Камеди содержится, главным образом, в сушеных бобах и продуктах из овса, а пектин – в картофеле, капусте, моркови, цитрусовых, яблоках и клубнике. Ежедневная норма поступления клетчатки в организм должна составлять не менее 35 г.

## Крахмал

Крахмал принадлежит к полисахаридам, поэтому так важен для питания человека. Особую ценность для организма представляет крахмал сырых овощей и фруктов, который частично превращается в мальтозу еще в ротовой полости под действием ферментов слюны. Затем в кишечнике мальтоза распадается до моносахаридов, которые всасываются через его стенки. Конечный продукт преобразования крахмала в пищеварительном тракте – глюкоза. Таким образом, основное значение потребления крахмалсодержащих продуктов сводится к удовлетворению потребности организма в источнике энергии – глюкозе.

С точки зрения теории рационального питания, продукты с высоким содержанием крахмала должны составлять не более 20 % рациона. Лучше всего процесс переваривания крахмала идет при достаточном поступлении в организм витамина В.

Наибольшее количество крахмала содержится в зерновых (кукуруза, гречиха, пшеница, рис) и бобовых культурах, а также моркови и картофеле. Богаты крахмалом свежий хлеб, сухари и макаронные изделия (60–75 %).

## Минеральные вещества

Для жизни и здоровья человека также необходимы микро– и макроэлементы: кальций, калий, натрий, магний, фосфор, кремний, сера, фтор, йод и множество др. Извлекая из почвы неорганические соединения, содержащие перечисленные выше химические элементы, растения в процессе жизнедеятельности превращают их в органические. В таком виде минералы успешно усваиваются человеческим организмом.

Минеральные соли являются важнейшей составной частью клеток, межклеточной и межтканевой жидкостей. Они нормализуют состав крови, регулируют степень гидратации и растворимости внутри– и внеклеточных белковых веществ. Кроме того, минеральные соли участвуют во всех реакциях обмена веществ: кальций, магний и фтор входят в состав костной и зубной тканей, цинк и йод – составная часть секрета эндокринных желез, натрий и хлор – компоненты секрета пищеварительных желез, железо, кобальт и медь обеспечивают нормальный процесс кроветворения, натрий нормализует работу нервной и мышечной систем.

Поставщиками минеральных веществ в организм в основном являются свежие фрукты, овощи и дикорастущие съедобные растения.

### Соли калия

Физиологическое значение солей калия очень важно для организма: калий оказывает влияние на коллоидное (взвешенное содержание твердых частиц в жидкости) состояние тканей, регулирует содержание воды в тканевых белках и способствует ее выведению, а также участвует в процессах передачи нервного возбуждения.

Удовлетворить суточную норму калия можно благодаря потреблению овощей и фруктов, которые богаты этим минералом. Например, много калия в печеном картофеле, бананах, кураге и изюме.

Соли калия в организме всасываются через тонкий кишечник, а их избыток удаляется через почки, что сопровождается повышенным выведением воды и солей натрия. В случае избыточного выведения солей калия из организма выявляется щелочная реакция мочи, что используют при лечении некоторых заболеваний, вызывающих необходимость в удалении из организма избытка воды и хлористого натрия.

Дефицит солей калия в организме может возникать при заболеваниях сердца и почек.

### **Соли кальция**

Эти вещества всасываются через тонкий кишечник в виде солей фосфатной кислоты, следовательно, для усвоения кальция необходимы фосфаты. Отличное соотношение кальция и фосфора присутствует в таких продуктах, как цветная и брюссельская капуста, баклажаны и помидоры, свекла и репчатый лук, персики и виноград.

Однако стоит учесть, что соли кальция из растительных продуктов усваиваются организмом довольно плохо, поэтому при его дефиците стоит увеличить количество кисломолочных продуктов в рационе. Препятствует усвоению кальция щавелевая кислота в неорганическом виде, поэтому тепловая обработка щавеля, при которой щавелевая кислота из органического состояния трансформируется в неорганическое, нежелательна.

Соли кальция участвуют в процессах формирования костной ткани, содержатся во всех клетках, плазме крови и других биологических жидкостях. Кроме того, кальций является непременным компонентом системы свертываемости крови. Дефицит кальция может вызывать судороги, разрежение костной ткани – остеопороз, разрушение тканей зубов – кариес.

### **Магний**

Этот элемент увеличивает сопротивляемость организма атеросклерозу. Много его в яйцах, пшеничных отрубях, овсяной крупе и бобовых культурах, черносливе и абрикосах, петрушке и укропе, листовом салате, моркови и свекле.

При недостатке магния обостряется реакция на перемену погоды, возникает аритмия и резкая боль в грудной клетке, может начаться выпадение волос, наблюдаться ломкость ногтей.

Дефицит магния вызывает повышение возбудимости нервной системы, что приводит к возникновению судорог, конвульсий и рвоты, повышению содержания солей кальция в стенках артерий, сердца, мышц и почек.

### **Натрий**

Присутствует в плазме крови и тканях в форме хлорида, способствует образованию соляной кислоты в желудке, содержится в секрете пищеварительных желез и принимает участие в нормализации кислотно-щелочного баланса. Натрий является прямым антагонистом калия и



вытесняет его из организма.

Натрий поступает в организм с поваренной солью, а потому признаки явного дефицита натрия встречаются достаточно редко. Тем не менее, дефицит натрия может вызвать длительная бессолевая диета, избыточное количество калия в организме, обильное отделение пота и мочи вследствие длительного применения мочегонных средств, ослабление функций коры надпочечников.

Недостаток натрия в организме вызывает расстройство деятельности желудочно-кишечного тракта, сгущение крови и понижение артериального давления, учащение пульса, нарушения в деятельности нервной системы (возможны судороги и потеря сознания). Избыток натрия в организме ведет к повышенному артериальному давлению и нарушению минерального баланса.

### **Хлор**

Входит в состав внеклеточной жидкости, вместе с натрием принимает участие в образовании соляной кислоты и является составной частью секрета пищеварительных желез, регулирует водно-солевой обмен и подавляет вредную микрофлору кишечника.

Хлор поступает в организм с поваренной солью, а также с морепродуктами. Дефицит хлора в организме практически не выявляется.

### **Сера**

Являясь составной частью аминокислот, витаминов и ферментов, сера присутствует также в нервной, костной и хрящевой тканях, крови и желчи.

Дефицита этого элемента в организме практически не наблюдается, так как он содержится во многих продуктах питания, например, поставщиками серы в организм являются мясо, молоко, сыр и яйца, бобовые культуры, овсяная и гречневая крупы, хлеб.

### **Фосфор**

Этот элемент находится в организме в костном веществе и входит в состав всех клеток и межклеточных жидкостей, принимает участие в обмене белков, жиров и углеводов, активизирует образование костной ткани и выработку различных ферментов и гормонов. При достаточном использовании в качестве продуктов питания свежих овощей и фруктов потребность в фосфоре можно удовлетворить без особых проблем.

Дефицит фосфора вызывает остеопороз (вымывание кальция из костей и их размягчение), приводит к потере аппетита и резкому снижению массы

тела, снижению умственной и физической трудоспособности. Недостаток фосфора в организме возникает при беременности и в период лактации.

При недостаточности белков в пище и отсутствии витамина D фосфор не усваивается. Большое количество фосфора обнаружено в мясе, молоке и молочных продуктах, сыре, рыбе, бобовых культурах и многих крупах, а вот в овощах и фруктах его немного.

### **Железо**

Поступает в организм вместе со свежими овощами и фруктами, всасываясь гораздо лучше, чем из лекарственных препаратов. Это объясняется большим содержанием в овощах и фруктах аскорбиновой кислоты, при наличии которой железо усваивается намного легче.

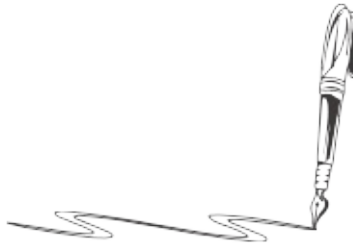
Железо – составная часть гемоглобина (пигмента крови) и миоглобина (пигмента мышц), содержится оно и в тканях печени и селезенки. Кроме того, именно благодаря ему кровь переносит по организму живительный кислород.

Дефицит железа в организме возможен при недостаточности содержания белковой пищи в дневном рационе, так как без белков оно просто плохо усваивается, а также при снижении кислотности желудочного сока. Вызывают его хронические кровопотери, беременность и кормление грудью. При этом недостаток этого элемента отражается на состоянии плода и грудного ребенка.

Помимо макроэлементов, растения поставляют в организм еще и микроэлементы – вещества, которые присутствуют в пище в очень малом количестве: менее 1 мг на 100 г веса. Микроэлементы имеют очень большое значение для нормальной жизнедеятельности организма: входят в состав ферментов, гормонов, содержатся во всех тканях (в том числе костной), плазме крови и других биологических жидкостях, а также входят в состав витаминов.

*«Знай, что бывают болезни сердца по причине употребления в пищу еды, порождающей излишнюю теплоту, а также от употребления слишком горячей пищи, от долго и плохо переваривающейся пищи, или же от пищи очень кислой, или вяжущей, или же горькой, или же от приема пищи во время недомогания, от несварения желудка...»*

*Бахва ибн Хавосхон*



Микроэлементы участвуют в биохимических процессах и крайне необходимы для осуществления тканевого дыхания, процессов свертывания крови, кроветворения и белкового обмена.

### **Йод**

Входит в состав гормонов щитовидной железы и усиливает способность организма противостоять неблагоприятным факторам внешней среды. Йод содержится в морепродуктах, в прочих продуктах питания его количество зависит от почвенно-климатических условий.

Дефицит йода может привести к нарушениям функционирования щитовидной железы и развитию эндемического зоба (заболевания щитовидной железы). Восстановить недостаток йода можно, регулярно употребляя йодированную поваренную соль. Кроме того, этот элемент содержится в белокочанной капусте и фейхоа.

### **Кобальт**

Данный элемент защищает организм от анемии, участвуя в процессе образования эритроцитов – красных кровяных телец. Кроме того, он способствует образованию в организме витамина В<sub>12</sub>, который также влияет на процессы кроветворения, принимает участие в выработке инсулина, стимулирует действие ферментов, содержащих фосфор и необходимых для нормальной работы кишечника и образования костной ткани.

Дефицит кобальта в организме вызывает анемию, понижение аппетита и истощение. Много его содержится в белокочанной капусте, моркови, свекле, помидорах, винограде и черной смородине.

### **Медь**

Принимает участие в нормализации обмена веществ в организме, в процессах тканевого дыхания и кроветворения, тормозит распад гликогена

в печени, регулирует действие инсулина и повышает сопротивляемость организма к некоторым инфекционным заболеваниям.

Дефицит меди приводит к развитию анемии и отрицательно влияет на работу сердечно-сосудистой системы.

Данный элемент усваивается особенно хорошо при поступлении в организм вместе с белковыми веществами. Источником меди являются продукты животного и растительного происхождения, а больше всего меди содержится в зеленых и молодых частях растений. Так, много ее в овсе, пшенице и ржи, бобовых культурах, грибах, черной смородине и клубнике, арбузе и винограде.

### **Марганец**

Поступает в организм только с продуктами растительного происхождения, и особенно необходим людям, занятым тяжелым физическим трудом. Этот элемент принимает участие в обмене веществ, способствует образованию гемоглобина и накоплению гликогена и препятствует скоплению жира в печени, влияет на функцию желез внутренней секреции (регулирует действие инсулина) и на половую функцию.

Дефицит марганца вызывает процесс преждевременного отвердения костной ткани, что приводит к замедлению роста скелета. Больше всего марганца содержится в злаках (пшенице, ржи и овсе), бобовых культурах, листовых овощах (особенно в салате), яблоках и сливах, свекле и тыкве, малине и черной смородине.

### **Цинк**

Данный элемент стимулирует активность половых желез, поджелудочной железы, надпочечников и гипофиза, оказывает липотропное действие, стимулирует процесс кроветворения, является составной частью многих ферментов и активизирует работу иммунной системы организма.

Дефицит цинка в организме ведет к ухудшению аппетита и снижению вкусовых ощущений, может привести к задержке в росте и половом развитии. Кроме того, недостаток цинка приводит к развитию кожных заболеваний: угревой сыпи и фурункулезу. Цинк содержится в грибах, бобовых культурах и продуктах животного происхождения.

### **Фтор**

Принимает активное участие в процессах образования костной ткани и

зубной эмали.

Дефицит фтора ведет к развитию кариеса зубов, пародонтоза, сопровождаемого выпадением зубов, и заболеваниям челюсти, а его избыток (возникает при повышенном содержании элемента в питьевой воде) подавляет тканевое дыхание и деятельность щитовидной железы, вызывает нарушение жирового, углеводного и минерального обмена, функций печени и щитовидной железы.

Основным источником фтора для организма является питьевая вода, морская рыба и морепродукты, говяжье мясо и печень, чай.

## Органические кислоты

Большинство овощей и фруктов содержат органические кислоты: бензойную, винную, лимонную, яблочную и щавелевую, которые способствуют восстановлению щелочной реакции организма и играют важную роль в обмене веществ.

Семечковые фрукты содержат в основном яблочную кислоту, ягоды – лимонную кислоту, в винограде есть винная кислота. Так, яблочная кислота присутствует в ягодах рябины, кизила и барбариса, винная содержится в бруснике, красной смородине, крыжовнике, землянике, сливах и абрикосах. Кроме того, в незрелых плодах, крыжовнике, смородине и винограде присутствует янтарная кислота. Земляника, вишня и малина содержат салициловую кислоту, при этом в малине обнаружена еще и муравьиная кислота.

Сильные антисептические свойства присущи бензойной кислоте, которая в больших количествах есть в бруснике и клюкве. Органические кислоты часто входят в состав сложных эфиров и эфирных масел, содержащихся во многих частях (корни, листья, плоды, семена) различных растений.

Большое количество органических кислот содержится в зеленых овощах, так, много щавелевой кислоты в шпинате и щавеле, ревене и инжире. Щавелевая кислота оказывает двойное действие, так как может быть весьма полезной или принести вред. В отличие от других органических кислот, щавелевая кислота способна синтезироваться из углеводов непосредственно в организме и иногда образует химические связи, нарушающие обмен солей. Однако употребление свежих ягод и фруктов способствует восстановлению этого обмена, так как многие плоды фруктово-ягодных культур способствуют удалению из организма излишков щавелевой кислоты. Например, такими свойствами обладают листья черной смородины и винограда, айва, кизил, груши и яблоки.

## **Пектины**

Пектины – это высокомолекулярные полисахара клеточных стенок и межклеточных образований растений. Все они делятся на нерастворимые (протопектины) и растворимые, содержащиеся в соке фруктов и овощей. При этом нерастворимые пектины межклеточных образований и клеточных стенок могут трансформироваться в растворимые в процессе созревания плодов.

Пектин выделяют из яблок, свеклы и семян подсолнечника. Во многих продуктах питания он присутствует в качестве добавки-стабилизатора и обозначается как Е 440.

Пектины подавляют размножение гнилостной микрофлоры в кишечнике и связывают токсины, поэтому их присутствие в рационе человека необходимо.

## Пигменты

Пигменты, содержащиеся в растениях и придающие им определенную окраску, подразделяются на пластидные, находящиеся в клеточных образованиях – пластидах (хлоропластах и хромопластах), и непластидные (пигменты клеточного сока). К первым относят хлорофилл, придающий частям растения зеленую окраску, и каротин, отвечающий за желтый или красно-оранжевый цвет плодов. К непластидным пигментам принадлежат антоцианы – гликозиды, предохраняющие растения от негативного воздействия низких температур. Пигменты играют важную роль в жизнедеятельности растительных организмов, в частности обеспечивают процесс фотосинтеза.

Каротиноиды иначе называют «провитамины А», поскольку в организме человека из них образуется витамин А. Образуют помимо этого комплексные соединения с белками, пластидные пигменты участвуют в формировании клеточных мембран. Наибольшее количество каротиноидов содержится в стручковом красном перце, моркови, абрикосах, кукурузе, тыкве, кабачках, баклажанах, паслене, помидорах, дыне и многих цитрусовых.

Хлорофилл присутствует во всех зеленых частях растений, обладает тонизирующим действием, повышает иммунитет, улучшает основной обмен, стимулирует тонус кишечника и сердечно-сосудистой системы, увеличивает количество гемоглобина и является предшественником витамина К. Помимо этого хлорофилл способен усиливать лактацию у кормящих матерей.

Ликопин (изомер бета-каротина), снижает уровень холестерина в крови, служит антиоксидантом и повышает работоспособность. Наибольшее его количество содержится в томатах и арбузах.

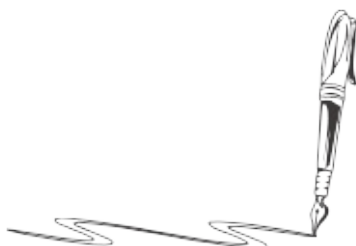
Пигмент лютеин и его производное зеаксантин обладают антиоксидантным действием и предохраняют сетчатку глаза от преждевременного старения. Наибольшее содержание лютеина обнаружено в ягодах черники.



## Простые углеводы

Простые углеводы очень быстро всасываются (главным образом в кишечнике), поэтому повышение уровня глюкозы в крови происходит уже через 10 мин. после употребления в пищу продуктов, богатых простыми углеводами, при этом наличие в продуктах растительной клетчатки замедляет процесс их всасывания.

*Глюкоза – не самый сладкий углевод. Если условно принять сладость сахарозы за 100 единиц, то сладость глюкозы составит «всего» 74 единицы.*



К простым углеводам, содержащимся в растениях, относятся глюкоза, фруктоза, сахароза и мальтоза. Наиболее важна из них глюкоза, так как она является источником энергии для клеток организма. В чистом виде глюкоза в большом количестве присутствует в плодах винограда, вишни, малины, сливы и арбуза. Из овощей глюкозой наиболее богаты тыква, морковь и белокочанная капуста.

Важное отличие фруктозы от глюкозы заключается в том, что она способна проникать из крови в клетки без участия инсулина. Частично она превращается в ту же глюкозу, поэтому также представляет некоторую опасность для больных сахарным диабетом (повышает уровень глюкозы в крови!).

Основное достоинство фруктозы – ее сладость (в 2,5 раза слаще глюкозы), что позволяет потреблять ее в меньших количествах без ущерба для вкуса и здоровья и одновременно существенно снижает вероятность развития кариеса зубов. Наибольшее количество фруктозы содержится в винограде, грушах, яблоках, арбузах и черной смородине, а вот в овощах ее

совсем немного: 0,1 % в свекле и 1,5 % в белокочанной капусте.

Сахароза представляет собой дисахарид, образованный молекулами глюкозы и фруктозы. Наибольшее количество сахарозы содержится в сахарной свекле, дынях, персиках, сливах и мандаринах, а также в моркови.

Мальтоза образуется при соединении двух молекул глюкозы и содержится в солоде (специально обработанное зерно), поэтому ее второе название – «солодовый сахар».

## Глава 2

### Фрукты семечковые

#### *Айва*

Айва высоко ценится как источник железа и в качестве средства, улучшающего настроение и повышающего жизненный тонус. Плоды айвы содержат большое количество пектинов и дубильных веществ, аскорбиновую кислоту и витамин В<sub>1</sub>, органические кислоты (яблочную, винную и лимонную), сахара (преобладает фруктоза) и минеральные вещества (соли железа и меди). Кроме того, они включают углеводы, эфирные масла, жирные кислоты (пальмитиновую, линолевую и олеиновую) и многие другие полезные вещества.

Айва оказывает слабое мочегонное и вяжущее действия, при этом последнее полезно при поносах. В сыром виде плоды мало пригодны для питания, кроме того, они считаются вредным для кишечника, поэтому из них готовят компоты, варенье и прохладительные напитки. Для приготовления сока плоды айвы после сбора урожая выкладывают на полки и выдерживают несколько недель для того, чтобы они дозрели окончательно.

#### *Боярышник*

Плоды боярышника, собираемые только после их полного вызревания, содержат дубильные и биологически активные вещества (сапонины, гиперозид, кверцетин и витоксин, биофлавоноиды), жирное масло, сахара, витамин С, гликозиды (безазотистые неядовитые вещества, повышающие аппетит), каротин, органические кислоты (яблочную, лимонную, виннокаменную, кофейную и урсоловую). Кроме того, в листьях и плодах боярышника обнаружен важный микроэлемент – селен.

Ягоды и сок боярышника оказывают на организм человека многостороннее воздействие, в частности положительно влияют на сердечно-сосудистую и центральную нервную системы.

## **Груша**

Груша – один из основных доступных фруктов для Средней полосы России, содержащий большое количество необходимых организму веществ. К сожалению, ее плоды хранятся недостаточно долго.

Мякоть груш легко усваивается организмом, а потому этот фрукт отлично подходит для проведения разгрузочных дней. Кислые и терпкие сорта усваиваются труднее, но этот недостаток можно устранить, употребляя их с медом. Кроме того, еще древние врачеватели сделали для груши исключение из общего правила употребления фруктов: ее следует съесть через 30 мин. или 1 ч. после приема пищи.

Груши богаты вяжущими и дубильными веществами (особенно кожура), обладают сильными антибактериальными и противовоспалительными свойствами. Спелые груши сладких сортов содержат много сахаров и мало органических кислот, но при этом сладкие и крупные плоды включают значительное количество очень ценных биологически активных веществ. Полезные свойства груши напрямую зависят от ее аромата: чем он сильнее и приятнее, тем больше полезных свойств она имеет.

## **Ирга**

Ирга – кустарниковое растение со съедобными мелкими ягодами синевато-черного или красновато-фиолетового цвета, по форме напоминающими небольшое яблоко. В плодах содержится значительное количество сахаров и витаминов: провитамин А (каротин), аскорбиновая кислота и витамин Р, который укрепляет стенки сосудов и повышает их эластичность. В соке свежих плодов присутствуют дубильные вещества, благодаря чему он обладает вяжущими свойствами и может быть рекомендован при кишечных расстройствах (диарее).

Плоды ирги рекомендованы к употреблению в пищу с целью профилактики инфарктов миокарда, геморрагических инсультов и варикозного расширения вен. Помимо этого ягоды способствуют общему укреплению организма, избавляют от бессонницы и являются замечательным поливитаминным средством, что позволяет применять их для лечения ряда гиповитаминозов.

### ***Рябина обыкновенная***

Рябина обыкновенная (красная) широко применяется в народной медицине для подавления газообразования в кишечнике и выведения бородавок. Ягоды содержат достаточное количество сахаров, пектинов, дубильных веществ (свежая неспелая рябина оказывает вяжущее действие при поносах) и кислородосодержащих соединений, аскорбиновую кислоту, каротин и витамин Р. При этом по количеству каротина ягоды рябины превосходят некоторые сорта моркови. В спелых плодах обнаружены органические кислоты (лимонная, яблочная, винная и сорбиновая), а также горькие вещества, спирт и сорбит.

Рябина – надежное профилактическое и лечебное средство, источник витаминов и легкоусвояемых сахаров – сорбозы. Она прекрасно сочетается в напитках с шиповником.

### ***Рябина черноплодная***

Ягоды черноплодной рябины богаты сахарами (глюкозой, сахарозой, фруктозой), полисахаридами, каротиноидами, органическими кислотами и дубильными веществами. Кроме того, они содержат бор, железо, магний, марганец, медь, молибден, йод, большое количество аскорбиновой кислоты и рутина. Плоды обладают спазмолитическим, мочегонным, желчегонным, капилляроукрепляющим и противосклеротическим свойствами.

При этом нужно учитывать, что высокое содержание аскорбиновой кислоты и рутина неблагоприятно воздействует на больных с артериальной гипертензией и стенокардией, так как передозировка этих веществ способствует повышению свертываемости крови и опасности возникновения тромбов.

### ***Яблоки***

Химический состав яблок зависит от сорта, степени зрелости, почвы и климатических условий произрастания. Сладкие яблоки отличаются высоким содержанием пектина, витамина С, магния и фруктозы, и одновременно небольшим количеством солей калия, кальция и натрия. В них содержатся также яблочная и лимонная кислоты, эфирное масло и

фитонциды, а кожура богата дубильными веществами.

Народная медицина считает, что человеку, который съедает по два яблока в день, не нужны врачи. Так, если съесть два яблока на ночь, то они снижают и регулируют содержание глюкозы в крови. Кроме того, медики стран Западной Европы определили, что яблоки способствуют снижению концентрации холестерина в печени, уточнив, что для этого необходимо съедать по 2–3 плода в день.

Самое большое количество полезных веществ содержится в соке яблок, недавно сорванных с веток. Именно поэтому яблочный сок рекомендован при лечении различных заболеваний.

## **Цитрусовые**

### *Апельсин*

Апельсин содержит большое количество аскорбиновой кислоты, солей калия, сахаров, пектиновых веществ и лимонной кислоты.

Этот фрукт широко использовали в диетологии и медицине еще в Средние века для приготовления отваров и настоек из кожуры, а также для лечения авитаминозов и выхаживания ослабленных больных.

Апельсиновый сок – прекрасное средство для профилактики инфекционных заболеваний в период эпидемий. При этом в качестве витаминосодержащего продукта сок отжимают не только из плодов, но и из кожуры, которая содержит большее количество витаминов, чем сам плод.

Есть апельсины и пить сок из них нужно не позднее, чем за 20–30 мин. до еды.

### *Грейпфрут*

Грейпфрутовый сок содержит значительное количество лимонной кислоты, сахаров, аскорбиновой кислоты и витаминов группы В и по своим качествам всегда стоит рядом с лимоном, они даже считаются взаимозаменяемыми.

Если утром натощак съесть половинку грейпфрута, это способствует активизации работы кишечника. При этом фрукт более удобен для употребления, нежели лимон, так как обладает нерезким освежающим вкусом, не требующим никаких добавок. Горечь содержится только в перегородках между дольками, поэтому перед употреблением их необходимо аккуратно удалить. Кроме того, горечь стенок уходит после заморозки грейпфрута в морозильном отделении холодильника.

### *Лимон*

Химический состав лимонов очень разнообразен, но наиболее богаты

они (среди прочих цитрусовых) цитрином (3–4 суточных дозы), который в сочетании с витамином С укрепляет стенки мелких кровеносных сосудов и делает их эластичными, активно участвует в окислительно-восстановительных процессах в организме. Кислый вкус лимона обусловлен наличием большого количества лимонной кислоты. Кроме того, лимоны содержат витамины группы В, С, соли калия, меди и пектиновые вещества.

### *Мандарин*

Мандарин также обладает всеми полезными свойствами цитрусовых плодов и содержит лимонную и аскорбиновую кислоты, цитрин и сахара. Кроме того, в состав плодов входят минеральные соли, в том числе соли калия, гликозиды, эфирное масло, пектиновые вещества, витамины А, Р, каротин.

Сок мандаринов применяют в качестве общеукрепляющего и улучшающего аппетит напитка, а так как плоды являются богатым источником фитонцидов, они оказывают противомикробное действие.



*В настоящее время в продажу поступило множество гибридов, и о том, что такое настоящий мандарин, многие забыли. Мандарины – это плоды среднего размера, кожура которых имеет цвет от желтого до светло-оранжевого, без косточек.*

### *Помело*

Помело – цитрусовый фрукт с кожурой бледно-зеленой или желтой окраски и белой или красноватой мякотью, плод которого может весить до 1 кг и в отличие от прочих цитрусовых хранится довольно долго.



Мякоть помело содержит большое количество витаминов группы В, аскорбиновую кислоту, бета-каротин, эфирные масла, антиоксиданты и ряд микроэлементов.

Вещества, содержащиеся в соке помело, обладают антибактериальной и антивирусной активностью, поэтому его можно использовать для профилактики сезонных простудных заболеваний. Помимо этого, помело обладает способностью расщеплять жиры (важно для желающих снизить свой вес), нормализовать кровяное давление, очищать сосуды (профилактика атеросклероза) и предупреждает развитие злокачественных опухолей. Косметические маски из мякоти помело замечательно питают и увлажняют стареющую кожу.

Помните, что помело противопоказано людям с аллергией на цитрусовые и страдающим язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки.

## **Костянковые**

### ***Абрикос***

Все сорта абрикосов отличаются высоким содержанием солей калия, фосфора, кальция и железа, органических кислот, витаминов (никотиновой кислоты, В<sub>1</sub>, С, РР), каротина. В значительных количествах в плодах присутствуют пектины, а также от 6 до 12 % сахара.

Высокое содержание калия делает абрикосы полезными при сердечно-сосудистых заболеваниях, при этом 100 г абрикосов оказывают на процесс кроветворения такое же влияние, как 40 мг железа или 250 г свежей печени.

### ***Вишня***

Вишня имеет богатый химический состав, который может отличаться в зависимости от сорта растения и места его произрастания. Так, в плодах содержится достаточно большое количество глюкозы и сахарозы, никотиновая кислота и другие органические кислоты, цитрин (витаминоподобное вещество), каротин и витамины С и РР, азотистые, красящие и дубильные вещества. Кроме того, в вишне обнаружено большое количество минеральных веществ: медь, калий, магний и железо.

Вишня обладает антисептическим свойством.

### ***Персик***

Персик достаточно теплолюбив и плохо переносит транспортировку в свежем виде, а потому во многих уголках России считается редким фруктом.

Плоды содержат примерно 15 % сахаров, органические кислоты (яблочную, винную, хинную и лимонную), эфирное масло, витамины группы В, С, каротин и соли калия. Кроме того, плоды включают никотиновую кислоту и микроэлементы: медь и железо.

Особенно полезными считаются персики ярко-желтого цвета с

красным бочком, так как они наиболее богаты каротином и аскорбиновой кислотой.

### *Слива*

Существует множество сортов слив, которые отличаются между собой содержанием сахаристых веществ. Так, больше всего сахара содержит сорт ренклюд, а наименьшее – сорт мирабель и алыча, при этом кислые сливы оказывают закрепляющее действие, а сладкие сорта – послабляющее. Плоды содержат достаточно большое количество витаминов группы В, С, много минеральных веществ, особенно солей калия.

Благодаря способностям слив дезинфицировать кишечник, усиливать его перистальтику, улучшать пищеварение, организм получает защиту от атеросклероза, ревматизма и подагры. Употребление плодов приводит к снижению уровня холестерина в крови, они способствуют выведению из организма избытка воды и солей натрия, тем самым помогая при лечении артериальной гипертонии, сердечно-сосудистых заболеваний и почечной недостаточности.

### *Черемуха*

Черемуха – крупный кустарник, плоды которого созревают в июле – августе. Некрупные, шаровидные, черного цвета и терпкие на вкус ягоды – одно из древнейших лекарственных средств, содержащих органические кислоты и дубильные вещества, обладающие противовоспалительным и вяжущим свойствами, а также антоцианы, укрепляющие стенки капилляров.

Сок черемухи применяют в качестве противорвотного средства для детей, при лечении туберкулеза, в качестве мочегонного и потогонного средства и (наружно) для лечения инфицированных ран. В составе комплексной терапии плоды черемухи используют при лечении инфекционных колитов и диарей. Плоды черемухи и другие препараты данного растения противопоказаны женщинам в период беременности.

## **Бахчевые**

### ***Арбуз***

Арбуз – это овощ из семейства тыквенных, который по своим вкусовым качествам и химическому составу примыкает скорее к фруктам, чем к овощам. Арбуз переваривается в кишечнике, что также роднит его с фруктами, поэтому необходимо употреблять его в качестве самостоятельного приема пищи.

Сок арбуза содержит много фруктозы, фолиевой кислоты и немного аскорбиновой и никотиновой кислот. При правильном употреблении арбуз является ценнейшим пищевым продуктом, используемым в качестве незаменимого мочегонного средства.

### ***Дыня***

Дыня по происхождению также относится к овощам из семейства тыквенных, но по вкусовым качествам, химическому составу и особенностям усвоения организмом примыкает к фруктам.

Дыня содержит белки, углеводы, свободные органические кислоты, витамины РР, С, группы В, каротин и минералы (калий, кальций, магний, железо, фосфор, медь и кобальт).

Диетологи довольно часто обсуждают воздействие дыни на организм. Так, Герберт Шелтон считает, что «аллергия на дыню – это плод воображения. С ней справляется даже самое слабое и больное пищеварение».

Подобно фруктам, дыня переваривается в кишечнике, поэтому при сочетании с другой пищей, требующей слюнного или желудочного пищеварения, она задерживается в желудке и провоцирует процесс брожения, т.е. ее необходимо есть отдельно от других продуктов.

## **Ягоды**

### ***Брусника***

Брусника содержит много сахаров, в основном глюкозу и фруктозу, немного дубильных веществ и органические кислоты: яблочную, лимонную, бензойную, щавелевую и уксусную. Присутствие бензойной кислоты позволяет заготавливать бруснику в свежем виде в холодной кипяченой воде без термической обработки. В ягодах также присутствуют идеинхлорид (антисептическое вещество), большое количество аскорбиновой кислоты, каротин, пектиновые вещества, марганец и калий.

Ягоды и сок брусники с давних пор применяют при подагре и на начальных стадиях артритов. В лечебных целях рекомендуют съедать по 0,5–1 стакану сырых плодов в день. Бактерицидные и противовоспалительные свойства брусники оказывают благоприятное воздействие на организм при лечении гастритов с пониженной кислотностью желудочного сока, а брусничная вода, остающаяся после вымачивания ягод, действует как сильное слабительное средство.

### ***Виноград***

С древних времен виноград и его сок считались целебным средством при лечении разнообразных недугов. Целительная сила и питательная ценность винограда не вызывают сомнений: плоды содержат большое количество воды, сахаров (глюкозу и фруктозу), галловую кислоту, гликозиды, органические кислоты, энин, кверцетин, флавофен, кумарины. Также в этой ягоде присутствуют пектиновые и дубильные вещества, соли железа, магния, кальция, марганца и широкий комплекс витаминов (в том числе фолиевая кислота).

Природа кумаринов винограда до конца не изучена, но среди них есть оксикумарины, которые нормализуют процесс свертывания крови.

### ***Земляника***

Наиболее почетное место народная медицина отводит лесной землянике, впрочем, значительную пользу организму человека приносят клубника и садовая земляника, хотя и в гораздо меньшей степени. Древние медики Тибета даже называли землянику «царицей» растительного мира.

Химический состав лесной земляники еще не изучен полностью, но весьма богат. Так, плоды содержат аскорбиновую кислоту, каротин и сахара, фолиевую, яблочную и салициловую кислоты, дубильные и пектиновые вещества, антоциановые соединения. Из минеральных веществ в ягодах земляники присутствуют соли железа, фосфора, кальция, кобальта, марганца, калия.

### *Калина*

Ягоды калины содержат полисахариды, органические кислоты (уксусную, муравьиную, изовалериановую и каприловую), витамины (особенно много витамина С), сахара, микроэлементы (марганец и цинк). При этом в плодах присутствует горький гликозид «вибурнин», поэтому использовать их в свежем виде без каких-либо добавок могут немногие.

Целительные свойства калины широко применяют при лечении многих заболеваний: плоды оказывают общеукрепляющее, слабительное, противовоспалительное, седативное и мочегонное действие.

После первых заморозков горький вкус калины значительно смягчается, поэтому заготовленные ягоды необходимо выдержать на морозе. Сок калины с медом, различные подливки, приправы и многое др. – это далеко не полный перечень способов применения калины в питании. Кроме того, калина прекрасно хранится в морозильнике до весны без потери своих ценных качеств.

### *Клюква*

Ягоды содержат большое количество органических кислот, в том числе хинную, лимонную, бензойную, урсоловую (по своему физиологическому воздействию близка к гормонам) и аскорбиновую, биофлавоноиды, пектины, катехины, сапонины, гликозиды и углеводы. В клюкве достаточно и микроэлементов: железа и марганца, фосфора и калия, кальция и цинка, серебра, хрома и кобальта.

Клюква – классическое мочегонное средство, которое применяют при заболеваниях почек и мочевыводящих путей. Настой ягод используют как укрепляющее и противогинготное средство.

### **Крыжовник**

Крыжовник по лечебной ценности находится в одном ряду с самыми благородными ягодами. В составе ягод этого растения присутствуют много аскорбиновой, лимонной и немного щавелевой кислот, а также пектиновые вещества и тиамин. Из минеральных соединений в них обнаружены соли калия, железа, фосфора и меди.

Сортов крыжовника так много, что иногда трудно определить степень зрелости его ягод по цвету и вкусу. При этом в незрелом крыжовнике содержится янтарная кислота, которая способствует сохранению эластичности стенок кровеносных сосудов. Поэтому лучше не пренебрегать кислыми ягодами.

Отвар крыжовника освежает, усиливает мочеотделение, желчеобразование, ослабляет боли в кишечнике и способствует его очищению. Крыжовник желательно настаивать, как лечебные травы и плоды.



*Крыжовник в старину называли «берсень» и выращивали в царских и монастырских садах, поэтому многим он известен также под именем «царская ягода».*

### **Малина**

Ягоды отличаются очень богатым химическим составом: капроновая,

салициловая, лимонная, муравьиная и яблочная кислоты, небольшое количество дубильных веществ, сахара, пектин, каротин, фолиевая кислота, эфирное масло, витамины РР и группы В, соли меди, железа и калия.

Диапазон полезного действия растения очень широк. Например, так как малина содержит до 45 мг/% витамина С, она является отличным противцинготным средством. Кроме того, малина – это классическое потогонное и жаропонижающее средство. Также она благоприятно влияет на работу всего желудочно-кишечного тракта, а народная медицина применяет ее отвар в качестве лечебного средства против опьянения.

### *Облепиха*

Ягоды облепихи содержат большое количество витаминов В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, Е и Р, фолиевой кислоты, каротина и аскорбиновой кислоты (120 мг/ %), дубильные вещества и флавоноиды, микроэлементы и пигменты. Ягоды облепихи созревают в сентябре – октябре, в этот период желательно выпить достаточное количество сока из них.

### *Смородина*

Смородина – кустарник из семейства крыжовниковых растений, который растет как ягодная и как декоративная культура. В качестве лечебного сырья используют ягоды и свежий сок из них.

Черная смородина отличается богатым разнообразием полезных веществ: обилие витамина С и рутина, янтарная кислота, способствующая сохранению эластичности стенок кровеносных сосудов, глюкоза и фруктоза, соли калия, фосфора и железа и небольшое количество дубильных веществ.

Главное достоинство ягод черной смородины заключается в том, что они содержат мало ферментов, разрушающих аскорбиновую кислоту, благодаря чему являются особо ценным источником этого витамина. Черную смородину можно употреблять как в свежем, так и в сушеном виде (настой), при этом аскорбиновая кислота в ягодах черной смородины отлично сохраняется при замораживании.

Красная смородина также имеет богатый витаминный состав, хотя и



несколько уступает черной смородине. Ягоды этого растения содержат сахара, органические кислоты, витамины С и Р, пектиновые и дубильные вещества. Пектины красной смородины набухают в желудочно-кишечном тракте, образуя слизи, и связывают кишечные токсины и холестерин, способствуя их выводу из организма. Кислые ягоды красной смородины можно консервировать с медом.

### **Черника**

Черника обыкновенная из семейства брусничных богата ценными биологически активными веществами и эффективна, прежде всего, в качестве средства для лечения и поддержания здоровья глаз, так как при ее употреблении уменьшается чувство усталости, расширяется поле зрения и усиливается его острота, происходит обновление сетчатки.

Содержание большого количества дубильных веществ делает чернику эффективным средством при лечении расстройств кишечника, одновременно эта ягода лечит и хронические запоры – перистальтика кишечника приходит в норму на продолжительное время, при этом нормализуются и функции желудка. Последнее свойство обусловлено содержанием значительного количества органических кислот: лимонной, яблочной, молочной, щавелевой и хинной. Ягоды черники включают также антоцианы, миртиллин, сахар, каротин, витамины С и группы В.

Черника содержит янтарную кислоту, которая способствует сохранению эластичности стенок кровеносных сосудов. В количестве 2–3 мг она снимает спазм сосудов головного мозга, но ее передозировка достаточно опасна. В природе янтарная кислота со вкусом, сходным с лимоном, встречается очень редко.

## **Тропические**

### ***Авокадо***

Авокадо – плод тропического вечнозеленого растения, который почти не содержит углеводов, но в его состав входит целый комплекс витаминов: А, В, С, D, Е и F.

Витамин Е, которого в авокадо гораздо больше, чем в большинстве фруктов, улучшает снабжение клеток организма кислородом и оказывает антиоксидантное действие, предупреждая развитие опухолей.

Вещества, входящие в состав сока авокадо, расщепляют холестерин, способствуя профилактике атеросклероза и снижая риск инфарктов миокарда и инсультов. В странах Южной Америки этот фрукт используют также в качестве афродизиака. Регулярное употребление плодов авокадо укрепляет нервную систему, повышая стрессоустойчивость, и улучшает состояние кожи, способствуя ее увлажнению и разглаживанию.

### ***Ананас***

Для жителей России ананас – экзотический фрукт, поэтому его сок в лечебных целях используют очень редко. Однако сок ананаса содержит большое количество сахаров, аскорбиновой кислоты, солей калия и меди, благодаря чему он полезен при анемии, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, печени и почек.

### ***Банан***

Среди фруктов бананы являются исключением, так как содержат много крахмала, азотистых веществ, сахаров и жир. Они очень калорийны, а потому жители тропических стран употребляют их в качестве замены хлеба, круп или мяса.

Бананы содержат витамины РР, U, С, группы В, соли калия и меди, каротин и магний.

## ***Гранат***

Гранат – один из самых древних фруктов, применяемых в лечебных целях. Он хорошо утоляет жажду и улучшает аппетит, благодаря чему оказывает благотворное действие на ослабленных больных.

Гранатовый сок высоко ценится по причине содержания сахаров и свободных органических кислот, особенно лимонной. При этом он содержит большое количество витамина С, поэтому рекомендован для повышения иммунной защиты организма.

## ***Инжир***

Инжир, или винная ягода – плод смоковницы или фигового дерева, который содержит большое количество сахаров (до 20–30 %), соли калия, кальция, магния, фосфора и железа, лимонную, яблочную, уксусную и щавелевую кислоты и растительный фермент фицин, способствующий лечению тромбоэмболических заболеваний.

Инжир очень полезен при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, венозной недостаточности, бронхиальной астме, склонности к тромбозам и анемии. Народная медицина многих стран использует его при простуде, сухом кашле и коклюше.

Инжир обладает мочегонными, потогонными, легкими слабительными и противовоспалительными свойствами, а также улучшает пищеварение.

Зрелые плоды инжира слишком нежны, поэтому использовать их нужно сразу после сбора, так как если оставить их даже ненадолго, они начинают бродить и закисать.

## ***Киви***

Киви – плод древовидной китайской лианы, который также называют «китайским крыжовником», представляющий собой ягоду с мякотью зеленого или желтого цвета.

Мякоть киви богата калием, что делает его употребление особенно полезным для людей, страдающих артериальной гипертонией. Помимо этого, киви способствует уменьшению содержания в крови жирных кислот и сжиганию жиров, которые могут блокировать крупные сосуды, благодаря

чему данная ягода препятствует развитию тромбозов. Так, профилактическая диета для гипертоников предполагает ежедневное употребление 2–3 плодов киви.

Всего в одном плоде содержится суточная доза витамина С – по его содержанию киви более чем в 2 раза превосходит апельсин и другие цитрусовые. Кроме аскорбиновой кислоты, в киви присутствуют витамины А, D, E, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>, много калия и магния. По этой причине плоды растения признаны замечательным средством для профилактики простудных заболеваний и укрепления иммунитета, регуляции обмена веществ и повышения устойчивости организма к физическим и психоэмоциональным нагрузкам.

Также в плодах киви присутствует фермент актинидин, существенно улучшающий усвоение белков и нормализующий свертываемость крови. Включение киви в ежедневный рацион поможет вывести из организма излишки холестерина и свести к минимуму или полностью нейтрализовать действие нитратов, поступивших с другими растительными продуктами.

Косметические маски из кожуры или мякоти киви тонизируют, подтягивают и омолаживают кожу лица. Однако киви противопоказан тем людям, у которых есть на него аллергия.

### *Кизил*

Ягоды кизила содержат сахара, большое количество яблочной и других органических кислот (в частности, лимонной и янтарной), дубильных веществ, что придает плодам вяжущий вкус, аскорбиновой кислоты, рутина, соли калия, железа и кальция, эфирное масло и фитонциды.

Плоды кизила оказывают антимикробное, противоцинготное, вяжущее, обезболивающее, общеукрепляющее и тонизирующее действие.

### *Личи*

Личи – небольшие овальные плоды китайского вечнозеленого дерева. Кожура плода красная, местами розовая, пупырчатая, мякоть светлая, желеобразная, сладкая на вкус (несколько напоминает виноград).

В плодах личи содержится уникальный комплекс минералов (калий,

магний, кальций), никотиновая кислота, витамины В и С, белковые соединения.

Никотиновая кислота способствует расширению сосудов и расщеплению холестерина, предупреждая развитие артериальной гипертензии и атеросклероза. Помимо этого, личи рекомендован к употреблению в пищу при заболеваниях поджелудочной железы, гастрите и сахарном диабете, а идеальное соотношение минералов в нем способствует укреплению сердечной мышцы.

Противопоказан личи только при индивидуальной непереносимости, что наблюдается крайне редко.

### ***Манго***

Манго – сладкий плод тропического дерева с кожурой, окрашенной в зелено-красно-желтые тона.

Плоды манго содержат большое количество витаминов (А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>5</sub>, С, Е), сахаров (сахароза, глюкоза, фруктоза, мальтоза, ксилоза, седогептулоза, манногептулоза), 12 аминокислот, минеральные вещества (кальций, железо, фосфор) и танины.

Витамин Е и аскорбиновая кислота в сочетании с клетчаткой и каротином предотвращают возникновение и развитие злокачественных опухолей толстой кишки, поджелудочной железы, простаты, молочной железы, шейки матки и желудка. Также витамины С и Е укрепляют иммунную систему человека.

Употребление в пищу плодов манго способствует повышению настроения, снятию нервного напряжения и увеличению сексуальной активности. Свежие фрукты помогают при болях в сердце и укрепляют сердечно-сосудистую систему.

Жители Индии употребляют спелые манго в качестве мочегонного, слабительного и гемостатического средства, а также для улучшения работы головного мозга. Сок манго помогает усвоению белка и снимает изжогу.

Учтите при этом, что плоды манго содержат вещество, которое у людей с гиперчувствительностью может приводить к развитию кожного дерматита.

### ***Олива***

Олива – плод вечнозеленого оливкового дерева, произрастающего, главным образом, в странах Средиземноморья и Ближнего Востока.



*Оливковое дерево считалось священным у многих народов. Так, в Ветхом Завете есть упоминания о том, что Моисей освобождал мужчин, выращивающих эту культуру, от военной службы. В Древней Греции оливковая ветвь считалась символом мира, а венком из них награждали победителей Олимпийских игр. В православных храмах оливковое масло возжигают в лампадах как символ чистоты и доброты.*

В плодах содержатся сахар, белки, пектины, витамин В, аскорбиновая кислота, каротин и большое количество масла, которое применяют для лечения желчекаменной болезни, воспалительных заболеваний органов пищеварительного тракта, геморроя и хронических запоров.

В оливковом масле присутствуют вещества, которые помогают уменьшить уровень общего холестерина и триглицеридов в крови, сводя к минимуму вероятность появления атеросклеротических бляшек на стенках кровеносных сосудов.

Традиционная средиземноморская кухня способна существенно продлить жизнь человека, поскольку оливковое масло уменьшает риск возникновения и развития заболеваний сердечно-сосудистой системы, снижает кровяное давление, помогает при сахарном диабете и ожирении. Его также используют наружно, в том числе в составе мазей, кремов и шампуней. Втирание оливкового масла тонизирует, увлажняет и разглаживает кожу.

## **Папайя**

Папайя представляет собой крупный овальный плод золотисто-

желтого цвета, напоминающий по вкусу дыню.

В мякоти плодов содержатся аскорбиновая кислота, витамины А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>5</sub> и D, фруктоза, глюкоза, минеральные вещества (калий, кальций, хлор, цинк, магний, железо) и уникальный фермент папаин, который помогает расщеплять белки, жиры и крахмал, улучшая пищеварение. Этот фермент применяют при лечении тромбозов, гнойных ран и пролежней (наружно). Сок папайи используют и для лечения остеохондроза, поскольку содержащиеся в нем вещества помогают восстановлению ткани межпозвоночных дисков, а также в качестве антигельминтного средства.

Витаминный состав плодов папайи улучшает работу печени, нормализует кислотность желудка и уровень глюкозы крови, помогает восстановить силы после перенесенных заболеваний. Включение их в рацион способствует профилактике развития онкологических заболеваний.

Незрелые плоды растения индийские женщины использовали для предохранения от нежелательной беременности. Масло, полученное из их семян, применяют в косметологии для тонизирования и увлажнения кожи, а мази, содержащие папаин, – для борьбы с веснушками и обесцвечивания пигментных пятен. Также папаин используют для эпиляции. Важно помнить, что млечный сок незрелых плодов ядовит!

### **Фейхоа**

Фейхоа – вечнозеленый кустарник с крупными продолговатыми ягодами желтовато-зеленого цвета размером с небольшой лимон, которые на 80 % состоят из воды.

Плоды фейхоа содержат сахара, пектины, органические кислоты и аскорбиновую кислоту и особое эфирное масло, которое придает им удивительный землянично-ананасный аромат. Народная медицина использует плоды фейхоа при болезнях щитовидной железы и атеросклерозе, так как в них присутствуют водорастворимые соединения йода – 1 кг свежих плодов фейхоа содержит до 10 мг йода.

### **Физалис**

Физалис – многолетнее травянистое растение, плоды которого представляют собой ягоды оранжево-красного цвета, размером с помидоры

черри, заключенные в ярко-оранжевую чашечку. Ягоды содержат углеводы, пектин, органические кислоты, витамин С, дубильные вещества, ликопин, каротин и микроэлементы и обладают мочегонным, желчегонным, антибактериальным, болеутоляющим и кровоостанавливающим действием.

Отвар ягод физалиса принимают при мочекаменной болезни, воспалении мочевого пузыря, заболеваниях печени, бронхитах, лихорадке, отеках и (в качестве наружного средства) при ревматизме и ушибах. Свежие плоды помогают при кожных заболеваниях (дерматозах и лишаях), гипертонической болезни и гонорее.

Лечение препаратами физалиса необходимо осуществлять под контролем врача.



## Глава 3

# Овощи томатные

### Баклажан

Баклажан – это овощ семейства пасленовых, ближайший родственник томата, имеющий плод овальной формы и характерного фиолетового цвета.

В сыром виде баклажаны, в отличие от многих овощей, не употребляют.

В зрелых плодах содержатся пектиновые вещества, каротин, аскорбиновая кислота, витамины Р и В, углеводы, белки, жиры и микроэлементы (цинк, марганец, кобальт, магний, медь, фосфор, железо, натрий, кальций, калий, алюминий).



*Баклажаны вполне могут заменить никотиновый пластырь для желающих бросить курить, поскольку содержащаяся в них никотиновая кислота ослабляет чувство дискомфорта, связанного с отказом от табака.*

Употребление в пищу баклажанов существенно улучшает деятельность сердечно-сосудистой системы (снижает холестерин крови), желчевыводящих путей и почек, служит для профилактики и лечения атеросклероза и очищения кишечника. Несомненную пользу приносят баклажаны людям, страдающим анемией, так как способствуют образованию эритроцитов и повышают уровень гемоглобина крови. Рекомендованы баклажаны и диабетикам, поскольку снижают уровень глюкозы в крови, полезны они и при подагре, так как препятствуют

накоплению и отложению мочевой кислоты в тканях.

Сок свежих баклажанов обладает антибактериальными свойствами и может использоваться для лечения плохо заживающих ран и язв.

Баклажаны не рекомендуется употреблять в пищу при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах в стадии обострения и различных расстройствах пищеварения.

### *Перец сладкий*

Все разновидности перца содержат белки, углеводы, пищевые волокна, органические кислоты (яблочную, лимонную и щавелевую), соли калия, кальция, магния и натрия и такие микроэлементы, как железо, марганец, медь, цинк, фтор, йод и кремний. При этом железо и цинк присутствуют в плодах в больших количествах. Кроме того, стручки богаты витаминами группы В, Е и РР, С и каротином, причем в незрелых плодах их в 2 раза меньше, чем в зрелых.

Сладкие сорта перца содержат небольшое количество жгучего вещества капсаицина, которое значительно усиливает секрецию желудочного сока и повышает уровень кислотности его.

Кроме того, спелый сладкий перец включает в 6 раз больше аскорбиновой кислоты, чем плоды citrusовых культур. Таким образом, по этому параметру его можно сравнить только с черной смородиной и шиповником.

Сладкий перец повышает аппетит, способствует излечению анемии, гиповитаминозов и придает сил.

### *Перец горький*

В плодах горького перца содержится большое количество витамина С (в 30–40 г мякоти суточная норма взрослого человека), каротин и рутин, укрепляющий стенки кровеносных сосудов и снижающий их проницаемость. Также в перце присутствуют витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub> и Е.

Основным биологически активным веществом горького перца является алкалоид капсаицин, придающий ему жгучий горький вкус. Это чрезвычайно мощный природный антибиотик, способный вызвать массовую гибель раковых клеток и способствующий замедлению развития

опухоли.



*Томат – самая распространенная овощная культура в мире, а Россия по выращиванию этого овоща занимает 6 место в общемировом зачете.*

Горький перец улучшает аппетит и стимулирует процессы пищеварения, но противопоказан при гастрите, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, а также заболеваниях печени.

### **Томаты**

Томаты содержат белки, углеводы, минеральные вещества и занимают особое место среди овощей из-за высокого содержания яблочной и лимонной органических кислот и небольшого количества щавелевой.

Яблочная и лимонная кислоты возбуждают аппетит, способствуют нормализации процессов пищеварения, подавляют болезненную микрофлору и устраняют нарушения функции желудочно-кишечного тракта, в том числе излечивают стойкие запоры.

Фолиевая кислота, также содержащаяся в томатах, помогает улучшению процессов кроветворения и выведению из организма избытка холестерина.

Томаты, кроме того, богаты ценными минеральными веществами: железом, кальцием и калием, которых в них больше, чем в яблоках или дынях. По количеству витамина С томаты близки к лимонам и мандаринам, много в них каротина и витамина Р, а вот количество витаминов К и группы В в них невелико.

Многие диетологи выделяют помидоры из группы овощей и приравнивают их по пищевой ценности к кислым фруктам.

## Корнеплоды

### *Брюква*

Брюква – корнеплод семейства капустных и ближайший родственник репы, появившийся по всей вероятности при скрещивании репы и листовой капусты. По форме данный корнеплод напоминает свеклу, его мякоть сладковатая на вкус, а есть ее можно в сыром, жареном, вареном и тушеном виде.

В брюкве содержатся углеводы, белки, витамины (А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>5</sub>, В<sub>6</sub>, РР, С, фолиевая кислота, Е, R), макроэлементы (калий, кальций, магний, натрий, фосфор) и микроэлементы (железо, медь, марганец, селен, цинк).

Этот корнеплод является отличным средством для борьбы с гиповитаминозами, рекомендован при атеросклерозе, ожирении и хронических запорах. Помимо этого, брюква обладает мочегонным, слабительным, ранозаживляющим и противовоспалительным средством и ускоряет заживление ожогов.

Полезно есть больше брюквы при простудных заболеваниях, бронхиальной астме, бронхитах и трахеитах, а сок свежих плодов является неплохим отхаркивающим средством, кроме того, его принимают при железодефицитной анемии и пневмонии.

Блюда из брюквы желательно исключить из рациона при обострении заболеваний органов желудочно-кишечного тракта.

### *Дайкон*

Дайкон – дальневосточный аналог обычной редьки.

В корнеплоде содержится большое количество солей калия, что способствует выведению из организма шлаков и излишков воды, пектиновые вещества, много клетчатки, соли магния, фосфора и железа, а также аскорбиновая кислота, витамин В, бета-каротин и фитонциды.

Дайкон обладает антисептическими свойствами, укрепляет иммунитет, улучшает работу кишечника, очищает печень и почки и способен растворять почечные камни. Его рекомендуют при заболеваниях желчного пузыря, для профилактики и лечения атеросклероза и сердечно-

сосудистых заболеваний (способствует выведению холестерина). Существует также мнение, что сырой дайкон необходимо есть при радиационном облучении для выведения из организма радионуклидов. Кроме того, японская редька улучшает аппетит, укрепляет корни волос, а ее сок можно использовать для выведения веснушек.

Так же, как и обычную редьку, дайкон нельзя употреблять в пищу при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока.

### ***Морковь***

Морковь в качестве продукта питания человек употребляет более 4 тыс. лет. Она содержит большое количество каротина, который в организме превращается в витамин А, однако этот процесс активизируется только при употреблении корнеплода вместе с жирами.

Плоды также богаты сахарами, витаминами D, E, H, K, P, PP, группы B, никотиновой и фолиевой кислотами. Из минералов в моркови преобладают соли калия, но есть также соли кобальта, железа, меди, фосфора, кальция, йода и бора.

Молодую морковь не рекомендуется очищать от кожуры, достаточно просто тщательно вымыть ее в проточной воде с использованием щетки средней жесткости.

Противопоказанием для потребления сока сырой моркови являются язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения и энтерит.

### ***Пастернак***

Пастернак – овощная культура, которую издавна применяют и в качестве продукта питания, и как лекарственное растение.

Трава пастернака содержит большое количество витаминов и различных минеральных элементов, а рекомендован этот овощ при заболеваниях сердца и неврозах.

### ***Петрушка***

Петрушку в России культивируют с конца XIX в., собирая урожай с апреля по сентябрь.

Зелень петрушки содержит много калия, кальция, натрия и витаминов, а ее эфирное масло обладает ярко выраженным мочегонным действием.

### *Редька, редис*

Редис и редька имеют много общего – с одной стороны, это представители пряных растений, содержащие достаточное количество эфирных масел, а с другой – полукрахмалистые овощи. Они богаты такими минеральными веществами, как калий, магний, железо, натрий и хлор, содержат витамины С, группы В и РР, тиамин.

Корнеплоды редьки содержат клетчатку, сахара, а также бактерицидное вещество лизоцим. Редька эффективно помогает при заболеваниях печени и желчного пузыря.

### *Репа*

Репа – также представитель пряных овощей, который начали возделывать еще за несколько сотен лет до новой эры. Ее мякоть содержит витамины Р, С, группы В, никотиновую кислоту, каротин и каротиноиды, белки, органические кислоты и сахара, в том числе глюкозу, фруктозу и сахарозу, а также крахмал и пектиновые вещества. Из минеральных веществ в репе присутствуют калий, кальций, фосфор, магний, железо и др.

Репа оказывает антисептическое, противовоспалительное и ранозаживляющее действие. Сок из корнеплодов и листьев полезен при остеопорозе и кариесе.

### *Свекла*

Свекла в качестве продукта питания известна человечеству не менее 4 тыс. лет, а в настоящее время появилось большое количество столовых, кормовых и сахарных сортов.

Корнеплод неоднороден по своему составу: возле корешка свекла более богата питательными веществами, ближе к ботве в ней содержатся ядовитые вещества, поэтому эту часть (верхнюю треть корнеплода)

необходимо удалять, множество питательных и ценных веществ в молодой ботве, у которой необходимо только срезать грубую часть стебля вместе с третьей листом. Наиболее полезны темные корнеплоды удлиненной формы.

Столовая свекла содержит сахара (сахарозу, глюкозу и фруктозу), белки и аминокислоты, в ней присутствуют лимонная, молочная, щавелевая и яблочная кислоты. Кроме того, она богата витаминами группы В, Р, РР и С, а также фолиевой и пантотеновой кислотами. Из микроэлементов в ней присутствуют соли калия и марганца.

Также свекла содержит небольшое количество железа и много меди, что положительно влияет на кроветворение, свыше 50 мг натрия и 5 мг кальция на 100 г корнеплодов, соли цинка (его соединений в свекле значительно больше, чем в других овощах), фосфора и кобальта.

Свекла на одном из первых мест по содержанию йода. Это очень ценное свойство, необходимое для поддержания растворимости неорганического кальция, который накапливается в организме в результате постоянного употребления вареной пищи и откладывается на стенках сосудов.



*В природе существуют и некоторые другие виды растений, которые по своим свойствам похожи на свеклу: черный виноград, черноплодная рябина, краснокочанная капуста.*

Свекла оказывает благоприятное воздействие на организм при очень многих заболеваниях, дает энергию клеткам, связывает токсины, которые образуются в результате жизнедеятельности, и выводит их из организма. Она значительно улучшает перистальтику кишечника, поэтому является хорошим терапевтическим средством при запорах и при ожирении. При этом свекла дольше других овощей сохраняет свои питательные вещества при хранении: практически до нового урожая.

**Сельдерей**

Сельдерей – это овощная культура, известная человечеству с глубокой древности и издавна используемая в качестве лекарственного растения.

Сельдерей богат витаминами: в его составе есть каротин, аскорбиновая и фолиевая кислоты, витамины группы В, а также Е, К, РР. Однако его главная особенность – значительное содержание органического натрия и калия, как в траве, так и в корнях.

Органический натрий сельдерея поддерживает в организме кальций в растворенном виде, что препятствует отложению его солей в тканях, являющегося причиной таких заболеваний, как артрит, сахарный диабет, коронарные нарушения, варикозное расширение вен, желчно– и мочекаменная болезни. Благодаря регулярному приему сока сельдерея в течение длительного времени, можно излечить эти болезни.

Сельдерей богат магнием и железом, что является очень ценным свойством и полезно для кроветворения. Кроме того, растение содержит сахара и пектиновые вещества.

## *Хрен*

Хрен относится к пряным острым овощам, но его вкус можно смягчить лимонным соком, медом, орехами, сырой натертой свеклой или ее соком.

Стебли хрена содержат белки, углеводы, пищевые волокна, витамины РР и С, группы В, калий и кальций, магний и натрий, фосфор и железо. Лечебные свойства хрена обусловлены раздражающим и стимулирующим действием горчичного масла, которое также входит в его состав. Главная ценность хрена заключается в оптимальном сочетании аскорбиновой кислоты, солей калия и фосфора, кальция и железа.

Народная медицина разных стран использует этот овощ в качестве мочегонного средства при наличии камней в мочевом пузыре, при подагре и ревматизме. Горчичное масло усиливает работу желез желудочно-кишечного тракта, повышает аппетит, помогает при пониженной кислотности желудочного сока, заболеваниях желчного пузыря и атонии кишечника. Кроме того, хрен обладает отличным антисептическим действием, а также с его помощью можно лечить такие сердечно-сосудистые заболевания, как ишемическая болезнь сердца.

Во время лечения хреном категорически запрещен прием алкоголя, курение, умственное и физическое перенапряжение, перегревание или переохлаждение.



Хрен не рекомендуется употреблять при острых и тяжелых формах заболеваний почек, печени, желчного пузыря и желудочно-кишечного тракта.

## **Клубневые**

### ***Батат***

Батат (сладкий картофель) – это довольно распространенное корнеплодное растение, культивируемое в тропической и субтропической зонах. Крупные шаровидные или продолговатые клубни имеют нежную сладковатую мякоть, в которой содержатся белки, углеводы, пищевые волокна, витамины (А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>5</sub>, В<sub>6</sub>, РР, К, фолиевая и аскорбиновая кислоты, холин), макро– (калий, кальций, магний, натрий и фосфор) и микроэлементы (железо, марганец, селен, цинк, медь).

Батат предупреждает развитие злокачественных опухолей, укрепляет стенки сосудов, улучшает деятельность печени и почек и является хорошим общеукрепляющим средством. Данный продукт рекомендован для употребления в пищу при заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта, гиповитаминозах, снижении иммунитета, атеросклерозе, хронической усталости, повышенных психоэмоциональных нагрузках, нарушениях сна, заболеваниях глаз, предменструальном синдроме и в климактерическом периоде.

Батат не следует включать в рацион при таких заболеваниях, как дивертикулит, дивертикулез, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, язвенный колит. Также батат противопоказан беременным и кормящим женщинам.

### ***Картофель***

Картофель содержит очень большое количество крахмала, аскорбиновой кислоты, калия и других питательных веществ, которые сосредоточены в тонком слое под кожурой.

Итак, в клубнях картофеля обнаружены витамины РР, D, К, Е, группы В и фолиевая кислота, также в них присутствуют каротин, стерин, лимонная, щавелевая, яблочная и другие органические кислоты. Из минеральных элементов, кроме калия, в картофеле есть магний, марганец, кальций, медь, натрий, фосфор, хлор, фтор, йод и сера.

## ***Топинамбур***

В России топинамбур, или земляная груша, как лекарственное растение известен с XVII в. Клубни земляной груши издавна настаивали на вине и использовали в качестве терапевтического средства при сердечных болезнях.

Клубни содержат белки, углеводы, органические кислоты, микроэлементы и витамины. В них много полисахарида инсулина, при расщеплении которого в организме образуется фруктоза, необходимая для больных сахарным диабетом.

## **Тыквенные**

### ***Кабачок***

Кабачок – это продолговатый плод однолетнего растения семейства тыквенных, который, особенно в молодом виде, содержит множество полезных веществ: белки, углеводы, каротин, витамины В, С, пектиновые соединения и микроэлементы, а по количеству солей калия он превосходит белокочанную капусту более чем в 1,5 раза.

Даже при длительном хранении этот овощ сохраняет свои полезные свойства, благодаря чему его можно употреблять круглый год в качестве замечательного средства для укрепления иммунитета. Помимо общеукрепляющего, кабачки оказывают также мочегонное действие и способны нормализовать водно-солевой обмен в организме и очистить кровь, выводя излишки холестерина и солей натрия.

Кабачки рекомендованы для употребления в пищу при заболеваниях печени, желчного пузыря, артериальной гипертонии, хронических колитах и воспалительных заболеваниях почек. Известная всем кабачковая икра чрезвычайно полезна при подагре и мочекаменной болезни.

Калий и магний, содержащиеся в кабачках, необходимы миокарду, а железо помогает обогащать кровь кислородом. Сахара и микроэлементы мякоти плодов очень полезны для людей, страдающих сахарным диабетом, а при наружном использовании она является хорошим средством для отбеливания и омолаживания кожи.

Не рекомендуется употреблять в пищу кабачки при болезнях почек, связанных с нарушением выведения солей калия. Сырые молодые кабачки противопоказаны при гиперацидном гастрите.

### ***Огурец***

Огурцы на 95 % состоят из воды, которая помогает человеку растворять токсины, накопившиеся в результате его жизнедеятельности и осуществлять обменные процессы.

Содержание витаминов в огурцах незначительно, но ассортимент их достаточно широк: каротин, аскорбиновая кислота, витамины группы В и

РР, присутствуют в составе и сахара в виде глюкозы и фруктозы. Богат овощ минеральными веществами: калием, кремнием, серой, фосфором, магнием, алюминием, а также йодом, цинком, марганцем, медью и молибденом, благодаря чему является ценным продуктом для поддержания здоровья кожи, волос и зубов.

Кожица огурца содержит большое количество микроэлементов.

### ***Патиссон***

Патиссон (тарельчатая тыква) – ближайший родственник кабачка. В этом овоще содержится большое количество аскорбиновой кислоты, витаминов группы В, РР, каротина, пектинов, минералов (калий, магний, кальций, железо, натрий).

Щелочные соединения патиссонов обладают способностью восстанавливать запасы гликогена в печени и стимулировать желчеотделение, поэтому рекомендуется включать данный овощ в рацион людей с заболеваниями печени, желчного пузыря, язвами желудка и двенадцатиперстной кишки и язвенными колитами.

Высокий уровень содержания магния и калия способствует выведению излишков холестерина из организма, что важно для профилактики и лечения атеросклероза, а клетчатка помогает избежать запоров и развития процессов брожения в кишечнике.

### ***Тыква***

Тыква – глава семейства тыквенных культур, занимающая особое место среди овощей, так как очень богата витаминами, минеральными веществами, углеводами и органическими кислотами, но при этом содержит небольшое (0,7%) количество клетчатки. Благодаря этому тыква весьма полезна при всех заболеваниях желудочно-кишечного тракта, и потреблять ее можно в любых количествах.



*Запах тыквы – один из главных афродизиаков для мужчин, поэтому тыквенные супы часто включают в меню для романтического ужина.*

Кроме того, она содержит достаточно большое количество каротина, витаминов С, Е и группы В, из минеральных веществ в ее составе присутствуют медь и кобальт, калий и магний, фосфор и железо.

Тыква оказывает мочегонное действие, поэтому желанна в рационе больных сердечно-сосудистыми заболеваниями и заболеваниями почек, а также атеросклерозом и сахарным диабетом. Благодаря высокому содержанию пектинов тыква способствует выводу из организма избытка холестерина.

## **Бобовые**

### *Зеленый горошек*

Горох считается одной из древнейших культур, культивируемых человеком. Особенно полезен молодой (зеленый) горошек, в котором содержится много витаминов С, группы В, а также К и Е. Высоко в нем и содержание фосфора, калия, магния, кальция и натрия.

Еще Гиппократ рекомендовал употреблять зеленый горошек в качестве целебного продукта при ожирении, малокровии и болезнях сердца, полезен он при гастритах, язвенной болезни желудка, сахарном диабете, повышенном артериальном давлении, атеросклерозе и, благодаря содержанию в нем антиоксидантов, для профилактики возникновения и развития злокачественных опухолей.

Зеленый горошек (равно как и другие бобовые) не рекомендуется употреблять в больших количествах людям, имеющим проблемы с кишечником. Кроме того, пуриновые соединения горошка могут спровоцировать обострение подагры.

### *Фасоль стручковая*

В пищу употребляют желтую и зеленую стручковую фасоль, содержащую большое количество белка и клетчатки, углеводы, жиры, витамины А, Е, РР, фолиевую и аскорбиновую кислоты и минералы (цинк, калий, магний, натрий, йод, медь, железо и фосфор).

Белок фасоли включает незаменимые аминокислоты – триптофан, лизин, аргинин, тирозин, метионин. Витамин Е, являющийся антиоксидантом, помогает в профилактике онкологических заболеваний. При этом оптимальное соотношение магния, фолиевой кислоты, калия и клетчатки делает стручковую фасоль ценным средством для борьбы с инфарктами миокарда.

Стручковая фасоль чрезвычайно полезна при сахарном диабете, а также отмечено, что регулярное употребление в пищу данного продукта существенно улучшает состояние кожи, волос и ногтей. Однако не рекомендуется есть много стручковой фасоли при проблемах с

кишечником.



## **Зерновые**

### *Кукуруза*

Зерна кукурузы содержат необходимые человеческому организму белки, в состав которых входят незаменимые аминокислоты, углеводы, моно- и дисахариды, крахмал, клетчатка, витамины (группы В, аскорбиновая кислота, РР), а также минералы (фосфор, калий, фтор, молибден, медь и йод).

Особая пищевая ценность кукурузы определяется тем, что данный продукт очень легко усваивается, при этом он стимулирует общий обмен веществ, улучшая самочувствие, повышая тонус и укрепляя иммунитет, помогает при запорах, диарее, анорексии, заболеваниях печени и почек, подагре, проблемах со стороны сердечно-сосудистой системы, эпилепсии, депрессивных состояниях и ряде других нервных и психических заболеваний.

Отмечено, что в регионах, где блюда из кукурузы являются основой ежедневного рациона, реже встречаются онкологические заболевания. Несмотря на высокую калорийность, особенно полезна эта культура тем, кто страдает от избыточного веса и ожирения, поскольку имеет свойство снижать аппетит.

Кукуруза и различные блюда на ее основе противопоказаны людям со склонностью к тромбозам и повышенной свертываемостью крови, не стоит также злоупотреблять ей при пониженной массе тела и плохом аппетите.

Кукурузные зерна противопоказаны при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки в период обострения.

## Луковые

### Лук

Репчатый лук относится к острым пряным овощам, поэтому большинство диетологов не рекомендуют употреблять его в большом количестве. Тем не менее, он содержит клетчатку, белки, сахара (глюкозу, фруктозу и мальтозу), аминокислоты, соли кальция и фосфора, микроэлементы и эфирное масло, богатое сернистыми веществами, которые обладают слезоточивым действием.

В составе лука присутствуют также гликозиды, ферменты, высокомолекулярные вещества (инулин и фитин) и широкий комплекс витаминов: каротин, витамины С, РР, В<sub>1</sub> и В<sub>2</sub>, фолиевая кислота и биотин. В нем много калия, железа, кобальта, марганца и цинка.

Лук снижает свертываемость крови, благодаря чему он полезен при тромбозах и других заболеваниях, связанных с поражением сосудов, в том числе атеросклерозе. Согласно рекомендации болгарских фитотерапевтов, чтобы излечиться от гипертрофии предстательной железы, нужно ежедневно съедать на ночь небольшую луковицу.

Кверцетины, которые содержатся в луке, укрепляют капилляры, оказывают противовоспалительное и противосклеротическое действие, расширяют сосуды и способствуют усвоению витамина С.

Лук красных и фиолетовых сортов содержит также цианиды, которые повышают плотность стенок сосудов. Перья зеленого лука включают кальций и каротин.

Благодаря присутствию в луке большого количества фитонцидов, он считался действенным средством против чумы, холеры, брюшного тифа и других инфекционных болезней.

Овощ содержит много сахаров, но эту сладость подавляют горькие вещества гликозиды и эфирные масла, которые придают ему остроту.

### Чеснок

Чеснок относят к острым пряным овощам.

Зубчики чеснока содержат белки и углеводы, в них достаточно много

фруктозанов, велико количество витамина С, тиамина, рибофлавина и никотиновой кислоты. По концентрации никотиновой кислоты и витамина В<sub>6</sub> чеснок можно назвать чемпионом среди овощей.

Также в его составе присутствуют минералы (калий, магний и натрий), следы йода, кремниевая, фосфорная и серная кислоты.

В качестве лечебного средства чеснок используют по причине наличия в нем большого количества фитонцидов. Характерный запах овоща обусловлен присутствием в нем эфирного масла, которое включает соединения серы. Фитонциды этого растения очень устойчивы и сохраняются даже через 10 дней после его измельчения, а под воздействием погибают многие микробы: палочка Коха, стафилококки и стрептококки, холерный вибрион.

Фитонциды чеснока проникают глубоко в организм, освобождая легкие и бронхи от скоплений слизи. Продолжительное и многократное их вдыхание облегчает состояние человека при насморке, ангине и коклюше.

Чеснок содержит горчичное масло и другие вещества, способствующие очищению организма, обладает противогрибковым и противоглистным действием. Небольшая долька чеснока, проглоченная целиком, как таблетка, проходя через весь желудочно-кишечный тракт, способна излечить начальные стадии геморроя.

Чеснок оказывает благоприятное воздействие на организм при лечении сердечно-сосудистых заболеваний, так как обладает свойствами снижать кровяное давление, увеличивать силу сердечных сокращений и мочеотделение, расширять коронарные сосуды. Поэтому он применяется при лечении неврозов сердца, артериальной гипертензии, профилактике атеросклероза. Считается, что настойка чеснока предупреждает инфаркт миокарда, инсульт, стенокардию, избавляет от головных болей и восстанавливает зрение.

Противопоказаниями к употреблению чеснока являются беременность, эпилепсия и острые воспалительные процессы в почках.

## **Десертные**

### ***Артишок***

Артишок интересен тем, что может употребляться в пищу на различных стадиях созревания. В его состав входят белки, углеводы, клетчатка, жиры, бета-каротин, витамины (группы В, аскорбиновая кислота, Е, К, РР и холин), макро– (калий, кальций, магний, натрий, фосфор) и микроэлементы (железо, медь, марганец, цинк, селен).

Еще в Древнем Риме было известно, что плоды артишока оказывают мочегонное действие, а позже этот овощ стали применять для стимулирования аппетита, лечения цинги и в качестве желчегонного и противоревматического средства.

Артишок помогает выводить из организма излишки холестерина и побочных продуктов обмена веществ, нормализует функциональную активность печени, показан при повышенной кислотности желудочного сока, артериальной гипертонии и атеросклерозе.

Врачи рекомендуют употреблять артишоки в пред– и послеоперационный периоды при хирургических вмешательствах на печени и почках, но желательно исключить их из рациона при пониженном артериальном давлении и гипоацидных гастритах.

### ***Ревень***

Ревень – огородная культура, с давних пор используемая и как продукт питания, и в качестве лекарственного растения. Корень ревеня содержит гликозиды, которые в небольшом количестве обладают вяжущим свойством, а в больших – оказывают послабляющее действие.

### ***Спаржа***

Спаржа известна человечеству не менее 2 тысячелетий и с давних пор ее использовали в качестве декоративного, лекарственного и пищевого растения. Как лекарство спаржу применяют при заболеваниях сердца,

печени и почек, аллергии, эпилепсии, ревматизме и некоторых заболеваниях кишечника.

Молодые побеги спаржи содержат аминокислоты и белки, витамины А, С, РР, группы В, много калия и других минеральных веществ.

## Листовые

### *Капуста*

Капуста – питательный овощ, высоко ценимый еще в древности, который содержит множество витаминов и минеральных веществ, количество которых хотя и уменьшается, но все равно остается в достаточно большом количестве по прошествии нескольких месяцев после сбора. Витамины в кочане распределяются неравномерно – в наружных листьях их намного больше. Аскорбиновая кислота и каротин содержатся в зеленых частях капусты.

В терапевтических целях предлагается использовать сок из капусты разных сортов: белокочанной и краснокочанной, кольраби, цветной, брюссельской и савойской.

Краснокочанная капуста – это разновидность белокочанной капусты, выведенная в Западной Европе, которая содержит в 2 раза больше витамина С и солей калия, и в 5 раз больше каротина, чем белокочанная капуста. В ней так же присутствует большое количество цианизида (фермента), который оказывает противосклеротическое и антирадиационное действие, укрепляет капилляры и способствует предупреждению сердечно-сосудистых заболеваний.

Стебель капусты кольраби в своей утолщенной шаровидной части богат кальцием и серой, калием и магнием, кобальтом и железом, из-за чего древние римляне называли эту капусту «стеблевой репой». Благодаря высокому содержанию аскорбиновой кислоты этот вид капусты получил еще одно название – «огородный лимон».

Цветная капуста – ценный диетический продукт питания, по питательной ценности значительно превосходящий белокочанную капусту. В ней достаточно много ферментов и витаминов: С, РР, К, группы В, каротина. Из минеральных веществ в цветной капусте присутствуют соли кобальта, магния, йода.

Брокколи – подвид цветной капусты, в ее составе также много минеральных солей, витамина С и каротина.

Пекинская капуста содержит достаточное количество ценных для организма веществ (минеральные соли, витамины А, РР, группы В, большое количество ниацина), способствует нормализации водно-солевого

обмена в организме и оказывает общеукрепляющее действие.

Савойская капуста, морщинистая, с гофрированными листьями, напоминая по вкусу цветную капусту, богата минеральными солями: калием, натрием, фосфором, магнием и серой. Из витаминов в ее составе имеются витамины группы В, каротин и аскорбиновая кислота.

Брюссельская капуста содержит наибольшее количество солей калия и фосфора, а белокочанная капуста обладает широким спектром целебных свойств, это активное фитонцидное растение. Она содержит богатый набор витаминов группы В, С, РР, U, причем последний способствует быстрому заживлению язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Ее сок включает яблочную и лимонную кислоты, 16 аминокислот и тартроновую кислоту, которая препятствует превращению в жиры избытка углеводов в организме, причем при нагревании она разрушается. Из минеральных веществ капуста содержит калий и кальций, серу, фосфор и хлор.

### *Салат*

Листовой салат широко применяют в лечебном питании, благодаря большому количеству щавелевой кислоты и пуринов. Темно-зеленые листья этого растения содержат много каротина, аскорбиновой кислоты, витаминов Е, Р, К, С, группы В, большое количество фолиевой кислоты. Богаты они и углеводами, органическими кислотами (яблочной, янтарной и лимонной) и хлорофиллом. Из минеральных веществ в них имеются соли калия, кальция, магния, железа, фосфора и йода.

Удачное соотношение солей калия и натрия позволяет регулировать водно-солевой баланс в организме – салат действует как мочегонное средство. Органические соли магния в листовом салате способствуют поддержанию в хорошем состоянии нервной системы и легких.

## **Глава 4**

# **Народные рецепты с фруктами и овощами**



## Аденовирусные инфекции

Аденовирусные инфекции проявляются в форме острого воспаления верхних дыхательных путей, в результате у больного наблюдается кашель, насморк, затруднено носовое дыхание. Кроме того, имеют место явления конъюнктивита – покраснение и отечность век, слезотечение.

Аденовирусная инфекция может проявляться и в кишечной форме: боль в животе, понос, возможна рвота.

### Рецепт № 1

*Состав:* 150 мл морковного сока, по 25 мл соков шпината и корней петрушки.

*Способ приготовления:* компоненты смешать.

*Способ применения:* принимать по 0,5 стакана коктейля утром и вечером в течение нескольких дней.

*Примечание:* состав рекомендован в качестве витаминного средства для укрепления иммунной системы и усиления защитных сил организма в период эпидемии.

### Рецепт № 2

*Состав:* по 100 мл соков моркови и редьки, 5 мл сока из зелени петрушки, лимонный сок.

*Способ приготовления:* компоненты смешать.

*Способ применения:* принимать по 0,5 стакана коктейля утром и вечером в течение нескольких дней.

*Примечание:* состав рекомендован в качестве витаминного средства для укрепления иммунной системы и усиления защитных сил организма в период эпидемии.

### Рецепт № 3

*Состав:* 200 мл овощного сока (морковного, огуречного, капустного или любого другого), 0,5 ч. л. чесночного сока.

*Способ приготовления:* соки смешать.

*Способ применения:* принимать по 0,3 стакана сока 3 раза в день в течение 2–3 недель.

*Примечание:* состав рекомендован для лечения инфекционных заболеваний дыхательных путей.

#### **Рецепт № 4**

*Состав:* по 125 мл свежееотжатого апельсинового, свекольного и морковного соков, 2 ч. л. меда, 1 ч. л. отвара пророщенной пшеницы.

*Способ приготовления:* соки смешать, добавить мед и отвар пшеницы.

*Способ применения:* принимать 0,5 стакана коктейля утром и вечером, в течение нескольких дней.

*Примечание:* состав рекомендован в качестве средства для укрепления иммунной системы и усиления защитных сил организма в эпидемический период.

При употреблении соков из citrusовых плодов необходимо помнить об их способности вызывать аллергическую реакцию.

#### **Рецепт № 5**

*Состав:* 100 мл огуречного сока, 1 ч. л. меда.

*Способ приготовления:* огуречный сок соединить с медом и тщательно размешать.

*Способ применения:* принимать по 100 мл смеси 3–4 раза в день.

*Примечание:* состав рекомендован в качестве средства, смягчающего кашель и облегчающего отхаркивание мокроты.

#### **Рецепт № 6**

*Состав:* 1 свежая морковь, 1 ч. л. меда.

*Способ приготовления:* морковь натереть на терке, отжать сок и смешать его с медом.

*Способ применения:* принимать по 1–2 ст. л. сока 2 раза в день перед едой как профилактическое средство или по 1 ст. л. 4–5 раз в день для лечения.

*Примечание:* состав рекомендован в качестве профилактического средства для детей при простудных заболеваниях и при ларингите.

## **Рецепт № 7**

*Состав:* 100–150 г ягод ежевики.

*Способ приготовления:* ягоды промыть, измельчить, отжать сок через марлю, смешать его с кипяченой водой, доведя объем до 200 мл.

*Способ применения:* полоскать горло и полость рта 3–4 раза в день.

*Примечание:* состав рекомендован народной медициной при заболеваниях верхних дыхательных путей.

## **Рецепт № 8**

*Состав:* 1–2 спелых клубня картофеля розовых сортов.

*Способ приготовления:* клубни промыть, измельчить и отжать сок. Смешать его с кипяченой водой, доведя объем до 200 мл.

*Способ применения:* полоскать горло и полость рта 3–4 раза в день.

*Примечание:* состав рекомендован при ларингитах и фарингитах.

## **Аденоидит**

Аденоидит – воспаление чрезмерно увеличенной носоглоточной миндалины, развивающееся, как правило, у детей в возрасте от 3 до 10 лет, а при определенных обстоятельствах и в первые годы жизни ребенка, и в период полового созревания.

### **Рецепт № 1**

*Состав:* 70 мл свекольного сока, 30 г меда.

*Способ приготовления:* перемешать компоненты до полного растворения меда.

*Способ применения:* закапывать в каждую ноздрю по 5–6 капель смеси 3–4 раза в день.

*Примечание:* состав рекомендован при лечении насморка у детей, вызванного увеличенными аденоидами. Средство поможет пережить период до хирургической операции.

## **Анемия**

Анемия, или малокровие, – болезненное состояние, которое характеризуется снижением содержания гемоглобина в единице объема крови, чаще при одновременном уменьшении количества эритроцитов. Как анемию квалифицируют состояния, при которых концентрация гемоглобина составляет для мужчин – ниже 130 г/л, для женщин – 120 г/л, для беременных женщин – ниже 110 г/л.

Типичными симптомами этого заболевания являются бледность кожи и слизистых оболочек, быстрая утомляемость и слабость, головная боль и головокружение. При выраженной анемии возможны обмороки и одышка.

Заболевание может быть наследственным или развиваться как результат обильного острого кровотечения либо как следствие небольших хронических кровопотерь.

### **Рецепт № 1**

*Состав:* айва.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 50 мл сока 2 раза в день за 30 мин. до еды.

### **Рецепт № 2**

*Состав:* мякоть арбуза.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 150–200 мл сока 3 раза за 30 мин. до еды.

### **Рецепт № 3**

*Состав:* виноград.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 150–200 мл сока 3 раза в день за 30 мин. до еды.

#### **Рецепт № 4**

*Состав:* ягоды ежевики.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 50 мл сока 2–3 раза в день. Курс лечения – 3–4 недели.

#### **Рецепт № 5**

*Состав:* ягоды земляники.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 50 мл сока 3 раза в день за 30 мин. до еды в течение сезона созревания ягоды.

#### **Рецепт № 6**

*Состав:* плоды инжира.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 0,5 стакана сока 2–3 раза в день за 30 мин. до еды.

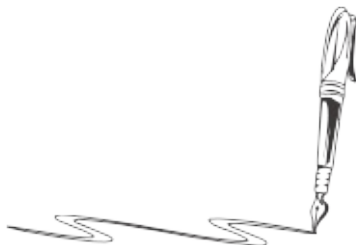
#### **Рецепт № 7**

*Состав:* ягоды калины.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 1–2 ст. л. сока 3 раза в день за 30 мин. до еды.

*Уже 4 тыс. лет назад в Египте выращивали арбузы, но сочную вкусную мякоть плода тогда не использовали в пищу. Целью разведения этой культуры были семечки, из которых готовили лечебное арбузное масло.*



### **Рецепт № 8**

*Состав:* ягоды крыжовника.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 100–150 мл сока 2 раза в день за 30 мин. до еды.

### **Рецепт № 9**

*Состав:* корнеплоды свеклы.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 30 мл сока до еды.

### **Рецепт № 10**

*Состав:* зелень сельдерея.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 1–2 ч. л. сока 3 раза в день за 30 мин. до еды.

### **Рецепт № 11**

*Состав:* томаты.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать ежедневно по 100 мл сока 2–3 раза в день за 30 мин. до еды.

### **Рецепт № 12**

*Состав:* яблоки и груши.

*Способ приготовления:* плоды промыть, обсушить, измельчить и отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 0,5 стакана сока 2–3 раза в день за 30 мин. до еды.

### **Рецепт № 13**

*Состав:* по 200–250 г ягод черешни, вишни.

*Способ приготовления:* ягоды промыть, обсушить, размять ложкой и отжать сок через марлю.

*Способ применения:* принимать по 50 мл сока ежедневно 3–4 раза в день в течение 2–3 недель.

### **Рецепт № 14**

*Состав:* 25 мл сока шпината, 75 мл сока редиса, 100 мл томатного сока, 200 мл миндального молока.

*Способ приготовления:* все компоненты взбить в миксере.

*Способ применения:* пить коктейль утром вместо первого завтрака.

### **Рецепт № 15**

*Состав:* 90 мл морковного сока, 30 мл свекольного сока.

*Способ приготовления:* компоненты смешать.

*Способ применения:* принимать по 0,5–0,75 стакана коктейля 2–3 раза в день за 30 мин. до еды.

### **Рецепт № 16**

*Состав:* по 30 мл соков моркови, редьки и свеклы.

*Способ приготовления:* соки тщательно смешать.

*Способ применения:* принимать по 1 ч. л. смеси соков 3 раза в день за 30 мин. до еды. Курс лечения – 2–3 месяца.



## Ангина

Ангина – острое инфекционное заболевание, характеризующееся воспалительным поражением небных миндалин и вызываемое, как правило, стафилококками и стрептококками. Это достаточно распространенное заболевание, которым болеют и дети, и взрослые.

### Рецепт № 1

*Состав:* сок 1 лимона, 1 ч. л. меда, щепотка красного молотого перца.

*Способ приготовления:* все компоненты тщательно перемешать и оставить смесь на некоторое время, чтобы она настоялась.

*Способ применения:* полученный коктейль пить 2–3 раза в свежеприготовленном виде.

### Рецепт № 2

*Состав:* 1 свекла достаточно крупного размера, 1 ст. л. 5 %-ной уксусной кислоты.

*Способ приготовления:* свеклу натереть, сложить в стакан и влить уксус. Дать настояться и отжать сок.

*Способ применения:* соком с уксусом прополоскать горло, 1–2 ст. л. сока проглотить.

### Рецепт № 3

*Состав:* 1 плод граната.

*Способ приготовления:* плод очистить от кожуры, из зерен отжать сок. Полученный сок смешать с водой в равных пропорциях.

*Способ применения:* использовать для полоскания горла.

### Рецепт № 4

*Состав:* 1 корень хрена.

*Способ приготовления:* корень промыть, очистить и натереть на терке; из кашицы отжать сок. К полученному соку добавить кипяченую воду в

равных пропорциях.

*Способ применения:* для полоскания горла.

## Артериальная гипотония

Артериальная гипотония – это состояние, характеризующееся уровнем артериального давления ниже 100 и 60 мм ртутного столба у мужчин и ниже 95 и 60 мм ртутного столба у женщин.

Гипотензия бывает в основном двух видов: физиологическая и патологическая. Последняя развивается в результате наследственности, психоэмоциональных и психосоциальных стрессов, длительного умственного перенапряжения, черепно-мозговых травм, хронической носоглоточной инфекции, недостаточного питания в детстве, тяжелых инфекционных заболеваний, под влиянием вредных профессиональных факторов и др.

*Показатели артериального давления складываются из двух цифр – показателей систолического и диастолического артериального давления, известных в народе как «верхние и нижние цифры» артериального давления.*



На начальных стадиях гипертонической и гипотонической болезни довольно часто оказываются эффективными одни и те же препараты. Лечению и профилактике в начальных стадиях гипотонии способствуют продукты, которые оказывают успокаивающее воздействие на центральную нервную систему, нормализуют обмен веществ и работу системы кровообращения, а нормализации артериального давления способствуют смеси овощных соков с медом.

Благоприятными для здоровья при гипотонии можно считать те продукты, которые улучшают процесс пищеварения, нормализуют работу печени и почек, оказывают на организм тонизирующее воздействие.

Целесообразными считаются продукты, содержащие соли калия и фолиевую кислоту в сочетании с другими витаминами.

При артериальной гипотонии рекомендуется регулярно употреблять в общей сложности около 500 мл смесей свежавыжатых соков в день в течение нескольких недель.

### **Рецепт № 1**

*Состав:* 100–150 мл сока дыни, 50 мл сока яблок сладких сортов.

*Способ приготовления:* компоненты смешать.

*Способ применения:* принимать коктейль в первой половине дня за 30 мин. до еды в течение нескольких недель.

*Примечание:* состав рекомендован в качестве средства, оказывающего успокаивающее воздействие на нервную систему.

### **Рецепт № 2**

*Состав:* по 100 мл вишневого и черешневого соков.

*Способ приготовления:* компоненты смешать.

*Способ применения:* принимать коктейль регулярно за 30 мин. до еды в течение нескольких недель.

*Примечание:* состав рекомендован в качестве средства, нормализующего работу центральной нервной системы.

### **Рецепт № 3**

*Состав:* 150 мл сока крыжовника, 50 мл малинового сока.

*Способ приготовления:* компоненты смешать.

*Способ применения:* принимать коктейль регулярно за 30 мин. до еды в течение нескольких недель.

*Примечание:* состав рекомендован для улучшения обмена веществ и нормализации работы нервной системы.

### **Рецепт № 4**

*Состав:* 100 мл морковного сока, по 60 мл сока листьев сельдерея и шпината, 30 мл сока петрушки, 5 мл сока травы полыни горькой (по желанию).

*Способ приготовления:* компоненты смешать.

*Способ применения:* принимать коктейль регулярно за 30 мин. до еды в течение нескольких недель.

*Примечание:* состав рекомендован для нормализации артериального давления, очищения сосудов и активизации процесса обмена веществ.

### **Рецепт № 5**

*Состав:* по 50 мл соков сладкого перца и моркови, лимонная цедра.

*Способ приготовления:* компоненты смешать.

*Способ применения:* принимать коктейль регулярно за 30 мин до еды в течение нескольких недель.

*Примечание:* состав способствует выведению из организма холестерина и повышает артериальное давление.

### **Рецепт № 6**

*Состав:* 2–3 полные кисти спелой калины.

*Способ приготовления:* ягоды промыть, измельчить и отжать сок через марлю.

*Способ применения:* принимать по 30–50 мл сока 2–3 раза в день за 30 мин. до еды в течение нескольких недель.

*Примечание:* состав рекомендован для нормализации работы нервной системы.

### **Рецепт № 7**

*Состав:* по 100 мл клюквенного сока и настоя шиповника коричневого, 1–2 ч. л. меда.

*Способ приготовления:* компоненты смешать.

*Способ применения:* принимать коктейль регулярно за 30 мин. до еды в течение нескольких недель.

*Примечание:* состав рекомендован для витаминизации организма и активизации работы почек.

### **Рецепт № 8**

*Состав:* 250 мл теплого черного чая, по 1 ч. л. лимонного сока и меда.

*Способ приготовления:* компоненты смешать.

*Способ применения:* пить чай маленькими глотками утром натощак.

*Примечание:* состав рекомендован в качестве витаминизирующего и общеукрепляющего средства.

## Артриты

Артрит ревматоидный – аутоиммунное системное хроническое заболевание соединительной ткани с преимущественным поражением суставов.

Артрит инфекционный – заболевание суставов, вызванное болезнетворными микроорганизмами. В обоих случаях больных беспокоят боли в суставах, ограничение подвижности в них, могут быть деформации и отеки суставов.

### Рецепт № 1

*Состав:* по 100 мл картофельного и апельсинового соков.

*Способ приготовления:* компоненты смешать.

*Способ применения:* принимать по 0,5 стакана коктейля 2 раза в день регулярно в течение 3–4 недель.

### Рецепт № 2

*Состав:* 100 мл морковного сока, 30 мл сока зелени петрушки.

*Способ приготовления:* соки хорошо перемешать.

*Способ применения:* принимать коктейль утром натощак за 30 мин. до еды в течение 2–3 недель.

### Рецепт № 3

*Состав:* по 50 мл соков огурца, моркови и свеклы, 20 мл сока травы и корней одуванчика лекарственного.

*Способ приготовления:* соки тщательно перемешать.

*Способ применения:* принимать по 0,5 стакана коктейля 2 раза в день за 30 мин. до еды в течение 2–3 недель.

### Рецепт № 4

*Состав:* 250 мл сока вишни, 125 мл молока.

*Способ приготовления:* компоненты смешать.

*Способ применения:* принимать по 0,5–1 стакану коктейля 2–3 раза в день за 30 мин. до еды.



## **Атеросклероз**

Атеросклероз – хроническое заболевание, которое характеризуется поражением всей артериальной системы. В стенках артерий происходит отложение холестерина и разрастание соединительной ткани в виде бляшек, которые вызывают сужение просвета артерий и ухудшение кровоснабжения органов. Обычно атеросклерозом поражаются сосуды сердца, головного мозга и нижних конечностей. Кроме того, это заболевание часто является следствием нарушения функций печени, кишечника, эндокринных желез: щитовидной, половых, поджелудочной (инсулярного аппарата).

При лечении атеросклероза большое значение имеет рациональное питание с ограничением продуктов с высоким содержанием углеводов и животных жиров. Также больному необходимы активный образ жизни и исключение вредных привычек.

Лечению и профилактике атеросклероза способствуют все продукты с высоким содержанием калия и фолиевой кислоты, холина и пектиновых веществ. Благоприятными для здоровья больного можно считать все продукты, которые улучшают работу печени, нормализуют процесс пищеварения и способствуют выведению солей из организма.

### **Рецепт № 1**

*Состав:* 150 мл сока грейпфрута, 50 мл сока шпината.

*Способ приготовления:* соки тщательно перемешать.

*Способ применения:* принимать по 200 мл коктейля ежедневно за 30 мин. до еды.

### **Рецепт № 2**

*Состав:* 100 мл свекольного сока, по 50 мл апельсинового и морковного соков.

*Способ приготовления:* все компоненты тщательно перемешать.

*Способ применения:* принимать коктейль за 30 мин. до еды в течение 3–4 недель.

### Рецепт № 3

*Состав:* 150 мл морковного сока, по 25 мл сока шпината, корнеплодов сельдерея, несколько капель лимонного сока.

*Способ приготовления:* все компоненты тщательно перемешать.

*Способ применения:* принимать коктейль ежедневно за 30 мин. до еды в течение нескольких недель.

*Шпинат попал в Россию из Европы, где это растение издавна употребляли в пищу. Уже в XVI в. из него делали сок, добавляли в тесто и пекли хлеб.*



### Рецепт № 4

*Состав:* 80 мл морковного сока, 50 мл сока корнеплодов сельдерея, 30 мл свекольного сока, цедра лимона.

*Способ приготовления:* все компоненты тщательно перемешать.

*Способ применения:* принимать коктейль ежедневно за 30 мин. до еды в течение нескольких недель.

### Рецепт № 5

*Состав:* 100 мл огуречного сока, по 50 мл соков моркови и зелени сельдерея, 5 мл чесночного сока, мелко нарезанная зелень укропа.

*Способ приготовления:* все компоненты тщательно перемешать.

*Способ применения:* принимать коктейль в качестве первого завтрака в течение 2–3 недель.

### Рецепт № 6

*Состав:* 100 мл огуречного сока, 50 мл сока листового салата, по 25 мл соков моркови и зелени сельдерея, 5 мл чесночного сока, мелко нарезанная зелень укропа.

*Способ приготовления:* все компоненты тщательно перемешать.

*Способ применения:* принимать коктейль за 30 мин. до еды в течение 2–3 недель.

## **Рецепт № 7**

*Состав:* 0,5 лимона, 190 мл кипяченой воды, 1 ч. л. меда.

*Способ приготовления:* из лимона выжать сок, добавить воду и мед, тщательно перемешать до полного растворения.

*Способ применения:* принимать напиток на ночь.

## **Рецепт № 8**

*Состав:* 150–200 мл сока красной смородины с мякотью, 1 ч. л. меда.

*Способ приготовления:* смешать сок и мед.

*Способ применения:* принимать сок за 30 мин. до еды.

## **Бессонница**

Бессонница – стойкое нарушение ночного сна, продолжительность которого составляет менее 5 ч., являющееся результатом самых различных заболеваний и функциональных расстройств нервной системы.

Итак, причины расстройства сна могут быть различны, а установить их поможет только врач. Бессонница возможна у вполне здоровых людей, как результат отрицательных эмоций и переживаний, сильного переутомления и смены режима.

### **Рецепт № 1**

*Состав:* по 50 мл капустного и яблочного соков.

*Способ приготовления:* соки смешать.

*Способ применения:* принимать по 0,5 стакана коктейля за 40 мин. до сна.

### **Рецепт № 2**

*Состав:* 90 мл сока кабачков или тыквы, по 70 мл соков зеленого листового салата и пастернака, 10 г сливок.

*Способ приготовления:* соки смешать и добавить сливки.

*Способ применения:* принимать по 0,5 стакана коктейля ежедневно в обед и перед сном в течение нескольких недель.

### **Рецепт № 3**

*Состав:* 90 мл морковного сока, 70 мл сока корня сельдерея, 1 ч. л. меда.

*Способ приготовления:* соки смешать, добавить мед.

*Способ применения:* принимать по 0,5 стакана коктейля ежедневно в обед и перед сном.

### **Рецепт № 4**

*Состав:* 100 мл капустного сока, 75 мл яблочного сока, 25 мл сока

грейпфрута.

*Способ приготовления:* компоненты смешать.

*Способ применения:* принимать по 0,5 стакана коктейля ежедневно в обед и перед сном.

## **Бронхиальная астма**

Бронхиальная астма – хроническое инфекционно-аллергическое заболевание органов дыхания с преимущественным поражением бронхов, которое характеризуется их гиперактивностью.

Признаком заболевания являются приступы удушья, которые возникают в результате нарушения проходимости бронхов из-за сужения их просвета. Астматический статус развивается из-за продолжительного спазма гладких мышц бронхов.

Бронхиальная астма может развиваться вследствие хронических заболеваний органов дыхания, причинами неинфекционной бронхиальной астмы могут быть аллергены животного и растительного происхождения.

Рацион питания больных бронхиальной астмой должен быть направлен на нормализацию обменных процессов и уменьшение проявлений аллергических реакций и воспалительного процесса. Таким образом, необходимо выбирать продукты с высоким содержанием витамина С, каротина, кальция и магния. При употреблении в лечебных целях овощных соков необходимо исключить молочные продукты, концентрированные крахмалы и сахара.

### **Рецепт № 1**

*Состав:* сок 1 лимона, 150 г протертого хрена.

*Способ приготовления:* хрен натереть на терке, но сок не отжимать, добавить сок лимона.

*Способ применения:* по 1 ч. л. средства 3 раза в день за 30 мин. до еды.

### **Рецепт № 2**

*Состав:* 110 мл морковного сока, 50 мл сока редьки.

*Способ приготовления:* смешать компоненты.

*Способ применения:* принимать коктейль 1 раз в день за 30 мин. до еды.

### **Рецепт № 3**

*Состав:* 80 мл морковного сока, 50 мл сока зелени сельдерея, 30 мл сока редьки.

*Способ приготовления:* смешать компоненты.

*Способ применения:* коктейль 1 раз в день за 30 мин. до еды.

#### **Рецепт № 4**

*Состав:* 80 мл морковного сока, 50 мл сока зелени сельдерея, 20 мл сока травы и корней одуванчика лекарственного.

*Способ приготовления:* смешать компоненты.

*Способ применения:* принимать коктейль 1 раз в день за 30 мин. до еды.

#### **Рецепт № 5**

*Состав:* 1 репа средних размеров, мед.

*Способ приготовления:* репу натереть на пластмассовой терке, отжать сок и смешать с медом.

*Способ применения:* принимать по 1 ст. л. средства 3–4 раза в день за 30 мин. до еды.

## Бронхит хронический

Бронхит представляет собой воспаление бронхов и бывает острым и хроническим.

Острый бронхит, как правило, вызывают болезнетворные микроорганизмы (стрептококки и пневмококки), а при неблагоприятных условиях он имеет свойство переходить в хроническую форму.

Хронический бронхит – прогрессирующее диффузное воспаление бронхов, которое характеризуется воспалительными и склеротическими изменениями их тканей.

Хронический бронхит может быть следствием застоя крови в легких, хронических легочных заболеваний, а также частого физического и нервного переутомления или переохлаждения.

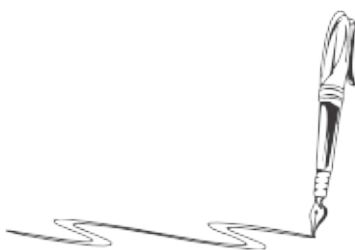
### Рецепт № 1

*Состав:* по 100 мл соков капусты и огурца, 5 мл чесночного сока.

*Способ приготовления:* компоненты смешать.

*Способ применения:* принимать по 0,5 стакана коктейля 2 раза в день за 30 мин. до еды.

*Бронхит считается хроническим, если в течение 2 лет общая продолжительность кашля при остром бронхите составляет 3 месяца и более.*



### Рецепт № 2

*Состав:* 80 мл томатного сока, по 70 мл соков зеленого листового



салата и моркови, по 5 г растительного масла и сливок.

*Способ приготовления:* компоненты перемешать.

*Способ применения:* утром и вечером за 30 мин. до еды.

*Примечание:* состав рекомендован для лечения бронхитов, подагры и коклюша.

### **Рецепт № 3**

*Состав:* по 125 мл морковного сока и молока.

*Способ приготовления:* компоненты смешать.

*Способ применения:* принимать по 0,5 стакана теплого коктейля 3–4 раза в день за 30 мин. до еды.

*Примечание:* состав рекомендован при катаральных воспалениях бронхов и сильном кашле.

### **Рецепт № 4**

*Состав:* 150 кашицы хрена, сок 2–3 лимонов, 1 ст. л. меда.

*Способ приготовления:* натертый на терке очищенный корень хрена смешать с лимонным соком и добавить мед.

Состав тщательно перемешать и настаивать в течение 12 ч. Приготовленный настой хранить в холодильнике не более недели.

*Способ применения:* принимать по 0,5 ч. л. средства утром натощак и в полдень.

*Примечание:* состав рекомендован в качестве средства для очищения организма от мокроты без повреждения слизистых оболочек. Сначала прием хрена вызывает слезотечение, неприятные ощущения (возможно легкое головокружение), но лечение следует продолжать. Если неприятные ощущения исчезли, можно провести курс лечения морковным соком в сочетании с соком редьки.

### **Рецепт № 5**

*Состав:* 100 мл морковного сока, 1 ч. л. сока редиса или редьки.

*Способ приготовления:* компоненты смешать. *Способ применения:* принимать через 1 ч. после еды.

*Примечание:* эта смесь помогает убрать из организма мокроту, которую растворяет средство из предыдущего рецепта.

Кроме того, такой сок способствует восстановлению слизистых оболочек при заболеваниях носоглотки и бронхов.

### **Рецепт № 6**

*Состав:* 100 мл свежего сока брусники, 100 г меда.

*Способ приготовления:* компоненты тщательно перемешать до полного растворения меда.

*Способ применения:* принимать по 1 ст. л. коктейля 3–4 раза в день.

*Примечание:* состав рекомендован при бронхите и туберкулезе легких.

### **Рецепт № 7**

*Состав:* 100 мл свежего сока ежевики, 100 г меда.

*Способ приготовления:* компоненты тщательно перемешать до полного растворения меда.

*Способ применения:* принимать по 1 ст. л. коктейля 3–4 раза в день.

*Примечание:* состав рекомендован при бронхите и туберкулезе легких.

## Гастрит

Гастрит – воспаление слизистой оболочки желудка, которое может быть как острым, так и хроническим.

Острый гастрит – следствие переедания, употребления излишне горячей или недоброкачественной пищи, злоупотребления крепкими спиртными напитками и острыми приправами. Часто сопровождается повышенной кислотностью желудочного сока.

Хронический гастрит может развиваться при постоянном нервном перенапряжении, вызывающем нарушение моторной и секреторной функции желудка и частого нарушения правил питания. При этом происходит изменение структуры с прогрессирующим отмиранием слизистой оболочки желудка. Выявляются нарушения секреторной, моторной и выделительной функций желудка, часто заболевание сопровождается запорами.

### Рецепт № 1

*Состав:* плоды фейхоа.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 50 мл сока 2–3 раза в день за 30 мин. до еды.

*Примечание:* сок рекомендован при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, в том числе при гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока.

### Рецепт № 2

*Состав:* по 50 мл свежееотжатого сока рябины черноплодной, черной смородины и настоя шиповника коричневого.

*Способ приготовления:* компоненты смешать.

*Способ применения:* принимать по 50 мл коктейля 3 раза в день за 30 мин. до еды.

*Примечание:* состав рекомендован при гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока.

### **Рецепт № 3**

*Состав:* по 50 мл свежееотжатого сока белокочанной капусты и картофеля розовых сортов.

*Способ приготовления:* компоненты смешать. *Способ применения:* принимать по 0,5 стакана коктейля 3–4 раза в день за 30 мин. до еды и перед сном.

*Примечание:* состав рекомендован при гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

### **Рецепт № 4**

*Состав:* по 100 мл соков капусты, томата и корней петрушки.

*Способ приготовления:* компоненты смешать.

*Способ применения:* принимать по 200 мл смеси перед сном.

*Примечание:* состав рекомендован при хронических запорах.

### **Рецепт № 5**

*Состав:* 2 ст. л. настоя мяты перечной, 65 мл свежееотжатого сока красных сортов картофеля, 500 мл воды.

*Способ приготовления:* развести настой мяты водой, 0,25 стакана полученной смеси смешать с соком картофеля.

*Способ применения:* принимать по 30–50 мл средства 3–4 раза в день за 30 мин. до еды.

*Примечание:* состав рекомендован при изжоге.

### **Рецепт № 6**

*Состав:* 50 мл картофельного сока, по 25 мл сока шпината и корнеплодов сельдерея, 5 мл чесночного сока.

*Способ приготовления:* компоненты смешать.

*Способ применения:* принимать по 1–2 ст. л. коктейля 3–4 раза в день за 30 мин. до еды.

*Примечание:* состав рекомендован при гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока и запорах.

## **Рецепт № 7**

*Состав:* 100 мл сока свежееотжатого картофеля розовых сортов, 1 ст. л. меда.

*Способ приготовления:* компоненты смешать.

*Способ применения:* принимать сок 2–3 раза в день за 30 мин. до еды.

*Примечание:* состав рекомендован при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Курс лечения – 10 дней. Повторять лечение можно через 10 дней перерыва.

## **Рецепт № 8**

*Состав:* спелая облепиха, мед.

*Способ приготовления:* ягоды облепихи перебрать, промыть, прополоскать охлажденной кипяченой водой и просушить. Ягоды сложить в эмалированную посуду и подавить деревянной ложкой или пестиком. Получившийся сок отжать через марлю и оставить на сутки. Через сутки на его поверхности образуется более светлый слой – масло, которое выделилось из мякоти ягод. Сок ягод развести кипяченой водой по вкусу, добавить мед.

*Способ применения:* по 0,25 стакана разведенного сока 3 раза в день за 1 ч. до еды. Курс лечения – 3 недели.

*Примечание:* состав рекомендован при гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока.

## Гельминтозы

Гельминтозы – заболевания, которые развиваются вследствие попадания в организм человека паразитов – червей, проникающих в желудочно-кишечный тракт с немытыми фруктами и овощами или при неправильной обработке рыбы или мяса.

### Рецепт № 1

*Состав:* морковь.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 0,5–1 стакану сока 2–3 раза в день натощак. Курс лечения 1 неделя.

*Примечание:* одновременно с приемом сока при острицах целесообразно ежедневно делать клизму из сока моркови.

*Наиболее распространенный гельминтоз – энтеробиоз, вызываемый острицами. Чаще всего им болеют маленькие дети. Соблюдение правил личной гигиены, особенно своевременная стрижка ногтей и частое мытье рук – основная профилактика энтеробиоза.*



### Рецепт № 2

*Состав:* чеснок.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 2–3 ч. л. сока ежедневно в течение 1–2 недель.

*Примечание:* прием сока внутрь нужно сочетать с очистительными клизмами для усиления эффективности лечения.

### **Рецепт № 3**

*Состав:* 1 корнеплод черной редьки, мед.

*Способ приготовления:* корнеплод вымыть щеткой с мылом, обсушить, измельчить и отжать сок. Полученный сок смешать с медом в равных пропорциях.

*Способ применения:* принимать сначала по 0,25 стакана, а затем по 0,3 стакана смеси 3–4 раза в день.

## Гепатит хронический

Хронический гепатит – это воспалительный процесс в печени, который имеет различные причины и протекает не менее 6 месяцев.

Цирроз печени – прогрессирующее хроническое заболевание печени, которое является конечной стадией развития хронического гепатита при неблагоприятном течении болезни. Вследствие затруднения оттока желчи или крови из печени происходит снижение количества функционирующих клеток печени, т.е. их гибель.

### Рецепт № 1

*Состав:* плоды черноплодной рябины.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 50–100 мл сока 2–3 раза в день за 30 мин. до еды.

*Примечание:* сок рекомендован для улучшения функционального состояния печени и усиления оттока желчи. Лечение соком черноплодной рябины не рекомендуется при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также гиперацидных гастритах.

### Рецепт № 2

*Состав:* свекла.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 0,25 стакана сока 2–3 раза в день за 30 мин. до еды.

*Примечание:* сок рекомендован для очищения печени и помогает вывести мелкие камни из желчного пузыря.

### Рецепт № 3

*Состав:* по 100 мл свежего сока зерен граната и моркови.

*Способ приготовления:* компоненты смешать.

*Способ применения:* принимать по 0,3 стакана коктейля 3 раза в день за 20–30 мин. до еды.



*Примечание:* состав рекомендован в качестве желчегонного и противовоспалительного средства при заболеваниях печени.

#### **Рецепт № 4**

*Состав:* 120 мл морковного сока, по 30 мл свекольного и огуречного соков.

*Способ приготовления:* соки смешать, свекольный сок предварительно выдержать после выжимки в течение 1,5 ч.

*Способ применения:* принимать коктейль 1 раз в день за 30 мин. до еды либо разделить на два приема.

*Примечание:* состав рекомендован при заболеваниях печени и желчного пузыря.

#### **Рецепт № 5**

*Состав:* 2 ст. л. лимонного сока, 6 ст. л. меда, 4 ст. л. оливкового масла.

*Способ приготовления:* компоненты тщательно перемешать до полного растворения меда.

*Способ применения:* принимать по 1 ст. л. средства 2–3 раза в день за 20–30 мин. до еды.

*Примечание:* состав рекомендован в качестве оздоравливающего средства при заболеваниях печени и желчного пузыря.

### **Гипертоническая болезнь**

Гипертоническая болезнь – это заболевание сердечно-сосудистой системы, которое развивается вследствие нарушения функции высших центров головного мозга, регулирующих состояние тонуса кровеносных сосудов, и характеризуется повышением артериального давления.

В начальной стадии болезни наблюдаются функциональные изменения в сердце, почках, центральной нервной системе, а при выраженных стадиях в них происходят органические изменения.

Повышение артериального давления может развиваться вследствие перенесенного заболевания почек, постоянного умственного перенапряжения, длительного пребывания в состоянии психоэмоционального стресса, возрастной нейроэндокринной перестройки

организма, например климакса, и многих других факторов.

При артериальной гипертензии для нормализации артериального давления народная медицина рекомендует употреблять смесь овощных соков с медом. В начальных стадиях этой болезни в рационе должны присутствовать продукты, которые оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему, нормализуют обмен веществ и работу системы кровообращения.

Так, благоприятными для здоровья можно считать продукты, улучшающие работу печени и почек, нормализующие процессы пищеварения и выведения солей из организма. Весьма желательны в рационе продукты с высоким содержанием солей калия, холина, пектиновых веществ и фолиевой кислоты в сочетании с другими витаминами.

При артериальной гипертензии рекомендуется регулярно употреблять в общей сложности около 500 мл смесей свежесжатых соков в день в течение нескольких недель.

#### **Рецепт № 1**

*Состав:* по 50 мл картофельного и апельсинового соков, мелко натертая цедра апельсина.

*Способ приготовления:* соки смешать и посыпать апельсиновой цедрой.

*Способ применения:* принимать коктейль 1 раз в день в течение нескольких недель.

*Примечание:* состав рекомендован для нормализации артериального давления, очищения организма и в качестве витаминного средства.

#### **Рецепт № 2**

*Состав:* по 50 мл картофельного и томатного соков, 5 мл чесночного сока, мелко нарезанная зелень петрушки.

*Способ приготовления:* соки тщательно перемешать и заправить зеленью петрушки.

*Способ применения:* принимать коктейль 1 раз в день в течение нескольких недель.

*Примечание:* состав рекомендован в начальной стадии гипертензивной болезни для нормализации артериального давления и

очищения организма.

### **Рецепт № 3**

*Состав:* по 50 мл картофельного и яблочного соков, 1 ч. л. лимонного сока, натертая цедра лимона.

*Способ приготовления:* соки тщательно перемешать.

*Способ применения:* принимать коктейль 1 раз в день в течение нескольких недель.

*Примечание:* состав рекомендован для нормализации артериального давления и очищения организма.

### **Рецепт № 4**

*Состав:* 50 мл морковного сока, 30 мл сока шпината.

*Способ приготовления:* компоненты смешать.

*Способ применения:* принимать коктейль за 30 мин. до еды в течение нескольких недель.

*Примечание:* состав рекомендован для нормализации артериального давления и активизации обмена веществ.

### **Рецепт № 5**

*Состав:* 70 мл морковного сока, 40 мл сока листьев сельдерея, 30 мл сока шпината, 20 мл сока петрушки.

*Способ приготовления:* компоненты смешать.

*Способ применения:* принимать коктейль за 30 мин. до еды в течение нескольких недель.

*Примечание:* состав рекомендован для нормализации артериального давления, очищения сосудов и активизации обмена веществ.

### **Рецепт № 6**

*Состав:* 85 мл сока калины, 1 ст. л. меда, 165 мл кипяченой воды.

*Способ приготовления:* сок калины и мед размешать до полного растворения меда, добавить воду.

*Способ применения:* принимать средство 2–3 раза в день за 30 мин. до

еды.

*Примечание:* состав рекомендован в начальной стадии гипертонической болезни для снижения артериального давления и в качестве болеутоляющего средства.

### Рецепт № 7

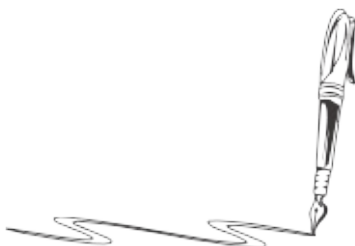
*Состав:* по 100 г ягод клюквы, меда.

*Способ приготовления:* клюкву пропустить через мясорубку и смешать с медом в равных пропорциях.

*Способ применения:* принимать по 1 ст. л. смеси 3 раза в день за 15–20 мин. до еды.

*Примечание:* состав рекомендован при легкой форме гипертонической болезни для снижения артериального давления.

*Мед отлично сочетается с лечением лекарственными растениями, фруктами и овощами, улучшая ароматные и вкусовые качества многих лечебных средств, приготовленных в домашних условиях. В нем также содержатся биологически активные вещества (витамины, минералы, фруктоза, гормоноподобные вещества).*



### Рецепт № 8

*Состав:* 1 стакан спелых плодов красной рябины, 1–2 ч. л. меда.

*Способ приготовления:* отжать сок, 0,3 стакана сока смешать с медом и долить кипяченой воды до полного стакана.

*Способ применения:* принимать по 0,5 стакана теплого средства 3–4 раза в день за 20–30 мин. до еды.

*Примечание:* состав рекомендован при гипертонической болезни в качестве мочегонного средства.

#### **Рецепт № 9**

*Состав:* 150–200 мл сока красной смородины с мякотью, 1 ч. л. меда.

*Способ приготовления:* компоненты перемешать до полного растворения меда, количество которого можно изменить по вкусу.

*Способ применения:* принимать сок за 30 мин. до еды.

*Примечание:* сок рекомендован при артериальной гипертонии в качестве средства, снижающего уровень холестерина в крови.

#### **Рецепт № 10**

*Состав:* 250 мл сока сырой черной редьки, 1 стакан меда.

*Способ приготовления:* компоненты перемешать до полного растворения меда.

*Способ применения:* принимать по 1–2 ч. л. средства 3 раза в день за 30 мин. до еды в течение 2–3 месяцев. Смесь хранить в холодильнике.

*Примечание:* состав рекомендован в качестве средства, усиливающего перистальтику кишечника и способствующего удалению из организма избытка холестерина.

#### **Рецепт № 11**

*Состав:* сок 1 лимона, по 250 мл соков моркови, свеклы и хрена, 1 стакан меда.

*Способ приготовления:* все компоненты смешать.

*Способ применения:* принимать по 1 ч. л. коктейля 3 раза в день за 2–3 ч. до или после приема пищи.

*Примечание:* состав рекомендован для снижения артериального давления.

## Гиповитаминозы

Гиповитаминозы – заболевания, вызванные недостатком витаминов в организме и развивающиеся при нерациональном питании, заболеваниях пищеварительной системы и нарушении обмена веществ.

Дефицит одного витамина в организме встречается редко, поэтому чаще наблюдается дефицит нескольких витаминов одновременно.

Из моногиповитаминозов наиболее распространен гиповитаминоз А. Наиболее яркие симптомы этого заболевания следующие:

1) нарушение зрения, называемое гемералопией, которое выражается в резком понижении остроты зрения в сумерках и нарушении цветоощущения в дневное время, а также в сухости конъюнктивы либо в изъязвлении роговицы;

2) нездоровый внешний вид кожи: сухость и шелушение, возможно утолщение;

3) изменения слизистых оболочек дыхательных и пищеварительных органов, мочевыводящих путей.

Диета при профилактике и лечении гиповитаминоза А должна включать продукты растительного происхождения, содержащие провитамин А: морковь, перец красный, помидоры, шпинат, щавель, салат, тыква, зеленый лук. Богаты каротином фрукты и ягоды: абрикос, айва, дыня, мандарин, облепиха, рябина, черная смородина и шиповник.

Избыток витамина А в организме снижает количество калия в плазме крови и приводит к увеличению содержания натрия, при этом употребление растительных продуктов с большим содержанием каротина гипervитаминоза А не вызывает, поэтому такой каротин предпочтительнее, чем витамин А продуктов животного происхождения.

### Рецепт № 1

*Состав:* абрикосы.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 0,25 стакана сока 3 раза в день за 30 мин. до еды либо 0,75 стакана сока утром за 30 мин. до еды.

*Примечание:* сок рекомендован в качестве источника каротина, тиамин и витамина С, поэтому его можно пить при всех видах гиповитаминозов.

## **Рецепт № 2**

*Состав:* капуста краснокочанная.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 0,5 стакана теплого сока 1 раз в день за 45 мин. до еды на протяжении 4–5 дней.

*Примечание:* сок рекомендован в качестве источника солей калия, каротина и витамина С при лечении гиповитаминозов А и С.

## **Рецепт № 3**

*Состав:* мандарины.

*Способ приготовления:* очистить плоды от кожуры и отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 200 мл сока в день за 30 мин. до еды, разделив это количество на 2–3 приема.

*Примечание:* сок рекомендован в качестве источника каротина и витамина С при лечении гиповитаминозов А и С.

## **Рецепт № 4**

*Состав:* морковь.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 50–70 мл сока 3–4 раза в день за 30 мин. до еды.

*Примечание:* сок рекомендован как источник большого количества каротина и витаминов группы В при лечении гиповитаминозов А и В.

## **Рецепт № 5**

*Состав:* плоды рябины красной.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 1 ч. л. сока 3–4 раза в день за 30 мин. до еды.

*Примечание:* сок рекомендован в качестве источника каротина, аскорбиновой кислоты и витамина Р при лечении гиповитаминозов А и С.

## **Рецепт № 6**

*Состав:* плоды черной смородины.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 0,5 стакана сока 2–3 раза в день за 30 мин. до еды.

*Примечание:* сок рекомендован при лечении гиповитаминозов А и С как источник каротина, аскорбиновой кислоты и рутина.

## Рецепт № 7

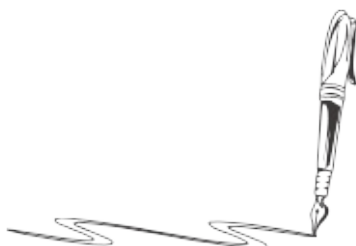
*Состав:* томаты.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 200–300 мл сока в день за 30 мин. до еды, разделив это количество на 2–3 приема.

*Примечание:* сок рекомендован в качестве источника каротина, аскорбиновой кислоты и витамина Р при лечении гиповитаминозов А и С.

*Болезнь бери-бери когда-то была распространена среди мореплавателей, которые во время путешествий употребляли в пищу очищенный рис. Дело в том, что тиамин содержится только в оболочке зерна.*



Недостаток тиамина может вызвать развитие болезни «бери-бери», проявляющейся слабостью и болью в конечностях, а в сложных случаях параличом, отеком подкожной жировой клетчатки и нарушением деятельности кишечника.

## Рецепт № 1

*Состав:* виноград.

*Способ приготовления:* отжать сок.



*Способ применения:* принимать до 250 мл сока в день за 30 мин. до еды, разделив на несколько приемов.

*Примечание:* сок рекомендован при лечении гиповитаминоза В как источник тиамина.

## **Рецепт № 2**

*Состав:* грейпфрут.

*Способ приготовления:* очистить плод от кожуры и отжать сок.

*Способ применения:* принимать до 200 мл сока в день за 30 мин. до еды, разделив на несколько приемов.

*Примечание:* сок рекомендован в качестве источника аскорбиновой кислоты и витаминов группы В при лечении гиповитаминозов В и С.

## **Рецепт № 3**

*Состав:* плоды груши.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать от 100 до 200 мл сока в день через 30 мин. после еды, разделив на два приема.

*Примечание:* сок рекомендован в качестве источника аскорбиновой кислоты и витаминов группы В при лечении гиповитаминозов В и С.

## **Рецепт № 4**

*Состав:* ягоды ежевики.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 2 ст. л. сока 2–3 раза в день. Курс лечения 3–4 недели.

*Примечание:* сок рекомендован в качестве источника витаминов группы В.

## **Рецепт № 5**

*Состав:* капуста белокочанная.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 0,5 стакана теплого сока в день за 45 мин. до еды на протяжении 4–5 дней.

*Примечание:* сок рекомендован А, В и С в качестве источника витаминов группы В, аскорбиновой кислоты и каротина.

### **Рецепт № 6**

*Состав:* ягоды крыжовника.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 100–150 мл сока 2 раза в день за 30 мин. до еды.

*Примечание:* сок рекомендован при гиповитаминозах в качестве источника витаминов С и группы В.

### **Рецепт № 7**

*Состав:* плоды персика.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 0,25 стакана сока 3 раза в день за 30 мин. до еды либо 0,75 стакана утром за 30 мин. до еды.

*Примечание:* сок рекомендован при гиповитаминозах А, В и С в качестве источника солей калия, витаминов группы В, аскорбиновой кислоты и каротина.

### **Рецепт № 8**

*Состав:* репа.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 50 мл сока 3 раза в день за 30 мин. до еды.

*Примечание:* сок рекомендован при гиповитаминозах А, В и С в качестве источника витаминов группы В, аскорбиновой кислоты, рутина и каротина.

### **Рецепт № 9**

*Состав:* свекла.

*Способ приготовления:* очистить корнеплод от кожуры и отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 0,25 стакана сока 2–3 раза в день за 30 мин. до еды. Можно соединить с морковным или гранатовым соком.

*Примечание:* сок рекомендован как источник тиамина. Можно соединить с морковным или гранатовым соком.

## **Рецепт № 10**

*Состав:* зелень сельдерея.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 30 мл сока 3 раза в день за 30 мин. до еды.

*Примечание:* сок рекомендован в качестве источника каротина, аскорбиновой кислоты и витаминов группы В при лечении гиповитаминозов А, В и С.

При значительном дефиците витамина С в организме развивается цинга, или скорбут, которая проявляется резким истощением, поносом с примесью крови, ярко выраженной анемией и выпадением зубов.

Цинга – это самая тяжелая форма гиповитаминоза С. В менее сложных случаях у больных наблюдаются жалобы на общую слабость, боли в икроножных мышцах, кровоточивость десен и кровоизлияния в коже.

Диета при профилактике и лечении гиповитаминоза С должна базироваться на полноценном питании и включать продукты растительного происхождения, которые содержат витамин С: шиповник, черную смородину, облепиху, цитрусовые плоды, рябину, капусту, томаты, картофель, редис и репу, кизил, клубнику, яблоки и вишни.

## **Рецепт № 1**

*Состав:* апельсины.

*Способ приготовления:* очистить фрукты от кожуры, отжать сок.

*Способ применения:* принимать до 200 мл сока в день за 30 мин. до еды, при желании разделив на 2–3 приема.

## **Рецепт № 2**

*Состав:* ягоды брусники.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 0,25 стакана сока 2–3 раза в день за 30 мин. до еды.

### **Рецепт № 3**

*Состав:* ягоды голубики.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 0,25 стакана сока 2–3 раза в день за 30 мин. до еды.

### **Рецепт № 4**

*Состав:* гранаты.

*Способ приготовления:* очистить плоды от кожуры и отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 50 мл сока 2–3 раза в день за 30 мин. до еды.

### **Рецепт № 5**

*Состав:* ягоды земляники.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* по 50 мл сока 3 раза в день за 30 мин. до еды в течение сезона созревания ягоды.

### **Рецепт № 6**

*Состав:* плоды калины.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 1–2 ст. л. сока 3 раза в день за 30 мин. до еды.

### **Рецепт № 7**

*Состав:* плоды кизила.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 0,5–1 стакану сока 2–3 раза в день за 20–30 мин. до еды.

*Примечание:* сок рекомендован в качестве источника аскорбиновой кислоты и рутина.

## **Рецепт № 8**

*Состав:* ягоды малины.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 0,5 стакана сока, разбавленного кипяченой водой, 2–3 раза в день за 20–30 мин. до еды.

*Примечание:* сок рекомендован в качестве источника аскорбиновой и фолиевой кислот, каротина и витаминов группы В.

## **Рецепт № 9**

*Состав:* плоды черноплодной рябины.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 50–100 мл сока 2–3 раза в день за 30 мин. до еды.

*Примечание:* сок рекомендован в качестве источника аскорбиновой кислоты и рутина.

## **Рецепт № 10**

*Состав:* ягоды красной смородины.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 0,5 стакана сока 2–3 раза в день за 30 мин. до еды.

*Примечание:* сок рекомендован как источник аскорбиновой кислоты и рутина.

## **Рецепт № 11**

*Состав:* 250 мл настойки шиповника коричневого, 1 ст. л. клюквенного сока, мед.

*Способ приготовления:* компоненты смешать.

*Способ применения:* принимать по 0,5 стакана коктейля в день за 30–40 мин. до еды.

*Витамин С разрушается при нагревании всего до 37 °С, а от общего его количества, попавшего в организм, усваивается*

*только две трети. Поэтому, несмотря на обилие различных овощей и фруктов круглый год, гиповитаминоз С весьма распространен.*



## Гипотиреоз

Гипотиреоз – это состояние, характеризующееся снижением функции щитовидной железы и возникающее при заболеваниях этого органа, которые могут быть как врожденными, так и приобретенными, например, часто причиной заболеваний щитовидной железы является недостаток йода в воде и пище.

При гипотиреозе ухудшается память, внимание, способность к обучению, лицо становится одутловатым, а кожа – сухой и холодной, увеличивается масса тела, пульс замедляется, снижается аппетит, появляются запоры. Все эти симптомы связаны с нарушениями обмена веществ, которые развиваются при недостаточной выработке в организме гормонов щитовидной железы.

Для коррекции состояния рекомендуется употреблять больше свежих фруктов и овощей, так как витамины и минералы улучшат обмен веществ, клетчатка и пектины помогут справиться с запорами. Кроме того, некоторые плоды растений содержат в себе значительное количество йода, а восполнение дефицита этого элемента в организме способно значительно улучшить состояние больного. Особенно полезно употреблять фрукты и овощи с повышенным содержанием йода при беременности. Это послужит профилактикой развития врожденного гипотиреоза у плода.

Не стоит и злоупотреблять йодсодержащими продуктами, в том числе овощами и фруктами, так как это также может навредить, поэтому необходимость и степень обогащения рациона йодсодержащими плодами необходимо согласовать с лечащим врачом.

### Рецепт № 1

*Состав:* 300 г ядер грецкого ореха, 100 г чеснока, 50 г плодов аниса обыкновенного, 500 г меда, 250 мл воды.

*Способ приготовления:* орехи и чеснок измельчить, залить кипятком и варить на слабом огне до получения кашицы. Добавить к орехово-чесночной массе анис и мед и перемешать.

*Способ применения:* принимать по 1 ст. л. смеси 3 раза в день до еды. Лечение проводить по 2 недели каждый месяц.

### Рецепт № 2

*Состав:* 150 г ядер ореха грецкого, 50 г чеснока, 5 ст. л. плодов укропа пахучего, 500 г меда.

*Способ приготовления:* орехи и плоды укропа измельчить, добавить измельченный отваренный на пару чеснок и мед, перемешать.

*Способ применения:* принимать по 1 ст. л. смеси 3 раза в день за 20–25 мин. до приема пищи.

### **Рецепт № 3**

*Состав:* по 200 мл сока моркови и картофеля, 100 мл сока свеклы.

*Способ приготовления:* смешать компоненты.

*Способ применения:* во время лечения не рекомендуется употреблять мясные продукты и блюда. Пить коктейль в течение дня. Курс лечения – 2–3 недели.

### **Рецепт № 4**

*Состав:* 125 мл сока свеклы, 250 мл водки.

*Способ приготовления:* компоненты смешать и настаивать 2 суток.

*Способ применения:* пить по 2 ст. л. смеси 3 раза в день, запивая водой. Курс лечения – 2 недели, затем сделать перерыв на 1 неделю и продолжать лечение еще 10 дней.

### **Рецепт № 5**

*Состав:* 0,5 кг плодов фейхоа, 1 кг сахара.

*Способ приготовления:* из плодов приготовить пюре и смешать его с сахаром.

*Способ применения:* по 2 ст. л. пюре утром натощак.

### **Рецепт № 6**

*Состав:* ядра 10 грецких орехов, 3 ст. л. творога, по 1 ст. л. морской капусты и измельченного чеснока, 1 ч. л. растительного масла.

*Способ приготовления:* смешать все компоненты.

*Способ применения:* есть салат 2–3 раза в неделю.

### **Рецепт № 7**



*Состав:* по 250 г ягод брусники и морской капусты, 800 г сахара, лимонная кислота, ванилин, 100 мл воды.

*Способ приготовления:* отварить морскую капусту и измельчить с помощью мясорубки, в отдельной посуде раздавить ягоды. Из воды и сахара приготовить сироп, добавить в него бруснику и морскую капусту и настаивать 1 ч. Затем варить полученную массу 20 мин. и добавить в нее ванилин и лимонную кислоту.

*Способ применения:* принимать по 1 ч. л. смеси в день в течение 2 недель. Сделать перерыв на 1 неделю и при необходимости повторить лечение.

## **Рецепт № 8**

*Состав:* 2 ст. л. кашицы репчатого лука, по 1 ст. л. листьев ореха грецкого и травы манжетки обыкновенной, 300 мл водки.

*Способ приготовления:* каждый растительный компонент залить 100 мл водки и настаивать 5 дней. Готовые настойки процедить и слить в одну тару.

*Способ применения:* по 1 ч. л. настойки 2 раза в день.

## **Рецепт № 9**

*Состав:* по 1 части травы петрушки огородной, дурнишника обыкновенного, цветков ландыша майского, 250 мл воды.

*Способ приготовления:* 1 ст. л. растительного сбора залить кипятком, варить на слабом огне 5 мин., настаивать 1 ч. и процедить.

*Способ применения:* принимать по 1 ст. л. отвара 3–4 раза в день до еды.

## Грибковые заболевания кожи

Грибковые заболевания кожи – дерматомикозы – вызываются болезнетворными грибами, наиболее распространенными среди которых считаются отрубевидный лишай, паховая эпидермофития, микозы стоп и кистей рук, микроспория и трихофития.

Поставить точный диагноз может только врач, но грибковые заболевания всегда возникают на фоне ослабления иммунной защиты организма, поэтому лечение фруктами и овощами будет полезно в любом случае.

### Рецепт № 1

*Состав:* 0,5 плода лимона.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* многократно втирать сок лимона в пораженный участок кожи.

*Примечание:* сок рекомендован в качестве наружного средства при лечении грибковых заболеваний кожи.

### Рецепт № 2

*Состав:* мандарин.

*Способ приготовления:* очистить плод от кожуры и отжать сок.

*Способ применения:* многократно втирать сок мандарина в участок кожи, пораженный грибом.



*Аромат цитрусовых бодрит, освежает, повышает настроение и у многих вызывает воспоминания о новогоднем празднике, поэтому цедру этих плодов можно с успехом*

использовать в качестве готового эфирного масла для ароматизации помещения.

### **Рецепт № 3**

*Состав:* 1 помидор.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* многократно втирать томатный сок в пораженный участок кожи.

*Примечание:* сок рекомендован при лечении грибковых поражений кожи. Этим же способом можно лечить мозоли.

### **Рецепт № 4**

*Состав:* 2 зубчика чеснока

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* многократно втирать сок в пораженный участок кожи.

*Примечание:* сок рекомендован при лечении грибковых заболеваний кожи и бородавок.

### **Рецепт № 5**

*Состав:* 1 головка репчатого лука средних размеров, мед.

*Способ приготовления:* луковицу измельчить и отжать сок. Добавить мед в количестве, равном количеству сока.

*Способ применения:* наносить смесь на пораженный участок кожи.

## Диарея

Понос – учащенная дефекация жидкими каловыми массами, обычно сопровождающая воспалительные заболевания желудочно-кишечного тракта. При длительном поносе необходимо обратиться к врачу для выяснения его причин.

Часто понос связан с кишечными инфекциями или синдромом раздраженной кишки (нарушение кишечной моторики, не сопровождающееся ее воспалением). Для устранения поноса рекомендуется употреблять в пищу фрукты и овощи, содержащие вяжущие и дубильные вещества.

### Рецепт № 1

*Состав:* плоды айвы.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 50 мл сока 2 раза в день за 30 мин. до еды.

*Примечание:* сок рекомендован при кишечных заболеваниях, которые сопровождаются стойкими поносами и кишечным кровотечением.

### Рецепт № 2

*Состав:* мякоть дыни.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 1 стакану сока 2–3 раза в день за 20–30 мин. до еды.

*Примечание:* сок рекомендован при заболеваниях желудочно-кишечного тракта в качестве средства, нормализующего работу кишечника, и при геморрое.

### Рецепт № 3

*Состав:* плоды кизила.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 0,5–1 стакану сока 2–3 раза в день

за 20–30 мин. до еды.

*Примечание:* сок рекомендован при острых инфекционных заболеваниях кишечника.

#### **Рецепт № 4**

*Состав:* по 50 мл свежего сока зерен граната, моркови и свеклы.

*Способ приготовления:* соки хорошо перемешать.

*Способ применения:* принимать по 2 ст. л. смеси соков 3 раза в день за 30 мин. до еды.

*Примечание:* состав рекомендован в качестве вяжущего и регулирующего моторику желудочно-кишечного тракта средства.

#### **Рецепт № 5**

*Состав:* 150 мл морковного сока, 30 мл сока кольраби, 20 мл чесночного сока.

*Способ приготовления:* смешать компоненты.

*Способ применения:* принимать по 1 ст. л. коктейля 6 раз в день за 20–30 мин. до еды.

*Примечание:* состав рекомендован при лечении дизентерии, а также для стимуляции секреторной и моторной функции желудочно-кишечного тракта.

## Дискинезия желчевыводящих путей

Дискинезия желчевыводящих путей – расстройство тонуса желчевыводящих протоков, общего желчного протока и желчного пузыря, проявляющееся нарушениями оттока желчи из печени в двенадцатиперстную кишку и сопровождающееся появлением болей в правом подреберье и нарушением пищеварения.

### Рецепт № 1

*Состав:* виноград.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать свежий виноградный сок 2 раза в день за 1 ч. до еды по следующей схеме: первые 3 дня – по 50 мл, с 4-го по 6-й день – по 100 мл, следующие 3 дня – по 150 мл. В 10–11-й дни – по 200 мл и на 12-й день – 250 мл на один прием. Затем в 13-й день пить по 250 мл 2 раза в день, а следующие 25 дней согласно схеме, но в обратном порядке. Курс лечения продолжается 50 дней.

*Примечание:* сок рекомендован в качестве средства, нормализующего кровообращение и улучшающего состояние печени и желчевыводящих путей.

### Рецепт № 2

*Состав:* гранаты.

*Способ приготовления:* очистить плоды от кожуры и отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 0,25 стакана сока 2 раза в день за 30 мин. до еды.

*Примечание:* сок рекомендован в качестве противовоспалительного и желчегонного средства.

### Рецепт № 3

*Состав:* плоды рябины красной.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 0,5 стакана сока 3 раза в день за 30

мин. до еды.

*Примечание:* сок рекомендован в качестве желчегонного средства.

#### **Рецепт № 4**

*Состав:* зелень сельдерея.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 0,25 стакана сока 2–3 раза в день за 30 мин. до еды.

*Примечание:* сок рекомендован при заболеваниях печени и желчевыводящих путей.

#### **Рецепт № 5**

*Состав:* 100 мл морковного сока, 50 мл сока листьев красной свеклы, 10 мл сока зелени петрушки.

*Способ приготовления:* компоненты смешать. *Способ применения:* принимать по 0,5 стакана коктейля 2 раза в день за 30 мин. до еды.

*Примечание:* состав рекомендован в качестве средства, очищающего организм, нормализующего обмен веществ, способствующего отделению желчи и снимающего боль в правом подреберье.

#### **Рецепт № 6**

*Состав:* по 85 мл свежееотжатого сока моркови, зелени сельдерея, травы и корней одуванчика лекарственного.

*Способ приготовления:* соки смешать.

*Способ применения:* принимать по 0,3 стакана коктейля 3 раза в день за 30 мин. до еды.

*Примечание:* состав рекомендован при заболеваниях печени и желчевыводящих путей, в том числе при желчнокаменной болезни.

#### **Рецепт № 7**

*Состав:* 80–100 мл морковного сока, 20 мл сока черной редьки.

*Способ приготовления:* компоненты смешать.

*Способ применения:* принимать по 1 ст. л. сока 4–5 раз в день за 30 мин. до еды.

*Примечание:* состав рекомендован в качестве желчегонного средства.

### **Рецепт № 8**

*Состав:* по 100 мл сока зеленого листового салата, яблок, мелко нарезанная зелень укропа и петрушки.

*Способ приготовления:* соки смешать и добавить приправу.

*Способ применения:* принимать по 0,5 стакана коктейля 2 раза в день.

*Примечание:* состав рекомендован при заболеваниях печени и желчевыводящих путей.

### **Рецепт № 9**

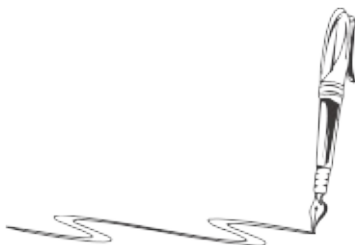
*Состав:* 125 мл свежееотжатого яблочного сока, 50 мл сока редьки, 25 мл сока кольраби, 10 мл лимонного сока, натертая цедра лимона.

*Способ приготовления:* соки смешать, добавить цедру лимона.

*Способ применения:* принимать полученную смесь в течение дня в 2 приема за 30 мин. до еды.

*Примечание:* состав рекомендован при заболеваниях печени и желчевыводящих путей.

*Дискинезия желчевыводящих путей часто связана с неправильной осанкой и малоподвижным образом жизни. В дальнейшем она может привести к более серьезным заболеваниям – холециститу и желчнокаменной болезни.*



### **Рецепт № 10**

*Состав:* по 65 мл свежееотжатого сока грейпфрута и оливкового масла.



*Способ приготовления:* компоненты смешать.

*Способ применения:* смесь выпить через 2 ч. после еды на ночь, предварительно сделав очистительную клизму. После приема лечебного состава лечь в постель на правый бок. Утром повторить клизму. Процедуру проводить каждые 4–5 дней.

*Примечание:* состав рекомендован в качестве желчегонного средства при болях в правом подреберье, не связанных с желчнокаменной болезнью.

## **Рецепт № 11**

*Состав:* по 200 мл морковного сока и простокваши, 5 мл сока шиповника.

*Способ приготовления:* соки и простоквашу хорошо перемешать.

*Способ применения:* принимать по 1 стакану смеси утром и вечером за 30 мин. до еды.

*Примечание:* состав рекомендован при заболеваниях печени и желчевыводящих путей для очищения от камней.

## **Дуоденит**

Дуоденит – воспаление слизистой оболочки двенадцатиперстной кишки, проявляющееся слабостью, нарушениями пищеварения (поносами, снижением аппетита и массы тела, гиповитаминозами), болями в подложечной области и повышением температуры тела. При хроническом дуодените рекомендуется употреблять как можно больше овощей и фруктов, богатых витаминами и минералами.

### **Рецепт № 1**

*Состав:* морковь.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 0,5 стакана сока 3 раза в день за 30 мин. до еды.

*Примечание:* сок рекомендован при заболеваниях кожи и кишечника.

### **Рецепт № 2**

*Состав:* плоды фейхоа.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 150–200 мл сока ежедневно за 25–30 мин. до еды.

*Примечание:* сок рекомендован при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

### **Рецепт № 3**

*Состав:* шпинат.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 50 мл сока 2–3 раза в день за 20–30 мин. до еды.

*Примечание:* сок рекомендован в качестве средства для очищения организма и восстановления функций желудочно-кишечного тракта.

## Ишемическая болезнь сердца

Ишемическая болезнь сердца – это хроническое поражение сердца, вызванное уменьшением или прекращением доставки крови к миокарду в связи с атеросклеротическим процессом в коронарных артериях. Проявляется в виде приступов стенокардии и инфаркта миокарда.

Стенокардия – это острая боль в области сердца (чаще за грудиной), вызванная физической или эмоциональной нагрузкой и другими факторами, при которых часто повышается артериальное давление и учащается пульс, приводящие к повышенной нагрузке на миокард.

Инфаркт миокарда – это некроз участка сердечной мышцы в связи с острым несоответствием коронарного кровотока ее потребностям.

При лечении и профилактике ишемической болезни сердца в рацион нужно включить следующие продукты:

1) с высоким содержанием калия и фолиевой кислоты, холина и пектиновых веществ в сочетании с витаминами;

2) улучшающие работу печени и почек, стимулирующие процессы пищеварения и способствующие выведению из организма избыточного холестерина и поддержанию солевого баланса;

3) оказывающие успокаивающее воздействие на нервную систему, нормализующие обмен веществ и работу системы кровообращения.

В качестве профилактики стенокардии и инфаркта миокарда на начальных стадиях ишемической болезни сердца целесообразно применять те же средства, что и при профилактике атеросклероза и гипертонической болезни.

Хорошим профилактическим средством для нормализации артериального давления и очищения сосудов в начальных стадиях ишемической болезни сердца может стать употребление различных плодовоовощных соков с медом. При нормальной работе почек, когда жидкости хорошо удаляются из организма, возможно употребление в общей сложности около 500 мл соков в день в течение нескольких недель.

### Рецепт № 1

*Состав:* 100 мл свежееотжатого огуречного сока, по 50 мл соков шпината и корней сельдерея, 5 мл чесночного сока, мелко нарезанная зелень укропа.

*Способ приготовления:* компоненты смешать.

*Способ применения:* принимать по 0,5 стакана коктейля 2 раза в день за 30 мин. до еды.

*Примечание:* состав рекомендован для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, улучшения работы сердечной мышцы и очищения сосудов.

## **Рецепт № 2**

*Состав:* по 2 лимона и апельсина средней величины (можно 1 апельсин заменить грейпфрутом), 2 ст. л. меда.

*Способ приготовления:* цитрусовые разрезать, очистить от косточек, пропустить через мясорубку, сложить в стеклянную банку и добавить мед. Банку плотно закрыть, выдержать 1 сутки при комнатной температуре и поставить в холодильник.

*Способ применения:* принимать по 2–3 ч. л. смеси в день с чаем или за 20–30 мин. до еды.

*Примечание:* состав рекомендован для профилактики стенокардии, очищения сосудов, нормализации артериального давления, сердечного ритма, а также общего укрепления организма.

## **Рецепт № 3**

*Состав:* 4 лимона средней величины, 2 апельсина, 5 головок чеснока, 1 кг меда.

*Способ приготовления:* лимоны и апельсины разрезать, освободить от косточек, пропустить через мясорубку и сложить в стеклянную банку. Добавить измельченный чеснок, залить полученную кашицу медом и настаивать смесь в плотно закрытой банке 7 суток.

*Способ применения:* принимать по 4 ст. л. смеси за один прием за 20–30 мин. до еды, медленно прожевывая.

*Примечание:* состав рекомендован при стенокардии и сердечной недостаточности для нормализации артериального давления, очищения сосудов и общего укрепления организма.

## **Рецепт № 4**

*Состав:* морковь.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 2–3 ст. л. сока 2–3 раза в день за 30 мин. до еды.

*Примечание:* сок рекомендован в качестве источника каротина при инфаркте миокарда с первых дней заболевания.

## **Рецепт № 5**

*Состав:* огурцы.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 0,3 стакана сока 2 раза в день за 30 мин. до еды.

*Примечание:* сок рекомендован для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и улучшения работы сердечной мышцы.

## **Рецепт № 6**

*Состав:* плоды черники

*Способ приготовления:* отжать сок.

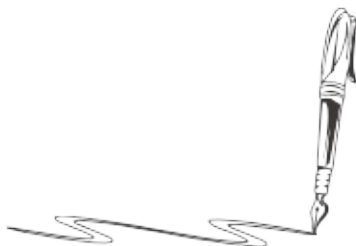
*Способ применения:* принимать по 0,5 стакана сока 2–3 раза в день за 20–30 мин. до еды.

*Примечание:* сок рекомендован для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и укрепления сосудов.

## Заболевания ротовой полости

К заболеваниям ротовой полости относятся стоматиты, пародонтоз, пародонтит и глоссит. Причинами этих заболеваний часто являются сниженный иммунитет, гиповитаминозы и нарушение обмена веществ.

*Одним из признаков недостатка витаминов в организме при заболеваниях пищеварительной системы является «географический» язык. Красные очаги избыточного слущивания эпителия с языка придают ему вид географической карты.*



### Рецепт № 1

*Состав:* капуста белокочанная.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать 200–500 мл сока маленькими порциями в течение дня.

*Примечание:* сок рекомендован в качестве бактерицидного и ранозаживляющего средства при воспалительных заболеваниях десен.

### Рецепт № 2

*Состав:* лимон.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* утром и вечером при чистке зубов на зубную щетку, смоченную теплой водой, капнуть немного лимонного сока.

*Примечание:* сок рекомендован для отбеливания зубов. При этом средство противопоказано при истончении зубной эмали и повышенной

чувствительности зубов.

### **Рецепт № 3**

*Состав:* лук репчатый.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* натирать десны свежим луковым соком.

*Примечание:* сок рекомендован при зубной боли.

### **Рецепт № 4**

*Состав:* черная редька.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* регулярно смазывать десны соком.

*Примечание:* сок рекомендован для укрепления десен.

### **Рецепт № 5**

*Состав:* ягоды земляники.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* полоскать соком полость рта.

*Примечание:* сок рекомендован при воспалительных процессах и неприятном запахе в ротовой полости.

### **Рецепт № 6**

*Состав:* морковь.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* полоскать соком полость рта.

*Примечание:* сок рекомендован при стоматитах.

### **Рецепт № 7**

*Состав:* огурцы.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* полоскать соком полость рта утром и вечером.

*Примечание:* сок рекомендован при кровоточивости десен и для укрепления зубов.

## **Рецепт № 8**

*Состав:* по 1 части тертых корней хрена и воды.

*Способ приготовления:* отжать сок и добавить воду.

*Способ применения:* полоскать смесью полость рта.

*Примечание:* состав рекомендован при стоматитах.

## **Рецепт № 9**

*Состав:* ягоды черники.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* полоскать соком полость рта или гортань.

*Примечание:* состав рекомендован при воспалениях в ротовой полости.



## Запор

Запор – функциональное расстройство толстой кишки, проявляющееся нарушением ее моторики. Опорожнение кишечника при этом происходит реже, чем через 2 дня. В такой ситуации рекомендуется употреблять больше фруктов и овощей, богатых клетчаткой и пектинами, обладающими послабляющим свойством.

### Рецепт № 1

*Состав:* по 100 мл сока ревеня, овощей или кислых фруктов.

*Способ приготовления:* компоненты смешать.

*Способ применения:* принимать по 50 мл коктейля 3 раза в день перед едой.

*Примечание:* состав рекомендован при лечении упорных запоров в качестве средства, улучшающего перистальтику кишечника.

### Рецепт № 2

*Состав:* по 100 мл свежееотжатого грушевого и яблочного соков.

*Способ приготовления:* компоненты смешать.

*Способ применения:* принимать по 0,5 стакана коктейля 2–3 раза в день через 30 мин. после еды.

*Примечание:* состав рекомендован в качестве средства, способствующего хорошему перевариванию пищи.

### Рецепт № 3

*Состав:* по 100 мл капустного, томатного и яблочного соков, 5 мл сока листьев крапивы двудомной.

*Способ приготовления:* соки смешать.

*Способ применения:* принимать по 100 мл коктейля 3 раза в день за 30 мин. до еды.

### Рецепт № 4

*Состав:* 100 мл томатного сока, по 50 мл морковного и апельсинового соков, 10 мл лимонного сока, 10 г меда.

*Способ приготовления:* компоненты тщательно перемешать.

*Способ применения:* принимать по 200 мл коктейля ежедневно за 30 мин. до еды, разделив на 2–3 приема, в течение нескольких недель.

*Примечание:* состав рекомендован как средство профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта и источник витаминов.

### **Рецепт № 5**

*Состав:* 100 мл томатного сока, по 50 мл соков кольраби и зеленого листового салата, 10 мл сока лимона, лимонная цедра.

*Способ приготовления:* компоненты тщательно перемешать.

*Способ применения:* принимать по 200 мл коктейля ежедневно за 30 мин. до еды, разделив на 2–3 приема, в течение нескольких недель.

*Примечание:* состав рекомендован как средство профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта.

### **Рецепт № 6**

*Состав:* 100 мл томатного сока, по 50 мл соков красной свеклы и зеленого листового салата, 10 мл лимонного сока, лимонная цедра.

*Способ приготовления:* компоненты тщательно перемешать.

*Способ применения:* принимать по 200 мл коктейля ежедневно за 30 мин. до еды, разделив на 2–3 приема, в течение нескольких недель.

*Примечание:* состав рекомендован как средство профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта.

### **Рецепт № 7**

*Состав:* 150 мл томатного сока, 50 мл капустного сока, мелко нарезанная зелень укропа и петрушки.

*Способ приготовления:* соки смешать и заправить зеленью.

*Способ применения:* принимать по 200 мл коктейля ежедневно за 30 мин. до еды, разделив на 2–3 приема, в течение нескольких недель.

*Примечание:* состав рекомендован как средство профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта.

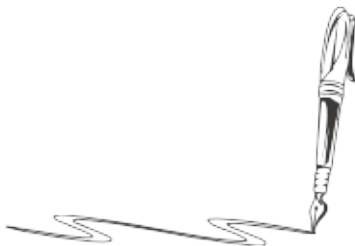
## Колит

Колит – это воспаление слизистой оболочки толстой кишки, причиной которого может быть инфекция, паразиты, в том числе глисты и воспалительные процессы в других органах брюшной полости. Заболевание может быть острым или хроническим.

Хронический колит характеризуется нарушением функции толстой кишки и развитием дистрофических изменений в ней. При длительном развитии болезни возможны атрофические изменения слизистой оболочки.

При этом заболевании рекомендованы послабляющие овощи и фрукты, содержащие витамины, минералы и другие полезные вещества.

*При колитах жесткие овощи (морковь, свекла, репа) желательно употреблять в вареном виде, а количество ягод, содержащих большое количество неперевариваемых семян (клубника, крыжовник), в рационе лучше ограничить.*



### Рецепт № 1

*Состав:* 100 мл свежего томатного сока, 1 ч. л. меда.

*Способ приготовления:* компоненты смешать.

*Способ применения:* принимать по 0,5 стакана сока 2–3 раза в день.

Курс лечения 3–4 недели.

### Рецепт № 2

*Состав:* 1 л свежего сока из сладких сортов яблок, 100 г меда.

*Способ приготовления:* яблочный сок и мед тщательно перемешать.

*Способ применения:* принимать по 1 стакану сока 3 раза в день за 30 мин. до еды. Курс лечения 30 дней, через 1,5–2 месяца его необходимо повторить. В течение года желательно провести 4–5 курсов лечения.

*Примечание:* состав рекомендован при острых и хронических колитах и хроническом энтероколите.

### **Рецепт № 3**

*Состав:* 250 мл свежего сока кислых сортов яблок, мед.

*Способ приготовления:* сок и мед размешать до полного растворения последнего.

*Способ применения:* принимать по 0,3 стакана сока 3 раза в день за 30 мин. до еды.

*Примечание:* сок рекомендован при спастическом колите и гипоацидном гастрите.

## Мочекаменная болезнь

Это заболевание связано с нарушением обмена веществ и отложением солей кальция (уратов, оксалатов, фосфатов, смешанного состава) в почках и мочевом пузыре. Для профилактики данного заболевания рекомендуется включать в рацион насыщенные жидкостью и растворяющие камни овощи и фрукты.

### Рецепт № 1

*Состав:* 200 г белой мякоти арбуза, 100 мл яблочного сока.

*Способ приготовления:* мякоть арбуза пропустить через соковыжималку и отжать сок, процедить и соединить с яблочным соком.

*Способ применения:* принимать по 0,5 стакана коктейля 3–4 раза в день.

*Примечание:* состав рекомендован в качестве эффективного мочегонного средства, способствующего ощелачиванию мочи, растворению солей и разрушению камней в почках.

### Рецепт № 2

*Состав:* по 50 мл картофельного и огуречного соков, мелко нарезанная зелень петрушки.

*Способ приготовления:* соки смешать и заправить зеленью.

*Способ применения:* принять коктейль в 1 прием в первой половине дня за 30 мин. до еды.

*Примечание:* состав рекомендован в качестве сильного мочегонного средства.

### Рецепт № 3

*Состав:* 90 мл морковного сока, 30 мл сока зелени петрушки.

*Способ приготовления:* компоненты смешать.

*Способ применения:* принять коктейль в 1 прием в первой половине дня за 30 мин. до еды.

*Примечание:* состав рекомендован при песке и камнях в почках.

## **Рецепт № 4**

*Состав:* 80 мл свежего морковного сока, 50 мл сока корнеплодов сельдерея, 30 мл свекольного сока.

*Способ приготовления:* соки смешать.

*Способ применения:* принимать по 0,3 стакана коктейля 2–3 раза в день в течение нескольких месяцев.

## **Рецепт № 5**

*Состав:* 200 мл простокваши, по 50 мл соков шпината и яблок, несколько капель лимонного сока.

*Способ приготовления:* соки и простоквашу тщательно перемешать, заправить лимонным соком.

*Способ применения:* принять коктейль в 1 прием за 30 мин. до еды.

*Примечание:* состав рекомендован в качестве средства, оказывающего мочегонное действие.

## **Рецепт № 6**

*Состав:* 250 мл настоя плодов брусники, 1 ст. л. клюквенного сока, мед.

*Способ приготовления:* компоненты смешать.

*Способ применения:* принимать по 1 ч. л. коктейля 3–4 раза в день за 30 мин. до еды.

*Примечание:* состав рекомендован при лечении заболеваний мочевыводящих путей и для предупреждения развития мочекаменной болезни.

## **Рецепт № 7**

*Состав:* 50 мл сока шпината, по 5 мл соков корней петрушки и лука, 0,5 ч. л. меда, мелко нарезанная зелень мяты.

*Способ приготовления:* соки и мед тщательно перемешать до полного растворения последнего, заправить зеленью.

*Способ применения:* принимать коктейль 1 раз в день за 30 мин. до еды.

*Примечание:* состав рекомендован в качестве средства, оказывающего

мочегонное действие.

## **Нарушения менструального цикла**

В норме менструальный цикл составляет 28 дней, а отклонения в 1–2 дня являются вариантом нормы. При нарушениях менструального цикла изменяются его продолжительность, характер менструаций (более болезненные, обильные или скудные, короткие или продолжительные), появляются межменструальные маточные кровотечения, менструации могут и вовсе отсутствовать. Овощи и фрукты помогают нормализовать обмен веществ и функцию эндокринной системы.

### **Рецепт № 1**

*Состав:* листья крапивы двудомной.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* а) по 1 ч. л. сока 3 раза в день при обильных белях; б) по 1–2 ч. л. сока 3–4 раза в день при маточных кровотечениях.

### **Рецепт № 2**

*Состав:* свекла.

*Способ приготовления:* очистить корнеплод от кожуры, отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 50–100 мл сока 2–3 раза в день.

*Примечание:* сок рекомендован при обильных менструациях.

### **Рецепт № 3**

*Состав:* 100 мл морковного сока, 40 мл огуречного сока, по 30 мл соков свеклы и петрушки.

*Способ приготовления:* компоненты смешать.

*Способ применения:* принимать по 75–100 мл коктейля 4 раза в день за 30 мин. до еды.

*Примечание:* состав рекомендован для восстановления менструального цикла и в качестве мягкого болеутоляющего средства.



## Неврозы

Неврозы – это целая группа нервно-психических болезненных состояний, которые обусловлены переутомлением и психическим перенапряжением. Им подвержены люди со слабым типом нервной системой.

Неврозы проявляются в виде неврастении, истерии или навязчивых состояний.

Для нормализации работы нервной системы целесообразно употреблять смеси овощных и фруктовых соков, которые рекомендуются для лечения и профилактики атеросклероза и артериальной гипертонии.

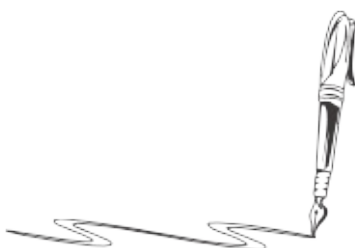
### Рецепт № 1

*Состав:* 100 мл томатного сока, по 50 мл соков шпината и корнеплодов сельдерея.

*Способ приготовления:* компоненты смешать.

*Способ применения:* принимать по 1 стакану коктейля в день в течение нескольких недель.

*В Древней Греции сельдерей называли лунным растением, а в Древнем Египте его использовали для похоронных ритуалов. В России до XIX в. сельдереем интересовались только флористы, включавшие его в цветочные букеты.*



### Рецепт № 2

*Состав:* по 50 мл соков картофеля, моркови и корня сельдерея.

*Способ приготовления:* компоненты смеси тщательно перемешать, чтобы крахмал не оседал.

*Способ применения:* принимать по 50 мл коктейля 3 раза в день в течение нескольких недель.

*Примечание:* состав рекомендован при нарушениях пищеварения, нервных заболеваниях и сильных головных болях.

### **Рецепт № 3**

*Состав:* 90 мл морковного сока, 70 мл сока корнеплодов сельдерея.

*Способ приготовления:* компоненты смешать.

*Способ применения:* принимать по 1–2 стакана коктейля ежедневно.

### **Рецепт № 4**

*Состав:* 150 мл морковного сока, 60 мл сока зелени сельдерея.

*Способ приготовления:* компоненты смешать.

*Способ применения:* принимать по 1–2 стакана коктейля ежедневно.

### **Рецепт № 5**

*Состав:* 100 мл свежего сока ежевики, мед.

*Способ приготовления:* компоненты тщательно перемешать до полного растворения меда.

*Способ применения:* принимать по 1 ст. л. сока 3–4 раза в день.

*Примечание:* состав рекомендован при повышенной нервной возбудимости.

## Нефрит

Нефрит – это воспаление почек с непосредственным поражением почечных клубочков и нарушением их функции, проявляющееся повышением артериального давления, отеками, анемией, режущей болью в животе и повышением температуры тела.

При этом заболевании рекомендуются мочегонные, содержащие витамин С, фолиевую кислоту и железо фрукты и овощи. При этом насыщенные жидкостью растительные продукты следует исключить при отеках.

### Рецепт № 1

*Состав:* ягоды брусники.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 0,25 стакана сока 2–3 раза в день за 30 мин. до еды.

*Примечание:* сок рекомендован в качестве источника витаминов и антибактериального средства.

### Рецепт № 2

*Состав:* виноград.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 0,5 стакана сока 2–3 раза в день за 30 мин. до еды.

*Примечание:* сок рекомендован в качестве мочегонного средства при заболеваниях почек.

### Рецепт № 3

*Состав:* гранаты.

*Способ приготовления:* очистить плоды от кожуры и отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 50 мл сока 2–3 раза в день за 30 мин. до еды.

*Примечание:* сок рекомендован в качестве обезболивающего,

мочегонного, антисептического и противовоспалительного средства при воспалении почек.

#### **Рецепт № 4**

*Состав:* по 50 мл свежееотжатого сока кабачков, картофеля.

*Способ приготовления:* компоненты смешать.

*Способ применения:* по 50 мл коктейля 2–3 раза.

#### **Рецепт № 5**

*Состав:* по 100 мл свежего сока свеклы и зерен граната.

*Способ приготовления:* компоненты смешать.

*Способ применения:* принимать по 0,5 стакана коктейля 2 раза в день за 30 мин. до еды.

*Примечание:* состав рекомендован в качестве эффективного мочегонного и очищающего средства при заболеваниях почек.

#### **Рецепт № 6**

*Состав:* по 50 мл свежееотжатого сока зеленого листового салата, корнеплодов сельдерея и моркови.

*Способ приготовления:* компоненты тщательно смешать.

*Способ применения:* принимать по 50 мл коктейля 3 раза в день за 30 мин. до еды.

*Примечание:* состав рекомендован в качестве очищающего, профилактического и эффективного мочегонного средства при воспалительных процессах в почках.

#### **Рецепт № 7**

*Состав:* 250 мл свежего сока шиповника, сок 1 лимона (можно заменить гранатовым соком), 1 ст. л. меда.

*Способ приготовления:* компоненты смешать.

*Способ применения:* принимать коктейль в 3 приема в течение дня.

*Примечание:* состав рекомендован в качестве мочегонного и противовоспалительного средства при воспалении почек.

## Ожирение

Ожирением считается избыток массы тела, превышающий 10 % от нормы. Причинами этого заболевания являются неправильное питание, заболевания эндокринной системы и малоподвижный образ жизни.

Жировые отложения портят фигуру, а избыточная масса тела добавляет нагрузку на сердце, позвоночник и нижние конечности, поэтому в результате у человека развиваются заболевания сердечно-сосудистой системы, радикулиты, артриты, обменные нарушения (сахарный диабет или желчнокаменная болезнь).

Для снижения массы тела необходимо уменьшить калорийность пищевого рациона, поэтому предпочтительнее употреблять растительные продукты (фрукты и овощи). Кроме того, плоды растений могут стать основным питанием в разгрузочные дни.

Соки свежесжатых овощей и фруктов активизируют обменные процессы и способствуют сжиганию жиров. При этом можно использовать практически любые фрукты и овощи за некоторым ограничением. Так, следует уменьшить потребление очень сладких фруктов (виноград) и картофеля, а вот менее сладкие фрукты, овощи с низким содержанием крахмала и зелень принесут при ожирении только пользу.

### Рецепт № 1

*Состав:* 24 лимона, 0,5 кг чеснока.

*Способ приготовления:* из лимонов отжать сок, измельчить чеснок и перемешать. Настаивать массу под марлей в темном месте 2 дня.

*Способ применения:* 1 ч. л. смеси развести 100 мл воды и выпить перед сном. Курс лечения – 2 недели.

*Примечание:* средство активизирует обмен веществ, омолаживает и придает сил.

### Рецепт № 2

*Состав:* свекла.

*Способ приготовления:* очистить корнеплод от кожуры, отжать сок, охладить.

*Способ применения:* принимать по 1–2 ст. л. сока 3 раза в день за 1 ч.

до еды.

### **Рецепт № 3**

*Состав:* корни сельдерея.

*Способ приготовления:* очистить корни и отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 1–2 ч. л. сока 2–3 раза в день до еды.

### **Рецепт № 4**

*Состав:* 1 ст. л. корней сельдерея, 250 мл воды.

*Способ приготовления:* растительное сырье залить кипятком, настаивать 2 ч., процедить.

*Способ применения:* принимать по 1–2 ст. л. настоя 3–4 раза в день перед едой.

### **Рецепт № 5**

*Состав:* 2 ст. л. плодов можжевельника обыкновенного, 1 головка чеснока среднего размера, 1 л белого виноградного вина.

*Способ приготовления:* измельчить можжевельник и чеснок, залить вином и настаивать в темном месте 10 дней, периодически встряхивая. Готовую настойку процедить.

*Способ применения:* принимать по 30 мл настойки 1–2 раза в день через 30–40 мин. после приема пищи.

*Примечание:* Средство нормализует обмен веществ.

### **Рецепт № 6**

*Состав:* 100 г вареной морской капусты, 3–4 моркови, 3 яблока, 2–3 томата, 2 сладких перца, 1 корень сельдерея, 2–3 листа зеленого салата, 40 мл растительного масла, 30 мл лимонного сока, 1 пучок петрушки или укропа, сахар, соль.

*Способ приготовления:* нарезать овощи тонкой соломкой, а томаты – дольками, заправить маслом, соком лимона, добавить соль и сахар. Перемешать и выложить массу на листья салата, посыпать рубленой зеленью.

## Рецепт № 7

*Способ применения:* съедать по 200 г салата ежедневно.

*Состав:* 2 ст. л. сбора № 1 из равных частей травы хвоща полевого, зверобоя продырявленного, крапивы двудомной, 1 ст. л. сбора № 2 из равных частей травы мяты перечной, мелиссы лекарственной, шалфея лекарственного, зверобоя продырявленного, 1 часть сока редьки, по 3 части соков сельдерея и моркови, 10 частей сока свеклы, 1 л воды.

*Способ приготовления:* залить сбор № 1 500 мл кипятка и настаивать 1 ч., процедить. Залить сбор № 2 500 мл кипятка и настаивать 30 мин., процедить.

*Способ применения:* утром выпить настой № 1, а через 30 мин. настой № 2. Еще через 1 ч. выпить 1 глоток овощного коктейля. До обеда с перерывами выпить 12–15 глотков коктейля, а в послеобеденное время – 3–5. В течение дня между приемом коктейля пить настой № 2 без ограничения. Курс лечения – 1 неделя.

*Примечание:* Во время лечения завтрак и ужин отменить, а на обед готовить легкие блюда. По окончании лечения посетить баню.

*Морскую капусту, как другие водоросли, относят к низшим растениям, так как у них нет корней, стебля и плодов. Тем не менее, она содержит большое количество минеральных веществ и поэтому ее необходимо регулярно включать в пищевой рацион.*



## Рецепт № 8

*Состав:* корни сельдерея.

*Способ приготовления:* очистить корни и отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 1–2 ч. л. сока 2–3 раза в день до

приема пищи.

### **Рецепт № 9**

*Состав:* 1 ст. л. корней сельдерея, 200 мл воды.

*Способ приготовления:* растительное сырье залить кипятком, настаивать 2 ч., процедить.

*Способ применения:* принимать по 1–2 ст. л. настоя 3–4 раза в день до приема пищи.

### **Рецепт № 10**

*Состав:* 2 ст. л. сухого крыжовника, 400 мл воды.

*Способ приготовления:* плоды крыжовника измельчить, залить кипятком, настаивать 2 ч., процедить.

*Способ применения:* принимать по 0,5 стакана настоя 3–4 раза в день до приема пищи.

### **Рецепт № 11**

*Состав:* капуста белокочанная.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 0,5 стакана сока 2–3 раза в день за 30 мин. до еды.

### **Рецепт № 12**

*Состав:* 2 ст. л. травы и 150 г ягод земляники лесной, 500 мл воды.

*Способ приготовления:* траву настаивать 2 ч.

*Способ применения:* принимать по 0,5–0,7 стакана настоя 3–4 раза в день до приема пищи.

### **Рецепт № 13**

*Состав:* 1 ст. л. ягод шелковицы, 200 мл воды.

*Способ приготовления:* залить ягоды кипятком, настаивать 1–2 ч., процедить.

*Способ применения:* выпить весь настой в течение дня.



### **Рецепт № 14**

*Состав:* 1,5–2 кг мякоти арбуза.

*Способ приготовления:* нарезать мякоть кусочками.

*Способ применения:* съесть за 5–6 приемов.

*Примечание:* рецепт рекомендован в качестве разгрузочного дня.

### **Рецепт № 15**

*Состав:* 1–2 ст. л. зелени и корней петрушки, 200 мл воды.

*Способ приготовления:* растительное сырье залить кипятком, томить на водяной бане 20 мин. и процедить.

*Способ применения:* выпивать по 1 стакану настоя ежедневно в течение 1 месяца.

### **Рецепт № 16**

*Состав:* 0,5 лимона, 2 ч. л. меда, 200 мл воды.

*Способ приготовления:* из лимона отжать сок, добавить его и мед в воду, размешать.

*Способ применения:* выпивать напиток утром натощак.

### **Рецепт № 17**

*Состав:* 1 яблоко, 0,25 лимона, 200 мл минеральной воды, 2–4 кубика льда.

*Способ приготовления:* отжать из фруктов сок, добавить минеральную воду и лед.

*Способ применения:* выпивать коктейль утром натощак.

*Примечание:* в летнее время принимать коктейль до 60 дней.

## Панкреатит хронический

Панкреатит хронический – хроническое воспалительно-дистрофическое заболевание поджелудочной железы с нарушением проходимости ее выводных протоков. Проявляется нарушением пищеварения (отрыжка воздухом, тошнота, снижение аппетита и массы тела, гиповитаминозы, поносы, слабость и утомляемость) и болью в левом подреберье при обострении. При этом заболевании также рекомендованы продукты с повышенным содержанием витаминов, минералов и других ценных питательных веществ, т.е. овощи и фрукты.

### Рецепт

*Состав:* 100 г клюквенного сока, мед.

*Способ приготовления:* компоненты смешать.

*Способ применения:* принимать по 50 мл сока 2–3 раза в день за 30 мин. до еды вне обострения заболевания.

## **Пиелонефрит хронический**

Пиелонефрит хронический – инфекционный неспецифический воспалительный процесс в чашечно-лоханочной системе и канальцах почек с последующим поражением клубочков и сосудов. Проявляется болью в пояснице и повышением температуры тела. При этом заболевании полезно употреблять овощи и фрукты с мочегонным и антисептическим действием, а также в качестве источника витаминов.

### **Рецепт № 1**

*Состав:* 120 мл морковного сока, 30 мл сока зелени петрушки.

*Способ приготовления:* компоненты хорошо смешать.

*Способ применения:* принимать по 50 мл сока 3 раза в день за 30 мин. до еды.

*Примечание:* состав рекомендован при нефрите, мочекаменной болезни и других заболеваниях почек, нормализует работу надпочечников.

### **Рецепт № 2**

*Состав:* по 100 мл соков спаржи и моркови.

*Способ приготовления:* компоненты перемешать.

*Способ применения:* принимать по 50 мл коктейля 4 раза в день перед едой.

*Примечание:* состав рекомендован при заболеваниях почек в качестве мочегонного средства.

## **Пневмония**

Пневмония – инфекционно-воспалительный процесс в легких, причиной которого могут быть различные бактерии (в частности кокки) и вирусы, а возбудитель инфекции проникает в организм через бронхи.

При острой пневмонии во время лихорадочного периода повышается основной обмен веществ, в результате происходит интоксикация организма продуктами жизнедеятельности болезнетворных микроорганизмов и тканевого распада. Поэтому для проведения дезинтоксикации организма необходимо употребление значительного количества витаминов и жидкости.

### **Рецепт № 1**

*Состав:* по 100 мл капустного и яблочного соков, 1–2 ч. л. меда, лимонная цедра.

*Способ приготовления:* все компоненты перемешать.

*Способ применения:* принимать по 0,5 стакана коктейля 2–3 раза в день за 30 мин. до еды.

*Примечание:* состав рекомендован при воспалении легких и бронхите для облегчения отхождения мокроты.

### **Рецепт № 2**

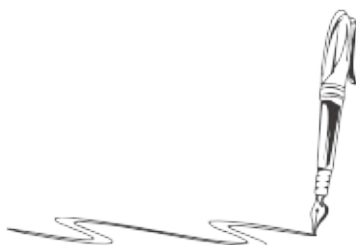
*Состав:* 1 ст. л. меда, сок 1 лимона, 2 сырых взбитых яйца, 250 мл воды.

*Способ приготовления:* компоненты смешать и залить кипятком. Тщательно размешать, остудить до 25 °С.

*Способ применения:* принимать коктейль по 1 глотку через каждый час в течение дня.

*Примечание:* состав рекомендован при воспалении легких и бронхите в качестве народного средства от сильного кашля.

*Во избежание заражения сальмонеллезом мойте яйца перед использованием горячей водой и не употребляйте их в пищу в сыром виде при треснувшей скорлупе.*



### **Рецепт № 3**

*Состав:* по 100 мл капустного и яблочного соков, 1–2 ч. л. меда, 250 мл молока.

*Способ приготовления:* все компоненты перемешать.

*Способ применения:* принимать по 0,5 стакана коктейля 3–4 раза в день за 30 мин. до еды.

*Примечание:* состав рекомендован при воспалении легких и бронхите для облегчения отхождения мокроты.

## Подагра

Подагра – заболевание с нарушением пуринового обмена и накоплением мочевой кислоты в организме, которая откладывается в виде солей, как правило, в тканях суставов. В результате суставы деформируются, болят и становятся менее подвижными. В данном случае также рекомендуется питание с преобладанием растительной пищи, особенно овощей и фруктов.

### Рецепт № 1

*Состав:* апельсины.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 200 мл сока ежедневно натощак за 30 мин. до еды.

*Примечание:* сок рекомендован в качестве очищающего средства и для профилактики подагры.

### Рецепт № 2

*Состав:* виноград.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать до 100 мл сока утром натощак.

*Примечание:* сок рекомендован при подагре в качестве средства, нормализующего обмен веществ.

### Рецепт № 3

*Состав:* ягоды земляники.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 1 стакану сока натощак за 30 мин. до еды в сезон.

*Примечание:* сок рекомендован при подагре и других заболеваниях с поражением суставов.

### Рецепт № 4

*Состав:* плоды кизила.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 0,5 стакана сока 2–3 раза в день за 30 мин. до еды.

*Примечание:* сок рекомендован народной медициной при подагре.

## **Рецепт № 5**

*Состав:* мандарины

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать до 200 мл сока ежедневно за 30 мин. до еды.

## **Рецепт № 6**

*Состав:* огурцы.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать до 100 мл сока ежедневно за 30 мин. до еды.

*Примечание:* сок рекомендован при лечении подагры и ревматизма, так как способен выводить из организма избыток мочевой кислоты.

## **Рецепт № 7**

*Состав:* редька черная.

*Способ приготовления:* очистить корнеплод от кожуры и отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 1–2 ч. л. сока 3–4 раз в день за 30 мин. до еды.

## **Рецепт № 8**

*Состав:* листья салата.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 50 мл сока 2 раза в день за 30 мин. до еды.

## **Рецепт № 9**

*Состав:* свекла.

*Способ приготовления:* очистить корнеплод от кожуры и отжать сок. Выдержать его в открытой посуде 1,5–2 ч.

*Способ применения:* принимать по 50 мл сока 3–4 раза в день за 30 мин. до еды.

### **Рецепт № 10**

*Состав:* плоды черной смородины.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 0,5 стакана сока 2–3 раза в день за 30 мин. до еды.

*Примечание:* сок рекомендован при лечении подагры в качестве средства, снижающего уровень холестерина в крови.

### **Рецепт № 11**

*Состав:* плоды черники.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 0,5 стакана сока ежедневно за 30 мин. до еды.

*Примечание:* сок рекомендован в качестве средства для лечения подагры и ревматизма.

### **Рецепт № 12**

*Состав:* 100 мл картофельного сока, 50 мл яблочного сока.

*Способ приготовления:* тщательно перемешать компоненты.

*Способ применения:* принимать по 150 мл коктейля 1 раз в день в течение нескольких недель

*Примечание:* состав рекомендован при подагре для очищения организма и нормализации обмена веществ.

### **Рецепт № 13**

*Состав:* по 70 мл свежотжатых соков зеленого листового салата и моркови.

*Способ приготовления:* компоненты смешать.



*Способ применения:* принимать по 140 мл смеси соков 1 раз в день за 30 мин. до еды.

### **Рецепт № 14**

*Состав:* 70 мл морковного сока, 50 мл свежееотжатого сока листового салата, 40 мл гранатового сока.

*Способ приготовления:* компоненты смешать.

*Способ применения:* принимать по 80 мл смеси соков 2 раза в день за 30 мин. до еды.

### **Рецепт № 15**

*Состав:* сок 0,5 лимона, 1 ч. л. меда, вода.

*Способ приготовления:* сок лимона разбавить кипяченой водой до объема 1 стакана, добавить мед и тщательно перемешать до полного его растворения.

*Способ применения:* принимать напиток на ночь.

*Примечание:* нормализует нарушения минерального обмена при подагре и ревматизме.

*Редька считается овощем долголетия и особенно популярна в Японии, жители которой круглый год готовят из нее первые и вторые блюда и салаты.*



### **Рецепт № 16**

*Состав:* 250 мл свежееотжатого яблочного сока, 1 ч. л. меда.

*Способ приготовления:* яблочный сок и мед тщательно перемешать до

полного растворения последнего.

*Способ применения:* принимать по 1 стакану коктейля 3 раза в день за 30 мин. до еды. Курс лечения – 30 дней, через 1,5–2 месяца его необходимо повторить. В течение года желательно провести 4–5 курсов лечения.

*Примечание:* Состав рекомендован при лечении ожирения и подагры.

## **Рецепт № 17**

*Состав:* 1 редька среднего размера, мед.

*Способ приготовления:* корнеплод промыть щеткой с мылом, обсушить, измельчить и отжать сок. Полученный сок хорошо перемешать с равным количеством меда до полного растворения последнего.

*Способ применения:* принимать по 1–2 ч. л. сока 3–4 раз в день за 30 мин. до еды.

## **Радикулит**

Радикулит – это заболевание периферической нервной системы, которое вызывается ущемлением и воспалением корешков спинномозговых нервов как следствие травм, нарушения процесса обмена веществ и интоксикации организма. Обычно сопровождается сильными болями в пояснице.

### **Рецепт № 1**

*Состав:* черная редька.

*Способ приготовления:* очистить корнеплод от кожуры и отжать сок.

*Способ применения:* сок втирать в болезненную область тела.

*Примечание:* сок рекомендован в качестве болеутоляющего средства при радикулите и невралгии седалищного нерва, невритах и миозитах.

### **Рецепт № 2**

*Состав:* по 1 части тертых корней хрена и воды.

*Способ приготовления:* отжать сок из корней и разбавить водой.

*Способ применения:* разбавленный сок втирать в болезненное место.

*Примечание:* смесь рекомендована в качестве болеутоляющего средства при радикулите или невралгии седалищного нерва.

## **Ринит**

Ринит – это воспаление слизистой оболочки носа, сопровождающееся ее отеком. При этом наблюдается насморк, затруднение носового дыхания, иногда недомогание и снижение аппетита.

### **Рецепт № 1**

*Состав:* лимон.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* закапывать по 2–3 капли сока в каждую ноздрю 4–5 раз в день.

### **Рецепт № 2**

*Состав:* 100 мл морковного сока, по 30 мл свекольного и огуречного соков.

*Способ приготовления:* компоненты смешать.

*Способ применения:* принимать коктейль 1–2 раза в день за 30 мин. до еды.

*Примечание:* состав рекомендован для активизации работы иммунной системы.

### **Рецепт № 3**

*Состав:* 150 мл морковного сока, 90 мл сока шпината.

*Способ приготовления:* компоненты смешать.

*Способ применения:* принимать коктейль в два приема за 30 мин. до еды.

*Примечание:* состав рекомендован для повышения аппетита.

### **Рецепт № 4**

*Состав:* 1 морковь средних размеров, по 1 ст. л. растительного масла и меда, несколько капель чесночного сока.

*Способ приготовления:* свежую морковь натереть на терке и отжать

сок, смешать его с медом, маслом, добавить чесночный сок.

*Способ применения:* по 2–3 капли закапывать в каждую ноздрю 3–4 раза в день до полного выздоровления.

### **Рецепт № 5**

*Состав:* по 5 мл свежего морковного сока и растительного масла, несколько капель чесночного сока.

*Способ приготовления:* смешать сок и масло, добавить чесночный сок.

*Способ применения:* закапывать средство по 5 капель в каждую ноздрю 3–5 раз в день до полного выздоровления.

### **Рецепт № 6**

*Состав:* 1 сырая свекла среднего размера, 1 ч. л. меда.

*Способ приготовления:* свеклу натереть на терке и отжать сок. 3 ч. л. свекольного сока соединить с медом и тщательно перемешать.

*Способ применения:* закапывать средство по 3–5 капли в каждую ноздрю 3–4 раза в день до полного выздоровления.

## Сахарный диабет

Сахарный диабет – это заболевание поджелудочной железы, при котором в организме возникает полный или относительный недостаток инсулина. Причиной заболевания может быть воспалительное поражение поджелудочной железы, ее недоразвитие, наследственность, снижение чувствительности тканей к инсулину.

У людей молодого возраста чаще развивается сахарный диабет I типа, когда инсулин в организме не вырабатывается совсем или вырабатывается в очень небольшом количестве. После 40 лет, как правило, развивается сахарный диабет II типа. В данном случае поджелудочная железа инсулин вырабатывает, но рецепторы клеток не взаимодействуют с ним. Тем не менее, в обоих случаях в крови повышается уровень глюкозы. Заболеванию сопутствуют артериальная гипертония, в тяжелых случаях – поражения периферических нервов и кровеносных сосудов.

Лечение заключается в нормализации уровня глюкозы в крови с помощью лекарственных препаратов и диетотерапии. При сахарном диабете ограничивают сладкие и крахмалсодержащие овощи и фрукты. При этом при сахарном диабете II типа у больных обычно наблюдается избыточная масса тела, поэтому диета на основе растительных продуктов является основным способом лечения. Так, показаны овощи и фрукты с повышенным содержанием витаминов и минералов, способствующие сжиганию жиров и усвоению глюкозы. Фрукты являются основным десертом, а овощи используются для приготовления салатов и гарниров.

### Рецепт № 1

*Состав:* 1 ст. л. плодов шиповника, 250 мл воды.

*Способ приготовления:* плоды измельчить, залить кипятком, варить 5 мин., настаивать 4–5 ч. и процедить.

*Способ применения:* принимать по 0,3 стакана отвара 3 раза в день за 20–30 мин. до еды. Курс лечения – 1 месяц.

### Рецепт № 2

*Состав:* 1 головка репчатого лука.

*Способ приготовления:* лук очистить и запечь в духовом шкафу до

размягчения.

*Способ применения:* съедать по 1 луковице в день.

*Примечание:* После нормализации уровня глюкозы в крови проводить лечение по 1 неделе каждые 2 месяца.

### **Рецепт № 3**

*Состав:* 2–3 головки репчатого лука, 400 мл воды.

*Способ приготовления:* лук очистить, измельчить и залить теплой водой, после чего настаивать 7 ч. и процедить.

*Способ применения:* принимайте по 80 мл настоя 3 раза в день перед едой.

### **Рецепт № 4**

*Состав:* по 1 части репчатого лука, листьев грецкого ореха и травы манжетки лекарственной, 30 частей водки.

*Способ приготовления:* каждый растительный компонент залить водкой в соотношении 1: 10, настаивать 3–5 дней в защищенном от света месте и процедить. Смешать 150 мл луковой, 60 мл ореховой и 40 мл настойки листьев манжетки.

*Способ применения:* принимать по 1 ч. л. смеси настоек 2 раза в день до еды.

### **Рецепт № 5**

*Состав:* 50 г репчатого лука, по 15 г укропа и петрушки, 0,5 ст. л. растительного масла.

*Способ приготовления:* лук очистить и нарезать кольцами, ошпарить кипятком. Порубить зелень.

*Способ применения:* употреблять состав ежедневно в течение 3–4 недель, потом сделать перерыв на 1 неделю и продолжать снова.

### **Рецепт № 6**

*Состав:* 10 белых частей лука-порей, 2 л красного виноградного сухого вина.

*Способ приготовления:* лук измельчить, залить вином и настаивать 10

дней в защищенном от света месте. После готовности – процедить.

*Способ применения:* принимать по 2 ст. л. настойки 3 раза в день через 30–40 мин. после еды.

*Примечание:* состав рекомендован для лечения и профилактики сахарного диабета.

## Рецепт № 7

*Состав:* по 1 лимону и куриному яйцу.

*Способ приготовления:* отжать сок лимона, смешать со взбитым яйцом.

*Способ применения:* выпивать коктейль утром натощак за 1 ч. до еды.

*Растительные масла очень полезны для здоровья, но и более калорийны, чем животные жиры, поэтому в рационе они должны быть обязательно, но в ограниченном количестве – не более 30 % суточной нормы жиров.*



## Рецепт № 8

*Состав:* 1 кг лимонов, по 300 г зелени петрушки и чеснока.

*Способ приготовления:* удалить из лимона косточки, пропустить все компоненты через мясорубку и настаивать 2 недели в защищенном от света месте.

*Способ применения:* употреблять по 1 ч. л. смеси 3 раза в день за 30 мин. до еды.

## Рецепт № 9



*Состав:* 2 стакана колосков хвоща полевого, 50 г зеленого лука, 40–50 г листьев одуванчика лекарственного, 20 г щавеля, 1 ст. л. растительного масла или 2 ст. л. сметаны, соль.

*Способ приготовления:* листья одуванчика замочить на 30 мин. в холодной соленой воде, все растительные компоненты измельчить, посолить, заправить маслом или сметаной, смешать.

*Способ применения:* употреблять 3–4 раза в неделю.

## **Рецепт № 10**

*Состав:* ягоды земляники.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 4–7 ст. л. сока 1 раз в день между едой.

## **Рецепт № 11**

*Состав:* картофель.

*Способ приготовления:* очистить клубни от кожуры и отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 0,5 стакана сока 1 раз в день за 30 мин. до еды.

## **Рецепт № 12**

*Состав:* плоды вишни.

*Способ приготовления:* удалить косточки и отжать сок.

*Способ применения:* по 0,25 стакана 3 раза в день.

## Снижение остроты зрения

Острота зрения снижается с возрастом, при заболеваниях глаз и при гиповитаминозе А. Для восполнения дефицита витамина А в организме полезны овощи и фрукты.

### Рецепт № 1

*Состав:* абрикосы.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 0,5 стакана сока 3–4 раза в день за 30 мин. до еды. Курс лечения 3–4 недели.

*Примечание:* сок рекомендован в качестве источника каротина при заболеваниях глаз, повышает остроту зрения при высокой степени миопии.

### Рецепт № 2

*Состав:* ягоды брусники.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 40–50 мл сока 3 раза в день за 30 мин. до еды. Курс лечения – 3–4 недели.

### Рецепт № 3

*Состав:* листья кизила.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* закапывать по 1 капле сока в каждый глаз при раздражении.

### Рецепт № 4

*Состав:* корнеплоды моркови.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 2–3 ст. л. сока в день за 30 мин. до еды. Курс лечения – 3–4 недели.

*Примечание:* сок рекомендован в качестве источника каротина при

ухудшении зрения.

### **Рецепт № 5**

*Состав:* плоды персика.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* по 0,5 стакана сока 3–4 раза в день за 30 мин. до еды. Курс лечения – 3–4 недели.

### **Рецепт № 6**

*Состав:* зелень петрушки.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 30 мл сока 2–3 раза в день за 30 мин. до еды.

*Примечание:* сок рекомендован в качестве источника каротина и витамина Е при заболеваниях глаз.

### **Рецепт № 7**

*Состав:* плоды черники.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 0,5 стакана сока 2–3 раза в день за 20–30 мин. до еды.

*Примечание:* сок рекомендован при заболеваниях глаз и значительно способствует улучшению зрения.

### **Рецепт № 8**

*Состав:* сок травы и корней одуванчика лекарственного и моркови в произвольной пропорции.

*Способ приготовления:* компоненты смешать.

*Способ применения:* принимать по 200–300 мл коктейля в день в несколько приемов.

*Примечание:* смесь соков рекомендована в качестве источника каротина при снижении остроты зрения и повышенной утомляемости глаз.

## **Туберкулез легких**

Туберкулез легких – это очень распространенное инфекционное заболевание, возбудителем которого является палочка – микобактерия туберкулеза, попадающая в организм воздушно-капельным путем через носоглотку, миндалины и слизистые оболочки бронхов.

Для профилактики туберкулеза важно поддерживать иммунитет и укреплять общее состояние организма.

### **Рецепт № 1**

*Состав:* плоды рябины красной.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 0,5 стакана теплого сока 3–4 раза в день за 20–30 мин. до еды.

*Примечание:* сок рекомендован при туберкулезе легких в качестве средства для повышения иммунитета.

### **Рецепт № 2**

*Состав:* 100 мл морковного сока, по 30 мл свекольного и огуречного соков.

*Способ приготовления:* соки смешать.

*Способ применения:* принимать коктейль 1 раз в день за 30 мин. до еды.

*Примечание:* состав рекомендован в качестве витаминного и очищающего кровь средства при воспалении легких и туберкулезе.

### **Рецепт № 3**

*Состав:* 50 мл сока зелени сельдерея, по 30 мл соков моркови и редьки.

*Способ приготовления:* соки смешать.

*Способ применения:* принимать коктейль 1 раз в день за 30 мин. до еды.

*Примечание:* состав рекомендован в качестве витаминного,

повышающего иммунитет и очищающего кровь средства при воспалении легких и туберкулезе.

#### **Рецепт № 4**

*Состав:* 100 мл сока салата-латука, по 50 мл морковного и лукового соков, 5 мл сока зелени петрушки, 1 ч. л. сливок или сметаны.

*Способ приготовления:* все компоненты перемешать.

*Способ применения:* принимать коктейль ежедневно в качестве первого завтрака в течение нескольких недель.

*Примечание:* состав рекомендован как средство лечения туберкулеза легких и сердечно-сосудистых заболеваний.

#### **Рецепт № 5**

*Состав:* по 100 мл капустного и морковного соков, 10 мл лимонного сока, натертая цедра, 1 ст. л. меда.

*Способ приготовления:* соки смешать, добавить цедру и мед и размешать до полного растворения последнего.

*Способ применения:* принимать по 0,5 стакана коктейля утром и вечером.

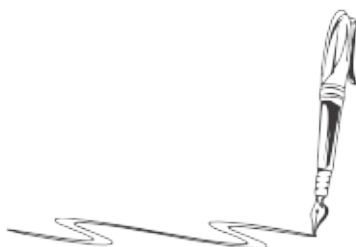
*Примечание:* состав рекомендован при лечении туберкулеза легких и долго текущем бронхите.

## Холецистит

Холангит – воспалительное заболевание желчного пузыря. Хронический холецистит часто сопровождается образованием камней в этом органе.

Заболевание связано с неправильным питанием, нарушением холестеринового обмена, инфекцией и проявляется болями в правом подреберье, нарушениями пищеварения (запоры, горечь во рту, снижение аппетита, тошнота), слабостью, сонливостью, повышением температуры тела.

*При наличии камней в желчном пузыре употреблять в пищу желчегонные продукты и плоды в большом количестве не рекомендуется. То же относится и к лекарственным растениям с аналогичными свойствами.*



В данном случае к употреблению рекомендованы растительные продукты, оказывающие желчегонное действие.

### Рецепт № 1

*Состав:* плоды черноплодной рябины.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 0,25 стакана сока 2–3 раза в день за 20–30 мин. до еды.

*Примечание:* сок рекомендован в качестве желчегонного средства при гепатите и холецистите.

## **Рецепт № 2**

*Состав:* мякоть тыквы.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 0,5 стакана сока 2–3 раза в день за 20–30 мин. до еды.

*Примечание:* сок рекомендован для восстановления антитоксической функции печени, а также в качестве желчегонного средства.

## **Рецепт № 3**

*Состав:* 3–4 перезрелых огурца, 100 г ботвы огурца, мед.

*Способ приготовления:* огурцы и траву промыть, измельчить, отжать сок и процедить, добавить мед.

*Способ применения:* принимать смесь как чай.

*Примечание:* состав рекомендован в качестве желчегонного средства.

## **Рецепт № 4**

*Состав:* 100 мл свежего капустного сока, 200 мл кефира.

*Способ приготовления:* компоненты смешать.

*Способ применения:* принимать по 0,5 стакана коктейля 3 раза в день за 30 мин. до еды.

*Примечание:* состав рекомендован для очищения печени и желчного пузыря в качестве желчегонного средства.

## **Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки**

Язвенная болезнь – хроническое рецидивирующее заболевание, при котором в результате нарушения регулирующих нейрогуморальных механизмов процессов пищеварения образуется язва в желудке и/или двенадцатиперстной кишке. Заболевание сопровождается повышенной кислотностью желудочного сока, снижением массы тела, повышенной раздражительностью, изжогой и болями в подложечной области.

### **Рецепт № 1**

*Состав:* плоды калины.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 1 ст. л. сока 3 раза в день за 30 мин. до еды.

*Примечание:* сок рекомендован в качестве профилактического средства.

### **Рецепт № 2**

*Состав:* картофель.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 2 ст. л. сока 2 раза в день за 20–30 мин. до еды. Курс лечения 15 дней.

*Примечание:* сок рекомендован для предупреждения обострений язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

### **Рецепт № 3**

*Состав:* топинамбур.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 2 ст. л. сока 2 раза в день за 20–30 мин. до еды. Курс лечения 15 дней.

*Примечание:* сок рекомендован в качестве болеутоляющего средства при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и обострении язвы



желудка

## **Глава 5**

# **Фрукты и овощи в домашней косметологии**

## Рецепты для ухода за кожей лица

### Тонизирующие средства

#### Рецепт № 1

*Состав:* 1–2 ломтя арбуза.

*Способ приготовления:* отжать небольшое количество сока (около 125 мл).

*Способ применения:* несколько раз смочить кожу лица арбузным соком, затем умыться холодной чистой водой.

*Примечание:* средство подходит для кожи любого типа.

#### Рецепт № 2

*Состав:* 1–2 ломтя арбуза.

*Способ приготовления:* отжать сок, залить его в формочки для льда и поставить в морозильное отделение холодильника.

*Способ применения:* замороженным соком протирать кожу лица и шеи в течение 5 мин. Затем промыть кожу чистой водой комнатной температуры и смазать питательным кремом.

*Примечание:* средство подходит для кожи любого типа.

#### Рецепт № 3

*Состав:* свежотжатый сок моркови, 1 ч. л. сметаны или сливок.

*Способ приготовления:* соком моркови заполнить формочки для льда и поставить их в морозильник.

*Способ применения:* массировать кожу лица ледяными кубиками утром и вечером по 5 мин. Затем промыть кожу чистой водой комнатной температуры и смазать сметаной или сливками.

### Освежающие и улучшающие цвет лица средства

#### Рецепт № 1

*Состав:* 1–2 ломтя арбуза.

*Способ приготовления:* отжать сок и смочить им 5–6 слоев марли.

*Способ применения:* маску наложить на очищенное лицо на 15–20 мин. Затем ополоснуть его теплой водой и смазать кремом.

*Примечание:* средство подходит для кожи любого типа.

### **Рецепт № 2**

*Состав:* 0,5 стакана земляники, 1 яичный белок, 1 ч. л. растительного масла.

*Способ приготовления:* отжать сок, добавить взбитый яичный белок и осторожно перемешать.

*Способ применения:* маску наложить на очищенное лицо на 15–20 мин. Затем снять ее теплым растительным маслом, сполоснуть лицо холодной водой и смазать питательным кремом.

*Примечание:* средство подходит для кожи любого типа.

### **Рецепт № 3**

*Состав:* 200 г свежей белокочанной капусты, по 1 ч. л. пищевой соды и кукурузного или оливкового масла, 1 л воды.

*Способ приготовления:* растворить соду в воде и смочить полученным раствором салфетку. Отжать 0,5 стакана капустного сока, смочить другую салфетку.

*Способ применения:* кожу лица протереть маслом и наложить на 10 мин. горячий содовый компресс. Затем на 15–20 мин. наложить маску из сока капусты, умыться холодной водой и смазать лицо питательным кремом.

*Примечание:* средство подходит для сухой обезвоженной кожи с пигментными пятнами.

### **Рецепт № 4**

*Состав:* 1 персик средних размеров.

*Способ приготовления:* натереть плод на мелкой пластмассовой терке, отжать сок, смочить 5–6 слоев марли.

*Способ применения:* маску наложить на очищенное лицо на 15–20

мин. Затем ополоснуть его теплой водой и смазать кремом.

*Примечание:* средство подходит для кожи любого типа для придания ей свежести, бархатистости и упругости.

## Питательные средства

### Рецепт № 1

*Состав:* 1 головка репчатого лука средних размеров, 1 яичный желток, 2–3 ст. л. сливок, 1–2 ч. л. растительного масла.

*Способ приготовления:* отжать луковый сок, смешать со взбитым желтком и добавить сливки. Все тщательно перемешать до получения однородной массы.

*Способ применения:* нанести состав на чистую кожу лица и оставить на 15–20 мин., затем снять маску с помощью теплого растительного масла, сполоснуть лицо холодной водой и смазать питательным кремом.

*Примечание:* средство подходит для сухой и нормальной кожи.

### Рецепт № 2

*Состав:* по 1 ч. л. морковного сока и сливок, 1–2 ч. л. растительного масла.

*Способ приготовления:* тщательно смешать все компоненты.

*Способ применения:* маску тонким слоем нанести на чисто вымытое лицо. Через 20 мин. снять ее теплым растительным маслом и сполоснуть лицо холодной водой.

*Примечание:* Средство подходит для сухой кожи.



*Все косметические средства домашнего приготовления лучше готовить в небольшом количестве и желательно для однократного применения. Кремы и лосьоны, т.е. то, что*

готовится в большом количестве, нужно хранить в холодильнике.

### **Рецепт № 3**

*Состав:* по 1 ч. л. морковного сока и сливок, 1 яичный желток, 1–2 ч. л. растительного масла.

*Способ приготовления:* смешать все компоненты.

*Способ применения:* маску нанести на чисто вымытое лицо. Через 20 мин. снять ее теплым растительным маслом и сполоснуть лицо холодной водой.

*Примечание:* средство подходит для сухой и нормальной кожи.

### **Рецепт № 4**

*Состав:* 2–3 болгарских перца, 1 ч. л. сметаны, 1 яйцо, 1–2 ч. л. растительного масла.

*Способ приготовления:* зрелые плоды сладкого перца натереть на мелкой пластмассовой терке и отжать сок. Смешать 1 ч. л. сока перца, сметану и взбитое яйцо.

*Способ применения:* маску нанести на чистые лицо и шею и оставить на 20–30 мин. Затем снять ее с помощью теплого растительного масла и сполоснуть лицо холодной водой.

*Примечание:* средство подходит для нормальной и жирной кожи.

### **Рецепт № 5**

*Состав:* 1 свекла средних размеров.

*Способ приготовления:* натереть свеклу на мелкой пластмассовой терке, отжать сок и смочить в нем 5–6 слоев марли.

*Способ применения:* маску наложить на очищенное лицо на 15–20 мин. Затем ополоснуть его теплой водой и смазать кремом.

*Примечание:* средство подходит для кожи любого типа для придания ей свежести и упругости.

### **Рецепт № 6**

*Состав:* по 1 ст. л. сока редьки, меда и сметаны.

*Способ приготовления:* все компоненты тщательно перемешать.

*Способ применения:* нанести маску в несколько слоев (тонких) с интервалом в 5–6 мин., подержать 20 мин. и смыть сначала теплой, а затем холодной водой.

*Примечание:* средство особенно полезно для стареющей кожи, так как способствует улучшению кровообращения.

## **Рецепт № 7**

*Состав:* сок 1 томата, 0,5 яичного желтка, овсяная мука, 1–2 ч. л. растительного масла.

*Способ приготовления:* сок смешать с яичным желтком и добавить овсяную муку до образования однородной массы.

*Способ применения:* полученную кашицу наложить на чисто вымытую кожу лица и шеи и оставить на 20 мин. Затем снять маску с помощью теплого растительного масла и вымыть лицо сначала теплой, а затем холодной водой.

*Примечание:* средство предназначено для насыщения кожи витаминами.

## **Средства для пористой кожи**

### **Рецепт № 1**

*Состав:* 1 ст. л. томатного сока, 1–2 ст. л. толокна (или 0,5 яичного желтка с несколькими щепотками крахмала или муки), 1–2 ч. л. растительного масла.

*Способ приготовления:* тщательно смешать компоненты до получения однородной массы.

*Способ применения:* полученную кашицу наложить на чисто вымытую кожу лица и шеи и оставить на 20–30 мин. Затем снять маску с помощью теплого растительного масла и сполоснуть лицо холодной водой.

*Примечание:* средство подходит для жирной кожи.

### **Рецепт № 2**

*Состав:* 1 головка репчатого лука средних размеров, 1 яичный белок, 1–2 ч. л. растительного масла.

*Способ приготовления:* отжать свежий луковый сок, добавить взбитый белок и перемешать до получения однородной массы.

*Способ применения:* нанести состав на чистую кожу лица и оставить на 15–20 мин., затем снять маску с помощью теплого растительного масла, сполоснуть лицо холодной водой и смазать питательным кремом.

*Примечание:* средство подходит для жирной кожи.

## **Средства для выведения бородавок**

### **Рецепт № 1**

*Состав:* 100 г листьев белокочанной капусты.

*Способ приготовления:* листья промыть, обсушить, измельчить, отжать сок и процедить. Готовить перед каждой процедурой.

*Способ применения:* свежим капустным соком натирать бородавки до полного их удаления.

*Примечание:* средство подходит для всех типов кожи.

### **Рецепт № 2**

*Состав:* 100 г корней и листьев одуванчика лекарственного.

*Способ приготовления:* корни и листья промыть, обсушить, измельчить, отжать сок и процедить.

*Способ применения:* соком смазывать бородавки до их полного удаления.

*Примечание:* этот сок также можно использовать при удалении мозолей, веснушек и пигментных пятен. Средство подходит для всех типов кожи.

### **Рецепт № 3**

*Состав:* 2–3 дольки чеснока.

*Способ приготовления:* чеснок измельчить и отжать сок. Готовить свежий сок перед каждой процедурой.

*Способ применения:* смазывать соком из чеснока бородавки до



полного удаления.

*Примечание:* средство подходит для всех типов кожи.

## **Средство для устранения отечности век**

### **Рецепт № 1**

*Состав:* 1 клубень картофеля средних размеров.

*Способ приготовления:* отжать сок, смочить 5–6 слоев марли.

*Способ применения:* маску положить на веки на 15–20 мин., после умыться прохладной водой.

## **Средства для удаления веснушек и пигментных пятен**

### **Рецепт № 1**

*Состав:* 0,5 стакана земляники.

*Способ приготовления:* из ягод отжать сок.

*Способ применения:* с помощью ватного тампона протирать соком земляники пигментные пятна, веснушки и угри на коже.

*Примечание:* средство подходит для сухой и нормальной кожи.

### **Рецепт № 2**

*Состав:* 1 лимон средних размеров.

*Способ приготовления:* отжать сок в стеклянную посуду.

*Способ применения:* с помощью ватного тампона соком лимона протирать пигментные пятна.

*Примечание:* средство подходит для жирной кожи.

### **Рецепт № 3**

*Состав:* цветки одуванчика лекарственного.

*Способ приготовления:* сырье измельчить, отжать сок и процедить.

*Способ применения:* свежееотжатым соком смазывать веснушки.

*Примечание:* средство подходит для всех типов кожи.

## Средства для лечения солнечных ожогов

### Рецепт № 1

*Состав:* свежие абрикосы, 1 ст. л. сметаны или простокваши.

*Способ приготовления:* отжать сок из абрикосов и смочить им 5–6 слоев марли.

*Способ применения:* маску наложить на очищенное лицо на 15–20 мин. Затем ополоснуть его теплой водой и смазать сметаной или простоквашей. При необходимости через несколько часов процедуру повторить.

*Примечание:* средство подходит для всех типов кожи.



*Не стоит наносить на кожу с повышенной чувствительностью маски с кислыми фруктами и ягодами, а для склонной к угревой сыпи противопоказаны очень сладкие плоды.*

## Противовоспалительные средства

### Рецепт № 1

*Состав:* свежие яблоки.

*Способ приготовления:* яблоки натереть на пластмассовой терке.

*Способ применения:* полученную кашицу наложить на пораженные участки кожи, оставить на 20–25 мин., смыть теплой водой и смазать кремом или простоквашей.

*Примечание:* средство подходит для всех типов кожи.

### Рецепт № 2

*Состав:* свежие яблоки.

*Способ приготовления:* яблоки натереть на пластмассовой терке и отжать сок. Полученным соком смочить марлю, сложенную в 5–6 слоев.

*Способ применения:* маску наложить на пораженный участок кожи, оставить на 20–25 мин., смыть теплой водой и смазать кремом или простоквашей.

## Рецепты для ухода за кожей тела

### Рецепт № 1

*Состав:* 1 головка репчатого лука среднего размера.

*Способ приготовления:* разрезать луковицу пополам.

*Способ применения:* смачивать соком больное место.

*Примечание:* средство рекомендовано в качестве обезболивающего при укусах пчелы или осы.

### Рецепт № 2

*Состав:* картофель.

*Способ приготовления:* очистить клубни от кожуры, отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 50–60 мл 2 раза в день перед едой.

*Примечание:* сок рекомендован при сухости кожи и в качестве средства против пигментных пятен.

### Рецепт № 3

*Состав:* 100 мл морковного сока, 100 г меда.

*Способ приготовления:* смешать компоненты до полного растворения меда.

*Способ применения:* принимать по 1–2 ст. л. сока 2–3 раза в день за 25–30 мин. до еды.

*Примечание:* средство рекомендовано при сухости кожи, ломкости ногтей и выпадении волос.

### Рецепт № 4

*Состав:* 100 мл свежего сока сельдерея, 100 г меда.

*Способ приготовления:* смешать компоненты до полного растворения меда.

*Способ применения:* принимать по 1–2 ст. л. сока 2–3 раза в день за 25–30 мин. до еды.

*Примечание:* средство рекомендовано при сухости и аллергических

заболеваниях кожи.

### **Рецепт № 5**

*Состав:* пастернак.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 1–2 ст. л. сока 2–3 раза в день за 25–30 мин. до еды. Одновременно желательно делать ванночки для ногтей из свежего сока пастернака.

*Примечание:* средство рекомендовано при лечении ломкости ногтей и волос.

### **Рецепт № 6**

*Состав:* стручки сладкого перца.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 1–2 ст. л. сока 2–3 раза в день за 25–30 мин. до еды. Одновременно желательно делать ванночки для ногтей из свежего сока.

*Примечание:* средство рекомендовано при лечении ломкости ногтей.

## Рецепты для ухода за волосами

### Средства для укрепления волос

#### Рецепт № 1

*Состав:* по 1 части сока лимона, свежей капусты и шпината.

*Способ приготовления:* смешать компоненты.

*Способ применения:* втереть коктейль в кожу головы незадолго до мытья, обвязать ее полотенцем.

*Примечание:* средство рекомендовано для укрепления тонких секущихся волос и придания им красивого блеска.

#### Рецепт № 2

*Состав:* 1 головка репчатого лука средних размеров.

*Способ приготовления:* Отжать 2–3 ст. л. сока.

*Способ применения:* втереть сок в корни волос, на 1–2 ч. обвязать голову полотенцем, после чего промыть волосы мягким шампунем.

*Примечание:* средство использовать 1–2 раза в неделю против выпадения волос и перхоти, при себорее и гнездовой плешивости.

#### Рецепт № 3

*Состав:* по 1 части сока лимона и моркови.

*Способ приготовления:* компоненты перемешать.

*Способ применения:* смесь соков втереть в кожу головы незадолго до мытья, на 1–2 ч. обернуть ее полотенцем, после чего промыть волосы мягким шампунем.

*Примечание:* средство рекомендовано для усиления роста и придания красивого блеска нормальным и жирным волосам.

#### Рецепт № 4

*Состав:* по 50 мл сока моркови, салата-латука, зеленого болгарского

перца и травы люцерны.

*Способ приготовления:* соки смешать.

*Способ применения:* принимать по 100 мл смеси соков ежедневно утром и вечером перед едой. Курс лечения 2–3 недели.

*Примечание:* средство рекомендовано для укрепления и усиленного питания корней волос, а также восстановления их естественного цвета.

## **Питательные средства для жирных волос**

### **Рецепт № 1**

*Состав:* по 100 мл огуречного и капустного соков.

*Способ приготовления:* соки тщательно перемешать.

*Способ применения:* смесь втереть в кожу головы примерно за 30 мин. до мытья.

*Примечание:* средство рекомендовано для укрепления корней волос и придания им густоты.

### **Рецепт № 2**

*Состав:* 200 г плодов болгарского перца.

*Способ приготовления:* плоды промыть, очистить от кожуры, измельчить, отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 2 ст. л. сока 3–4 раза в день перед едой. Одновременно делать маски из сока болгарского перца, которые насыщают кожу витаминами и усиливают кровообращение.

*Примечание:* средство рекомендовано при ломкости и выпадении волос, угревой сыпи и себорее для нормализации деятельности сальных желез.

## **Средства против облысения**

### **Рецепт № 1**

*Состав:* 1 корень хрена.

*Способ приготовления:* корень промыть, очистить от кожуры, измельчить и отжать 2–3 ст. л. сока.

*Способ применения:* смазать соком кожу головы и втереть его в корни волос. Проводить процедуру 1–2 раза в день.

*Примечание:* средство подходит для всех типов кожи.

## **Рецепт № 2**

*Состав:* 1 головка чеснока.

*Способ приготовления:* чеснок очистить, измельчить и отжать через марлю 2–3 ст. л. сока.

*Способ применения:* смазать соком кожу головы и втереть его в корни волос. Проводить процедуру 1–2 раза в день.

*Примечание:* средство подходит для всех типов кожи.



## Глава 6

### Фрукты и овощи в питании

Примерно с середины прошлого века в ряде экономически развитых стран, таких, как Западная Европа, США и Канада, получила развитие новая система питания, названная «индустриальной». Ее цель – обеспечение возрастающих потребностей в пище непрерывно увеличивающегося городского населения. Для того чтобы снабдить большое количество людей продуктами сельского хозяйства, стали широко внедрять различные новые технологии консервирования, рафинирования, сублимации и т.д. В результате люди получили достаточное количество пищи, но при этом резко ухудшился ее качественный состав.

Новейшие технологии обработки привели к значительному снижению количества витаминов в продуктах, ферментов и прочих биологически активных веществ. Кроме того, для длительного хранения потребовалось введение консервантов, наносящих серьезный вред здоровью при условии их регулярного попадания в человеческий организм. Несбалансированное соотношение питательных веществ, минимальное содержание витаминов в консервированных продуктах и избыток калорий довольно быстро привели к развитию «болезней цивилизации», к числу которых относят и онкологические патологии. Может быть, на определенном этапе индустриального развития питание такими продуктами могло бы считаться приемлемым, но беда в том, что оно стало практически безальтернативным.

Неизбежным следствием нерационального питания стал рост заболеваний и смертности, несмотря на то, что в медицине также наблюдается значительный прогресс.

Особую опасность западная система питания представляет для стран, в которых здравоохранение находится на менее высокой ступени развития. Население нашей страны, к сожалению, в полной мере ощутило это на себе. В определенный момент многие «опомнились», однако переделать систему в масштабе страны, а тем более цивилизации оказалось довольно проблематично. В результате началось массовое увлечение оздоровительными методиками питания, порой довольно спорными.

Новые системы питания возникают постоянно; одни из них получают признание и одобрение со стороны диетологов, другие – подвергаются

резкой критике и даже признают опасными для здоровья. В современной диетологии нашли отражение отдельные аспекты различных систем питания.

## Вегетарианство

Вегетарианство – это не только система питания, но и образ жизни, предполагающий отказ от употребления в пищу мяса любых животных. Термин «вегетарианство» происходит от латинского слова *vegetabilis*, означающего «растительный».

Вегетарианство подразделяют на три основных типа – веганство, лактовегетарианство и лактоовоовегетарианство.

*Веганство, или строгое вегетарианство*, исключает не только употребление мяса и рыбы, но также яиц и молочных продуктов. В ряде случаев веганы, или старовегетарианцы, отказываются даже от употребления меда, поскольку тот может косвенно считаться животным продуктом.

*Лактовегетарианство* допускает употребление молока, а также молочных продуктов: сыра, творога и т.д.

*Лактоовоовегетарианство* – это наименее строгая система, допускающая употребление не только молочных продуктов, но и яиц. Некоторые лактоовоовегетарианцы называют свой характер питания «неубойным», т.е. животные продукты, входящие в их рацион, получены без убийства животного. Ряд последователей данной системы питания признают только яйца с птицефабрик, но ни в коем случае не «деревенские», поскольку последние, скорее всего, оплодотворенные, а следовательно, содержат живой зародыш.



*В мире насчитывают около 100 000 растений, которые человек может употреблять в пищу.*

Первые упоминания о вегетарианцах встречаются в очень древних письменных источниках, например в египетских папирусах. Благодаря им стало известно, что еще в V в. до н.э. жрецы храмов бога Ра разделяли всю

пищу на «чистую» и «нечистую», сознательно отказываясь от мяса и рыбы. Более того, к тушам животных было строго запрещено даже прикасаться, поэтому ритуальные жертвоприношения совершали специальные помощники жрецов, сами не имевшие жреческого сана. Многие религиозные и философские течения предполагают полный или частичный (временный) отказ от животной пищи. Так известно, что Сиддхартха Гаутама (Будда) и Заратустра (жрец, пророк) не ели ни яиц, ни мяса. Древние философы скептически относились к продуктам животного происхождения, считая, что питаясь частями трупов, человек сознательно замутняет свое сознание. Вегетарианцами были такие великие просветители древности, как Сократ, Платон, Сенека, Плутарх, Овидий и Гиппократ, которого считают основоположником современной медицины.

В период становления христианства некоторые основатели церкви, такие, как Тертуллиан, Ориген, Хризостом, Климент Александрийский, также исповедовали отказ от плоти животных. Немало деятелей науки и культуры были вегетарианцами. Среди них такие выдающиеся люди, как Микеланджело, Леонардо да Винчи, Исаак Ньютон, Альберт Эйнштейн, Спиноза, Жан-Жак Руссо, Гете, Шиллер, Вагнер, Байрон, Шелли, Шопенгауэр, Ницше, Вольтер, Лев Толстой, Бернард Шоу, Рабиндранат Тагор, Индира Ганди, Франц Кафка, Боб Марли, Пол Маккартни, Джордж Харрисон. Многие из них отказались от животной пищи главным образом по религиозным соображениям.

Основные течения буддизма, кришнаизм и растафарианство, предполагают употребление исключительно растительной пищи. Справедливости ради следует отметить, что не все вегетарианцы несли в мир исключительно добро и свет. Убежденным вегетарианцем был и Адольф Шикльгрубер – Гитлер.

По приблизительным подсчетам, вегетарианцы используют в пищу порядка 300 видов овощей и корнеплодов, около 600 видов фруктов и около 200 видов орехов. Основной проблемой для организма вегетарианца становится недостаток полноценного белка, содержащего незаменимые аминокислоты. Важнейшими источниками белковых соединений в этом случае становятся орехи, особенно грецкие, бобовые культуры (soя, фасоль, чечевица и т.д.), а также злаковые (пшеница) и представители семейства крестоцветных (цветная капуста и кольраби). Недостаток или полное отсутствие животных жиров восполняется растительными маслами – подсолнечным, оливковым, горчичным, ореховым и т.д. Для того чтобы растительный рацион был максимально сбалансированным по содержанию необходимых человеку питательных веществ и не наносил вреда

организму, вегетарианцам рекомендуют следующие соотношения продуктов:

- 1) 25 % – сырые листовые и корневые овощи (по сезону) в виде различных салатов;
- 2) 25 % – свежие или сушеные хорошо размоченные фрукты;
- 3) 25 % – зеленые и корневые овощи, прошедшие термообработку в процессе приготовления;
- 4) 10 % – продукты, содержащие много белка: орехи, творог, кисломолочные продукты;
- 5) 10 % – источники углеводов: крупы, хлеб, сахар;
- 6) 5 % – растительные масла, маргарин.

Во избежание нежелательных последствий следует свести к минимуму или исключить количество приправ, в том числе уксуса.

Полноценный набор аминокислот, в том числе и незаменимых, содержится в следующих сочетаниях растительных продуктов:

- 1) рис + бобовые или кунжут;
- 2) пшеница + бобовые, арахис, кунжут и соя;
- 3) бобовые + кукуруза или пшеница;
- 4) соя + рис и пшеница или пшеница и кунжут или арахис и кунжут;
- 5) кунжут + бобовые, с арахисом и соей, с соей и пшеницей;
- 6) арахис + семена подсолнечника.

Каково отношение к вегетарианству со стороны представителей официальной медицины? Однозначного мнения на этот счет нет. Автору этих строк неоднократно приходилось общаться с врачами – убежденными вегетарианцами. Противников такого образа жизни среди врачей также немало. Однако большинство все-таки склоняется к индивидуальности подхода. Совершенно очевидно, что значительно проще отказаться от животных продуктов, если можешь похвастаться крепким здоровьем и проживаешь в местности с теплым климатом. Если в родной стране «зима по полгода», то в холодное время совершенно естественно хочется, например, пельменей, а не капустного салата. Не сбрасывайте со счетов и экономическую составляющую. Возможно, врача из какой-нибудь слаборазвитой страны Африканского континента возмутила бы даже сама постановка вопроса. О каком вреде или пользе вегетарианства может идти речь там, где значительная часть населения вообще голодает?

Таким образом, отношение Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) к вегетарианству не может быть абсолютно объективным, ведь оно

основывается на мнении представителей отдельно взятых стран. Согласно мнению экспертов ВОЗ, по результатам исследований 1989 г. данный образ питания признан адекватным, т. е. не приводящим к негативным последствиям для организма. Тем не менее, другие исследования 1990 г. показали, что в рационе все-таки должен присутствовать животный белок, причем его доля должна составлять не менее 30 % от общего количества поступающего с пищей белка. Кто знает – не было ли здесь подтасовки фактов или ошибки? В конце концов, в таких крупных развитых государствах, как США, признание ВОЗ вегетарианской диеты абсолютно полноценной и даже полезной обернулось бы грандиозными убытками для мясной и рыбной промышленности, и мнение исследователей из «страны гамбургеров» трудно считать на 100 % объективным.

С высокой долей уверенности можно утверждать, что чистое вегетарианство (веганство) с течением времени приводит к недостатку в организме таких важных элементов, как цинк, железо и кальций, а также витаминов А<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>12</sub>, D. Хотя они и присутствуют в растительной пище, но в явно недостаточном количестве. К тому же известно, что усвояемость микроэлементов из растительной пищи существенно ниже, чем из животной. В результате подобного дефицита веществ у ранее здорового человека могут развиваться гиповитаминозы и белковая недостаточность, что неизбежно должно привести к сбоям в работе ряда органов и систем. Не следует придерживаться веганства детям (растущий организм!), беременным женщинам (развивающийся в утробе организм!) и спортсменам (повышенная потребность в белках и микроэлементах вследствие больших физических нагрузок!). Также не рекомендуют следовать подобной «диете» пожилым людям и женщинам в период постменопаузы. Возрастная перестройка организма меняет его потребности в ряде веществ. Известно, что в старости, как правило, кости становятся более хрупкими и недостаток, например, кальция существенно увеличивает риск развития остеопороза.

В ряде случаев имеет смысл отказаться от мяса и рыбы хотя бы на время для того, чтобы освободить организм от вредных продуктов обмена веществ, неизбежно накапливающихся при употреблении животного белка. При этом не стоит резко менять характер питания, если имеются какие-либо острые заболевания или хронические в стадии обострения. Помните, что существенное изменение привычного рациона – серьезное испытание даже для здорового организма. Вегетарианство как диета (в виде отдельных разгрузочных дней или недель) может помочь при таких

заболеваниях, как атеросклероз, гипертоническая болезнь, ожирение, подагра, хроническая почечная недостаточность, острый гепатит или цирроз печени. Однако лучше все-таки придерживаться лактовегетарианства.

Существуют три основные причины, благодаря которым люди становятся вегетарианцами.

1) Необходимость оздоровления организма, борьба с «болезнями цивилизации»: ожирением, атеросклерозом, сахарным диабетом и др.

2) Экономические соображения – большинство растительных продуктов дешевле мясных.

3) Этика и религия.

## Сыроедение

Сыроедением называют такой тип питания, при котором в рацион включают только (или преимущественно) продукты, не прошедшие термическую обработку. Считают, что именно сырые фрукты и овощи сохраняют максимальное количество полезных веществ и жизненной энергии. К сыроедению люди приходят с целью максимального оздоровления организма. При обычном характере питания, в который человек неизбежно оказывается «втянут» с детских лет, в среднем к 30–35 годам у него развивается целый букет хронических заболеваний. Многие умудряются даже не обращать внимание на тяжесть в подреберье, ноющие боли в сердце, лишний вес, изжогу, плохое состояние кожи и нерегулярное опорожнение кишечника. А ведь это все как минимум – признаки зашлакованности организма вследствие употребления «нездоровой пищи».



*Интересно, что в процессе привыкания к особому рациону питания сыроед утрачивает тягу к термически обработанным продуктам и зачастую приобретает отвращение к такой еде.*

Тот, кто задумался о своем здоровье, неизбежно приходит к выводу, что необходимо менять образ жизни и в первую очередь характер питания. Одни начинают придерживаться практики «раздельного питания», другие – становятся вегетарианцами, третьи – просто устраивают время от времени «разгрузочные дни» или практикуют лечебное голодание. Варианты могут быть разные. Таким же образом некоторые приходят к традиционному сыроедению, которое по составу рациона близко к веганству.

Существует несколько разновидностей сыроедения.

1) Всеядное, предполагающее употребление любой пищи, в том числе мяса и рыбы, но только в сыром или сушеном (вяленом) виде. Продукты животного происхождения все же лучше обработать термически во



избежание попадания в организм возбудителей различных заболеваний.

2) Вегетарианское, при котором полностью исключают мясо и рыбу, но допускают сырое молоко и яйца.

3) Веганское, исключаящее любые продукты животного происхождения. Именно веганское сыроедение наиболее распространено.

4) Плотоядное сыроедение, или «сыроедение эпохи палеолита». Здесь, напротив, сведено к минимуму употребление фруктов и овощей, а предпочтение отдают сырому мясу, рыбе, яйцам и морепродуктам. Эта разновидность сыроедения, появившаяся сравнительно недавно, – наиболее опасна для здоровья.

5) Фрукторианство, предполагающее исключение из рациона не только животных продуктов, но также овощей, не являющихся плодами, и даже круп.

6) По характеру рациона сыроедение подразделяется на смешанное и монотрофное. Смешанное сыроедение допускает сочетание различных фруктов и овощей между собой, а также комбинацию их с сырым молоком, мясом или яйцами. При монотрофном (сыромоедении) едят только один растительный продукт за один прием пищи, не смешивая даже фрукты и орехи.

Сыроедение допускает употребление в пищу высушенных естественным путем (на солнце) фруктов и растительного масла холодного отжима. Поскольку эти продукты не проходят никакой термообработки, их считают приемлемыми даже при строгом сыроедении. Различные крупы могут употребляться в пищу исключительно в пророщенном состоянии, которого достигают посредством замачивания их в воде.

Приверженцы сыроедения полагают, что данная система питания наиболее подходит для любого человека. Основным аргументом сыроедов является то, что изначально в рационе человека не могло быть термически обработанной пищи. Поскольку в природе любой продукт может находиться только в сыром виде, то и пищеварительная система человека «настроена» именно на усвоение продуктов в необработанном виде. Правда, здесь следует оговориться. За тысячелетия эволюции человека, прошедшие с момента первого приготовления пищи на огне, наш организм существенно изменился и в значительной мере «отвык» от сырых продуктов, особенно от сырого мяса.

Вполне логичным обоснованием сыроедения служит стремление сохранить изначальную пищевую ценность продукта. Постоянное сыроедение в настоящий момент признают экспериментальной системой

питания, поскольку пока нет достаточно достоверных статистических и аналитических данных о влиянии ее на организм человека. Врачи-диетологи, как правило, рекомендуют не переходить на постоянное сыроедение, но признают пользу временного, в качестве оздоровительной диеты. Переход к сыроедению приводит к снижению массы тела. Безвозвратно «сгорают» только лишние килограммы, если человек изначально страдал ожирением. Потеря веса связана не с сыроедением как таковым, а с изменением количества поступающих в организм калорий, ведь и у вегетарианцев наблюдают аналогичные изменения. Существует мнение, что потеря веса, порой довольно значительная, связана с выходом из организма шлаков и радикальной перестройкой обменных процессов. Эта теория пока не находит подтверждения со стороны официальной медицины и диетологии, не признающих существования «шлаков», тем более в таких количествах, чтобы существенно повлиять на вес.

Чтобы оценить плюсы сыроедения, как следует представьте себе все минусы тепловой кулинарной обработки. Ее основной недостаток – разрушение ряда витаминов и других полезных веществ, а также изменение химических связей в необходимых организму веществах, что впоследствии затрудняет усвоение других витаминов и микроэлементов. Помимо этого, термически обработанная пища нарушает пищеварение в желудке, поскольку в ней разрушены естественные ферменты, запускающие его. Ну и, конечно же, следует помнить, что в процессе тепловой обработки пищи могут образовываться вредные вещества, такие, как трансизомеры, трансжиры, свободные радикалы, диоксин и т.д. Аргументом в пользу монотрофного сыроедения является затруднение усвоения витаминов из различных продуктов при их смешивании.

Сыроедение имеет ряд недостатков. Во второй половине 90-х гг. двадцатого столетия в Германии проводилось обследование большой группы сыроедов. По его результатам были сделаны довольно неутешительные выводы. Так, более 30 % женщин в возрасте до 45-ти лет страдали аменореей (отсутствием менструаций), что говорит о явном нарушении репродуктивной функции во вполне детородном возрасте. Почти у половины мужчин и у 15 % женщин была диагностирована железодефицитная анемия, более выраженная у тех обследуемых, чей стаж сыроедения был больше. Практически у всех сыроедов отмечали недостаток минералов (кальций, железо, цинк, йод, магний) в организме и гиповитаминоз D, E и B<sub>12</sub>. Несмотря на то, что в рационе сыроедов содержалось бета-каротина даже больше, чем требуется, отмечался

гиповитаминоз А, что свидетельствует о нарушении жирового обмена. Кроме того, почти у 60 % наблюдаемых диагностировали недостаточность веса. Интересно, что в обследуемую группу входили и сыроеды-веганцы и последователи смешанного сыроедения и сыро-мясоеды. Эти данные позволяют рекомендовать воздержаться от перехода к сыроедению при наличии хронических заболеваний в стадии обострения, в период роста организма (детский и подростковый возраст), а также женщинам в период беременности и кормления грудью.

## Рациональное питание

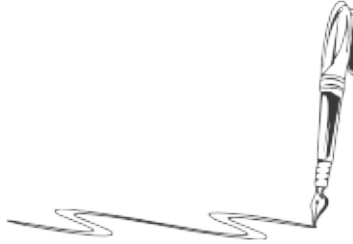
Растительные продукты, в том числе овощи и фрукты, занимают большое место в рациональном питании. Однако для того, что бы польза от них была максимальной, нужно еще правильно их употреблять. Свежие овощи и фрукты в питании нормализуют процесс пищеварения и функционирование всего организма в целом. Фрукты и ягоды желателно использовать в свежем виде. Подвергать их тепловой обработке нецелесообразно. Ее проводят только в тех случаях, когда у человека существуют серьезные расстройства системы пищеварения. При правильном употреблении фруктов организм получает все полезные вещества, содержащиеся в них, в наиболее полном объеме. Дыни и арбузы, как и фрукты, необходимо съедать отдельно от всякой другой пищи, так как они содержат большое количество сахаров.

Фрукты и ягоды употребляют не позже чем за 20– 30 мин. до еды и никогда – в качестве десерта. При проблемах с пищеварением фрукты едят отдельным приемом пищи. Фрукты усваиваются в кишечнике, но в их комбинации с другой пищей они задерживаются в желудке и вызывают брожение его содержимого.

Кислые и сладкие фрукты не употребляют в одно и то же время, так как они обладают разными свойствами и имеют разную совместимость с другими продуктами. Плоды цитрусовых культур, гранаты считают кислыми фруктами; яблоки могут быть как кислыми, так и сладкими; остальные фрукты относят к той или иной группе, только сообразуясь с их вкусом. Многие фрукты собирают недозрелыми, так как они способны дозревать при хранении. К ним причисляют яблоки и груши, дыни и бананы, хурму и др. Естественно, большую питательную ценность имеют фрукты, созревшие на ветке.

*«Съешьте пищу и забудьте о ней, отвлеките ваш разум от желудка; если вы съели что-нибудь неподобающее, беспокойство об этом еще больше повредит вам».*

*Герберт Шелтон*



Одно из направлений фитотерапии – это лечение натуральными соками, оказывающими прекрасное терапевтическое воздействие на организм человека. Соки лекарственных растений, фруктов и овощей влияют на него более естественно, чем лекарственные препараты. При правильном приготовлении и использовании соков целебные вещества, созданные природой, поступают в организм практически в неизменном виде.

Натуральные свежавыжатые соки обладают способностью активизировать деятельность большинства пищеварительных желез: слюнных и желудочных, поджелудочной железы и печени. Овощи и фрукты – возбудители аппетита. Пища хорошо переваривается, если желудочный сок начинает обильно выделяться в начале приема пищи. Овощи и фрукты начинают благотворно действовать еще до попадания в рот человека, так как они выделяют ароматические вещества, придающие им приятный запах и особый вкус.

Летучие ароматические вещества, возбуждающие чувство обоняния и вкуса, способствуют повышению аппетита и выделению пищеварительных соков, препятствуют развитию вредной микрофлоры в кишечнике. Красивая, яркая окраска плодов также вызывает усиленное отделение слюны и желудочного сока. Во рту сок фруктов и овощей раздражает вкусовые рецепторы полости рта, и это усиливает выделение желудочного сока.



*Специалисты по сокотерапии рекомендуют сочетать соки моркови и свеклы, так как они дополняют друг друга.*

Натуральные соки прекрасно очищают полость рта, способствуя профилактике кариеса. Во рту сок фруктов и овощей вызывает усиленное отделение слюны, обладающей сильными бактерицидными свойствами. Таким образом, соки очищают полость рта от болезнетворной микрофлоры.

Все овощные и фруктово-ягодные соки вызывают отделение слюны и желудочного сока, но интенсивность воздействия соков различна. Наибольшее количество слюны и желудочного сока получается при употреблении капусты и свеклы, огурцов и репы. Благодаря этому овощные соки эффективно применяют в лечении различных болезней желудочно-кишечного тракта.

В некоторых случаях овощные соки действуют угнетающе на секрецию желудочных желез. Такое действие оказывают неразбавленные соки капусты, свеклы, лука, картофеля и брюквы при соприкосновении со слизистой оболочкой желудка. Этим свойством пользуются при лечении таких заболеваний, как язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки.

Фруктовые и ягодные соки также неоднозначно действуют на секрецию желез желудка. Одни соки возбуждают эти железы, другие, наоборот, их угнетают. Соки арбуза и дыни, черного винограда, клубники и яблок активизируют выделение желудочного сока. Подавляют желудочную секрецию соки черешни, крыжовника, зеленого винограда, слив, абрикосов и малины.

Овощные и фруктово-ягодные соки оказывают значительное влияние на желчеобразовательную функцию печени. Наибольшее количество желчи образуется при употреблении соков моркови, репы и редьки. Чуть меньше желчного сока выделяется при выпивании сока из капусты, брюквы и свеклы.

Овощные и фруктово-ягодные соки – физиологические возбудители выработки гормонов поджелудочной железы. Это приводит к значительному увеличению выделения панкреатического сока, благодаря чему заметно улучшается пищеварение.

Свежевыжатые фруктовые и ягодные соки очищают внутреннюю среду организма и ощелачивают ее. Однако при употреблении соков в больших количествах может возникнуть замедление обменных процессов и другие негативные явления, поэтому соблюдайте меру.

Многие диетологи считают, что ежедневное употребление натошак одного стакана сока поддерживает правильный витаминный и

минеральный баланс организма. Сок овощей и фруктов – это структурированная вода, насыщенная коллоидными веществами, например белками, витаминами и минеральными солями, энзимами и множеством других полезных веществ. Существует мнение, что здоровые люди не нуждаются в больших количествах сока каждый день, так как это весьма концентрированный источник витаминов. Однако именно регулярное употребление правильно подобранных свежеежатых соков – путь к оздоровлению. Соки усваиваются в организме за 10–15 мин.

Роль овощных, фруктовых и ягодных соков в процессе пищеварения неопределима. Соки оказывают благотворное воздействие на всю систему органов пищеварения, способствуя быстрому и качественному перевариванию пищи и хорошему усвоению полезных веществ из кишечника. Полноценное пищеварение оздоравливает организм, поэтому полезно употребление свежих овощных и фруктовых соков. Структурированная вода соков дает организму дополнительную энергию, коллоиды способствуют лучшему растворению и удалению из организма шлаков. Живые органические вещества, содержащиеся в соках, очень быстро и качественно восстанавливают ткани. Соки дают дополнительную энергетическую подпитку всему организму.

## Атеросклероз

### Рецепт № 1

*Состав:* апельсины.

*Способ приготовления:* очистить от кожуры, отжать сок.

*Способ применения:* принимать сок ежедневно натощак по 200 мл за 30 мин. до еды.

*Примечание:* рекомендуется в качестве общеукрепляющего витаминного средства при профилактике атеросклероза.

### Рецепт № 2

*Состав:* мякоть арбуза.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать сок в течение сезона ежедневно по 200 мл за 30 мин. до еды.

*Примечание:* рекомендуется в качестве средства, понижающего уровень холестерина в крови для профилактики атеросклероза.

### Рецепт № 3

*Состав:* бананы.

*Способ приготовления:* очистить от кожуры, отжать сок.

*Способ применения:* принимать сок-пюре по 50 мл за 30 мин. до еды.

*Примечание:* рекомендуется больным атеросклерозом, которые плохо переносят голод.

### Рецепт № 4

*Состав:* виноград.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать сок утром натощак по 50 мл.

*Примечание:* рекомендуется при лечении и профилактике атеросклероза для питания головного мозга.



## **Рецепт № 5**

*Состав:* грейпфрут.

*Способ приготовления:* очистить от кожуры, отжать сок.

*Способ применения:* принимать сок ежедневно по 200 мл за 30 мин. до еды.

*Примечание:* рекомендуется при лечении и профилактике атеросклероза для очищения кровеносных сосудов от холестериновых бляшек.

## **Рецепт № 6**

*Состав:* мякоть дыни.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать сок ежедневно в сезон по 150–200 мл за 30 мин. до еды.

*Примечание:* рекомендуется для очищения кровеносных сосудов от холестериновых бляшек.

## **Рецепт № 7**

*Состав:* плоды рябины красной.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать сок по 1/2 стакана в теплом виде 3–4 раза в день за 20–30 мин. до еды.

*Примечание:* рекомендуется в качестве мочегонного средства для нормализации артериального давления.

## **Рецепт № 8**

*Состав:* мякоть тыквы.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать ежедневно в сезон по 150–200 мл сока за 30 мин. до еды.

*Примечание:* рекомендуется в качестве успокоительного средства при атеросклерозе.

## **Рецепт № 9**

*Состав:* плоды фейхоа.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 150–200 мл сока за 30 мин. до еды.

*Примечание:* рекомендуется в качестве средства, снижающего уровень холестерина в крови при лечении и профилактике атеросклероза.

### **Рецепт № 10**

*Состав:* 80 мл огуречный сока, по 70 мл сока из зеленого листового салата, корнеплодов сельдерея, 5 мл растительного масла.

*Способ приготовления:* все компоненты перемешать.

*Способ применения:* принимать коктейль за 30 мин. до еды в течение 3–4 недель.

*Примечание:* рекомендуется при профилактике атеросклероза в качестве средства, очищающего кровь и укрепляющего стенки сосудов.

### **Рецепт № 11**

*Состав:* 100 мл яблочного сока, 30 мл свекольного сока, 25 мл сока из корнеплодов сельдерея, 25 г бананового пюре.

*Способ приготовления:* компоненты взбить в миксере.

*Способ применения:* принимать коктейль в качестве первого завтрака в течение нескольких недель.

*Примечание:* рекомендуется в качестве улучшающего обмен веществ и общеукрепляющего средства при профилактике атеросклероза.

### **Рецепт № 12**

*Состав:* 150 мл яблочного сока, 50 мл сока шпината.

*Способ приготовления:* все компоненты смеси хорошо перемешать.

*Способ применения:* принимать коктейль ежедневно за 30 мин. до еды в течение 2–3 недель.

*Примечание:* рекомендуется в качестве общеукрепляющего и очищающего сосудов средства при профилактике атеросклероза.

### **Рецепт № 13**

*Состав:* 100 мл огуречного сока, 100–200 мл простокваши, 5 мл сока из чеснока, мелко нарезанная зелень укропа для приправы.

*Способ приготовления:* все компоненты взбить в миксере.

*Способ применения:* принимать коктейль в качестве первого завтрака в течение нескольких недель.

*Примечание:* рекомендуется в качестве очищающего и общеукрепляющего средства при профилактике атеросклероза.

## Гипертоническая болезнь

### Рецепт № 1

*Состав:* 100 мл морковного сока, по 30 мл свекольного и огуречного сока.

*Способ приготовления:* компоненты смешать.

*Способ применения:* принимать коктейль за 30 мин. до еды регулярно в течение нескольких недель.

*Примечание:* рекомендуется для нормализации артериального давления и улучшения обмена веществ.

### Рецепт № 2

*Состав:* 50 мл свекольного сока, 25 мл клюквенного сока.

*Способ приготовления:* компоненты перемешать.

*Способ применения:* принимать по 75 мл смеси 3 раза в день за 30 мин. до еды в течение 10 дней.

*Примечание:* рекомендуется в качестве средства, нормализующего артериальное давление.

### Рецепт № 3

*Состав:* 100 мл свекольного сока, по 50 мл сока из зелени сельдерея и томатов.

*Способ приготовления:* все компоненты тщательно перемешать.

*Способ применения:* принимать коктейль по 200 мл утром или 2 раза в день по 100 мл перед едой.

*Примечание:* Рекомендуется в качестве средства, понижающего артериальное давление и уровень холестерина в крови.

### Рецепт № 4

*Состав:* по 100 мл сока из красной свеклы, яблок, 1 ч. л. лимонного сока, лимонная цедра для приправы.

*Способ приготовления:* все компоненты тщательно перемешать.

*Способ применения:* принимать 200 мл коктейля утром 1 раз в день или 2 раза в день по 100 мл перед едой.

*Примечание:* рекомендуется в качестве средства, понижающего артериальное давление.

### **Рецепт № 5**

*Состав:* по 100 мл морковного, томатного сока, 1 ч. л. лимонного сока, натертая цедра лимона для приправы.

*Способ приготовления:* компоненты тщательно смешать.

*Способ применения:* принимать коктейль ежедневно в течение нескольких недель.

*Примечание:* рекомендуется при гипертонической болезни для нормализации артериального давления, очищения организма, а также в качестве источника каротина.

### **Рецепт № 6**

*Состав:* 150 мл томатного сока, 50 мл морковного сока, 5 мл сока чеснока.

*Способ приготовления:* компоненты тщательно перемешать.

*Способ применения:* принимать 200 мл смеси утром за 30 мин. до еды 1 раз в день или разделить на 2 приема.

*Примечание:* рекомендуется при гипертонической болезни для активизации обменных процессов в организме и снижения артериального давления.

### **Рецепт № 7**

*Состав:* по 100 мл огуречного и томатного сока, 5 мл сока чеснока, лимонная цедра для приправы.

*Способ приготовления:* компоненты тщательно смешать.

*Способ применения:* принимать весь коктейль 1–2 раза в день за 20–30 мин. до еды в течение нескольких недель.

*Примечание:* рекомендуется в качестве эффективного средства, укрепляющего стенки кровеносных сосудов и нормализующего артериальное давление.

## **Рецепт № 8**

*Состав:* по 100 мл томатного и яблочного сока.

*Способ приготовления:* компоненты перемешать.

*Способ применения:* принимать 200 мл смеси соков 1 раз в день утром или разделить на 2 приема по 100 мл за 30 мин. до еды.

*Примечание:* рекомендуется для активизации обменных процессов в организме и снижения артериального давления.

## **Рецепт № 9**

*Состав:* по 250 мл сока моркови и хрена, сок 1 лимона, 50 г меда.

*Способ приготовления:* компоненты хорошо смешать до полного растворения меда. Смесь соков хранить в холодильнике в стеклянной банке с плотной крышкой.

*Способ применения:* принимать коктейль по 1–2 ч. л. 3 раза в день за 1 ч. до еды или через 2–3 ч. после еды. Курс лечения около 2 месяцев.

*Примечание:* рекомендуется при артериальной гипертонии для очищения сосудов.

## **Рецепт № 10**

*Состав:* 100 мл свекольного сока, 10 мл лимонного сока, по 10 г меда, сметаны.

*Способ приготовления:* все компоненты тщательно перемешать до полного растворения меда.

*Способ применения:* принимать коктейль утром перед едой.

*Примечание:* рекомендуется для нормализации артериального давления.

## **Рецепт № 11**

*Состав:* по 60 мл сока из зеленого листового салата, яблочного сока, 200 мл простокваши.

*Способ приготовления:* компоненты взбить в миксере.

*Способ применения:* принимать коктейль в качестве первого завтрака.

*Примечание:* рекомендуется для нормализации давления и в качестве общеукрепляющего средства.

## **Рецепт № 12**

*Состав:* 100 мл морковного сока, 5 мл сока из зелени петрушки, 200 мл простокваши.

*Способ приготовления:* компоненты взбить в миксере.

*Способ применения:* принимать коктейль регулярно в качестве первого завтрака в течение нескольких недель.

*Примечание:* рекомендуется при гипертонической болезни для нормализации артериального давления, очищения организма, в качестве источника каротина.

## **Рецепт № 13**

*Состав:* 100 мл огуречного сока, 50 мл морковного сока, по 25 мл сока шпината и зелени сельдерея, 5 мл сока чеснока, 200 мл простокваши.

*Способ приготовления:* компоненты взбить в миксере.

*Способ применения:* принимать коктейль регулярно в качестве первого завтрака в течение нескольких недель.

*Примечание:* рекомендуется при лечении гипертонической болезни в качестве эффективного средства, укрепляющего стенки кровеносных сосудов и нормализующего артериальное давление.

## **Рецепт № 14**

*Состав:* по 200 мл морковного и свекольного сока, 200 г меда, 100 г клюквы, 100 мл 70 %-ного этилового спирта.

*Способ приготовления:* компоненты смешать и настаивать в темном месте 3 дня.

*Способ применения:* принимать наливку по 1 ст. л. 3 раза в день за 1 ч. до еды или через 2–3 ч после еды.

*Примечание:* рекомендуется для нормализации артериального давления и регуляции обменных процессов.

## **Рецепт № 15**

*Состав:* 500 мл свекольного сока, 375 мл клюквенного сока, сок 1 лимона, 250 г цветочного меда, 250 мл водки.

*Способ приготовления:* все компоненты перемешать до полного

растворения меда и настоять в темном месте 3 дня.

*Способ применения:* принимать настойку по 1 ст. л. 3 раза в день за 1 ч. до еды.

*Примечание:* рекомендуется для нормализации артериального давления при гипертонической болезни и очищения сосудов.

## **Рецепт № 16**

*Состав:* 250 мл сока из свеклы, 1 стакан меда.

*Способ приготовления:* компоненты перемешать до полного растворения меда.

*Способ применения:* принимать сок по 1 ст. л. 3 раза в день за 20–30 мин. до еды в течение 2–3 месяцев. Смесь хранить в холодильнике.

*Примечание:* рекомендуется для снижения артериального давления.



## Артериальная гипотония

### Рецепт № 1

*Состав:* 100 мл морковного сока, 60 мл сока шпината, 40 мл сока из корнеплодов сельдерея.

*Способ приготовления:* компоненты смешать.

*Способ применения:* принимать коктейль за 30 мин. до еды в первой половине дня регулярно в течение нескольких недель.

*Примечание:* рекомендуется при артериальной гипотонии для нормализации артериального давления и активизации обмена веществ.

### Рецепт № 2

*Состав:* по 100 мл персикового и яблочного сока.

*Способ приготовления:* компоненты смешать.

*Способ применения:* принимать коктейль регулярно за 30 мин. до еды в течение нескольких недель.

*Примечание:* рекомендуется при лечении артериальной гипотонии для нормализации обмена веществ, сердечного ритма и укрепления сосудов.

### Рецепт № 3

*Состав:* по 100 мл тыквенного и яблочного сока.

*Способ приготовления:* компоненты смешать.

*Способ применения:* принимать коктейль регулярно за 30 мин. до еды в течение нескольких недель.

*Примечание:* рекомендуется при лечении артериальной гипотонии в качестве общеукрепляющего средства и для стимуляции работы почек.

### Рецепт № 4

*Состав:* по 100 мл сока тыквы и сладких яблок, 20 мл сока травы и корней одуванчика лекарственного.

*Способ приготовления:* компоненты смешать.

*Способ применения:* принимать коктейль регулярно за 30 мин до еды в

первой половине дня в течение нескольких недель.

*Примечание:* рекомендуется при лечении артериальной гипотонии для нормализации обмена веществ и укрепления организма.

## **Ишемическая болезнь сердца**

### **Рецепт № 1**

*Состав:* сок 1–2 лимонов, 100 мл сока листьев алоэ древовидного, 300 г меда, 100 г измельченных грецких орехов.

*Способ приготовления:* смешать два вида сока, добавить мед и размешать до полного растворения меда, затем добавить грецкие орехи.

*Способ применения:* принимать средство по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 мин. до еды.

*Примечание:* рекомендуется при стенокардии для нормализации артериального давления.

## **Ангина**

### **Рецепт № 1**

*Состав:* лук репчатый.

*Способ приготовления:* очистить лук, отжать сок.

*Способ применения:* принимать сок по 1 ч. л. 3–4 раза в день за 30 мин. до еды.

### **Рецепт № 2**

*Состав:* по 100 мл свежееотжатого морковного сока, воды.

*Способ приготовления:* сок разбавить водой.

*Способ применения:* для полоскания горла.

### **Рецепт № 3**

*Состав:* по 100 мл сока черной смородины, воды.

*Способ приготовления:* сок разбавить водой.

*Способ применения:* употреблять средство для полоскания горла. Чистый подогретый сок черной смородины пить за 30 мин. до еды.

## **Бронхит**

### **Рецепт № 1**

*Состав:* капуста белокочанная.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать сок в течение 3–4 недель по 3–4 раза в день, начиная с 1/2 стакана на прием и постепенно увеличивая дозу до 1 стакана на прием.

### **Рецепт № 2**

*Состав:* по 100 мл сока моркови и редьки, 1 ст. л. меда.

*Способ приготовления:* компоненты перемешать до полного растворения меда.

*Способ применения:* принимать коктейль по 1 ст. л. через каждый час.

*Примечание:* рекомендуется принимать при сильном кашле и охриплости голоса.

### **Рецепт № 3**

*Состав:* 1 головка чеснока.

*Способ приготовления:* чеснок очистить, промыть, измельчить и отжать сок через соковыжималку.

*Способ применения:* натирать соком несколько раз в день ладони и ступни. На улице при этом лучше не выходить.

*Примечание:* рекомендуется при кашле.

## Аденовирусная инфекция

### Рецепт № 1

*Состав:* грейпфрут.

*Способ приготовления:* очистить плод, отжать сок.

*Способ применения:* принимать ежедневно до 200 мл сока за 30 мин. до еды.

*Примечание:* рекомендуется в качестве источника витаминов при лечении инфекционных заболеваний.

### Рецепт № 2

*Состав:* плоды кизила.

*Способ приготовления:* отжать сок.

*Способ применения:* принимать по 1/2 стакана сока 2 раза в день за 30 мин. до еды.

*Примечание:* рекомендуется в качестве профилактического средства (источника фитонцидов) в период эпидемии гриппа и других острых респираторных заболеваний.

### Рецепт № 3

*Состав:* 175 мл яблочного сока, 25 мл сока из кольраби, сок 1 лимона, натертая цедра.

*Способ приготовления:* компоненты хорошо смешать.

*Способ применения:* принимать коктейль по 1/2 стакана 2 раза в день утром и вечером, в течение нескольких дней.

*Примечание:* рекомендуется в качестве витаминного средства для укрепления защитных сил организма в период эпидемии острых респираторных заболеваний.

### Рецепт № 4

*Состав:* по 100 мл сока из репы и огурца, сок 1 лимона, лимонная цедра для приправы.

*Способ приготовления:* компоненты смешать.

*Способ применения:* принимать коктейль по 1/3–1/2 стакана 2–3 раза в день за 30 мин. до еды.

*Примечание:* рекомендуется при трахеите, бронхите и других заболеваниях органов дыхания.

## **Рецепт № 5**

*Состав:* 100 мл огуречного сока, 50 г меда.

*Способ приготовления:* сок тщательно перемешать с медом до полного растворения.

*Способ применения:* принимать по 2 ст. л. 3 раза в день за 30 мин. до еды.

*Примечание:* рекомендуется при сильном кашле и катарах верхних дыхательных путей.

## **Рецепт № 6**

*Состав:* 250 мл сока черной редьки, 200 г жидкого меда.

*Способ приготовления:* тщательно смешать компоненты.

*Способ применения:* принимать коктейль по 2 ст. л. перед едой и перед сном.

## **Ринит**

### **Рецепт № 1**

*Состав:* 90 мл морковного сока, 50 мл сока из зелени сельдерея, 20 мл сока из зелени петрушки.

*Способ приготовления:* тщательно смешать все компоненты.

*Способ применения:* принимать коктейль 1–2 раза в день за 30 мин. до еды.

*Примечание:* рекомендуется для активизации работы иммунной системы.

### **Рецепт № 2**

*Состав:* лук репчатый.

*Способ приготовления:* очистить луковицу, отжать сок.

*Способ применения:* сок развести в равных пропорциях дистиллированной или фильтрованной водой. Закапывать по 2–3 капли в каждую ноздрю 3–4 раза в день. Можно ватный тампон смочить луковым соком и ввести в носовой ход.

*Примечание:* рекомендуется в качестве противовоспалительного средства при ринитах и гайморитах.

### **Рецепт № 3**

*Состав:* корнеплод свеклы.

*Способ приготовления:* очистить, отжать сок.

*Способ применения:* закапывать в нос по 5–6 капель сока. Можно вложить в нос тампоны, смоченные соком.



## Туберкулез

### Рецепт № 1

*Состав:* корнеплод пастернака.

*Способ приготовления:* очистить, отжать сок.

*Способ применения:* принимать сок по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день за 30 мин. до еды.

*Примечание:* рекомендуется больным туберкулезом и при воспалении легких для улучшения отхождения мокроты.

## **Заключение**

Фруктовые и овощные растения с давних пор живут рядом с человеком, его организм привык к ним, они служат ему пищей. Употребляя полезные для своего здоровья плоды, можно не только сохранить здоровье, молодость и красоту, но и вылечиться от многих болезней. Фруктово-ягодные и овощные плоды и соки из них при правильном выборе оказывают положительное воздействие на организм человека. Теперь вы знаете о них чуть больше, чем знали раньше. Надеемся, что эти знания помогут вам обрести здоровье, бодрость и радость. Приятного лечения!

## Список литературы

1. Вайнер, Э. Н. Валеология: учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. – 5-е изд. – М.: Флинта, 2007
2. Ванханен, В. Д. Руководство к практическим занятиям по гигиене питания: учебное пособие / В. Д. Ванханен, Е. А. Лебедева. – М.: Медицина, 1987
3. Внутренние болезни: учебник для вузов. / Под ред. А. И. Мартынова, Н. А. Мухина, В. С. Моисеева в 2-х т. – М.: Гэотар-мед., 2001
4. Гурвич, М. М. Диетология для всех / М. М. Гурвич – М.: Медицина, 1992
5. Лекарственные растения. Волынский Б. Г. и др. – Саратов: Изд-во Саратовского ун-та, 1983
6. Лекарственные свойства сельскохозяйственных растений. Борисов М. И. – Минск: Урожай, 1974
7. Лечение растениями. Ковалева. Н. Г. – М.: Медицина, 1972
8. Окорочков, А.Н. Лечение болезней внутренних органов. В 3-х томах. Минск: Высшая шк., 1997
9. Справочник по диетологии / Под ред. А. А. Покровского, М. А. Самсонова. Москва: Медицина, 1981
10. Целебные свойства природы. Фещенко П. И. – К.: Урожай, 1990