



---

# Норман Уокер. Соколечение против всех болезней

---

Книги, которые стоит прочитать



1 ЯНВАРЯ 2017 Г.  
ЖИЗНЬ В ДВИЖЕНИИ  
[www.life4health.ru](http://www.life4health.ru)

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Глава 1. Почему соки лечат?</b>	<b>2</b>
<u>Волшебные помощники природы. Минеральные вещества</u>	<u>4</u>
<u>Ферменты и витамины</u>	<u>7</u>
<u>Как нормализовать кислотно щелочной баланс</u>	<u>10</u>
<u>Принципы соколечения</u>	<u>11</u>
<u>Правила приготовления соков</u>	<u>12</u>
<u>Список соков и соковых смесей</u>	<u>13</u>
<u>Заболевания и рекомендации по применению соков</u>	<u>14</u>
<b>Глава 2. Характеристика свежих соков овощей, фруктов и соковых смесей</b>	<b>23</b>
<u>Овощные соки</u>	<u>23</u>
<u>Травяные соки</u>	<u>31</u>
<u>Фруктовые и ягодные соки</u>	<u>35</u>
<b>Глава 3. Очищение организма по методу доктора Н. Уокера</b>	<b>43</b>
<u>Чистка толстого кишечника</u>	<u>44</u>
<u>Техника постановки клизм</u>	<u>45</u>
<u>Чистка лимфатической системы</u>	<u>45</u>
<u>Когда категорически недопустимо применять методику Н. Уокера?</u>	<u>46</u>
<u>Голодание на соках</u>	<u>46</u>
<u>Оздоровительное меню на весенний период</u>	<u>47</u>
<u>Оздоровительное меню на летний период</u>	<u>47</u>
<u>Оздоровительное осеннее меню</u>	<u>48</u>
<u>Зимнее оздоровительное меню</u>	<u>49</u>

Данная книга не является учебником по медицине.

Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

## **Глава 1. Почему соки лечат?**

Органы человеческого тела состоят из микроскопических клеток, которые содержат все необходимые организму химические элементы. В процессе жизнедеятельности человека клетки постоянно образуются и отмирают. А чтобы клетки восстанавливались, человеку необходима живая органическая пища, содержащая большое количество минеральных веществ и солей.

Наиболее эффективным и доступным способом пополнения организма недостающими элементами является потребление овощных и фруктовых соков.

Правильное употребление натуральной сырой пищи и свежих овощных и фруктовых соков поможет вашему организму приобрести огромную энергию, прекрасную гибкость и отличное здоровье. Употребляя свежевыжатые соки, вы используете себе во благо силу, заключенную в растениях. Выпитый сок вводит ее в ваш организм, и его энергетика усиливается, жизненные процессы идут мощнее. Получив дополнительную энергию, организм в первую очередь начинает наводить порядок в самом себе - выбрасывать все лишнее, накопленное годами.

Американский предприниматель и пионер соколечения Норман Уокер потратил много времени и средств на исследование целебных свойств сырой растительной пищи. В 1936 году он написал книгу «Сырые овощные соки», в которой рассказал о пользе свежевыжатых овощных и фруктовых соков, а также об их применении для лечения конкретных заболеваний и очищения организма.

Проводя свои научные изыскания, врач-натуропат, как его называли бы сейчас, Уокер установил, что по своим свойствам свежие соки можно назвать «идеальным природным лекарством», способным поддерживать нормальный кислотно-щелочной баланс в человеческом организме. Считается, что оптимальным для организма является поддержание щелочной внутренней среды, что в значительной мере достигается подбором соответствующего рациона. Щелочная внутренняя среда свойственна здоровым организмам и обеспечивает эффективную жизнедеятельность, снижает потребность в белках, дает силы и долголетие. Длительное закисление несет болезни и преждевременное старение.

Вполне естественно задать вопрос: «Почему бы просто не есть овощи и фрукты вместо того, чтобы выжимать из них соки, выбрасывая клетчатку?»

Ответ на это довольно прост: твердая пища переваривается дольше, и на ее усвоение уходит не только больше времени, но и требуется гораздо больше энергетических затрат. Сама клетчатка фактически не представляет питательной ценности, хотя имеет важное значение для очищения организма. Она не дает переваренной пище надолго задерживаться в организме, усиливая перистальтику кишечника. При варке пищи высокая температура уничтожает жизненную силу клетчатки и сводит на нет ее положительное действие. Сваренная клетчатка, проходя через кишечник, очень часто оставляет на его стенках значительный слой шлака, который, накапливаясь, загнивает и вызывает отравление. В результате толстая кишка становится вялой, перекашивается и у человека появляется склонность к колиту и другим нарушениям желудочно-кишечного тракта. Вот почему наряду с соками также необходимо потреблять сырые фрукты и овощи, содержащие грубую клетчатку.

Соки же усваиваются организмом очень быстро, порой в течение нескольких минут, пищеварительная система затрачивает на этот процесс минимум энергии, и их энергетические ресурсы полностью используются для питания и восстановления клеток, тканей, желез и органов.

Соки, полученные из свежих сырых овощей и фруктов, способны наиболее эффективно обеспечить клетки и ткани всеми необходимыми элементами и ферментами, в которых нуждается организм, и при этом в максимально доступном для усвоения виде. И нет на свете такого фармацевтического средства, которое было бы в состоянии обеспечить кровь теми веществами, которые необходимы организму для его восстановления и обновления клеток. Даже если человек

будет обильно питаться четыре или пять раз в день, его клетки и ткани будут испытывать голод из-за отсутствия необходимых элементов в пище и нарушения баланса ферментов.

Фруктовые соки способны очищать человеческий организм, но при этом фрукты должны быть спелыми. Их нельзя (за небольшим исключением) употреблять вместе с пищей, содержащей крахмал и сахар. Чем разнообразнее будет ваш фруктовый рацион, тем лучше будет обеспечен организм необходимыми углеводами и сахарами.

Овощные соки - это восстановители и лекари организма. Они содержат все необходимые человеку аминокислоты, минеральные соли, ферменты и витамины, но только в том случае, если их готовить из свежих сырых овощей, без использования каких-либо пищевых добавок, консервантов, ароматизаторов. Не менее важно научиться правильно есть сырые овощи. Наиболее ценные компоненты находятся глубоко в клетчатке, поэтому их необходимо как следует пережевывать.

Свежие соки из сырых овощей и фруктов должны стать необходимым дополнением к вашему обычному рациону. В наше время, когда у людей остается совсем мало времени позаботиться о своем полноценном питании, ощущается недостаток тех живых элементов и витаминов, которые организм может получить только из натуральных продуктов. Восполнить их недостаток помогут свежесжатые соки. Потребляя соки, вы обеспечиваете максимально быстрое и эффективное усвоение пищи, богатой энергией, с минимальной нагрузкой на органы пищеварения.

Очищение организма - необходимая составляющая оздоровления

Зашлакованность клеток и тканей часто является главной причиной плохого самочувствия, развития болезней и раннего старения. Поэтому первым шагом к оздоровлению организма является его полное очищение. Н. Уокер подчеркивал, что самый большой ущерб причиняется организму отходами, которые остаются от болезнетворных микробов и используемых против них лекарств. Все это скапливается в тканях и ждет своего часа.

Человеческий организм обладает совершенной системой выведения шлаков, и ее просто необходимо держать в надлежащем состоянии. Так, легкие надо оберегать от загрязненного воздуха, табачного дыма, пыли. Кожу необходимо поддерживать чистой, с тем чтобы она могла через поры выводить яды, приносимые лимфой. Почки следует оберегать от вредного воздействия алкоголя и мясных продуктов, содержащих мочевую кислоту. Толстую кишку надо периодически очищать клизмами от скопившихся за 30, 40, 50 лет шлаков и токсинов.

Современные ученые экспериментальным путем доказали прямую зависимость количества шлаков в организме и скорости процесса старения. Чем сильнее система их нейтрализации, тем дольше живет человек. В очищенном организме легче регулируется энергетический баланс, что ускоряет выздоровление. И наоборот, если перед лечением не была проведена очистка организма, то вероятность скорого наступления рецидива заболевания или развития другой болезни резко повышается. Поэтому, если вам не безразлично, какова будет продолжительность вашей жизни, возьмите за правило периодически чистить свой организм.

На сегодняшний день разработано большое количество самых разнообразных методик очищения организма. Одни из них позволяют провести полную очистку, освобождая тело от шлаков в определенной последовательности. Другие предназначены для очищения только определенных органов или систем в организме. Но независимо от назначения любая правильно проведенная чистка дает поразительные результаты.

За счет очищения толстого кишечника вы нормализуете состав крови, восстановите кислотно-щелочной баланс как в полости толстого кишечника, так и во всей брюшной полости, нормализуете микрофлору толстого кишечника и повысите иммунную защиту организма. Чистка печени приводит к нормализации кровообращения, особенно венозного, во всем организме и восстанавливает все виды обмена веществ. Очищение почек позволяет восстановить кислотно-щелочное равновесие во всем организме, нормализовать водно-солевой обмен. Освобождение лобных и гайморовых пазух от жидкой и спрессованной слизи позволяет восстановить функции

головного мозга. А такие методы, как правильное питание, голодание, парная и т. п., позволяют удалять шлаки буквально из каждой клеточки.

Познакомьтесь с методикой очищения организма, предложенной доктором Уокером, вы сможете в главе 3. А сейчас мы поговорим о том, почему именно свежевыжатые соки обладают столь выраженным оздоровительным эффектом и в каких случаях их применение необходимо каждому, кто хочет вернуть себе силы и здоровье.

### **Волшебные помощники природы. Минеральные вещества**

Известно, что в человеческом организме, кроме вездесущей воды, содержатся кислород, кальций, натрий, хлор, углерод, фосфор, магний, фтор, водород, калий, железо, кремний, азот, сера, йод, марганец. И это не все, а лишь наиболее важные элементы. Все эти химические элементы жизненно необходимы телу человека, но если в крови, клетках и тканях различных органов перечисленные элементы не содержатся в нужной пропорции либо их недостаточно, то подобное нарушение баланса приводит к различным заболеваниям.

Минеральные вещества так же необходимы для развития и функционирования человеческого организма, как белки, жиры, углеводы и витамины.

В зависимости от содержания в организме минеральные вещества делят на три группы: макроэлементы, микроэлементы и ультрамикроэлементы.

К макроэлементам относятся кальций, фосфор, магний, железо, калий, натрий, хлор, сера. Количество их в организме и потребность в них исчисляются в граммах.

К микроэлементам относятся минеральные вещества, количество которых в организме и потребность в них исчисляются в миллиграммах и долях миллиграмма. Это йод, фтор, медь, кобальт, марганец, цинк, хром, селен и др.

Ультрамикроэлементы (золото, радий, ртуть и др.) содержатся в организме в ничтожно малых количествах, но обладают высокой биологической активностью.

Минеральные вещества играют важную роль почти во всех физиологических процессах, регулируют работу нервной и сердечно-сосудистой систем, поддерживают защитные силы организма против болезней, помогают регулировать уровень pH (относительную кислотность или щелочность среды) в крови. Их нехватка или отсутствие может вызвать нарушения обмена веществ. Но и передозировка минералов опасна, поэтому необходимо использовать для получения микро- и макроэлементов только натуральные источники. Лучшие источники минералов - цельные зерна, фрукты и овощи.

Сбалансированный минеральный состав цельных продуктов помогает поддерживать высокий энергетический уровень организма, обеспечивает здоровье мускульной системы, волос, ногтей и крови. Минеральные вещества необходимы для строительства и сохранения костей, зубов и ногтей. Растворенные в крови, они нейтрализуют избыток кислоты или щелочи - шлаки, оставшиеся после усвоения и переваривания пищи.

В витаминные комплексы, предлагаемые фармацевтической промышленностью, часто входят и минеральные добавки. Кроме того, на пищевых производствах многие продукты обогащают минералами. Но, как и большинство аптечных витаминов, такие минеральные вещества получены не из естественных продуктов питания, а из химических лабораторий.

Поступая в организм, микроэлементы, естественно присутствующие в продуктах, соединяются с аминокислотами или витаминами. Получив минеральный элемент, организм распознает его и приводит в соответствие с его количеством свои потребности в других минеральных веществах. Принятие слишком большого количества какого-нибудь вещества в течение длительного времени способно вызвать цепную реакцию, следствием которой станет нарушение баланса всех элементов, из-за чего возможно развитие заболеваний.

Соблюдая сбалансированную диету, состоящую из цельных продуктов, вы сможете поддерживать оптимальное соотношение минеральных веществ в организме.

Кальций регулирует сердечную деятельность, свертываемость крови и общий баланс минеральных веществ в организме, обеспечивает прочность тканей зубов и костей. Остеопороз - прогрессирующая хрупкость костей из-за вымывания из них кальция - становится причиной частых переломов.

При недостатке кальция появляются мышечные судороги, нервозность, боли в суставах, онемение в конечностях, бессонница. При поступлении в организм кислых продуктов - мяса, сахара, сладких фруктов, газированных напитков, лекарств - количество кальция снижается. Прием витамина С в больших дозах и мочегонных средств также этому способствует. Содержится в зелени репы и горчицы, капусте, семенах подсолнечника, тофу, миндале, тмине.

Магний принимает участие в деятельности нервной системы, обменных процессах, работе мышечной ткани, усиливает иммунитет. При дефиците магния появляются раздражительность, депрессия, повышается давление, подергивание конечностей, дрожание рук и головы, бессонница, судороги. Он необходим для сохранения здоровья костей и суставов. Его источники: арахис, миндаль, сырой яичный желток, салат-латук, говяжья печень, листья мяты, цикорий, оливки, петрушка, картофель, тыква, слива, грецкий орех, цельные зерна пшеницы.

Натрий, поступающий в организм в виде хлорида натрия (поваренной соли), участвует в процессах внутриклеточного обмена, усиливает работу пищеварительных ферментов, поддерживает кислотно-щелочное равновесие. Недостаток натрия проявляется общей слабостью и обезвоживанием организма. Однако при избытке натрия появляются отеки, повышается кровяное давление, возникают болезни печени. Натрий и калий регулируют водный баланс организма. Натрий содержится в белых грибах, дыне, персиках, помидорах, свекле, чесноке, минеральных водах.

Соли калия нормализуют работу сердечно-сосудистой системы, регулируют водный баланс, обладают мочегонным эффектом. Тошнота, судороги, мышечные спазмы, учащенное сердцебиение, повышенное давление, слабость и сонливость могут свидетельствовать о недостаточном количестве в организме калия. Избыток сахара, соли, алкоголя и постоянный стресс способствуют его выведению из организма. Калий содержится в сухофруктах, грибах, огурцах, грейпфруте, черной смородине, помидорах, сое, свекле, чесноке, яблоках, редисе, овсе, цветной капусте, винограде, абрикосах, вишне, баклажанах, зеленом горошке.

Фосфор участвует в образовании костной ткани (необходим для формирования костей, зубов), процессах обмена веществ, влияет на нервную, мышечную, мозговую ткани, печень и почки, рост клеток. Недостаток фосфора встречается редко, так как он входит в состав очень многих продуктов. Но если дефицит имеет место, вы определите его по заболеваниям костей и нервов, нарушению сердечной деятельности. При повышенном содержании фосфора в организме нарушается обмен кальция. Этому способствует употребление еды быстрого приготовления, сладких газированных напитков.

Фосфор содержат зеленый горошек, шпинат, арахис и грецкие орехи, овес, бобы, рожь, яблоки, груши, ячмень, пшеница (цельные зерна), чечевица, огурцы, цветная капуста, сельдерей, сыр, яичный желток, различные виды рыбы (в том числе лосось, сардины, а также креветки), печень трески, салат-латук, грибы, редис, соя, пророщенная пшеница.

Сера входит в состав ферментов и аминокислот, регулирует усвоение глюкозы, участвует в образовании инсулина, очищает организм на клеточном уровне.

О дефиците серы свидетельствует преждевременное старение организма: снижение эластичности, сухость кожи и слизистых оболочек. Сера дезинфицирует кровь, усиливает способность организма сопротивляться инфекциям, стимулирует выработку желчи, защищает от воздействия токсичных веществ и радиоактивного заражения.

Источники серы: все виды капусты, хрен, чеснок, лук, редис, репа, спаржа, кресс-салат, тыква, морковь, картофель, стручки бобов, крыжовник, слива, инжир, миндаль, огурцы, яичный желток, салат-латук, земляника.

Хлор участвует в работе печени по очищению организма от токсичных веществ. Избыток хлора, возникающий при использовании водопроводной воды, разрушает витамин Е, поэтому необходимо компенсировать недостаток этого очень важного витамина. Хлор содержится в пищевой соли и морских водорослях.

Железо участвует в кроветворении и окислительных процессах. О недостатке железа говорят слабость, чрезмерная бледность кожи, одышка, анемия. Однако не стоит принимать железосодержащие препараты без консультации с врачом, так как избыток железа способствует развитию сердечных заболеваний, атеросклероза и усиленной пигментации кожи. Для профилактики железодефицитной анемии введите в свой рацион фасоль, капусту, ботву моркови и репы, крапиву, зеленые овощи, листья одуванчика, яблоки, груши, вишню, черную смородину, малину, клубнику, землянику, крыжовник, ананасы, сухофрукты, яичный желток, белую рыбу, говяжьи почки и печень, грибы, горчицу, кресс-салат, овсяную крупу, апельсины, горох, мяту, редис, помидоры, шпинат, щавель, чечевицу, чеснок, хрен, огурцы, какао.

Медь участвует в синтезе красных кровяных телец, способствует усвоению органического железа, участвует в тканевом питании, поддерживает функции гипофиза и щитовидной железы. Слишком низкое содержание в организме меди проявляется анемией, нарушением пигментации, потерей вкусовых ощущений, остеопорозом, заболеваниями печени и сердца. Источники: лук, помидоры, крыжовник, чеснок, фундук, редис, свекла, огурцы, перец, баклажаны, печень, молоко.

Цинк защищает печень от повреждения отравляющими веществами и ожирения, способствует нормализации жирового обмена, поддержанию иммунитета и кислотно-щелочного баланса, работы сердца, мозга, репродуктивной системы у мужчин и женщин.

Дефицит цинка проявляется потерей аппетита, обоняния и вкусовых ощущений, сыпью и краснотой на лице, различными болезнями кожи и ногтей, резким выпадением волос, депрессией, ранки и раны заживают очень медленно. Цинк входит в состав инсулина, так что его нехватка может стать причиной развития сахарного диабета. Больше всего его в пророщенной пшенице и пшеничных отрубях, фундуке, баклажанах, тыкве, отрубях, перце, моркови, капусте, чесноке.

Марганец поддерживает иммунитет, участвует в регулировании содержания сахара в крови, замедляет процесс старения организма, входит в состав ферментов, переваривающих белки, жиры и углеводы. Необходим для координации мышечных движений и нормальной деятельности репродуктивной системы у мужчин и женщин. Он содержится в миндале, ржи, гречихе, пшенице, овсе, грецких орехах, шпинате, авокадо, семечках подсолнуха, чернике, зеленых овощах.

Хром активизирует работу инсулина и препятствует развитию сахарного диабета, защищает от атеросклероза, устраняет лишний жир.

При недостатке в организме хрома происходит нарушение углеводного обмена, возникают диабет или гипогликемия из-за плохой переносимости сахара, повышается уровень холестерина. Источники: пророщенная пшеница, пшеничные отруби, пивные дрожжи, бобовые, Melissa.

Селен является важнейшим элементом антиоксидантной защиты организма, обеспечивает нормальную работу щитовидной железы и баланс гормонов, препятствует развитию болезней сердечно-сосудистой системы, предотвращает разрушение и омертвление клеток печени, выводя из организма тяжелые металлы. Селен необходим, чтобы избежать риска перерождения доброкачественных опухолей в злокачественные, ухудшения работы поджелудочной железы, повышения артериального давления, болезней сердца, катаракты, цирроза печени, артрита, мышечной дистрофии, преждевременного старения организма. Из-за недостатка селена увеличивается щитовидная железа, снижается иммунитет, развиваются болезни суставов, возможно бесплодие.

Содержится в хлебе грубого помола, овсяной и перловой крупе, отрубях, коричневом рисе, цельных пшеничных зернах, селедке, омаре, лососе, листьях зеленых овощей, грибах.

Йод играет важную роль в работе нервной системы и выработке энергии организмом, участвует в образовании гормонов щитовидной железы, повышает иммунитет. При его дефиците появляются слабость, повышенная утомляемость, потеря слуха и памяти, сухая кожа, набирается лишний вес, увеличивается щитовидная железа и снижается выработка ею гормонов. Обратите внимание, что некоторые продукты: капуста, персики, груши, шпинат - блокируют поступление йода к щитовидной железе при чрезмерном их употреблении.

Источники: морская капуста, чеснок, спаржа, морковь, капуста, ирландский мох, лук, томаты, фасоль, соевые бобы, семена кунжута, щавель, виноград, свекла, океаническая рыба, лук-порей, помидоры, салат-латук, грибы, зеленый горошек, редис, репа, клубника, дыня, йодированная соль.

Фтор участвует в фосфорно-кальциевом обмене и костеобразовании. При нехватке фтора в организме вы рискуете заболеть остеопорозом. Фтор также необходим для формирования и сохранения зубов.

Содержится в питьевой воде, мясе, тыкве, моркови, салате, редисе, свекле, персиках.

Ванадий регулирует клеточный обмен веществ, подавляет образование холестерина и препятствует его отложению на стенках сосудов, замедляет процессы старения. Источники: рыба, мясо, оливки, редька, редис, салат, укроп, морковь, зерновые, морепродукты.

### **Ферменты и витамины**

Основным показателем полезности поступающей в организм пищи является количество витаминов, минеральных веществ и ферментов. Все эти вещества и дают организму возможность максимально восполнять свои энергетические ресурсы.

Ферменты содержатся в основном в растительной пище: фруктах, овощах, семенах и ростках растений. Они присутствуют во всех живых клетках и способствуют превращению одних веществ (субстратов) в другие (продукты). Ферменты - это сложные вещества, способствующие усвоению пищи. Они также ускоряют процесс всасывания питательных веществ в кровь.

Витамины - это биологически активные вещества, необходимые для нормального обмена веществ, развития и роста организма, повышения его сопротивляемости воздействию патогенных микробов, вирусов. Они регулируют течение химических реакций в организме и помогают высвободить энергию, содержащуюся в продуктах питания.

При отсутствии или недостатке необходимых витаминов невозможно построение и обновление клеток, все системы разлаживаются, организм быстро слабеет, будучи не в состоянии выделять из пищи и использовать питательные вещества.

Витамины разрушаются в процессе приготовления пищи, при нарезке и температурной обработке. Сахар и алкоголь нейтрализуют действие витаминов В1, В6 и фолиевой кислоты. Курение препятствует поглощению организмом витамина С. Антибиотики, прием слабительных, аспирин, других лекарств, стрессы практически полностью разрушают все витамины.

Сейчас огромную популярность получили витамины, полученные искусственным путем, синтезированные из каменноугольных смол и других производных нефти. Химически они почти идентичны натуральным витаминам, но их биологическая активность равна нулю. Синтетические витамины не могут успешно выполнять все функции своих естественных прототипов, приводят к побочным эффектам вроде аллергии, сыпи. Постепенно накапливаясь в организме при постоянном употреблении, такие добавки могут послужить причиной отравления организма. Необходимо свести к минимуму риск от приема искусственных витаминов, поэтому советуем вам покупать только добавки, выделенные из натуральных пищевых продуктов.

Питание, в котором значительную часть составляют свежие соки, поставляет организму все необходимые ему витамины в количествах, равных или превосходящих ежедневные нормы, не используя при этом никаких добавок. Цельное зерно, свежие овощи, зелень, семена, бобы и фрукты содержат большое количество разнообразных витаминов.



Витамин А ответственен за нормальный рост и развитие организма. Из овощей и фруктов он поставляется в форме бета-каротина или провитамина А. Провитамин А не токсичен даже в больших дозах и легко превращается в печени в используемый организмом витамин А.

При дефиците витамина А развиваются куриная слепота, сухость и раннее старение кожи, выпадение волос, ломкость ногтей, появляются болезни кишечника и поджелудочной железы.

В рацион необходимо ввести сладкий перец, морковь, томаты, ягоды шиповника и рябины, шпинат, салат, черную смородину, сельдерей, виноград, арбуз, черешню, яблоки, персики, тыкву, сою, икру, рыбий жир - все они являются кладовыми витамина А. Вообще все желтые или оранжевые овощи и зеленые листья - великолепный источник провитамина А.

Витамин В - это целая группа витаминов, которые помогают организму усваивать энергию углеводов и повышают обороноспособность иммунной системы. Наилучшим источником комплекса витаминов группы В является цельное зерно.

Недостаток витамина В1 (тиамина) негативно сказывается на душевном состоянии человека, нервное истощение и переутомление лишают его сил и могут стать причиной возникновения кожных заболеваний нервного происхождения (экзема, псориаз), недостаточного кровообращения. Тиамин - сильный антиоксидант, активизирующий деятельность мозга, способность человека к обучению, поддерживающий тонус всех систем организма.

Чтобы компенсировать нехватку В1, в рационе должны присутствовать крупы, фасоль, горох, томат, картофель, щавель, водоросли (ламинария и спирулина), рыба, брокколи и брюссельская капуста, сливы, нешлифованный рис, овес, проростки пшеницы. И чем больше в вашем рационе вареных блюд, рафинированных продуктов, мучных изделий, тем большее количество витамина В1 вам требуется получать.

При недостатке витамина В2 (рибофлавина) появляются покраснение и резь в глазах, трещинки в уголках рта, общая слабость. Такие продукты, как крупы, цветная капуста, лук, томат, зеленый горошек и фасоль, восполнят его дефицит.

О нехватке витамина В6 говорят кожные заболевания (себорейный дерматит), судороги, анемия из-за неусваиваемого организмом железа, заболевания нервной системы (радикулиты, невриты, невралгии), болезни печени. Для лечения и профилактики этих заболеваний в вашем рационе должны присутствовать неочищенные зерна злаковых, капуста, картофель, морковь, бананы, рис, бобовые, соя, кукуруза, зеленые листовые овощи, устрицы, рыба, печень трески.

О дефиците витамина В9 свидетельствуют анемия, чувство постоянной усталости, бессонница, нарушение пищеварения, замедление роста, проблемы с памятью. При энтерите, хроническом гепатите и циррозе печени, атеросклерозе и псориазе в вашем меню должны присутствовать бобовые, зеленые листовые овощи, морковь, зерновые (ячмень, овес, отруби), орехи, бананы, апельсины, дыня, абрикосы, тыква, дрожжи, финики, грибы, лосось, тунец. Обратите внимание: этот витамин легко разрушается при кулинарной обработке и на свету.

Анемия, болезни нервной системы (рассеянный склероз, радикулит), аллергические заболевания могут быть признаками недостатка в организме витамина В12. Он содержится в морской капусте, сое и продуктах из нее, дрожжах, рыбе (макрель, сельдь), устрицах. Обратите на них внимание, если вы постоянно испытываете чувство усталости, больны гастродуоденитом, язвенной болезнью желудка или двенадцатиперстной кишки, страдаете от ухудшения памяти.

Витамин С предохраняет нервные окончания, железы и соединительные ткани от окисления и помогает организму удерживать железо. Недостаток витамина С даст о себе знать кровоточивостью десен и кровоизлияниями на коже, потерей волос, повышенной раздражительностью, депрессией. Этот антиоксидант защищает организм от последствий стресса, повышает иммунитет, способствует усвоению организмом кальция и железа.

Чтобы восполнить дефицит этого важнейшего витамина, обратите особое внимание на ягоды шиповника, клубнику, лимон и другие цитрусовые, красный сладкий перец, зеленый лук, черную смородину, щавель, клюкву, хурму, облепиху, петрушку, брокколи.

Большое количество витамина С разрушается при кулинарной обработке и длительном хранении, поэтому следует по возможности есть эти продукты в сыром виде или после минимального температурного воздействия.

Витамин D регулирует фосфорно-кальциевый баланс, способствует усвоению кальция, необходимого для свертывания крови, роста костей, тканей, работы сердца, излечивает и глазные болезни. Синтезируется внутри организма при воздействии солнечного света на определенного рода холестериноподобное вещество, содержащееся в коже. Он помогает удерживать кальций в организме, что важно для ваших костей и зубов. Кроме того, витамин D препятствует росту раковых клеток и используется в лечении рассеянного склероза. Для достаточного синтеза этого витамина нужно находиться на солнце 15 минут в день.

Дефицит витамина D проявляется рахитом - заболеванием, поражающим маленьких детей, остеопорозом. Он необходим при хроническом гастрите и хроническом панкреатите с секреторной недостаточностью, туберкулезе, энтероколите. При таких недугах в ваш рацион нужно включить рыбий жир, икру, лососину, петрушку.

Витамин E - антиоксидант, защищает клетки организма от разрушения свободными радикалами и таким образом препятствует его преждевременному старению. Предотвращает повышенную свертываемость крови, благотворно влияет на периферическое кровообращение. Регулярное употребление большого количества витамина E препятствует развитию болезни Альцгеймера.

Первыми признаками дефицита витамина E являются мышечная дистрофия и следующие за ней заболевания связочного аппарата и мышц, сбои в работе печени и репродуктивной системы (у женщин - нарушение менструального цикла), спазмы периферических сосудов.

Содержится в растительных маслах (подсолнечном, хлопковом, кукурузном), семенах яблок, миндале, арахисе, турнепсе, зеленых листовых овощах, цельных злаковых (пшеница, овес), сое и других бобовых, плодах шиповника.

Витамин K регулирует процессы свертывания крови, усиливает действие гормонов эндокринных желез. Особенно рекомендуется его употребление при гепатите и циррозе печени, кровотечениях различного происхождения, мышечной слабости и атонии кишечника. Содержится в зеленых томатах, тыкве, шпинате, помидорах, плодах шиповника, красной смородине, брюссельской и цветной капусте, овсе, ржи, пшенице, сое.

Витамин PP (никотиновая кислота) участвует в обмене веществ, усиливает углеводный обмен, нормализует обмен холестерина, обладает противоаллергическим действием. Положительно влияет на деятельность сердечно-сосудистой системы, обладает сосудорасширяющим действием, стимулирует процессы кроветворения. При нехватке витамина PP могут развиваться пеллагра, проявляющаяся поражением кожи и пищеварительного тракта (изъязвления слизистой оболочки языка и кишечника, нарушение секреторной и моторной функций желудка), и некоторые нервные заболевания, снизиться уровень сахара в крови, участиться приступы головокружения, появиться трещины на коже. Для их профилактики в вашем рационе должны присутствовать крупы, сельдерей, брокколи, морковь, репа, свекла, тыква, сладкий перец, фасоль, финики, арахис, картофель, томаты, кукурузная мука, цельные злаки.

Витамин H (биотин) участвует в ферментации и в процессах обмена углеводов, жиров и белков, необходим для нормализации роста и функций организма. Один из биотин-зависимых ферментов является катализатором синтеза жирных кислот, другой играет основную роль в энергетическом обмене и в синтезе аминокислот и глюкозы. При его дефиците развиваются апатия, мышечная слабость, сонливость, снижение аппетита, нарушаются функции нервной системы.

Содержится в винограде, яйцах, зеленом горошке, землянике, капусте, малине, облепихе, смородине.

### **Как нормализовать кислотно щелочной баланс**

Здоровье организма зависит от сохранения относительно постоянного состава в межклеточных и внутриклеточных жидкостях организма. В процессе жизнедеятельности их соотношение постоянно изменяется и саморегулируется. Но если такие изменения переходят определенные пределы, нарушается обмен веществ. Возникающие при этом симптомы следует рассматривать как нормальные физиологические проявления, как стремление организма сохранить потерянный баланс общих вод в организме. Процесс такой регулировки наиболее эффективно выражен в кислотно-щелочном равновесии общих вод организма.

Если щелочная реакция общих вод в организме не будет поддерживаться постоянно, то нормальное существование жизни организма будет невозможно. Для того чтобы добиться этого, необходимо отрегулировать количество щелочи и кислоты, содержащееся в водной среде организма.

Минеральным веществам принадлежит особая роль в поддержании кислотно-щелочного равновесия, которое необходимо для обеспечения постоянства внутренней среды организма. К минеральным веществам щелочного действия относятся кальций, магний, натрий, (содержатся в молоке, овощах, фруктах). Минеральные вещества кислотного действия - фосфор, сера, хлор (их много в мясе, рыбе, яйцах, хлебе, крупах). Для поддержания кислотно-щелочного баланса организма необходимо сочетать в своем рационе продукты, содержащие минеральные вещества щелочного и кислотного действия.

Для поддержания постоянного значения показателя кислотно-щелочного состояния (рН) организм использует три главных механизма: кровь (комплекс «буферных» веществ в ней), легкие (в процессе дыхания удаляется углекислый газ) и почки (фильтрация кислот и щелочей и выведение их из организма).

В норме показатель кислотности человеческой крови находится в пределах от 7,3 до 7,5 рН, то есть кровь человека слегка щелочная. Нейтральный уровень рН - 7,0, рН ниже 7,0 - кислотная среда, выше 7,0 - щелочная.

Если содержание щелочи в организме снижается, а содержание кислоты повышается, то в крови и тканях накапливается большое количество отрицательно заряженных анионов - кислот (данное состояние называется ацидоз). Развиваются диабет, заболевания почек, гастроэнтерит и т. д. Кислоты постоянно производятся в организме в процессе непрерывающегося метаболизма и поставляются в него с пищей. Для предотвращения заболеваний, связанных с ацидозом, они должны быть нейтрализованы щелочными элементами.

В других случаях организм перенасыщен щелочью (алкалоз). Возникают тошнота, рвота и поносы, позднее нарушаются работа сердца, кровообращение и дыхание. При отсутствии медицинской помощи у больного могут появиться судороги и развиваться кома.

Отрегулировать небольшие отклонения кислотно-щелочного баланса от нормы можно с помощью овощей и фруктов. Пищевые продукты с высокой долей неметаллических элементов (сера, фосфор и хлор) являются кислотообразующими, то есть во время метаболического процесса отвечают за образование кислот. Они обычно содержат много белка и мало воды. Продукты, которые уменьшают кислотность и являются щелочными, содержат металлы (калий, натрий, магний, железо и кальций). Как правило, в них содержится много воды и мало белка.

Регулярно принимая свежевыжатые соки, вы формируете слегка щелочную среду в кровеносной системе, что дает организму больше энергии, обеспечивает иммунитет против простуд и гриппа, предотвращает расстройства желудка, укрепляет кости и зубные ткани. Какие же продукты способны ощелачивать кровь? Это: абрикосы, апельсины, бананы, брюква, вишня, груши, инжир, капуста, картофель, кольраби, молоко, морковь, огурцы, помидоры, редис, редька, салат, свекла, сельдерей, спаржа, шпинат, фасоль, яблоко.

### Принципы соколечения

Обычно используют два режима применения соков: разгрузочные дни (1,5-2 л сока в сутки) и повседневное профилактическое употребление. В разгрузочные дни с помощью соков можно быстро снизить вес, провести очищение организма. Безусловно, употребление соков более трех дней должно проводиться под наблюдением врача. Профилактическое употребление соков в небольших количествах действует менее быстро, но зато надежно. Профилактические соковые курсы должны проводиться систематически в течение одной-двух недель. Если вы чувствуете, что выбранная вами комбинация соков не достигает цели, не наступает улучшение состояния, нет прилива бодрости, ее необходимо заменить. Как правило, для выявления эффекта нужно не менее 3-5 дней.

Доктор Уокер считал, что «соков можно пить столько, сколько пьется с удовольствием, не принуждая себя». Он считал, что чем больше мы пьем соки, тем скорее достигнем желаемых результатов. Пить соки желательно за час до еды. Всегда начинайте с малых доз сока - 50—100 мл до еды 2-3 раза в день. Постепенно дозу увеличивают. Как правило, для получения заметных результатов необходимо пить не менее 600 мл в день.

Для получения ощутимых оздоровительных результатов взрослым людям необходимо употреблять в течение нескольких недель около 0,5-1,5 л сока в день одной или более соковых смесей. Точное количество сока зависит от веса тела человека. Допустим, человеку весом 45-55 кг для получения выраженного оздоровительного эффекта достаточно

0,5-0,7 л свежего сока в день. Лицам с весом от 60 до 80 кг желательно потреблять от 1 до 1,5 л в день. Тем же, кто весит от 80 до 100 кг, рекомендуется пить больше 1,5 л соков в день.

Большое значение в приеме соков по системе Уокера имеет индивидуальная переносимость и некоторые другие факторы. В любом случае вы должны знать критерии эффективности действия соков и уважать возможности своего организма.

Чем больше вы пьете сока, тем быстрее произойдет обновление загрязненных биологических жидкостей организма (крови, лимфы, межтканевой и внутриклеточной жидкости и т. п.). В итоге спустя 1-2 месяца вы сможете почувствовать себя по-настоящему здоровым человеком.

Однако необходимо быть готовым к тому, что большое количество сока может вызвать сильные очистительные реакции. Сам Уокер послабляющий эффект соков объяснял тем, что организм в первую очередь начинает наводить порядок в самом себе - выбрасывать вон все лишнее, накопленное годами. Все это выражается в виде того или иного очистительного кризиса (насморка, поноса, обильного мочеотделения, а то и рвоты, временного подъема температуры, болезненными ощущениями в той или иной части тела и т. п.). Все это нормально, и более того, данные явления лишней раз служат доказательством того, что в организме начался процесс очищения и восстановления нарушенных функций, а все неприятные ощущения как раз свидетельствуют о его интенсивности. Следует, однако, помнить, что накопившиеся за многие годы токсины и шлаки не могут быть выведены за один раз. На все это, конечно, потребуется время - будет несколько очистительно-оздоровительных кризисов.

Если же использовать малые дозы соков, а питание и образ жизни не менять, то процесс оздоровления затянется. Вы должны самостоятельно найти эффективную для своего организма дозу соков, учитывая его возможности. Только в этом случае вы сможете достичь наилучших оздоровительных и лечебных результатов.

Выбор соков, варианты их смешения бесконечно многообразны. Вкусный зеленый коктейль получается из помидора, огурца и одной дольки чеснока. Многим нравится сочетание клюквы, лимона и яблока. Коктейль из свеклы, моркови и апельсина тонизирует деятельность почек. Прекрасно сочетаются яблоко, морковь, сельдерей, огурец. Современные диетологи повторяют вслед за Н. Уокером - смелее экспериментируйте!

При употреблении соков в качестве средств лечения и оздоровления организма следует помнить некоторые особенности их действия, о которых предупреждал Норман Уокер.

1. Запаситесь терпением. Натуральная пища, принимаемая в виде соков, способствует очищению всего организма. Этот процесс может быть не очень комфортным. Уокер предупреждал, что «ни в коем случае нельзя думать, что соки действуют на нас отрицательно, если эти соки свежие и употребляются в день изготовления. Наоборот, мы должны радоваться тому, что процесс очищения идет полным ходом и что чем раньше наступят эти неприятные ощущения после употребления большого количества соков, тем лучше, ибо в этом случае мы скорее отделаемся от них и скорее наступит восстановление здоровья». Однако не следует ожидать скорого избавления от накопившихся за всю предшествовавшую жизнь токсинов и шлаков. На это требуется время.

2. Многие люди опасаются, что от морковного сока кожа пожелтеет. Но это не так. Дело в том, что когда после питья соков кожа желтеет или становится коричневатой, то это не что иное, как признак очищения печени: печень выводит застоявшуюся желчь и накопившиеся шлаки в количествах больших, чем в состоянии вывести органы выделения, вследствие чего некоторое количество их выводится через поры кожи, что совершенно нормально.

3. Если вы страдаете сахарным диабетом или просто повышен общий сахар крови, то соки следует применять с осторожностью, особенно соки картофеля, свеклы, моркови. Перед их применением целесообразно посоветоваться с вашим лечащим врачом.

Как уже было сказано выше, свежевыжатые соки из фруктов и овощей обеспечивают все клетки организма необходимыми элементами тем способом, которым они могут быть наиболее эффективно организмом усвоены. Вареные и подвергшиеся переработке продукты питания только поддерживают наше существование, но вовсе не снабжают наш организм природной жизненной силой. Как раз наоборот, постоянное употребление вареной и обработанной пищи ведет к перерождению клеток и тканей, утверждал Уокер.

Можно ни в чем себе не отказывать 4 или 5 раз в день, и все же организм будет голодать вследствие отсутствия необходимых элементов в пище и нарушения равновесия полезных веществ и микроэлементов. Согласно выдвинутой Уокером теории, «соки овощей являются строителями и восстановителями организма. Они содержат все аминокислоты, минеральные соли, энзимы и витамины, необходимые человеческому организму, при условии, если употребляются только в сыром виде. Однако наиболее ценные вещества находятся глубоко в клетчатке и труднее извлекаются, поэтому овощи необходимо хорошо пережевывать. В конечном счете сырые растения являются природным питанием человека, однако не все в состоянии так вот сразу изменить укоренившуюся с детства привычку есть пищу в основном или полностью вареную и начать есть только сырую.

Переход с привычного на необычное требует от человека большого мужества и силы воли. Но доктор Уокер и его последователи в один голос утверждают, что это окупится с лихвой. Впрочем, вне зависимости от того, перейдете ли вы на сыроедение или нет, свежевыжатые соки, особенно из овощей, являются исключительно необходимым дополнением к любой пище. Особенно они необходимы людям, питающимся смешанной пищей, так как именно у них отмечается недостаток тех микроэлементов и витаминов, которые организм получает из натуральных свежих соков.

### **Правила приготовления соков**

Соки следует готовить из очень свежих фруктов и овощей и сразу их пить. Если вы хотите сохранить в соке как можно больше полезных веществ, воспользуйтесь соковыжималкой. Чтобы приготовленные напитки не потеряли свои питательные свойства и ценность, нужно:

- выбрать спелые, неповрежденные овощи и фрукты;
- тщательно вымыть их водой; особое внимание следует уделить корнеплодам, их надо очищать щеткой. Листовые овощи желательно подержать 15-20 минут в концентрированном солевом растворе, чтобы избежать заражения глистами;
- тонким ножом из нержавеющей стали снять кожуру с тех овощей и фруктов, которые нельзя подвергать обработке с кожурой;

- очищенные овощи еще раз промыть водой (очищенные фрукты мыть не следует).

Хранить приготовленные соки не рекомендуется, так как на воздухе быстро разрушаются ферменты и витамины, утрачиваются активность и биоэнергетический потенциал. Если все же понадобится сок сохранить (например, доставить в больницу и т. п.), то лучше всего перелить его в термос.

Курс соколечения следует начинать с несмешанных соков. Для начала лучше всего подходят соки цитрусовых.

К сокам из ягод полезно добавлять сок лимона или ревеня. Можно готовить соки из смеси кислых и сладких ягод.

При приготовлении смеси соков следует соблюдать правила совместимости овощей и фруктов. Наилучшие сочетания - груша и редька, яблоки и морковь, корнеплоды (свекла, морковь, редька) и сельдерей, яблоки и помидоры, ананас и сельдерей, апельсин и редька. К сокам вишни, черешни, сливы, алычи и прочих косточковых плодов лучше не добавлять другие соки.

Ежедневно следует стремиться выпивать суточную дозу - по 1 стакану сока (250 мл) 3-6 раз в день. Схемы применения соков для лечения различных заболеваний

Доктор Норман Уокер совместно с доктором медицинских наук профессором Р. Д. Поупом проводили тщательные исследования, определяя, как изменяется состояние организма пациента при том или ином заболевании после приема свежесжатых соков. Все предложенные ниже схемы лечения были опробованы на практике и доказали свою эффективность. Этими рецептами может воспользоваться любой человек, желающий применить для лечения своих недугов сокотерапию после того, как врач поставит точный диагноз.

### **Список соков и соковых смесей**

Рекомендуемые соки можно применять по показаниям самостоятельно и в комплексе лечения и профилактики заболеваний, а также с целью поднятия сопротивляемости организма и продления жизни.

1. Морковь.
2. Морковь - 150 г, сельдерей - 120 г, петрушка - 60 г, шпинат - 90 г.
3. Белокочанная капуста.
4. Сельдерей.
5. Зеленый перец.
6. Сок одного лимона смешать с 120 г протертого хрена.
7. Шпинат.
8. Грейпфрут.
9. Лимоны.
10. Апельсины.
11. Гранат.
12. Морковь - 210 г, яблоко - 180 г, свекла - 90 г.
13. Морковь - 210 г, свекла - 90 г, сельдерей - 150 г.
14. Морковь - 210 г, свекла - 90 г, кокосовый орех - 50 г.
15. Морковь - 300 г, свекла - 90 г, огурец - 90 г.
16. Морковь - 270 г, свекла - 90 г, салат (латук) - 120 г.
17. Морковь - 210 г, свекла - 90 г, салат (латук) - 120 г, репа - 60 г.
18. Морковь - 240 г, капуста - 120 г, салат (латук) - 120 г.
19. Морковь - 270 г, сельдерей - 210 г. (Примечание. Если вместо корня сельдерея вы будете использовать его листья, то измените пропорцию сока: 300 г моркови, 180 г сельдерея).
20. Морковь - 240 г, сельдерей - 120 г, салат (латук) - 90 г.
21. Морковь - 240 г, сельдерей - 150 г, петрушка - 60 г.
22. Морковь - 240 г, сельдерей - 150 г, редиска - 90 г.
23. Морковь - 210 г, сельдерей - 150 г, шпинат - 120 г.

24. Морковь - 360 г, одуванчик - 120 г.
25. Морковь - 270 г, одуванчик - 90 г, салат (латук) - 120 г.
26. Морковь - 300 г, одуванчик - 90 г, шпинат - 90 г.
27. Морковь - 330 г, одуванчик - 90 г, репа - 60 г.
28. Морковь - 270 г, цикорий - 60 г.
29. Морковь - 210 г, сельдерей - 150 г, цикорий - 60 г, петрушка - 60 г.
30. Морковь - 360 г, перец зеленый - 160 г.
32. Морковь - 240 г, салат (латук) - 150 г, шпинат - 90 г.
33. Морковь - 360 г, петрушка - 120 г.
34. Морковь - 330 г, редиска - 150 г.
35. Морковь - 300 г, шпинат - 180 г.
36. Морковь - 240 г, шпинат - 120 г, кресс-салат - 60 г.
37. Морковь - 270 г, фенхель - 30 г.
38. Морковь - 270 г, люцерна - 60 г.
39. Морковь - 270 г, свекла - 90 г, гранат - 120 г.
40. Сельдерей - 150 г, салат (латук) - 150 г, шпинат - 60 г.
41. Морковь - 180 г, брюссельская капуста - 150 г, фасоль стручковая - 150 г.
42. Морковь - 210 г, спаржа - 90 г, салат (латук) - 60 г.
43. Морковь - 210 г, пастернак - 120 г, картофель - 90 г, кресс-салат - 60 г.

### **Заболевания и рекомендации по применению соков**

Аденоиды - воспаление или увеличение миндалевидных желез (аденоидов) происходит в результате накопления в организме чрезмерного количества слизи, а также продуктов распада в кишечнике. Это заболевание возникает из-за употребления коровьего молока вместе с пищей, содержащей крахмал и сахар. Соки 1, 35.

Аллергия - это телесное раздражение, которое появляется в результате задержки и скопления в организме различных шлаков. Употребление в таком состоянии определенных видов пищи вызывает возбуждение скопившихся в организме токсинов. Например, аллергическая реакция на клубнику означает, что эта ягода вступает во взаимодействие с имеющимися в организме ядами, в результате чего на теле появляется сыпь и т. д. Соки 1, 15, 35.

Альбуминурия - наличие белка в моче. Соки 1, 15, 21, 33, 35.

Ангина - воспаление горла, вызванное наличием в организме большого количества продуктов распада и отходов пищи. Когда начинается воспаление, все эти шлаки собираются в области миндалевидной железы. При ангине хорошо помогает детоксикация. Соки 1, 2, 15, 35.

Анемия - недостаток красных кровяных телец в организме, как правило, бывает вызван потреблением неживой, переработанной пищи, такой как консервы, крахмалы, пастеризованное молоко. Экстракт печени, который когда-то считался лучшим средством от анемии, как позднее выяснилось, поражает почки и способствует развитию острого нефрита. Соки 2, 13, 14, 16, 25, 27, 32, 42.

Анурия - затрудненное мочеиспускание, часто является результатом наличия в почках или мочевом пузыре неорганических кристаллов или щавелевой кислоты. Соки 14, 15, 21.

Апоплексия (паралич) - если в течение долгих лет человек в значительных количествах употребляет пищу, содержащую жиры, крахмал, неорганический кальций, его кровеносные сосуды засоряются. В результате поражения сосудов развиваются гипертония и атеросклероз, которые приводят к нарушению мозгового кровообращения. Это и становится причиной апоплексии. Кроме того, болезнь усугубляется скоплением в нижних частях кишечника токсинов и их выделений. Регулярные клизмы и строгая сырая растительная диета с ежедневным употреблением двух и более литров свежих соков способны заметно облегчить состояние больного. Соки 2, 13, 20, 35, 36.

Аппендицит - чрезмерное накопление отбросов в толстой кишке приводит к воспалению аппендикса. Интенсивный процесс гниения в толстой кишке может отрицательно сказаться на тонкой кишке, поэтому аппендикс выполняет в организме функцию защитной железы. Соки 1, 2, 15, 30.

Артрит развивается в результате отложения неорганического кальция в хрящах суставов. Как правило, является следствием чрезмерного потребления концентрированных углеводов. Соки 4, 8, 15, 19, 35.

Астигматизм - когда оптической системе глаз недостает питания, богатого органическими веществами, происходит нарушение зрения. Кроме того, зрение начинает падать, если в печени, желчном пузыре, поджелудочной железе и толстой кишке накапливается слишком много шлаков. Соки 1, 15, 29, 35.

Астма - по мнению Уокера, практически любая богатая углеводами пища и молочные продукты способны стать причиной этого недуга. Бесполезно прятаться от аллергенов, принимать лекарства против аллергии и сдавать кровь на анализ. Необходимо как можно скорее избавляться от скопления слизи в легких. Соки 6, 19, 22, 34, 35.

Атеросклероз развивается вследствие дефицита в пище органического кальция и избытка неорганического. От этого кровеносные сосуды теряют эластичность, а на их стенках появляются бляшки. Уже при первых признаках развития атеросклероза необходимо принимать самые срочные и активные меры, главной из которых является правильная организация питания. Соки 2, 13, 32, 35.

Афония - потеря голоса. Соки 1, 27, 31, 35.

Ацидоз - состояние организма, близкое к отравлению. Обычно оно является следствием накопления в толстой кишке шлаков и продуктов распада. К таким последствиям приводит употребление пищи, состоящей в основном из концентрированных крахмалов, сахаров и мяса. Применение в этом случае бикарбоната соды неразумно и опасно, так как это неорганическое вещество со временем может проникнуть в область головного мозга и повредить его. Ацидоз может развиваться в результате продолжительных стрессов и затянувшихся отрицательных эмоций, таких как гнев, беспокойство, страх, зависть и т. д. В таком случае, перед тем как начать сокотерапию, необходимо достигнуть душевного равновесия и научиться расслабляться. Соки 15, 36.

Бели - чрезмерное образование или накопление слизи в женских половых органах и проходах. Развивается из-за потребления большого количества плохо усваиваемой пищи, насыщенной крахмалом и сахарами. Соки 6, 15, 21, 22, 33, 35, 36.

Белокровие (лейкоз) - быстрое увеличение числа белых кровяных телец и уменьшение красных. Соки 1, 27, 31.

Бесплодие может быть вызвано функциональным расстройством всего организма из-за отсутствия в потребляемых продуктах живых органических веществ, а также накопления в течение жизни различных отходов. Соки 1, 2, 14, 15, 21, 27, 35.

Бессонница является результатом чрезмерного нервного напряжения, а также недостаточного выведения отходов из организма. Соки 8, 15, 19, 36.

Болезни печени развиваются в результате потребления большого количества насыщенных жиров, мяса, крахмалов и сахаров. Губительное влияние на печень оказывают алкогольные напитки, особенно низкого качества. Соки 1, 14, 15, 21, 25, 35.

Болезни половых органов, как правило, возникают из-за нехватки органических питательных веществ, а также большого количества шлаков в организме, способствующих размножению микробов. Все это приводит к различным воспалениям и ослаблению функций половых органов. Соки 2, 7, 13, 14, 15, 21, 35.

Болезнь желчного пузыря развивается из-за неполного переваривания жиров и чрезмерной ферментации в организме, вследствие чего из печени плохо выделяется желчь. Огромный вред здоровью наносят все алкогольные напитки, в том числе пиво, которые поражают печень и так



нарушают функции пищеварительной системы, что полностью восстановить их практически невозможно. Основными виновниками развития этой болезни, помимо алкоголя, являются жареная и жирная пища. Соки 15, 21, 35.

Болезнь мочевого пузыря часто возникает из-за употребления пищи, оставляющей после себя недостаточно переваренные или плохо растворившиеся кислые вещества, к примеру кристаллы мочевой кислоты (поступающие из мяса) или щавелевой кислоты (остающейся в организме после вареного шпината или ревеня). Скопление названных выше веществ ведет к образованию наростов, удаление которых с помощью выжигания, хирургическим путем, рентгеновскими лучами или при помощи лекарств не приводит к желаемому результату, так как это не ликвидирует причины болезни. Еще один фактор, усугубляющий данную болезнь, - чрезмерное потребление концентрированных крахмалов. Воспаление мочевого пузыря может привести к повреждению его стенок, а также препятствовать нормальному выделению мочи. Подобное состояние, сопровождающееся резкими болями, называется циститом. Иногда в мочевом пузыре образуются камни. Очень часто они перемещаются сюда из почек. У мужчин проблемы с мочевым пузырем могут быть связаны с простатой. Соки 15, 35.

Болезнь почек является следствием чрезмерного накопления мочевой кислоты в результате неполного выведения из организма продуктов распада. В числе основных факторов, способствующих развитию этого недуга, можно назвать чрезмерное потребление соли, мяса и мясных изделий, а также алкогольных напитков. Соки 14, 15, 21, 33, 35.

Болезнь простаты - это, как правило, результат потребления либо большого количества неорганической пищи, содержащей трудноперевариваемые вещества, либо это недостаток живой органической пищи, которая бы хорошо усваивалась и пополняла энергетические ресурсы организма. Соки 1, 9, 15, 35, 42.

Болезнь Ходжкина - из-за нарушения функции селезенки происходит опухание лимфатических миндалевидных желез. Причиной этого заболевания также является неполноценное питание. Лечение рентгеновскими и радиоактивными лучами может нанести непоправимый вред. Самый верный способ лечения - детоксикация и строгая сырая хорошо сбалансированная растительная пища с добавлением свежих соков. Соки 12, 14, 25, 35.

Боли в спине могут быть вызваны различными причинами. При появлении болей в спине лучше всего обратиться к специалисту, который знает, как натуральные методы лечения, так и способы вправления позвоночника. Но прежде всего он должен точно определить, чем вызвана боль: люмбаго, запорами или искривлениями позвоночника. Соки 1, 2, 15, 34.

Ботулизм - тяжелое отравление пищей от токсинов, выделяемых ботулиническими бактериями.

Их яд часто находится в консервированных продуктах, приготовленных с нарушением технологии их изготовления, в грибах, а также в мясных и в рыбных продуктах. В случае отравления следует срочно обратиться за врачебной помощью. Соки 7, 37.

Бронхит, как и бронхиальная астма, развивается из-за скопления в организме излишней слизи. Воспаление бронхиальных трубок часто сопровождается подъемом температуры, что говорит о попытках организма избавиться от излишнего шлака. Если не принять своевременных мер для очищения организма, в дело вступят микробы и бактерии, которые сами начнут процесс очищения, что приведет к таким явлениям, как простуда, грипп и воспаление легких. О том, что бронхит действительно вызывается наличием слизи, свидетельствует тот факт, что страдающие бронхитом быстро поправляются после промывания кишечника, клизмы и детоксикации. Соки 1, 7, 15, 22, 25, 34, 35.

Бурсит является результатом нарушения процесса образования в суставах синовиальной смазывающей жидкости. Соки 15, 18, 35.

Варикозное расширение вен, как правило, возникает в результате потребления пищи, богатой концентрированными крахмалами и сахарами, которая способствует образованию отложений на стенках вен. Соки 2, 7, 15, 35, 36.

Воспаление легких развивается из-за чрезмерного скопления в организме слизи и других отходов, которые появляются в результате потребления молока и концентрированных крахмалов и сахаров. Соки 6, 15, 22, 35.

Выпадение волос - соки 31, 37.

Высокая температура означает, что организм пытается «сжечь» накопившиеся в нем отходы. Нам не раз приходилось наблюдать, когда детоксикация и очистительные клизмы в очень короткие сроки снижали высокую температуру до нормального уровня. Соки 8, 9, 10.

Гастрит возникает вследствие неправильного сочетания пищи и из-за повышенной кислотности в пищеварительном тракте. Развитию болезни активно способствуют мучные, крупяные изделия и сахар. Спиртные напитки (особенно низкого качества), табак, горячие приправы, содержащие горький перец, горчицу, уксус и т. д., также увеличивают вероятность возникновения гастрита. Тем, у кого имеются проблемы с желудком, рекомендуется растительная пища, очень мелко нарезанная или же пропущенная через мясорубку. Соки 1, 2, 7, 15, 35.

Геморрой возникает в результате потребления слишком большого количества хлеба, круп и других продуктов, содержащих крахмал. Удаление геморроя хирургическим путем или с помощью электрической иглы иногда не приводит к желаемому эффекту. Если не устранить причину - шлаки в крови, - навсегда избавиться от этого заболевания не удастся. Соки 2, 35, 36.

Гипертония, постоянное повышение артериального давления, является результатом загрязнения кровеносных сосудов. Основные способы проникновения в сосуды шлаков и токсинов: 1) инъекции и лекарства, принятые внутрь; 2) отложение неорганических веществ на стенках сосудов в результате потребления жирной, вареной и консервированной пищи, особенно концентрированного крахмала и сахара; 3) накопление шлаков в путях и органах выделения. Соки 2, 7, 15, 35.

Гипотония, постоянно пониженное артериальное давление, вызвана в основном неправильным питанием, потреблением вареной и консервированной пищи, а также отсутствием в диете свежих сырых овощных соков, которые очень быстро и эффективно восстанавливают красные кровяные тельца. Еще одной причиной низкого давления является неполноценный отдых. Пораньше ложитесь спать, откажитесь от алкоголя и табака, употребляйте только сырую и свежую пищу - и проблемы с давлением перестанут угрожать вам. Соки 1, 2, 7, 14, 15, 16, 35.

Глухота может развиваться, во-первых, из-за наличия слизи в слуховых каналах; во-вторых, из-за сильного давления на расположенные в черепе нервы и кровеносные сосуды, связанные со слуховым аппаратом. Соки 6, 21, 22, 35.

Головная боль свидетельствует о необходимости тщательного очищения организма, в результате которого должен восстановиться нормальный состав крови. После этого чрезмерное давление в области головы исчезнет. Соки 2, 7, 15, 32, 35.

Головокружение, как правило, возникает в том случае, если из-за плохого функционирования почек в организме происходит накопление воды. Соки 1, 2, 15, 35.

Грибковые заболевания ног вызываются бактериями, которые, попадая в благоприятные условия, начинают быстро размножаться. Болезнь долго не проходит, если в организме накапливаются кислоты. Соки 1, 20, 35.

Грипп вызывается чрезмерным накоплением в организме отходов пищи и продуктов обмена, являющихся благоприятной питательной средой для размножения действующих на дыхательные органы патогенных бактерий. Сопровождается температурой, ослаблением нервной системы и последующей слабостью. Соки 2, 6, 15, 22, 32, 35.

Грудная жаба - скопление шлаков в кровяном потоке приводит к заболеванию мышц или клапанов сердца. Иногда к такому состоянию приводит давление газов в толстой кишке. Соки 2, 15, 35.

Грыжа - смещение какого-либо внутреннего органа относительно его обычного нормального положения из-за потери тканями упругости. Соки 1, 2, 7, 15, 35.

Детский полиомиелит (полиомиелит) возникает в результате проникновения в организм опасного вируса. Однако этот вирус не может существовать в здоровых тканях. Если он все-таки проник в тело, то необходимо создать условия, которые не дадут вирусу нормально существовать. Для этого нужно провести детоксикацию, то есть уничтожить все отходы, скопившиеся в теле. Правильное питание, которое состоит из органической растительной пищи, не подвергшейся варке или обработке, по мнению Уокера, способно защитить ребенка от заражения. Соки 1, 2, 17, 21, 35.

Диабет появляется тогда, когда поджелудочная железа утрачивает способность усваивать углеводы. Основная причина болезни: большое количество в пище концентрированных крахмалов и сахаров. Соки 2, 21, 29, 32, 35, 43.

Дизентерия - жидкий стул при дизентерии возникает из-за накопления в организме слизи и других отходов. Хорошим средством при лечении данного заболевания является детоксикация и клизмы с последующим потреблением 2-3 л свежих соков в день. Соки 1, 11, 15, 35.

Дифтерия - болезнь, вызванная дифтерийной палочкой, которая обычно локализуется в горле. Очень часто это заболевание возникает после удаления гланд. Благоприятной средой для размножения дифтерийных палочек служат накопленные в организме отходы. Обычно это неусвоившаяся пища, в частности крахмал, который с трудом выводится из организма. В очищенном от токсинов и отходов организме дифтерийных палочек быть не может, так как нет необходимых для их существования условий. Соки 2, 15, 21, 26, 35.

Дурной запах изо рта свидетельствует о том, что в организме скапливаются и задерживаются гниющие отходы. Для их удаления рекомендуется проводить детоксикацию и очищение организма. Сок 35.

Желтуха - в результате заболевания желтухой желчь выводится из организма посредством лимфатической системы через поры кожи. Соки 1, 14, 15, 21, 35.

Заболевание сердца - обычно проблемы с сердцем появляются вследствие закупорки отдельных кровеносных сосудов, в результате чего нагрузка на сердце возрастает. Кровь несет к сердцу все, что находит и подбирает в организме во время циркуляции по нему. Молекулы крахмала, находящиеся в мучных и крупяных изделиях, будучи нерастворимыми в воде, способствуют закупориванию кровяного русла. В результате на сердце ложится дополнительная нагрузка. Так постепенно начинают развиваться нарушения сердечно-сосудистой деятельности организма. Этому же способствует давление газов в области селезеночного угла в левой части поперечной толстой кишки. Соки 2, 15, 35.

Задержка мочи - неполное мочеиспускание, сопровождающееся болью. Соки 1, 15, 21, 33.

Запор - замедление процесса опорожнения кишечника. Вареная пища ослабляет способность стенок кишечника сокращаться. По этой причине в толстой кишке накапливаются токсины и шлаки. Соки 1, 7, 15, 35.

Зоб - это увеличение щитовидной железы вследствие нехватки в пище органического йода. Потребление химических препаратов этого вещества зачастую сказывается на здоровье, так как они способны нанести вред живым тканям организма. Лучший органический йод содержится в морских водорослях и в морской капусте, поэтому для восполнения в организме запасов йода рекомендуется включить в рацион эти продукты. Соки 2 (с добавлением V4 чайной ложки порошка водорослей или морской капусты), 33, 35.

Золотуха - образование гноя на коже вследствие большого содержания в потребляемой пище неорганических веществ. Соки 2, 7, 15, 21, 35.

Изжога - ощущение сильного жжения в области желудка, связанное с наличием в организме большого количества мочевой кислоты и других отходов. Вызывается процессом брожения и гниения из-за неправильного сочетания потребляемой пищи. Соки 14, 15, 21, 33, 35.

Импотенция - ослабление половой функции у мужчин. Соки 1, 7, 12, 15, 16, 21, 29.

Ишиас - воспаление седалищного нерва или окружающей его мышцы в результате накопления в организме чрезмерного количества мочевой кислоты. Соки 13, 14, 15, 28, 33, 35.

Камни в желчном пузыре обычно образуются из-за чрезмерного употребления вареных жиров и жареной пищи, а также продуктов, содержащих крахмалы. Неорганические вещества, которые не усваиваются организмом, в частности неорганический кальций, способствуют образованию в желчном пузыре камней и песка. Для растворения камней и песка необходимо в течение 3-4 недель ежедневно по несколько раз в день выпивать сок одного лимона, растворенный в стакане горячей воды (без подслащивания). Следует также потреблять все указанные соки, и тогда можно будет обойтись без хирургического вмешательства. Необходимо учесть, что желчный пузырь нужен организму для нормального функционирования печени, поэтому спешить с его удалением не следует. Соки 9, 14, 15, 21, 35 (один лимон на стакан горячей воды).

Камни в почках образуются под влиянием неорганических веществ, главным образом кальция, содержащегося в концентрированных крахмалах. Соки 9 (один лимон на стакан горячей воды), 13, 14, 15, 19, 21, 33, 35.

Каталепсия - затвердевание мышц, возникающее в результате плохого питания нервных клеток. Соки 2, 15, 21, 35.

Катар - обильное выделение слизи из слизистой оболочки. Подобные состояния развиваются вследствие того, что организм отказывается усваивать молочные продукты и концентрированные крахмалы. Соки 6, 15, 22, 34, 35.

Катаракта - мутная пленка перед глазной линзой, образуемая из-за недостаточного питания оптических нервов и мышц. Облегчение может принести и хирургическое вмешательство, однако оно может быть опасным, как любая операция. Следует отметить, что естественные методы лечения зачастую приносят большую пользу, чем самые искусные операции. Соки 1, 15, 21, 29, 35.

Кашель чаще всего бывает связан с попытками организма избавиться от слизи в дыхательных путях (см. «Простуда»). Ослабить его может полоскание горла чистым или разбавленным соком лимона.

Колики - боли в области живота, возникающие в основном в результате образования газов, которые являются следствием неправильного сочетания пищи и накопления шлаков в организме. Для снятия болезненных ощущений рекомендуется прежде всего использовать клизмы. Соки 15, 35.

Колит - воспаление толстой кишки. Одна из причин - запоры, поэтому при колите очень эффективны и полезны клизмы. Еще одна причина колитов - стрессы и неврозы, которые также приводят к нарушению пищеварительных процессов. Полноценное питание необходимо и для правильного функционирования толстой кишки. Колит излечивается, если регулярно употреблять в пищу хорошо протертую морковь, другие протертые овощи и фрукты, а также свежие соки. Соки 1, 15, 35.

Конъюнктивит - воспаление оболочки глаза. Соки 1, 29, 33, 35.

Ларингит - воспаление дыхательного горла, вызванное наличием шлаков в организме. Соки 1, 7, 15, 35.

Мастоидит - из-за накопления слизи в мастоидной области черепа в этом месте, позади уха, начинается воспаление. Спровоцировать развитие болезни может потребление большого количества коровьего молока, белого хлеба, круп, печени и другой мучной пищи. Чтобы предотвратить болезнь, следует в первую очередь исключить из рациона указанные продукты питания. (См. «Простуда».) Соки 2, 17, 35.

Меланхолия - истощение нервной системы, вследствие которого у больного появляется подавленное состояние, мрачные мысли, резко снижается самооценка. Исправить ситуацию поможет полноценный отдых, здоровая свежая пища и регулярный прием соков. Соки 2, 7, 15, 19, 35.

Менингит вызывается менингококком, который, проникнув в организм человека и обнаружив там благоприятную среду обитания, начинает функционировать и провоцирует воспаление. Если же менингококк не находит необходимых для него шлаков и слизи, он погибает или выводится из организма, не причиняя ему никакого вреда. Соки 1, 2, 15, 35.

Менструация - соки 2, 15, 33, 35, 38.

Мигрень - соки 2, 7, 15, 19, 26, 35. Болезненное состояние, вызванное загрязнением крови и плохим снабжением нервных центров питательными веществами. Обычно это сильная боль, локализуемая в одной половине головы.

Нарушение интеллектуального развития может произойти из-за накопления большого количества токсинов в организме и недостатка органической пищи. Однако чаще всего его причиной являются стрессы и длительные эмоциональные переживания, вызываемые страхом, гневом и т. д. Соки 1, 2, 7, 15, 19, 21, 33, 35.

Невралгия - сильная боль в области нерва, который плохо снабжается питанием и энергией. Соки 15, 19, 21, 35.

Неврастения - функциональное расстройство нервной системы, возникающее в результате переутомления, а также из-за недостатка органических веществ. Как правило, появляется после длительного нервного напряжения, беспокойства или чрезмерной работы. Соки 2, 15, 19, 21, 32, 35.

Неврит - сильную боль при неврите вызывают кристаллы мочевой кислоты, которые давят на мышечные ткани и нервы. Основной причиной накопления в организме мочевой кислоты является потребление мяса. Соки 9, 15, 21, 35.

Невроз - раздражение ряда нервных центров, вызванное недостатком органической щелочи. Соки 7, 15, 19, 21, 35.

Несварение желудка - результат плохого переваривания некачественной пищи. Обычно возникает в результате принятия пищи в состоянии страха, беспокойства или каких-либо других отрицательных эмоций. Соки 9 (один лимон на стакан горячей воды), 1, 7, 15, 30.

Нефрит - воспаление почек в результате накопления в них чрезмерного количества кислоты. Соки 14, 15, 21, 33, 35.

Обширный склероз - заболевание, при котором разрушается нервная система. Является последствием голодания нервных клеток и клеток головного и спинного мозга. Эта болезнь - еще одно подтверждение губительного воздействия крахмалов и круп, потребляемых в пищу. Избавиться от этой болезни могут только те, кто окончательно осознал необходимость изменения диеты. Больные начинают медленно выздоравливать, если переходят на потребление исключительно сырой растительной пищи и выпивают ежедневно до 3 л свежих сырых соков. Кроме этого, необходимо проводить частое промывание толстой кишки. Соки 1, 2, 21, 33, 35.

Ожирение - чрезмерное образование жировых клеток и тканей. Возникает из-за плохого усвоения пищи, содержащей насыщенные жиры, а также чрезмерное количество крахмалов и сахаров. Иногда это происходит из-за нарушения функций желез. Избавиться от лишних килограммов помогает диета, которая включает в себя легкоусвояемую пищу - свежие соки, фрукты и овощи. Соки 1, 2, 7, 15, 23, 35.

Опухоли (в мозге, костях, печени, брюшине) - это наросты, образующиеся в результате чрезмерного потребления концентрированной неорганической, в основном мучной, пищи. Другими факторами, вызывающими опухоли, являются длительные нервные срывы, стрессы и переживания. Соки 15, 21, 35, 36.

Опухоли головного мозга - находящиеся в крови шлаки провоцируют засорение кровеносных сосудов мозга. Кровь не может циркулировать нормально, внутри черепа создается давление, и от этого, в зависимости от местонахождения опухоли, происходит нарушение движения, речи и мышления. При хирургическом вмешательстве смертность достигает 50 %, а такие методы, как промывание кишечника, клизмы и другие средства очищения организма, почему-то не пользуются популярностью. Соки 15, 21, 35, 36.

Остеомиелит - распад костной ткани, обычно сопровождающийся выделением гноя. Кость, как и любой другой орган тела, постоянно требует живой органической пищи. Без нее клетки организма не усваивают питательные вещества, голодают, накапливают отходы и разрушаются.

Если в организм не поступает достаточного количества органического кальция, начинают крошиться кости. Соки 1, 15, 27, 35.

Паралич - утрата способности к произвольным движениям вследствие голодания нервных центров. Как правило, паралич бывает вызван потреблением большого количества вареных крахмалов и сахаров, а также недостатком в пище органических элементов. Соки 4, 15, 21, 35.

Парез (полупаралич) - функциональная неспособность мозговых центров к координации произвольных движений из-за отсутствия необходимого количества органических веществ в потребляемой пище. Соки 2, 4, 15, 21, 26, 35.

Пародонтоз - воспаление десен, приводящее к расшатыванию и выпадению зубов. Развивается из-за скопления в организме большого количества отходов, а также из-за нехватки в нем живой органической пищи. Соки 1, 2, 15, 35.

Песок в почках - это заболевание также связано с неправильным питанием. К образованию песка приводят содержащиеся в хлебе и концентрированных крахмалах неорганические вещества, главным образом кальций. Соки 9 (один лимон на стакан горячей воды), 15, 21, 33.

Пиелит - воспаление в области таза или почек из-за чрезмерного накопления в организме мочевой кислоты. Соки 1, 13, 14, 15, 33, 35.

Плеврит - соки 15, 21, 36. Из-за плохого выведения отходов из организма происходит воспаление плевры. Обычно это заболевание, сопровождающееся температурой и болями при дыхании.

Подагра - Соки 2, 7, 14, 15, 21, 33, 35. Воспаление связок суставов, костей или оболочек костей в результате чрезмерного потребления жиров, алкоголя и канцерогенов. Подагра и ревматизм очень похожи и бывают вызваны одними и теми же причинами.

Пониженные окислительные процессы - возникают из-за недостаточного усвоения кислорода, вызванного дефицитом в организме органического железа. Соки 15, 19, 25, 32, 35.

Понос - расстройство кишечника. Таким образом организм обычно самостоятельно очищает толстую кишку, если об этом не заботится ее владелец. Соки 1, 2.

Простуда - то же самое, что и катар, но в более слабой форме. Первый самый необходимый и самый эффективный шаг при лечении - промывание кишечника. Рекомендуется в течение 3 дней провести детоксикацию. Однако лучше предотвратить простуду путем очищения организма от слизи и других шлаков, после чего следует перейти на пищу, состоящую из сырых фруктов, овощей, а также свежих соков, которая не способствует образованию слизи. Таким образом вы сможете избавиться от неприятных простудных явлений. Лекарства, прививки и инъекции, как правило, не приносят желаемых результатов. Соки 6, 9 (один лимон на стакан горячей воды), 15, 21, 34, 35.

Прыщи, угри и т. д. - внешние проявления ацидоза, нечистоты, от которых организм пытается избавиться при помощи кожных пор. При появлении прыщей и угрей следует воздержаться от использования мазей и лекарств. В этом случае лучше всего устранить причины, вызывающие указанное состояние. И еще нужно побережиться от солнечных ожогов. Соки 1, 32, 35.

Пролапс - смещение какого-либо органа со своего места вследствие утраты тонуса нервов и мышц. Также является результатом неправильного питания. Соки 2, 7, 15, 21, 35.

Псориаз - бляшки на коже и сильное раздражение, возникающие в том случае, когда многочисленные бактерии пытаются проникнуть наружу через поры кожи. Болезнь провоцируется группой или колонией бактерий, питающихся отходами и токсинами организма. Соки 1, 2, 7, 15, 35.

Разрушение зубов может произойти из-за недостатка в пище живых органических веществ, необходимых для зубов. Основная же причина этого заболевания - чрезмерное потребление молочных продуктов, крахмалов и сахаров. Соки 1, 25, 28, 32, 35.

Разрушение костей происходит в результате нарушения структуры костной ткани вследствие потребления чрезмерного количества молочных продуктов, концентрированных крахмалов и сахаров. Соки 1, 25, 27, 32, 35.

Рахит - это деформация, размягчение или гибкость костей, возникающие в результате недостатка органического кальция и других элементов. Соки 1, 4, 15, 19, 25, 27, 35.

Ревматизм является следствием накопления в организме большого количества мочевой кислоты, которая проникает в него вместе с мясными продуктами. Задерживаясь в организме, мочевая кислота рассеивается в мышечных тканях и кристаллизуется. Острые кристаллы мочевой кислоты и являются причиной боли при ревматизме. Соки 9, 15, 35.

Ринит - воспаление оболочки носа, вызванное большим количеством слизи в синусоидных углублениях. Соки 6, 15, 21, 35.

Рожа - то же самое, что и экзема. Причина появления обоих заболеваний одна и та же. Соки 2, 15, 21, 35.

Свищ обычно появляется из-за большого количества слизи в организме, накопившейся в нем в результате чрезмерного потребления молока, а также крахмалов и сахаров. Соки 1,6, 15, 35.

Сенная лихорадка - обильное выделение слизи из глаз, носа и дыхательных путей. Как правило, является следствием пристрастия к молоку и молочным продуктам. Может быть вызвана чрезмерным употреблением крахмалосодержащих продуктов. Соки 6, 7, 15, 21, 22, 35.

Сифилис - болезнь возникает при проникновении в организм бледной спирохеты, где она находит для себя соответствующие условия существования и размножения. Если человек привык потреблять продукты, содержащие крахмалы, мясные продукты и пастеризованное молоко, то он создаст прекрасную среду для размножения этого микроба. Соки 15, 25, 30, 35, 36, 37.

Скарлатина - своего рода «протест» организма против накопления в нем продуктов распада и отходов пищи. Возникает вследствие потребления слишком большого количества вареных продуктов. Соки 15, 26, 35, 37, 38.

Склероз - затвердевание тканей и сосудов в организме. (См. «Обширный склероз».) Соки 15, 17, 35, 36.

Слоновость - воспаление и закупорка лимфатических желез, которая связана с наличием в организме большого количества отходов. Соки 15, 17, 21, 35.

Спазмы - спастические сокращения мышц. Боли в животе провоцируются газами, образующимися от неправильно подобранной пищи. Спазмы в мышцах обычно возникают вследствие избытка мочевой кислоты. Соки 15, 35.

Токсемия - скопление в теле большого количества отходов, конечных продуктов распада тканей, побочных продуктов обмена веществ и пищеварения неминуемо приводит к такому отравлению организма. Соки 7, 15, 19, 21, 35.

Тромбоз является результатом закупорки сосуда сгустком крови из-за большого количества скопившихся в организме шлаков. Соки 1, 2 15, 35.

Тромбоз коронарных сосудов - соки 6, 15, 35. (См. «Тромбоз».)

Туберкулез - эта болезнь связана с наличием чрезмерного количества слизи в организме, служащей питательной средой для размножения туберкулезной палочки. Эта палочка способствует быстрому разрушению тканей различных органов. Основным источником слизи является коровье молоко, поэтому у нас есть все основания считать молоко главным виновником этого тяжелого заболевания. Соки 1, 2, 15, 19, 21, 22, 24, 35.

Уремия - наличие в крови мочи и других выделений. Соки 14, 15, 21, 33, 35.

Усталость - признак того, что человек испытывает острую потребность в живых органических атомах, необходимых для обеспечения организма новой энергией. Усталость обычно является предвестником болезни. Усталость способствует разрушению клеток тканей и постепенному накоплению в организме продуктов распада. Если их не удалять, за дело возьмутся бактерии. Их бурную деятельность лучше предотвратить, чем бороться с ее последствиями. Лучшим методом восстановления нормального состояния организма является отдых, сон, очищение толстой кишки и потребление большого количества соков. Соки 1, 15, 35.

Флебит - воспаление вен вследствие чрезмерного скопления в организме различных шлаков и отходов, в том числе крахмала и неорганического кальция. Соки 2, 15, 35.

Фурункулы - это наполненные гноем подкожные опухоли, образование которых было спровоцировано имеющимися в крови шлаками и бактериями. Наружное лечение фурункула результатов не дает, так как фурункулы не вызываются инфекцией кожи. Если организм не способен вывести шлаки посредством основных органов выделения, в дело вступает самый большой выделительный орган - кожа и ее поры. Фурункулы возникают вследствие неправильного питания и отсутствия надлежащего внимания к организму. Соки 15, 32, 35.

Хорея. Детоксикация - первый шаг на пути к избавлению от этого заболевания. Вылечиться можно, лишь потребляя свежие фрукты, овощи и орехи (любые). Соки 2, 15, 21, 35.

Цинга - соки 2, 7, 14, 15, 35. Развивается в результате неправильно сбалансированной пищи с недостаточным количеством живых органических веществ, в частности фитонцидов.

Цирроз печени - разрушение клеток органа вследствие неправильного питания, злоупотребления продуктами, богатыми крахмалами, особенно изделиями из белой муки, вследствие чего ткани печени накапливают неорганический кальций и твердеют. Соки 1, 15, 35.

Цистит - воспаление мочевого пузыря. (См. «Болезнь мочевого пузыря».) Соки 14, 15, 21, 30, 35.

Чесотка - состояние, которое вызывается чесоточными бактериями, пытающимися покинуть организм через поры кожи. В результате наблюдается образование фурункулов, сопровождающееся сильным зудом. Соки 1, 14, 15, 21, 35.

Экзема - воспаленное состояние кожи, связанное с чрезмерной кислотностью в лимфатических железах. Проявления на коже образуются также вследствие выделения отходов не через почки и кишечник, а через поры. (См. «Фурункулы».) Соки 15, 17, 23, 35.

Эмфизема проявляется в расширении легких и уменьшении их подвижности, что приводит к нарушению функций дыхания и кровообращения. Является следствием хронического бронхита, бронхиальной астмы и т. д. Сок 43.

Энцефалит - воспаление головного мозга, связанное с поражением нервной системы или нарушением ее деятельности. Многократные клизмы, потребление 3 раза в день - утром, в полдень и вечером - 60 г петрушки, а также указанные выше соки дают хорошие результаты. Питаться при этом нужно только сырой растительной пищей. Соки 15, 19, 21, 35.

Эпилепсия - нервная болезнь, вызванная чрезмерной токсемией и голоданием нервной системы. Иногда ее причиной могут быть многочисленные глисты, локализовавшиеся в толстой кишке. Соки 2, 5, 7, 15, 35.

Язвы (главным образом желудка) являются следствием неправильного питания, в частности употребления несовместимой пищи, которая создает очаги брожения и гниения. Немаловажным фактором образования язв является эмоциональное состояние человека: отрицательные эмоции могут стать основной причиной этой болезни. Соки 1, 3, 4, 15, 19, 35.

## **Глава 2. Характеристика свежих соков овощей, фруктов и соковых смесей**

### **Овощные соки**

Овощи содержат полный спектр витаминов и минеральных веществ, необходимых нам для жизни и роста, а также придают вашему питанию разнообразие.

Не стоит приобретать зимой овощи из теплых стран, они не соответствуют сезону и не могут удовлетворить физиологические потребности организма в питательных веществах.

Разнообразные корнеплоды хорошо сохраняются в течение зимы, поставляя витамины, минеральные вещества и сложные углеводы. Плотные и небольшие корнеплоды, такие как морковь, тыква, брюква, требуют по сравнению с зеленолиственными овощами гораздо меньше энергии в процессе усвоения их организмом.

### **Сок свеклы**

Свекла красная содержит сахара, белки, жиры, органические кислоты, пигменты, азотистые вещества, клетчатку, тиамин, рибофлавин, аскорбиновую, пантотеновую и фолиевую кислоты, минеральные соли (марганца, калия, железа), витамины С, Р, В1, В2, РР, а также йод.



Имеющиеся в соке железо и фолиевая кислота стимулируют образование эритроцитов и поступление кислорода к мышцам. Высокое содержание магния способствует нормализации деятельности нервной системы при стрессах и перегрузках, бессоннице, неврозах. Сок хорошо расширяет кровеносные сосуды, поэтому показан при гипертонической болезни. Рекомендуется при желудочно-кишечных заболеваниях, анемии, гипертонии, сахарном диабете, почечнокаменной болезни.

Несмотря на то, что содержание железа в красной свекле небольшое, из-за его высокого качества оно является великолепным источником для строительства красных кровяных телец. В связи с этим он особенно полезен женщинам при ежедневном употреблении его по пол-литра в смеси с морковным соком.

Во время менструации сок свеклы весьма полезен, особенно если его пить небольшими порциями, не более 50—100 мл 2-3 раза в день. Н. Уокер говорит, что в климактерическом периоде такая процедура дает гораздо больший эффект, чем действие лекарственных средств, в частности синтетических гормонов.

Положительным свойством красной свеклы является и то, что в ней содержится более 50 % натрия и только 5 % кальция. Это соотношение ценно для поддержания растворимости кальция в организме. Данное свойство свеклы пригодится тем, у кого в организме отложились соли кальция из-за употребления вареной пищи. Прием свекольного сока будет растворять скопления неорганического кальция в стенках кровеносных сосудов, увеличивать их просвет и снижать артериальное давление, облегчать работу сердца (полезно при ишемии).

Содержание в красной свекле калия достаточно для обеспечения им всех физиологических функций организма. А хлор является великолепным органическим очищающим средством для печени, почек и желчного пузыря, а также стимулирующим функцию лимфатической железы. В связи с этим сок свеклы весьма полезен для печени и желчного пузыря, а также помогает при запорах.

Смесь морковного и свекольного соков обеспечивает организм необходимым количеством фосфора, серы, калия и других основных элементов.

В профилактических целях полезно пить по 300 мл яблочно-свекольного сока (250 мл яблочного и 50 мл свекольного). Это прекрасное средство от малокровия, очень быстро поднимающее гемоглобин в крови.

### **Сок моркови**

Морковь содержит бета-каротин, органические кислоты, витамины В1, В2 и В6, С, Е, биотин, флавоноиды, фитонциды, лецитин, сахара, пектиновые вещества, клетчатку, минералы. Семена моркови содержат эфирные масла, флавоноиды, кумарин, витамин Е. Недостаток в организме каротина понижает его сопротивляемость инфекциям, стрессам, приводит к нарушению обмена веществ, работы нервной системы, потере остроты зрения.

Благодаря своему химическому составу морковь обладает иммуностимулирующим эффектом, повышает сопротивляемость организма к инфекциям глаз, горла (особенно гланд), гайморовых пазух головы и дыхательных органов в целом. Он защищает нервную систему и быстро восполняет дефицит энергии. Морковь нормализует работу пищеварительной системы, печени, почек, системы кровообращения.

Способствует нормализации обмена веществ, улучшению кроветворения, синтезу белка.

Смесь соков моркови, свеклы и кокосового ореха является мощным «строителем организма» и также служит весьма эффективным средством для очищения почек и желчного пузыря. При правильном приготовлении эта смесь содержит в большом количестве щелочные элементы: калий, натрий, кальций и магний, много железа, фосфора, серы, кремния и хлора в правильных соотношениях.

Следует особо отметить противораковые свойства морковного сока. Но при этом необходимо помнить

о том, что причиной онкологии во многом является продолжительное нервное возбуждение, особенно в детском возрасте (гнев, страх, зависть и т. п.). Если его не устранить, лечение онкологии не будет эффективным.

Морковный сок полезен при малокровии, потере аппетита, болезнях почек, печени, органов дыхания, заболеваниях глаз (при гиповитаминозе А), гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока, при авитаминозе, истощении, гипертонии, инфаркте миокарда, в особенности в первые дни заболевания, обладает ранозаживляющими и эпителизирующими свойствами. Применяется при гнойных процессах в легких и других органах, при острых респираторных заболеваниях.

Морковный сок полезен при моче- и желчнокаменной болезни (по 1 стакану 2-3 раза в день 2-4 месяца), обменных полиартритах, остеохондрозе, для повышения и сохранения остроты зрения. Свежеотжатый сок натощак - хорошее средство от запоров, против глистов (аскарид и остриц). Регулярный прием сока (3 раза в день по 1 стакану) повышает общий тонус организма, снимает усталость у людей, подвергающихся физической и психической перегрузке.

Противопоказаний при умеренном и правильном потреблении (за 10-15 минут до еды) морковного сока по 100-200 мл в день нет. Его можно и нужно пить намного больше (до 2-3 л в день), чтобы поскорее насытить организм нужными веществами и вывести шлаки.

### **Сок белокочанной капусты**

Белокочанная капуста - один из самых популярных и наиболее питательных видов овощей. В ее состав входят углеводы, белки, минеральные соли, витамины (С, группы В и др.), горчичное масло, клетчатка. С помощью капустного сока можно вылечить язву желудка благодаря содержащемуся в нем витамину U. Также капуста полезна при колитах, атонии кишечника, заболеваниях печени и желчного пузыря, гастритах с пониженной кислотностью.

Содержит легкоусвояемые углеводы (глюкоза, фруктоза, сахароза), аминокислоты, а также соли кальция, калия, натрия, магния, железа. Наибольшая ценность его заключается в особенном витаминном наборе (аскорбиновая, никотиновая, пантотеновая и фолиевая кислоты, тиамин, рибофлавин, биотин, витамин К, Р-активные вещества). Капустный сок содержит противоязвенный витамин U, поэтому его пьют теплым в качестве средства для лечения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Кроме того, он способствует нормализации обмена веществ и оказывает благоприятное действие при атеросклерозе. Капустный сок обладает способностью тормозить превращение углеводов в жиры, поэтому он необходим лицам с избыточной массой тела.

Самым ценным свойством капусты является высокое содержание серы, хлора и йода. Соединение серы и хлора очищает слизистую оболочку желудка и кишок.

Сок белокочанной капусты повышает секреторную функцию желудка, улучшает деятельность кишечника при запорах, оказывает мочегонное действие. Широко используется при сердечно-сосудистых заболеваниях, способствует выведению из организма холестерина, препятствует развитию атеросклероза, нормализует жировой обмен. Рекомендуются больным сахарным диабетом, способствует удалению из организма излишков жидкости, улучшает работу мышц, сердца. Применяется при заболеваниях печени (гепатит) - для повышения аппетита. Полезен при заболеваниях дыхательных путей, печени, селезенки, геморрое, бессоннице, экземе, диатезе.

При употреблении свежеприготовленного капустного сока заметно восстанавливается эмаль на зубах и улучшается цвет лица. Для получения результатов следует выпивать не менее трех стаканов сока в день. Лучше всего капустный сок комбинировать с морковным и свекольным (попробуйте и с яблочным). Потребление данных соков до 1-1,5 л в день быстро выводит токсины из организма и нормализует в нем кислотно-щелочное равновесие. Возможно временное ухудшение состояния, что указывает на энергичное действие этих целебных соков. При наступлении кризиса (сильного послабления и т. д.) поголодайте 24-36 часов.

Если после приема капустного сока в кишечнике образуется большое количество газа или наблюдаются другие явления дискомфорта, это может быть следствием большого накопления токсических веществ в кишках. В таких случаях рекомендуется перед употреблением большого количества сока капусты очистить желудочно-кишечный тракт, выпивая ежедневно морковный сок либо смесь его с соком шпината в течение 2-3 недель. Одновременно с этим ежедневно выполняйте очистительные клизмы. Замечено, что, когда организм нормально усваивает капустный сок, он действует как идеальное очистительное средство, особенно при ожирении.

Смесь соков моркови и капусты образует великолепный источник витамина С, что особенно полезно при заболеваниях десен.

Не рекомендуется при высокой кислотности желудочного сока, может вызвать газы, вздутие кишечника, понос.

### **Сок картофеля**

Картофель содержит витамин С, минеральные соли (преобладает калий и фосфор), железо, кальций, магний, марганец, кобальт, йод, сахара, крахмал.

Картофельный сок обладает противовоспалительным, ранозаживляющим, мочегонным и спазмолитическим свойствами, нормализует водный обмен, поддерживает нормальную работу сердца. Сок молодого картофеля целителен при лечении гипертонии и болезней щитовидной железы благодаря большому содержанию в клубнях ацетилхолина. Картофель можно использовать против отеков вследствие сердечной или почечной недостаточности из-за повышенного содержания в клубнях калия, обладающего мочегонными свойствами.

Свежий картофельный сок тормозит секрецию пищеварительных желез, поэтому его рекомендуется применять для лечения гастритов и язвенной болезни желудка, сопровождающихся повышенной кислотностью. Его употребляют за 30-40 минут до еды 3 раза в день.

В народе давно известен способ лечения картофельным соком заболеваний желудочно-кишечного тракта вследствие повышенной кислотности желудочного сока. Нужно взять картофель хорошего качества, натереть его вместе с кожурой (предварительно тщательно промыть) и отжать сок. Сок надо пить за 30 минут до еды 3 раза в день по 1/4 стакана. Постепенно эту дозу увеличивают до 3/4 стакана. Сок должен быть свежесожатым и стоять не более 10 минут - он очень быстро окисляется. Гастриты и колиты излечиваются за 4-6 недель, в тяжелых случаях при язвенной болезни лечение требует 6-8 недель.

Рекомендуется проводить профилактические курсы весной, когда появляется ранняя картошка, и осенью. Зимой в клубнях картофеля уменьшается содержание крахмала, витаминов и начинает образовываться - особенно если картофель прорастает - соланин, который в больших дозах может вызвать тяжелые отравления. Не рекомендуется готовить сок из позеленевших и содержащих проросшие глазки клубней, так как ядовитый гликоалкалоид соланин, содержащийся в них, может вызвать отравление (симптомы: тошнота, рвота, потеря сознания).

### **Сок помидоров**

Помидоры - прекрасный источник витаминов С, В2, В3, В6, К, РР, фолиевой кислоты, провитамина А, железа. Способствуют выведению радионуклидов, усиливают работу кишечника, обладают антисклеротическим, противовоспалительным и антиревматическим действием. Томатный сок употребляют при болезнях печени, гипертонии, заболеваниях нервной системы. Спелые томаты полезны при различных формах малокровия. Они возбуждают аппетит, подавляют действие болезнетворной микрофлоры кишечника.

Стакан томатного сока в день способен обеспечить половину суточной потребности организма в каротине и витамине С в день. В свежеприготовленном соке сохраняются сильнодействующие фитонциды, подавляющие процессы брожения и гниения в кишечнике. Он стимулирует образование желудочного сока, улучшает работу сердца. Высокое содержание органических

кислот (молочной, яблочной) активизирует обмен веществ, ощелачивает кровь. Значительное содержание в соке калия и железа при относительно низкой калорийности делает его полезным для людей, склонных к полноте.

Помидоры содержат большой процент лимонной и яблочной кислот, а также некоторое количество щавелевой кислоты. Все эти кислоты полезны и необходимы при обменных процессах, если они находятся в органическом виде. Когда помидоры варятся или консервируются, то эти качества теряются. В некоторых случаях, отмечал Уокер, образование камней в почках и мочевом пузыре является прямым следствием употребления вареных или консервированных томатов, или их соков, особенно с крахмалами и сахарами. Прямая противоположность - свежий томатный сок, который считают одним из самых полезных соков, имеющих щелочную реакцию, при условии, если при этом не присутствуют концентрированные крахмалы и сахара; в противном случае реакция будет определено кислой.

### **Сок огурца**

Огуречный сок усиливает перистальтику кишечника, содействует выведению холестерина. Благодаря содержанию йода, причем в легкоусвояемой форме, способствует предотвращению тиреотоксикоза. Его используют при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, печени, почек, суставов, связанных с обменом веществ, при ожирении, гипертонии.

Обилие калия в огурцах делает этот овощ одним из лучших естественных мочегонных средств. Он улучшает аппетит, усиливает перистальтику кишечника, обладает желчегонным, слабительным действием, способствует растворению мочевых камней. Благодаря тому, что в нем много кремния и серы, с его помощью можно улучшить рост волос и ногтей, сделать более здоровой и красивой кожу. Огуречный сок также благотворно влияет при заболеваниях зубов и десен.

Свежий огуречный сок в смеси с морковным рекомендован для очистки суставов при ревматизме, подагре, системных заболеваниях соединительной ткани (коллагенозы), так как продукт эффективно выводит из организма мочевую кислоту. Прибавление же к этой смеси некоторого количества свекольного сока ускоряет процесс выздоровления.

Хорошие результаты при регулярном употреблении огуречного сока в сочетании с соками моркови и салата наблюдаются при многих кожных заболеваниях.

Огуречный сок оказывает выраженное бактерицидное действие. Улучшает память, препятствует развитию атеросклероза, успокаивает и укрепляет нервную систему, сохраняет свежесть и тонус кожи. Действие сока усиливается при комбинации с другими соками: черносмородиновым, яблочным, грейпфрутовым (2: 2: 1: 1) или томатным и чесночным (20: 20: 1). Огуречный сок способствует выделению избытка натрия из организма с мочой. Полезен при нарушении сократительной способности мышцы сердца (1/3 стакана 2-3 раза в день).

Огуречный сок с мякотью полезен при запорах (100 г натощак). Он является естественным мочегонным средством. Смесь соков огурца, моркови и свеклы рекомендуется при желчно- и почечнокаменной болезнях, по 1-2 стакана сока с 1 ст. ложкой меда 2-3 раза в день до еды.

Примерные рецепты смеси соков: 100 мл морковного, 50 мл огуречного; 100 мл морковного, 50 мл огуречного, 50 мл свекольного. По мере привыкания долю огуречного сока рекомендуется увеличивать.

### **Сок репы**

Сок репы содержит самый высокий процент микроэлемента кальция, благодаря чему является хорошим средством для лечения детей и взрослых, страдающих размягчением костей и зубов.

Используют для профилактики гипо- и авитаминоза. Сок с медом (сахаром) принимают при кашле, рекомендуют как полоскание при воспалении полости рта, как диуретическое средство. Принимают при гастритах, атонии кишечника, спастических колитах, дискинезии желчевыводящих путей, при остром ларингите, бронхиальной астме и обменных полиартритах.

Не рекомендуется при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при острых гастритах и энтероколитах, воспалительных процессах в печени и почках.

### **Сок болгарского перца**

Сладкий болгарский перец содержит много витаминов: В1, В2, В3, каротин (провитамин А). Сладкие сорта перца с лечебной целью применяются внутрь. Регулярное потребление сладкого перца способно предупредить, а в ряде случаев и вылечить многие болезни артерий, вен и капилляров. Рекомендуется смесь из свежеприготовленных соков сладкого перца и моркови, которую принимают за 15-20 минут до еды 2 раза в день в течение месяца. Начинают курс с 30 мл сока при соотношении сока перца и моркови 1: 10, постепенно доводя объем сока до 150 мл с соотношением ингредиентов 1:3. После 2—3-недельного перерыва курс лечения можно повторить.

Болгарский перец обладает особым вкусом, так как содержит много кремния, необходимого для нормального роста ногтей и волос, а также для работы сальных желез и слезных протоков. Таким образом, употребление сока болгарского перца будет способствовать здоровью и красоте ваших волос, кожи и ногтей.

Чтобы улучшить вкус сока, лучше всего смешивать его с морковным. Обычно берут 1/4 сока перца болгарского и 3/4 сока моркови. В итоге получается вкусный напиток, который дает также прекрасные результаты при очищении кожи от пигментных пятен.

### **Сок редиса**

Редис содержит сахара (в небольших количествах), белковые вещества, витамины С, В, фолиевую, никотиновую, пантотеновую кислоты и др., калий, натрий, железо, магний. В сочетании с морковным соком он повышает тонус слизистой оболочки в организме, помогает восстановлению ее пораженных участков. Хороший результат получается, если выпивать сок редиса в смеси с морковным соком в течение часа после того, как вы пили сок хрена. В этом случае он очистит организм от слизи, которую уже растворил сок хрена, исцелит пораженные участки слизистой, успокоит.

Вкус и специфический запах редиса вызван присутствием в его соке горчичного масла, которое содержит органическую серу. Горчичное масло подавляет микроорганизмы. Поэтому в современной медицине из семян редиса получают активное антимикробное вещество - рафанин, который применяется при лечении стафилококковых инфекций, дифтерии, брюшного тифа и некоторых грибковых заболеваний.

Этот сок приготавливают из листьев и корней редиса. Около трети минерального содержимого сока редиса составляет калий. Много в нем также и натрия, железа и магния. Все это объясняет его мощное действие на слизистые оболочки организма. Чтобы избежать этого, рекомендуется сок редиса пить в смеси с морковным. В данном случае редис очищает слизистые оболочки от различных раздражающих факторов (слизи, шлаков и прочего), а морковный восстанавливает их поверхность.

Н. Уокер рекомендует комбинировать прием сока хрена со смесью соков моркови и редиса. Сок хрена растворяет и очищает слизистые оболочки от слизи. Через час нужно принять смесь моркови и редиса, успокаивающую организм и дополнительно выводящую слизь, которую предварительно растворил сок хрена.

### **Сок хрена**

Корни хрена содержат углеводы, аскорбиновую кислоту, каротин, сахара, крахмал, смолы, соли калия, кальция, фосфора, фитонциды. В листьях обнаружено большое количество аскорбиновой кислоты, каротин, флавоноиды.

Свежий сок хрена может эффективно разжижать любые слизистые отложения в организме. Помимо этого, фитонциды хрена убивают вредные для организма микробы, что в целом способствует мощному очистительному эффекту.

Чтобы смягчить резкое действие хрена, его следует применять в виде кашицы с добавлением лимонного сока. Измельчив 150 г хрена, в него добавляют сок 2-3 лимонов или сок любой кислой ягоды: клюквы, малины и т. п. Принимать 2 раза в день натощак по 1/2—1 ч. ложке. В итоге такая смесь способствует растворению слизи в местах ее скопления, не раздражая при этом почки, желчный пузырь или слизистую оболочку пищевода и желудка.

Помимо указанного, кашица из хрена с лимонным соком является естественным сильным мочегонным средством. На это следует обратить внимание людям, страдающим отечностью или водянкой.

### **Сок спаржи**

Спаржа - очень интересное растение, имеющее длинную корень-луковицу в виде толстого карандаша длиной 20-30 см, в котором она накапливает большое количество минеральных солей (особенно калия), витамины В1, В2, С, РР, каротин. Также в ней содержится большое количество аминокислоты аспарагин.

При термической обработке спаржи аспарагин разрушается. Натуральные соли, образованные различными соединениями аспарагина с другими элементами, также распадаются. В итоге биологически активные элементы превращаются в неактивные, которые могут лишь накапливаться в виде нерастворимых веществ и образовывать камни.

Сок спаржи содержит много калия, он эффективен как мочегонное средство, но его следует пить вместе с морковным соком, так как в отдельности он дает сильную реакцию на почки. Сок спаржи потребляют при почечных и почечнокаменных заболеваниях, цистите.

Вещества, содержащиеся в свежем соке, способствуют распаду кристаллов щавелевой кислоты в почках и во всей мышечной системе, что делает его полезным при лечении ревматизма, неврита и т. д. Развитию ревматизма способствует избыточное потребление белковых продуктов животного происхождения. В организме образуется большое количество мочевины, которая в виде кристаллов отлагается в тканях и вызывает боли. Возможно, это вызывает также аллергию и эпилепсию. В любом случае при выше описанных заболеваниях рекомендуют принимать по 1 стакану сока спаржи с 1 ст. ложкой меда 3 раза в день.

Н. Уокер считал мочевую кислоту одной из причин воспаления предстательной железы. Он рекомендует принимать сок спаржи вместе с морковным, свекольным и огуречным. Согласно его наблюдениям, это является действенным и сильным средством от данного недуга.

### **Сок тыквы**

Тыквенный сок содержит сахарозу, клетчатку, фитин, белки, ферменты, витамины С, В1, В2, РР, Е, А, минеральные соли калия, кальция, магния, железа, фосфора, кобальта. Мякоть тыквы имеет приятный вкус, богата углеводами, пектином, а каротина в ней больше, чем в моркови. Прием тыквенного сока показан при состояниях общей слабости, сердечно-сосудистых заболеваниях, ожирении, заболевании печени, почек, различных отеках (обладает мочегонным свойством). Применяют его и в комплексном лечении заболеваний аденомы простаты.

Сок, выпитый на ночь с медом, успокаивает нервную систему, улучшает сон.

### **Сок шпината**

Шпинат по количеству содержащегося в нем белка уступает лишь гороху и фасоли. В нем также содержатся сахара, хлорофилл, щавелевая кислота, много ценных минеральных веществ: железо (по его содержанию шпинат стоит на первом месте среди овощных культур, а хлорофилл этого растения по химическому составу близок к гемоглобину крови), калий, фосфор, магний и др.; витамины С, группы В, Р, РР, К, Е, фолиевая кислота, провитамин А. Сок шпината применяют для

лечения гипацидного гастрита, энтероколита, при запорах и вялой перистальтике кишечника, для лечения метеоризма.

Н. Уокер указывал, что язвенный колит, анемия, нервные расстройства, нарушение функции надпочечников и щитовидной железы, неврит, артрит, абсцессы и фурункулы, отеки конечностей, склонность к кровотечению, нарушение функций сердца, повышение или понижение артериального давления, нарушение зрения, головная боль и другие патологические состояния являются прежде всего следствием накопления шлаков в нижних отделах кишечника, интоксикации организма, а также недостатка в организме некоторых элементов, содержащихся в сырой моркови и шпинате. Быстро и эффективно устранить эти симптомы позволяет прием смеси соков моркови и шпината в количестве около 1 л в день. При этом надо исключить из своего питания мясные продукты, хлебобулочные изделия, рафинированный сахар.

Листья шпината употребляют в свежем виде. После срезания в его листьях происходят реакции преобразования азотнокислых солей во вредные для организма соединения. Примятые и вялые листья употреблять нельзя. Шпинат не рекомендуется есть вареным, иначе могут отложиться кристаллы неорганической щавелевой кислоты в почках. Вот почему термически обработанный шпинат противопоказан при нарушениях водно-солевого обмена, подагре, заболеваниях печени и почек.

### **Сок редьки черной**

Сок богат витаминами С и группы В, солями кальция, калия, железа, магния, в нем имеются витамины каротин, никотиновая кислота и др. Вкус и запах редьки обусловлены наличием серосодержащих веществ. В корнеплодах обнаружен фермент, который способен растворять клеточные стенки многих бактерий, обладает бактерицидным, противовоспалительным и ранозаживляющим свойствами. Сок эффективен также при лечении воспалительных процессов носоглотки, глаз, применяется в гинекологии.

Сок редьки, особенно черной, применяется как сильное желчегонное и мочегонное средство. Хорошо есть редьку в виде салата при запорах: ее клетчатка усиливает перистальтику, очищает кишечник, способствует выведению шлаков. Сок редьки богат солями калия, что очень важно и полезно при лечении многих заболеваний сердечно-сосудистой системы и почек.

Его пьют при воспалении и циррозе печени, токсических гепатитах, для увеличения лактации у кормящих женщин, при кашле, охриплости, коклюше, желчекаменной болезни, камнях в почках, печени и мочевом пузыре, невралгии. Полезен сок редьки при профилактике атеросклероза, вялом пищеварении, запорах, ожирении, подагре, малокровии, метеоризме. Помогает и при детском диатезе, нарушении сердечного ритма (по 1-2 ст. ложки перед едой).

### **Сок кабачков**

В мякоти кабачков содержатся ценные минеральные вещества - фосфор и железо, витамины - аскорбиновая кислота, витамин В15 РР, фолиевая и пантотеновая кислоты. Кабачки отличаются исключительно благоприятным для организма соотношением калия и натрия.

Сок из кабачков обладает активным мочегонным действием, улучшает пищеварение и способствует выведению из организма избытка воды и поваренной соли. По вкусу он напоминает сок тыквы, беднее углеводами и каротином, зато в 2 раза богаче витамином С. Принимать его следует по 1 стакану сока с 1 ст. ложкой меда 2-3 раза в день (можно до и после еды).

В салаты кабачки следует нарезать как можно тоньше и комбинировать их со свежими помидорами, огурцами, с огородной или дикорастущей зеленью.

## **Травяные соки**

### **Сок одуванчика**

Сок из корней и листьев одуванчика содержит большое количество калия, кальция и натрия, является важным источником магния и железа и одним из богатейших источников витамина А среди зеленых овощей.

Достаточное количество «живого» магния и кальция в пище помогает женщинам во время беременности сохранить в целости свои зубы и способствует укреплению костей скелета плода.

Магний в правильном соотношении с кальцием, железом и серой способствует образованию здоровой крови, укреплению легких и нервной системы, улучшает функцию печени. Именно такой магний содержится в соке одуванчика.

Сок одуванчика способствует нормализации кислотно-щелочного состояния организма, и уже за счет этого является одним из самых ценных общеукрепляющих средств.

Сырой сок одуванчиков в сочетании с морковным соком и соком листьев репы эффективен при болезнях позвоночника и других заболеваниях костей, а также предотвращает разрушение зубов.

Смесь соков моркови, сельдерея и одуванчика весьма эффективна при лечении бронхиальной астмы. Но при этом из питания надо полностью исключить молоко и молочные продукты, концентрированные крахмалы и сахар.

Сок одуванчика в смеси с соком сельдерея и петрушки очень полезен для селезенки, а также при анемии и функциональных расстройствах сердца.

Сок одуванчика почти во всех комбинациях с другими соками стимулирует выделение желчи и поэтому полезен при нарушении функции печени и желчного пузыря.

Сок одуванчика эффективен при лечении заболеваний глаз. Так, Н. Уокер описывает случай, когда одна женщина из-за катаракты полностью лишилась зрения. После безуспешного трехлетнего лечения ей было сказано, что она никогда больше не будет видеть. Тогда она решила прибегнуть к естественным методам оздоровления. Почистила организм, перешла на сырые фрукты и овощи (без концентрированных крахмалов и сахаров) и стала пить ежедневно 250 мл сока моркови, сельдерея, петрушки и одуванчика; 250 мл сока моркови; 250 мл сока моркови, сельдерея, петрушки, шпината; 250 мл сока моркови и шпината. Менее чем за год она вернула свое зрение и даже могла читать газеты и журналы с помощью увеличительного стекла.

### **Сок цикория**

Цикорий находится в близком родстве с одуванчиком, их химический состав во многом совпадает. Рекомендуется при бессоннице, повышенном потоотделении, гепатите, экземе, фурункулезе, ночном недержании мочи.

Цикорий содержит питательные вещества, в которых постоянно нуждается зрение человека (зрительный нерв и мышцы хрусталика). Отсутствие этих веществ приводит к проблемам со зрением, смесь же соков из цикория, моркови, петрушки и сельдерея поможет их быстро устранить.

Н. Уокер говорит, что ежедневное употребление 250-500 мл смеси соков одуванчика и цикория часто восстанавливает зрение до нормального в течение нескольких месяцев.

### **Сок петрушки**

Это один из самых сильнодействующих в плане очищения, так как петрушка содержит много эфирных масел, а также солей калия, кальция, магния, фосфора, железа, каротина, витаминов С, В1, В2, РР. Его выжимают из зелени и корня петрушки.

В связи с мощными очищающими свойствами петрушки никогда не следует пить отдельно более 30-60 мл этого сока. Для смягчения воздействия - это количество лучше смешать с соками моркови, салата, шпината или сельдерея.

Свежий сок петрушки обладает свойствами, способствующими кислородному обмену в организме и поддержанию в здоровом состоянии надпочечников и щитовидной железы.



Комплекс элементов, содержащийся в соке петрушки, способствует укреплению кровеносных сосудов, особенно артериальных капилляров.

Из-за насыщенности эфирными маслами сок петрушки способствует рассасыванию камней в почках и мочевом пузыре. Лечит заболевания мочеполовых органов, гломерулонефрит и другие заболевания почек. Его также успешно применяют при водянке (эфирные масла петрушки усиливают циркуляционные процессы в организме).

Сок петрушки, в сочетании со свекольным или свекольно-морковным, а также с огуречным соком, рекомендуется применять при нарушении менструального цикла. При регулярном применении этих соков болезненность при менструациях очень часто прекращается. Эфирные масла дают необходимую силу очистительному процессу при месячных, а морковный сок снимает воспаление. Свекольный сок способствует восполнению потерянного с кровью гемоглобина.

Сок петрушки эффективен при заболеваниях глаз. При изъязвлении роговой оболочки, катаракте, конъюнктивите и других заболеваниях сок петрушки эффективен в сочетании с соками моркови и сельдерея, при котором объединяются мощные фитонцидные свойства петрушки с ранозаживляющим эффектом моркови.

### **Сок сельдерея**

Сельдерей содержит очень много биологически активного органического натрия - в четыре раза больше, чем кальция. Натрий, как известно, способствует растворению отложившегося в организме кальция (как правило, из-за употребления вареных продуктов, содержащих концентрированные крахмалы и сахар).

Кальций является одним из самых необходимых микроэлементов в питании человека. Он должен быть биологически активным, чтобы организм мог его усвоить. При термической же обработке пищи кальций в ней превращается в нерастворимое соединение и становится неусвояемым. Это может способствовать развитию таких болезней, как артрит, сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца, варикозное расширение вен, геморрой, желчно- и почечнокаменная болезнь, и другие.

При введении в организм биологически активного натрия (находящегося в соке сельдерея), отложения кальция начинают растворяться и выводиться, что способствует и исчезновению вышеуказанных заболеваний. Натрий предотвращает сгущение крови и лимфы. Опять же, в этом отношении ценен только органический натрий, получаемый из свежих овощей и фруктов.

Сельдерей очень богат биологически активным магнием и железом. Такое сочетание необходимо для нормального обновления крови. Ведь многие заболевания нервной и кровеносной систем являются следствием введения в организм неорганических минеральных элементов через пищу, лишенную жизненной силы.

Входящие в состав сока соли калия благотворно влияют на сердечно-сосудистую систему. Сок улучшает водно-солевой обмен, действует мочегонно, показан при ожирении и неврозах, поднимает общий тонус организма, повышает физическую и умственную работоспособность. Применяется при нефрите и мочекаменной болезни, при воспалении предстательной железы, болезненных менструациях, дерматитах, повышает аппетит.

Принимать по 1 ст. ложке сока 3 раза в день до еды.

Сочетание соков моркови и сельдерея обеспечивает поступление в организм идеального сочетания органической серы, железа, кальция и фосфора. Это имеет большое значение для предотвращения ряда заболеваний и способствует восстановлению организма после них.

### **Сок щавеля**

Щавель богат калия оксалатом, который ценен для человеческого организма только в биологически активном виде. Именно это вещество способствует особым мышечным сокращениям, которые лежат в основе любой перистальтики: от кишок до мельчайших каналов желез. Также в нем содержится огромное количество очищающих элементов: фосфора, серы,

кремния, поэтому сок щавеля великолепно помогает при снижении тонуса кишок и стимулирует опорожнение кишечника.

Щавель содержит большое количество биологически активного железа и магния, в которых нуждается кровь. Причем все эти вещества организм усваивает полностью.

Сок щавеля действует общеукрепляюще, улучшает пищеварение, используется также при аллергии, сопровождающейся кожным зудом, улучшает функцию печени, желчного пузыря. Для этих целей лучше всего принимать по 1 стакану сока с 1 ст. ложкой меда 3 раза в день. Совокупность питающих и очищающих элементов делает щавелевый сок очень ценным для нормального функционирования всех желез.

Отдельно щавелевый сок принимать не рекомендуется, лучше всего его смешивать с морковным. Употреблять щавель в термически обработанном виде не рекомендуется.

### **Сок ревеня**

По химическому составу подобен соку щавеля, но щавелевой кислоты в нем еще больше. Сок стимулирует работу пищеварительной системы, действует как легкое слабительное, рекомендуется при атонии кишечника и хронических запорах.

Принимать рекомендуют по 1 ст. ложке сока ревеня, смешанного со стаканом морковного сока, 2-3 раза в день. В некоторых случаях, для улучшения вкуса, можно добавлять 1 ст. ложку меда.

### **Сок салата латука**

В салате содержится калий, кальций, фосфор, кремний, железо и магний, также в нем много серы, каротина, витаминов В1, В2, В3, Р, К, Е, С и других необходимых организму микроэлементов. Все это делает салат-латук и сок из него очень ценным питательным продуктом.

Регулярный прием сока салата способствует улучшению обмена веществ и пищеварения, препятствует хрупкости сосудов, способствует снижению артериального давления.

Сок салата поставляет в организм человека нужное для кроветворения железо. Печень и селезенка являются основными местами накопления железа, которое используется организмом в случае крайней необходимости (при сильной потере крови, дефиците железа в потребляемой пище). По выражению Н. Уокера, железо, накопленное в селезенке, играет роль электрической аккумуляторной батареи, в которой происходит перезарядка крови.

Магний, находящийся в соке салата-латука, особенно необходим для мышечных тканей, мозга и нервов, а также участвует в построении клеток нервной системы, легких, способствует поддержанию нормального кровообращения в организме, обеспечивает ряд функций, осуществляющих правильный обмен веществ. Так как эффективное действие солей магния происходит только при достаточном количестве кальция, то сочетание этих минералов в соке салата-латука делает его исключительно ценным.

Сок салата рекомендуется использовать больным туберкулезом, желудочными заболеваниями, а также в качестве естественного мочегонного средства при водянке.

С помощью сока салата-латука, обеспечивающего кожу, сухожилия и волосы такими необходимыми для этих тканей веществами, как кремний, сера и фосфор, кожа становится здоровой, сухожилия эластичными, а волосы красивыми. Чтобы улучшить рост волос, восстановить их естественный цвет, можно использовать смесь соков моркови, салата, зеленого перца и люцерны.

При получении сока из салата лучше всего использовать темно-зеленые листья - в них больше хлорофилла и других жизненно важных элементов.

### **Сок люцерны**

Люцерна - ценное бобовое растение, имеющее очень глубокую корневую систему, благодаря чему в ее состав входят редкие минеральные вещества. В основном ее используют в качестве кормового растения, но из нее также можно делать сок и употреблять в пищу проросшие зерна,

потому что она богата всеми основными минералами и химическими элементами, входящими в состав человеческого организма.

В первую очередь следует отметить особую ценность и богатство состава, и гармоничное сочетание в люцерне кальция, марганца, фосфора, хлора, натрия, калия и кремния. Все эти элементы необходимы для правильного функционирования различных органов человека.

Особенно ценна зелень люцерны содержанием хлорофилла. Молекулы хлорофилла состоят из атомов углерода, водорода, азота и кислорода, группирующихся вокруг атома магния. Важно, что такое же расположение атомов наблюдается и в красных кровяных тельцах человека, где вместо атома магния находится атом железа. По этой причине зеленые соки растений так ценны для здоровья человека, а сок люцерны занимает среди них одно из первых мест.

Употребление сока люцерны способствует сохранению человеком здоровья, силы и энергии до глубокой старости. Специалисты утверждают, что при этом наблюдается феноменальная сопротивляемость организма к различным инфекциям.

Так как сок люцерны неприятен на вкус, его рекомендуется сочетать с морковным соком. В этом случае польза, приносимая каждым из этих соков в отдельности, заметно возрастает. Данная комбинация хорошо помогает при многих заболеваниях артерий и расстройствах, связанных с сердечной деятельностью.

В простом варианте рекомендуют принимать по 1 стакану сока 3 раза в день.

### **Сок стручковой фасоли**

По содержанию меди и цинка фасоль превосходит большинство растений. Биологически активный цинк - основа для построения многих ферментов. Благодаря большому содержанию солей калия, сок фасоли оказывает сильное мочегонное действие, давая эффект при отеках почечного и сердечного происхождения. Что касается белков зеленой фасоли, то они усваиваются на 75 %.

Для получения сока стручковой фасоли используются зеленые стручки фасоли, которые не успели затвердеть, молочно-восковой спелости. Сок из стручков фасоли особенно полезен для лиц, страдающих диабетом. Натуропаты считают, что сахарный диабет возникает у человека от чрезмерного потребления концентрированных крахмалов и рафинированных сахаров, мяса и мясных продуктов. Что касается лечения его с помощью инъекций инсулина, то оно не восстанавливает поджелудочную железу, чтобы она сама вырабатывала достаточно инсулина, а, наоборот, постепенно ведет к прекращению ее функций. Заболевание, как правило, прогрессирует, и дозы инсулина становятся все больше и больше, а здоровье человека все хуже и хуже. При данном заболевании рекомендуется иной подход - потребление натуральных продуктов, которые содержат в себе ферменты для само-переваривания. Вдобавок эти продукты перевариваются медленно, что щадит поджелудочную железу. Концентрированные крахмалы и рафинированные сахара быстро поступают в кровь и требуют больших доз инсулина за короткий промежуток времени. Это подрывает здоровье поджелудочной железы и не дает ей возможности восстановиться.

Если же при таком щадящем подходе к лечению поджелудочной железы применять продукты, которые стимулируют ее восстановление и содержат необходимые вещества для выработки инсулина, то наступает полное выздоровление. К большой радости диабетиков, установлено, что сок стручковой фасоли и брюссельской капусты содержит элементы, способствующие выделению натурального инсулина!

Итак, естественное лечение сахарного диабета заключается в потреблении натуральной пищи (исключить все концентрированные крахмалы и рафинированные сахара, мясные продукты) и ежедневно потреблять 1 л смеси соков моркови, салата, стручковой фасоли и брюссельской капусты. Рекомендуется дополнительно пить 0,5 л смеси морковного и шпинатного соков. Самых лучших результатов лечения сахарного диабета достигают люди, регулярно выполняющие

очистительные клизмы (зашлаковка организма играет большую роль в возникновении и развитии сахарного диабета, особенно запоры).

### **Сок водяного кресса (жерухи)**

Сок этого растения весьма богат серой. Из щелочных элементов в нем преобладает калий, также содержится кальций, натрий, магний и железо.

Сок водяного кресса является сильным очистительным средством. Поэтому его никогда не следует употреблять отдельно, только в смеси с другими соками: морковным, яблочным или сельдерейным.

Входя в различные смеси соков, он способствует восстановлению крови, лечит низкое давление, геморрой и даже некоторые опухоли. Например, смесь сока моркови, шпината, листьев репы и водяного кресса обладает способностью растворять свернувшийся фибрин крови при геморрое, а также геморроидальные шишки.

Ежедневное потребление 1 л этой смеси, при полном исключении из питания мучных продуктов, рафинированного сахара и мяса, способно безболезненно устранить геморрой за 1-6 месяцев. В случае хирургического вмешательства процесс восстановления может длиться значительно дольше.

### **Фруктовые и ягодные соки**

Свежие фрукты - прекрасный источник витаминов, минералов и клетчатки. Людям, живущим в зоне умеренного климата, не рекомендуется слишком часто употреблять тропические фрукты. Используйте для питания продукты местного происхождения, по возможности, выращенные без применения химических удобрений, зрелые и хорошего качества.

### **Сок абрикосов**

Абрикос издавна применяют в лечебных целях. Мякоть плодов очень богата фосфором и магнием, которые требуются организму для активной работы мозга и прекрасно его тонизируют. Такое сочетание микроэлементов оказывает положительное влияние на сосуды мозга, улучшает память и повышает работоспособность. Наличие большого количества железа определяет лекарственную ценность плодов абрикоса при малокровии, заболеваниях сердца и других, которые сопровождаются дефицитом калия.

Плоды применяют для усиления пищеварения, разжижения мокроты при сухом кашле, как мягкое слабительное, утоляющее жажду и жаропонижающее средство. Их советуют обязательно употреблять при длительном применении мочегонных средств. Плоды способствуют очищению организма от продуктов радиоактивного заражения.

Для удовлетворения суточной потребности человека в витамине С достаточно 1/4 стакана абрикосового сока с мякотью.

### **Сок арбуза**

Арбуз содержит пектины и небольшое количество клетчатки, витамин С и фолиевую кислоту. Мякоть арбуза способствует выведению из организма холестерина, поэтому арбуз особенно рекомендуют при атеросклерозе, гипертонии, подагре, артритах. Кроме того, фолиевая кислота участвует в кроветворении, регулирует жировой обмен, играет важную роль в синтезе белка. Щелочные свойства мякоти арбуза нейтрализуют избыток кислот, вносимых в организм с мясом, рыбой, яйцами.

Мякоть арбуза издавна считается великолепным мочегонным средством при отеках, связанных с сердечно-сосудистыми заболеваниями, и при болезнях почек. Содержание щелочных соединений в мякоти способствует регуляции кислотно-щелочного равновесия в организме, вследствие чего его рекомендуют принимать при ацидозах различного происхождения.

Содержащиеся в мякоти легкоусвояемые сахара и вода способствуют применению его при заболеваниях печени. Из-за относительно малой калорийности арбузные разгрузочные дни рекомендуются при ожирении и лечебном голодании.

#### **Сок айвы**

Готовят из хорошо вызревших желтых плодов. Обладает вяжущим, мочегонным, кровоостанавливающим, антисептическим и общеукрепляющим свойствами. Употребляют при анемии, заболеваниях сердца, дыхательных путей, органов желудочно-кишечного тракта, туберкулезе, астме. Сок или мякоть из отваренных или печеных плодов - хорошее средство при заболеваниях печени и как противорвотное. Принимают по 1/2—1 стакану перед едой.

#### **Сок барбариса**

Готовят осенью из спелых плодов. Применяют при повышенной температуре и как лечебное средство при расстройстве пищеварения и отсутствии аппетита, а также в качестве легкого слабительного. Используют для лечения сахарного диабета, как мочегонное, при малярии, рвоте у беременных, для лечения острых желудочно-кишечных заболеваний.

Сок из свежих листьев пьют при внутренних и послеродовых кровотечениях, как противовоспалительное средство при заболеваниях печени и желчных путей, в качестве желчегонного по 1 ст. ложке 3-4 раза в день до еды.

#### **Сок боярышника**

Его можно получать из цветков (в начале цветения), листьев (в мае) или ягод (октябрь).

Регулирует сердечную деятельность, улучшает снабжение сердца кислородом посредством расширения кровеносных сосудов, снижает артериальное давление. Обладает успокаивающим, сердечно-укрепляющим и мочегонным действием. Нормализует сон и общее состояние человека, способствует выздоровлению после тяжелых болезней, снижению уровня холестерина в крови.

Употребляют сок боярышника при заболеваниях кожи, печени и желчевыводящих путей, при функциональных расстройствах сердечной деятельности, одышке, бессоннице, в климактерическом периоде. За счет избирательного расширения коронарных сосудов и сосудов головного мозга снижает артериальное давление, улучшает снабжение сердца кислородом, понижает возбудимость нервной системы.

Принимают по 1 ч. ложке сока цветов или 1/4 стакана сока плодов с 1 ст. ложкой меда 3 раза в день за 30 минут до еды.

#### **Сок брусники**

Хорошее общеукрепляющее и тонизирующее средство при лихорадке, простудных заболеваниях, малярии, кори, при диабете. Принимают при гастритах с пониженной кислотностью, при артритах обменного происхождения, при ревматизме, подагре, как мочегонное. Обладает сильным мочегонным действием, почему и полезен при заболеваниях почек, мочевого пузыря, печени и желчного пузыря, гипертонии, отравлениях, диатезах.

В народной медицине его используют для лечения рака кожи и опухолей желудка.

Принимают по 1/2 стакана сока с 1 ст. ложкой меда 3 раза в день.

#### **Сок вишни и черешни**

Вишня содержит аскорбиновую кислоту. В сочетании с дубильными веществами тонизирует, укрепляет кровеносные капилляры, снижает артериальное давление, повышает устойчивость организма к воздействиям внешней среды. Способствует снижению частоты и уменьшению силы приступов болей в области сердца, помогает излечивать некоторые болезни желудка и нервной системы.

Плоды вишни применяют как отхаркивающее средство при бронхитах, астме, как утоляющее жажду и легкое слабительное, антисептическое средство. Плоды улучшают аппетит и пищеварение, обмен веществ (поэтому их рекомендуют при сахарном диабете), усиливают мочеотделение, снимают отеки, улучшают работу почек. Применяются при лихорадочных состояниях и малокровии, болезнях печени, артритах.

Не рекомендуется при повышенной кислотности желудочного сока, при склонности к поносу, сахарном диабете, ожирении, воспалительных хронических процессах в легких, при язвенной болезни желудка.

Сок черешни обладает тонизирующим и вяжущим свойствами, улучшает пищеварение, в особенности при запорах, полезен при ревматических заболеваниях.

### **Сок винограда**

Содержит много калия, обычно обогащен витамином С, красный виноградный сок содержит вещество, снижающее риск заболевания сердца. Виноградный сок рекомендуется пить при нервном истощении и упадке сил. Большое количество содержащегося в нем сахара обуславливает антиоксидантные свойства, положительное влияние на мышечный тонус, особенно сердечной мышцы. Обладает бактерицидным, мочегонным, слабительным, потогонным, отхаркивающим свойствами. Снижает уровень холестерина и артериальное давление. Нельзя употреблять при склонностях к расстройству желудка, сахарном диабете, ожирении, язве, хронических воспалительных процессах в легких.

### **Сок граната**

Используют как общеукрепляющее средство при истощении, малокровии, атеросклерозе, бронхиальной астме, ангине, облучении, при респираторных инфекциях, малярии, при асците, желтухе, ожогах, дерматозах.

Сладкий сок применяют после инфекционных заболеваний и операций, при желудочно-кишечных расстройствах, почечных коликах. Кислый сок - при сахарном диабете (улучшает функцию поджелудочной железы). Сгущенный сок принимается для улучшения аппетита, при цинге, как закрепляющее, жаропонижающее и жаждоутоляющее средство, при геморрое - как ранозаживляющее, при сахарном диабете - как стимулирующее пищеварение. Назначают по 1/2—1 стакану с 1 ст. ложкой меда 3 раза в день.

Противопоказан при язвенной болезни желудка, гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока. Наружно употребляют при ожогах, конъюнктивитах.

### **Сок груши**

Утоляет жажду при лихорадочных состояниях, обладает обезболивающим, антисептическим, закрепляющим, противобактериальным и противовирусным действиями. Рекомендуют как мочегонное при почечно- и мочекаменной болезни, в качестве вяжущего, укрепляющего, жаропонижающего средства при злокачественных опухолях, диарее, нефритах, циститах, как ранозаживляющее. Регулирует пищеварение, полезен при ожирении и сахарном диабете.

Принимают по 1/2—1 стакану с 1 ст. ложкой меда 3 раза в день.

При воспалительных заболеваниях мочевого пузыря и мочевых путей в качестве мочегонного и дезинфицирующего средства можно пить сок листьев и мед (1: 1) по 1 ст. ложке 3 раза в день. Противопоказан при хронических запорах.

### **Сок дыни**

Дынный сок хорошо утоляет жажду и успокаивающе действует на нервную систему, обладает мочегонным и мягким слабительным действием. Благодаря высокому содержанию витаминов В9 и С, а также солей железа и калия дыня является хорошим диетическим продуктом при

атеросклерозе, оказывает стимулирующее влияние на процесс кроветворения и показана при малокровии, сердечно-сосудистых заболеваниях, заболеваниях печени и мочевого пузыря.

Мякоть плодов благоприятно воздействует при запорах и геморрое, повышает общий тонус организма. Она используется как болеутоляющее, при туберкулезе, цинге, задержке мочи, камнях в мочевом пузыре, подагре, различных психических расстройствах. Дыня обладает высоким тонизирующим действием, поэтому она показана людям, страдающим меланхолией и другими депрессивными формами психических расстройств.

### **Сок ежевики**

Плоды ежевики регулируют пищеварение, улучшают аппетит, нормализуют перистальтику кишечника, утоляют жажду. Они хорошо тонизируют пищеварительный тракт, их употребляют при болезнях печени и желудка, воспалении желчного пузыря, гастритах, желудочных кровотечениях. Зрелые плоды хороши как слабительное, а незрелые - как возбуждающие аппетит и вяжущие при поносах. Плоды используют при воспалении суставов, болезнях почек и мочевого пузыря, при диабете, колитах. Они оказывают хорошее общеукрепляющее действие, очень полезны в пожилом возрасте.

Сок выжимают из вызревших, сочных плодов или молодых свежих листьев, иногда корней.

Сок плодов употребляют при лихорадочных состояниях, как лечебное и профилактическое средство от анемии, эффективное средство при трахеите, бронхите, ангине, фарингите, хорошее успокаивающее, общеукрепляющее средство, особенно в период климакса, а также для утоления жажды. Сок плодов и листьев используют также при гинекологических заболеваниях, колитах, диарее, дизентерии (1-2 стакана).

Сок свежих листьев употребляют наружно для лечения ран и кожи, заболеваний десен, при трофических язвах, лишае, экземах, гнойных ранах, ангине и фарингите, язвенном стоматите. Внутрь сок листьев принимают как потогонное средство при простудных заболеваниях, как мочегонное при гастритах, поносе, от глистов, общеукрепляющее и успокаивающее средство для усиления перистальтики кишечника, при анемии (до 100 мл).

Сок корней назначают как мочегонное и противовоспалительное средство, при асците, болезнях печени и колитах, геморроидальных кровотечениях (по 50—100 мл).

Принимают по 1/2—1 стакану сока до еды 3 раза в день.

### **Сок земляники (садовой клубники)**

Ягоды земляники очень полезны при болезнях почек, камнях в почках, при заболевании печени и желчных путей, а также при всех видах катаров желудка и болезнях селезенки. Помогают при запорах, обладают свойством растворять и выводить почечные камни и не допускать образования новых. Наличие органических кислот обеспечивает растворение и лучшее выделение солей в мочу при нарушении солевого обмена. Ягоды устраняют воспалительные и язвенные процессы в желудочно-кишечном тракте, желче- и мочевыводящих путях, полезны при гастритах, геморрое, поносах, колитах, дизентерии, подагре, запорах, кишечных недомоганиях. При этом не только регулируется стул, но и снижаются гнилостные процессы и улучшается выведение из организма различных ядов и холестерина.

Ягоды земляники применяют как лечебное средство при общем упадке сил, малокровии, для понижения артериального давления, дают хороший эффект при склерозе сосудов, способствуют выведению из организма холестерина и токсинов, образующихся в процессе метаболизма. Их особенно рекомендуют при гипертонии, атеросклерозе, ожирении, сахарном диабете, заболеваниях щитовидки, рахите. Они прекрасно повышают аппетит и хорошо утоляют жажду.

Отжимают из спелых ягод земляники лесной, клубники и листьев. Используют свежий сок из листьев и плодов (4-6 ст. ложек в день) при малокровии, неврастении, в качестве тонизирующего, ранозаживляющего, противовоспалительного, вяжущего, диуретического, желчегонного средства,

при гастритах, ревматизме, С-авитаминозе, рахите, экземе, кожных сыпях, атеросклерозе, язвенном гингивите и стоматите.

Сок плодов пьют при гипертонической и язвенной болезнях, для возбуждения аппетита, при маточных кровотечениях, геморрое, в качестве болеутоляющего, при желчекаменной болезни (натощак 100 мл), как антисептическое и антибактериальное средство, для удаления угрей, пигментных пятен, как противоглистное.

Сок надземных частей, цветков и плодов пьют при бессоннице, простудных заболеваниях, сахарном диабете, при фиброме матки, туберкулезе легких, бронхиальной астме, мочекаменной болезни, подагре. Помогает при простудных заболеваниях, высокой температуре, заболеваниях печени, желчного пузыря, почек, при малокровии, сахарном диабете, туберкулезе (по 1 ст. ложке 3 раза в день).

Сок цветков пьют при сердечно-сосудистых заболеваниях (около 50 капель 3 раза в день до еды).

Сок листьев используют в качестве общеукрепляющего, спазмолитического средства, при неврастении, лейкозах, энурезе, полименоррее (по 1 стакану 3-4 раза в день до еды).

### **Сок инжира**

Инжир является прекрасным мочегонным, легким слабительным, мягчительным, отхаркивающим, обволакивающим, антисептическим и противовоспалительным средством. Его применяют при малокровии, для регуляции нарушенного обмена веществ, при хронических запорах и как жаропонижающее средство. Для этого можно съедать в день по 8—10 плодов или пить по 1/2 стакана сока утром и вечером после еды.

Плоды полезны при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, осложненных различного рода аритмиями, и людям, страдающим от болезней, сопровождающихся повышенной свертываемостью крови (атеросклероз, гипертония, тромбофлебит).

Инжир особо рекомендуется людям с ослабленным здоровьем и пожилым людям, так как он хорошо восстанавливает силы после болезней и придает энергии в старости. Улучшает пищеварение, легко слабит.

Готовят сок из спелых плодов, которые протирают через металлическое сито, затем разводят водой (2: 1) и отжимают через несколько слоев марли.

Рекомендуется принимать сок инжира при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, при тромбах сосудов, варикозном расширении вен, малокровии.

При болезнях почек и мочевыводящих путей, гастрите, запорах принимают 1/2 стакана сока 2-4 раза в день.

Не рекомендуется использовать сок при подагре и сахарном диабете.

### **Сок крыжовника**

Сок получают из спелых крупных ягод, протертых несколько раз с водой (в пропорции 1: 2).

Благотворно влияет на обмен веществ. Полезен как легкое слабительное средство при хронических запорах. Употребляют как желчегонное и мочегонное средство при заболеваниях почек и мочевого пузыря. Полезен, особенно в сочетании с медом, при малокровии, частых кровоизлияниях, кожных заболеваниях. Способствует выведению из организма солей тяжелых и радиоактивных металлов.

Применяют как диуретическое средство, а также при нарушении обмена веществ и ожирении по 1/3— 1/2 стакана с 1 ст. ложкой меда до еды.

### **Сок сливы**

Сливы богаты антиоксидантами, железом и калием. В них содержатся сахара, органические кислоты, кальций, фосфор, каротин, витамины С, В1, В2. В мякоти - большое количество пектиновых веществ.



Сливовый сок обладает послабляющим и мочегонным эффектом, оказывает лечебное воздействие при холецистите, болезнях печени и почек. Является прекрасным стимулятором биологических процессов, улучшает аппетит и пищеварение, усиливает перистальтику кишечника, применяется как желудочное болеутоляющее средство. Широко используется для лечения сердечных заболеваний анемии и профилактики гипертонии, атеросклероза.

### **Сок лимона**

Для лечебных целей лучше всего подходят тонкокожие плоды, содержащие большое количество сока, нежели плоды толстокожие. При этом надо помнить, что свежий лимонный сок очень быстро окисляется под влиянием воздуха и света. Потому для каждого отдельного приема следует выжимать свежий сок. Сами лимоны можно заготавливать заранее, так как для курса лимонного лечения необходимо много плодов. Для выжимания сока из лимонов лучше всего применять электросоковыжималку.

Практика показала, что правильно принятый лимонный сок (как отдельный прием пищи или до еды) действует на пищеварительный тракт благотворно и не было случаев заболевания желудка от лимонного сока.

При лечении лимонный сок нужно пить в чистом виде - без сахара, примеси воды и вообще каких бы то ни было сдобряющих вкус средств. Принимать лимонный сок лучше всего за полчаса до еды.

### **Сок апельсинов и мандаринов**

Используют для профилактики и лечения гипо- и авитаминоза, в особенности весеннего, в послеоперационный период, во время инфекционных заболеваний.

Хорошо утоляет жажду, обладает легким тонизирующим действием, способствует улучшению обмена веществ. Полезен сок с медом при подагре, мочекишлом диатезе, вялости перистальтики кишечника и хронических запорах, гастритах. Как все цитрусовые, может вызывать аллергию, если организм зашлакован или сок употребляется без учета совместимости.

Принимают по 1/3 стакана, но не более 1 стакана в день. В некоторых случаях можно добавить 1 ст. ложку меда непосредственно перед приемом сока.

Противопоказан сок в период обострения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронического энтероколита и панкреатита, гастрита (с повышенной секреторной активностью). Людям, страдающим этими заболеваниями, можно включать в рацион сок лишь в период ремиссии и в разбавленном виде.

### **Сок грейпфрута**

Возбуждает аппетит, улучшает пищеварение. Оказывает общеукрепляющее и тонизирующее действие, в особенности при инфекционных заболеваниях и как восстанавливающее силы средство после операций. Рекомендуются при отсутствии аппетита, нарушении процесса пищеварения. Обладает антисклеротическими свойствами, полезен после физического и умственного переутомления, при слабой перистальтике и гипертонической болезни, бессоннице.

Принимают по 1/4 стакана с 1 ст. ложкой меда за полчаса до еды, при бессоннице - 1/2 стакана на ночь.

Не рекомендуется при язвенной болезни желудка.

### **Сок красной смородины**

Ягоды красной смородины являются прекрасным средством для улучшения аппетита и усиления деятельности желудка и кишечника.

Настои ягод принимают как прекрасное тонизирующее средство с целью восстановления сил, а также при аллергии.

Благодаря повышенному содержанию органических кислот смородиновый сок хорошо утоляет жажду, устраняет тошноту, повышает аппетит и является тонизирующим средством после тяжелых заболеваний, помогает восстанавливать утраченные силы. Сок увеличивает выделение пота и мочи, вызывает усиленное выделение солей с мочой, обладает слабыми желчегонными и слабительными свойствами. Сок оказывает противовоспалительное и кровоостанавливающее действие и при длительном употреблении прекрасно помогает при хронических запорах, улучшает обмен веществ при подагре и сахарном диабете.

### **Сок черной смородины**

Черная смородина содержит витамин С, витамины группы В, К и РР, каротин, калий, магний, медь, железо, фосфор, растительные аналоги женских половых гормонов, янтарную кислоту, необходимую для тканевого дыхания.

При регулярном применении оказывает противомикробное, противогрибковое, противоревматическое, антисклеротическое и легкое слабительное действие. Ее широко используют при анемии, болезнях сердечно-сосудистой системы, как противокашлевое средство при острых заболеваниях верхних дыхательных путей, как эффективное средство для повышения сопротивляемости организма проникновению инфекций. Смородина улучшает функцию надпочечников, повышает иммунитет, снижает уровень сахара в крови при диабете, ее рекомендуют при заболеваниях лимфатических узлов, атеросклерозе, при повышенном давлении и радиационном поражении.

Водный настой ягод обладает потогонным, мочегонным и закрепляющим действиями. Антисептические свойства черной смородины очень велики. Если ее использовать как витаминное средство, то свежие ягоды (1 ст. ложку) заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 1-2 часа и пить по 1/2 стакана 2-3 раза в день. Для потогонного, мочегонного и противопоносного эффекта нужно 20 ягод парить на медленном огне 30 минут в одном стакане воды (не доводя до кипения), остудить, принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. Лучше всего заготавливать черную смородину в эмалированной или стеклянной посуде с медом. При этом почти не теряются ее целебные свойства. Это правило касается и других ягод.

Соком из ягод черной смородины и сиропом на сахаре лечат болезни горла, хрипоту, коклюш. При язвах желудка и других расстройствах желудка, и болезнях кишечника принимают сок из ягод по 2-3 рюмки 3 раза в день. Некоторые смешивают поровну сок из ягод черной смородины с соком из плодов шиповника.

### **Сок клюквы**

Сок клюквы полезен при гриппозном состоянии, различных инфекционных заболеваниях (в том числе и мочеполовых), ангине, гипертонической болезни, в послеоперационный период. Предупреждает образование камней в почках. Урсоловая кислота клюквы оказывает мочегонное действие, полезна при заболевании мочевыводящих путей и печени, при ревматизме и малярии. Проявляет жаропонижающий эффект при лихорадочных состояниях, хорошо утоляет жажду.

Хорошо сочетается клюквенный сок с настоем шиповника. Сок с медом (1: 1) полезен при бронхите с кашлем и ангине. Клюквенный сок назначают при гинекологических воспалительных заболеваниях, туберкулезе легких, малокровии, головной боли, атеросклерозе. Он улучшает аппетит, способствует усвоению пищи, усиливает выделение желудочного и панкреатического сока. Соком клюквы успешно лечат гастриты с пониженной кислотностью, воспаления поджелудочной железы. Дозировка выбирается индивидуально.

Противопоказан при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

### **Сок плодов калины**

Отжимают из подвергнутых тепловой обработке и протертых вызревших плодов.

Сок способствует заживлению язв при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, оказывает обезболивающее действие. Действует успокаивающе на центральную нервную систему, обладает спазмолитическим действием. Применяют в качестве противохолерического, потогонного, витаминного, легкого послабляющего и дезинфицирующего средства, при колитах, атонических запорах. Рекомендуют при полинозах желудка и кишечника, в качестве профилактики онкологии (особенно от злокачественного перерождения) и при болезнях печени. При гипертонической болезни, климактерических неврозах, истерии, эпилепсии, астенических состояниях используют как общеукрепляющее средство, стимулирующее работу сердца, как противокашлевое - при коклюше, для профилактики самопроизвольных абортов.

Принимают по 1/4—1/3 стакана сока с медом (1: 2) 3-4 раза в день до еды.

Из коры калины получают кровоостанавливающие препараты. Цветки калины в настое используют при кашле и хрипоте, воспалении верхних дыхательных путей, а также при желчекаменной и почечнокаменной болезни.

### **Сок кизила**

Отжимают из спелых и переспелых ягод. Кизилковый сок обладает тонизирующим, вяжущим и укрепляющим действием. Фитонциды плодов и сока обладают свойствами, губительно влияющими на тифозные, дизентерийные и другие бактерии.

При поносах используют сок или толченые плоды с семенами, растертые с медом, детям дают не очень сладкий кисель из сока. При лихорадке назначают сок цветков или сок плодов.

Сгущенный сок из мякоти спелых плодов используйте при сахарном диабете. Сок, разведенный водой (1: 1), назначают по 1/4—1/3 стакана за 30-40 минут до еды как сахаропонижающее средство.

Кизилковое варенье употребляют при простуде и желудочных заболеваниях.

Не рекомендуется при повышенной кислотности желудочного сока.

Сок, варенье, кисели и компоты из кизила полезны как тонизирующие средства при онкологических заболеваниях, малокровии, болезнях печени.

### **Сок малины**

Малина обладает противовоспалительным, отхаркивающим, жаропонижающим, тонизирующим, регулирующим обменные процессы, кровоостанавливающим, мочегонным, сосудорасширяющим действием. Имеет вяжущее, антисклеротическое, ранозаживляющее, антибактериальное, противорвотное и болеутоляющее свойства.

Сок с медом или сироп ягод малины рекомендуют пожилым, ослабленным людям. Хорошо употреблять его при малокровии, для улучшения работы сердца. Полезен он при болях в желудке и других заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Принимают по 2-3 ст. ложки с 1 ст. ложкой меда после еды, лучше с чаем.

Употребляют при простудных заболеваниях как жаропонижающее и потогонное средство, с медом и чаем - для поднятия сопротивляемости организма к инфекциям, при прогрессирующем атеросклерозе.

Сок свежих малиновых ягод надо применять при отсутствии аппетита, а также больным сахарным диабетом (1/4—1/3 стакана сока или сока пополам с водой) за полчаса до еды.

Сок листьев проявляет противовоспалительные и вяжущие свойства. Полезен в виде полоскания горла, в виде примочек и протираний при угревой болезни.

Сок малины и клубники используют как жаропонижающее средство, для поднятия сопротивляемости организма к инфекциям. Принимать по 2-3 ст. ложки с 1 ст. ложкой меда после еды, желательно с чаем.

Не рекомендуется при подагре, некоторых заболеваниях почек. Может вызвать аллергическую реакцию в виде зуда, отека, кожных высыпаний.

### **Сок персика**

Персики широко применяются в диетическом питании, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, так как усиливают секрецию желудочного сока и улучшают пищеварение. Содержание сахаров и комплекса витаминов способствует повышению сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Плоды усиливают секреторную деятельность пищеварительных желез, способствуют перевариванию неудобоваримой и жирной пищи, обладают противорвотными свойствами.

Сок персика принимают при нарушении сердечного ритма, малокровии, заболеваниях желудка с пониженной кислотностью, при запорах.

Готовят из свежих спелых плодов. Используют при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, печени, почек; усиливает выделение пищеварительных соков, что способствует хорошему пищеварению. Сок из свежих листьев (по 3-5 г в день) принимают при гастритах, энтеритах, склеродермии, как слабительное и противоглистное средство. Сок цветков употребляют как мочегонное и слабительное средство.

Сок плодов употребляют по 1/2—1 стакану 2-3 раза в день за полчаса до еды.

Не рекомендуется при сахарном диабете, ожирении.

### **Сок рябины черноплодной**

Отжимают из зрелых плодов. Способствует укреплению стенок кровеносных сосудов. Рекомендуется при гломерулонефрите, геморрагическом диатезе. Эффективное средство для профилактики атеросклероза, Р-витаминной недостаточности, тиреотоксикоза. Полезен людям, страдающим гипертонической болезнью I и II степени (1/4 стакана сока с 1 ст. ложкой меда 3 раза в день, курс лечения 10-30 дней).

Не рекомендуется больным с повышенной свертываемостью крови, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки.

### **Сок черники**

Сок черники обладает вяжущим действием при расстройствах кишечника, лечит хронические запоры, приводя в норму перистальтику кишечника. При поносах необходимо принимать по 50—100 г свежего сока черники в день.

### **Сок яблока**

Яблочный сок содержит много витамина С и Р, минеральные соли калия, кальция, железа, медь, марганец, кобальт, цинк, никель. Его применяют при атеросклерозе, болезнях мочевого пузыря, почек, печени, почечнокаменной болезни. Пектин яблочного сока с мякотью оказывает нормализующее действие на желудочно-кишечный тракт, его используют в лечебно-профилактическом питании на вредных производствах. Высокое содержание сахаров и органических кислот нормализует обмен веществ и восстанавливает после физических нагрузок. Рекомендуют спортсменам и тем, кто занят умственным трудом.

В сочетании с соком красной свеклы (170 мл яблочного сока и 30 мл свекольного) является проверенным средством против анемии. Буквально за 4-7 дней он поднимает гемоглобин до нормальных величин. Полезен всем, особенно детям и беременным женщинам. Яблочный сок можно использовать как основу, в которую добавляются другие соки, менее приятные на вкус, но полезные для организма.

## **Глава 3. Очищение организма по методу доктора Н. Уокера**

Первым шагом к оздоровлению организма является его абсолютная чистота, считал Норман Уокер. Вот что он писал по этому поводу: «Любое накопление или задержка нездоровых веществ или любых шлаков в организме, замедляет процесс выздоровления. Задержка таких отбросов

организма наносит гораздо больше вреда нашему здоровью, чем обычно думают, и их выведение является одним из первых шагов к достижению ощутимых результатов».

Доктор Уокер предложил наиболее быстрый и эффективный, по его мнению, метод очищения организма, особенно для взрослых.

Утром натощак следует выпить стакан раствора (1 ст. ложка на 1 стакан воды) глауберовой соли (сульфат натрия) в теплом или холодном виде. В результате произойдет неоднократное очищение кишечника в объеме около 3-4 л или больше. Это приводит к обезвоживанию организма, следовательно, далее требуется выпить 2 л свежесжатого сока цитрусовых, разбавленных таким же количеством воды. Цитрусовая смесь готовится следующим образом: сок четырех больших или шести средних плодов грейпфрута; сок двух больших или трех средней величины лимонов, а остальной объем - апельсиновый сок. Начинать пить приготовленный сок следует через полчаса после принятия раствора глауберовой соли и продолжать через каждые 20-30 минут. Во время проведения такой очистки Уокер советует весь день ничего не есть, но если к вечеру голод станет нестерпимым, то можно утолить его несколькими апельсинами или грейпфрутом. Перед сном Уокер советует сделать клизму объемом 2 л из теплой воды с добавлением сока 1-2 лимонов. Цель такой клизмы - «удалить из складок толстой кишки и тонких кишок могущие быть там отбросы». Такую процедуру детоксикации Уокер предлагает делать 3 дня подряд. Далее следует начинать пить овощные соки, есть овощи и фрукты, но только в сыром виде.

Так же Н. Уокер предлагал очищение толстого кишечника с помощью соков и специальной диеты с достаточным количеством продуктов, богатых пищевыми волокнами: овощей, фруктов, цельных круп. Ежедневно надо выпивать смесь соков моркови (280 мл) и шпината (170 мл) или моркови (280 мл), свеклы (80 мл) и огурцов (80 мл). Можно ежедневно выпивать 500 мл чистого морковного сока. Соки должны быть свежесжатыми. В результате функции толстого кишечника нормализуются. Помимо прочего, такая пища оказывает послабляющее действие. Клетчатка впитывает раздражающую слизистую оболочку толстого кишечника желчь, что способствует нормальному опорожнению. Среди всего многообразия фруктов Уокер особо выделял для таких целей инжир, сливы, виноград и сухофрукты, подчеркивая, что в кишечнике они набухают, увеличиваясь в объеме.

Из овощей выраженным послабляющим действием обладают свекла, морковь, салаты и сок из свежей капусты. Приучать себя к употреблению сырого сока капусты надо постепенно: сначала выпивать его пополам с морковным, затем постепенно уменьшать долю морковного сока.

Проросшая пшеница, хлеб и суп из нее также облегчают дефекацию и позитивно влияют на весь желудочно-кишечный тракт.

### **Чистка толстого кишечника**

Чистка толстого кишечника по Н. Уокеру состоит из одного этапа, в течение которого решается задача восстановить:

- чистоту толстого кишечника и нормализовать pH;
- среды (слабокислую) толстого кишечника;
- перистальтику;
- микрофлору.

Тактика проведения очистительных процедур, предлагаемая Н. Уокером, состоит в том, что в начальном периоде чистки на толстый кишечник оказывается максимальное очистительное воздействие, а затем интенсивность очистительной нагрузки поэтапно снижается до минимальной.

- 1-я неделя - ежедневно;
- 2-я неделя - через день;
- 3-я неделя - через два дня;
- 4-я неделя - через три дня;
- 5-я неделя - раз в неделю.

Данный цикл клизм в течение первого года желательно провести 4 раза. В дальнейшем - 1 раз в год.

Некоторые оппоненты Уокера такую тактику очищения толстого кишечника считают неверной по нескольким причинам. Во-первых, по-настоящему глубокого очистительного воздействия при такой тактике добиться невозможно, потому что в самом начале чистки клизмы даются с большим трудом и объемом воды, который принимает толстый кишечник, не превышает 0,5 л, особенно если имеется геморрой или воспаление слизистой толстого кишечника. И во-вторых, для достижения положительного результата интенсивность воздействия на толстый кишечник в процессе чистки должна не убывать, а, наоборот, возрастать с минимальной - в первую неделю и до максимальной - в самом конце.

### **Техника постановки клизм**

Правильное проведение этой процедуры в значительной мере облегчает процесс вывода шлаков наружу. А вот ошибки в этом деле могут не только снизить эффективность проводимого очищения, но и в отдельных случаях стать причиной серьезного травмирования толстого кишечника.

Раствор для клизмы готовят следующим образом: к двум литрам теплой кипяченой воды добавить столовую ложку лимонного сока (сок половины лимона как раз будет соответствовать одной столовой ложке). Если нет лимона, то можно его заменить на 4—6-процентный яблочный уксус. Залить все это в кружку Эсмарха и повесить ее на высоту 1,5 м. Наконечник с трубки снять, окунуть его в растительное масло. Принять коленно-локтевое положение, таз находится выше плеч. Трубку постараться ввести в толстый кишечник как можно глубже, на 25-50 см. Но, как правило, вначале и 5—10 см вполне достаточно. Дышать ртом, живот расслаблен. Процедуру желательно проводить после акта дефекации или же вечером после работы, перед сном, как удобно.

В указанной процедуре очистки толстого кишечника вода является механическим очистителем, а лимонный сок или яблочный уксус нормализует pH внутренней среды толстого кишечника. Ведь гнилостные и бродильные процессы возможны только в слабощелочной среде, а в норме должна быть слабокислая среда, что и достигается. К тому же лимонная кислота является антиоксидантом и не допускает образования плесени в толстом кишечнике, а та, которая имелась, выйдет в виде темных лохмотьев.

### **Чистка лимфатической системы**

Способ чистки лимфы по Уокеру достаточно дорогостоящий. Нужно 3 дня подряд готовить по 2 л смешанных соков цитрусовых (800-900 мл грейпфрутового сока, около 200 мл лимонного и 800-900 мл апельсинового сока) и разводить их 2 л талой воды. Итого каждый день надо будет выпивать по 4 л жидкости.

Вечером вы ставите клизму, а наутро выпиваете 1 стакан воды с разведенной в ней 1 ст. ложкой с верхом глауберовой соли. Когда слабительное сработает, через каждые полчаса вы начинаете пить по стакану приготовленного, слегка подогретого разведенного сока. И это все! Вечером клизма, каждый день с утра - глауберова соль, а в промежутках - 20 стаканов слегка подогретого сока. Сок необходимо готовить каждый день заново.

В результате происходит очищение всего организма. Никакого чувства голода в эти дни вы не будете испытывать, так как применяемый при чистке цитрусовый сок содержит колоссальное количество необходимой организму энергии. После чего спокойно, не торопясь можно перейти на легкие каши, а затем и на нормальное питание. Н. Уокер считает, что такую чистку следует делать раз в году, лучше в январе-феврале.

### **Когда категорически недопустимо применять методику Н. Уокера?**

В случае гиперацидного гастрита, когда секреторная функция желудка повышена и соляная кислота вырабатывается сверх всякой меры. Пищевой комок при повышенной кислотности желудочного сока очень закислен. Переходя из желудка в двенадцатиперстную кишку, он вызывает спазм привратника желудка, который распространяется и на верхний отдел тонкого кишечника (луковицу двенадцатиперстной кишки), куда выходят протоки печени и поджелудочной железы. Как следствие случившегося спазма, ухудшается отток секретов печени и поджелудочной железы, имеющих щелочную реакцию. В итоге, попадая в двенадцатиперстную кишку, избыточно закисленная пищевая кашица не получает полноценной обработки желчью и соком поджелудочной железы. Следовательно, она значительно меньше раскисляется щелочным содержимым тонкого кишечника, чем в случае нормальной секреторной функции желудка. Поэтому и толстый кишечник будет заполняться значительно более кислым содержимым, чем при нормальной секреции желудка.

Высокая закисленность каловых масс раздражает нервные окончания слизистой оболочки и провоцирует двигательную сверхактивность толстого кишечника, что приводит к частому и обильному стулу. Из-за стремительного опорожнения толстого кишечника ухудшается состояние его слизистой оболочки. Значительная часть слизи вместе с микрофлорой просто смывается в момент дефекации со стенок кишечника, а сами стенки толстого кишечника оголяются. По мере развития гастрита кислотность желудочного сока не только не снижается, но и продолжает расти, поносы сменяются запорами. Случается, так потому, что не защищенные слизистой оболочкой стенки толстого кишечника, соприкасаясь с высококислым содержимым, испытывают химический ожог и, судорожно реагируя на боль, спазмируются. Находясь в сверхнапряженном, спастическом состоянии, толстый кишечник не может нормально выполнять свои двигательные функции, любая попытка дефекации сопровождается болью. Возникает порочный круг: запор порождает геморрой, геморрой провоцирует запор. Как следствие развивается дисбактериоз - нарушение равновесия кишечной микрофлоры со всеми последствиями для нормальной жизнедеятельности организма. На означенном фоне появляются колит, энтероколит, язвенный колит... Таким больным клизмы с кислым лимонным соком по методу Уокера категорически противопоказаны.

### **Голодание на соках**

Воздержание от пищи и употребление сырых соков оказывает благотворное влияние при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени, желчного и мочевого пузыря, предстательной железы, матки, яичников, поджелудочной железы и ряда других. Для голодания на соках, так же, как и при других методах воздержания от пищи в целях оздоровления организма и лечения болезней, необходима психологическая подготовка. У тех, кто серьезно решит этим заниматься на протяжении всей жизни, осознание необходимости отказа от пищи на разные сроки должно войти в привычку.

Суть оздоровительных процессов заключается в том, что вместе с соками организм получает сверх-достаточное количество природных биологически активных веществ, дефицит которых и ввергает организм в состояние предболезни, приводящей к развитию многих патологических состояний. Благодаря своим природным компонентам свежие соки способствуют повышению щелочного резерва, что, по теории Уокера, исключительно хорошо для восстановления здорового баланса. Тогда как повышение кислой реакции внутренней среды организма служит первым признаком зарождения целого ряда заболеваний. При обнаружении таких признаков следует прекратить на 1-2 дня прием сырых соков и перейти к голоданию на воде. После этого организм особенно благоприятно принимает соки в больших количествах. Таким путем, с одной стороны, происходит сильная «встряска» всего организма, стимулирующая иммунитет, а с другой - восстановление нарушенных функций всего организма.

Дневная норма потребления соков - 1 л в день, то есть по 1 стакану 4 раза в день. Выбор овощных или фруктовых сырых соков зависит от времени года и ваших пристрастий и возможностей купить нужные продукты.

### Оздоровительное меню на весенний период

В период весеннего гиповитаминоза в качестве сока, который можно считать главным, принимают сок цитрусовых или поздних сортов яблок в смеси с теми же цитрусовыми. Другой вариант доступен тем, кто смог сохранить корнеплоды в качественном виде до весны. В это время соки корнеплодов рекомендуется смешивать с соком свежих листовых овощей или весенних трав, в том числе дикорастущих. Практика показала, что самыми удачными сочетаниями являются смеси 2 соков, например, яблок и моркови, груш и редьки, корнеплодов и сельдерея, яблок и томатов, апельсина и редьки, ананаса и сельдерея. С апельсиновым соком удачно сочетаются сок огурцов, тыквы, помидоров. Хорошо уживаются дыни с редисом и редькой, с яблоками разных сортов. Делают не только двойные, но и тройные смеси соков. Для их получения к двум основным сокам добавляют сок лимона, или ревеня, или лука и зеленых овощей. Но в первые дни приема соков по Уокеру от смешивания соков все же лучше отказаться и подождать, пока ваш организм привыкнет к обилию соков в своей диете.

**Таблица №1. Оздоровительное меню на весенний период**

Дни	Соки и жидкости, мл.
<b>Первый</b>	
<b>Утром</b>	Глауберова соль. 3 чайной ложки в 750 мл. теплой воды
<b>Днем</b>	Воздержаться от питья или пить только травяной чай
<b>Вечером</b>	Сок из 2 лимонов на ¼ литра воды
<b>Второй</b>	
<b>Утром</b>	Сок апельсиновый. 250 мл, или 200 + 50 сока редьки
<b>Днем</b>	Морковный. Морковь – 150 мл, крапива – 80 мл, лимонный сок – 10 мл.
<b>Вечером</b>	Яблочный и морковные соки. Яблоко и морковь – по 120 мл, лимонный сок – 10 мл.
<b>Третий</b>	
<b>Утром</b>	Мандариновый сок. Мандарин – 200 мл, редька -50-70 мл.
<b>Днем</b>	Сельдерей – 160 мл, эндивия – 80 мл, лимонный сок – 20 мл.
<b>Вечером</b>	Лимонный сок – 15 мл, ремень – 70 мл, грушевый сок – 150 мл.
<b>Четвертый</b>	
<b>Утром</b>	Грейпфрут – 200 мл, редька – 50 мл.
<b>Днем</b>	Красная свекла – 100 мл, салат – 60 мл.
<b>Вечером</b>	Виноградный сок – 250 мл.
<b>Пятый</b>	
<b>Утром</b>	Апельсиновый сок – 250 мл, редька – 50 мл.
<b>Днем</b>	Сок моркови – 150 мл, кислый щавель – 60 мл, лук – 50 мл.
<b>Вечером</b>	Яблочный сок – 100 мл, ананасовый сок – 60 мл.
<b>Шестой</b>	
<b>Утром</b>	Мандариновый сок – 150 мл, сок редиса – 50-70 мл.
<b>Днем</b>	Сок сельдерея – 150 мл, сок одуванчика – 90 мл, сок лимона – 10 мл.
<b>Вечером</b>	Яблочный и морковный соки – по 120 мл, лимонный сок – 5-10 мл.

### Оздоровительное меню на летний период

Летом акценты в оздоровительном меню изменяются, теперь следует отдавать предпочтение сокам ягод, изготавливая по вкусу смеси сладких и кислых соков. Не забывайте летом и о некоторых корнеплодах в смеси с листовыми овощами. К ним рекомендуется добавлять соки цитрусовых.



Таблица №2. Оздоровительное меню на летний период

Дни	Соки и жидкости, мл.
<b>Первый</b>	
<b>Утром</b>	Глауберова соль. 3 чайный ложки в 750 мл. теплой воды
<b>Днем</b>	Воздержаться от питья или пить только травяной чай
<b>Вечером</b>	Сок из 2 лимонов на ¼ литра воды
<b>Второй</b>	
<b>Утром</b>	Сок сладкого крыжовника – 150 мл, миндальное молоко – 100 мл.
<b>Днем</b>	Сок качанного салата – 10 мл, сок грейпфрута – 100 мл, сок редьки – 40 мл.
<b>Вечером</b>	Апельсиновый сок – 250 мл.
<b>Третий</b>	
<b>Утром</b>	Мандариновый сок – 250 мл, сок редьки – 50-70 мл.
<b>Днем</b>	Сельдерей – 160 мл, эндивия – 80 мл, лимонный сок – 20 мл.
<b>Вечером</b>	Лимонный сок – 15 мл, ревень – 70 мл, грушевый сок – 150 мл.
<b>Четвертый</b>	
<b>Утром</b>	Сок малины – 130 мл, сок красной смородины – 130 мл.
<b>Днем</b>	Сок шпината – 130 мл, лимонный сок – 20 мл.
<b>Вечером</b>	Миндальное молоко – 100 мл, сок черники – 150 мл.
<b>Пятый</b>	
<b>Утром</b>	Сок земляники – 150 мл, сок красной смородины – 100 мл.
<b>Днем</b>	Сок кольраби и апельсина – по 130 мл, сок петрушки – 5-10 мл.
<b>Вечером</b>	Яблочный и персиковый соки – по 120 мл, лимонный сок – 10 мл.
<b>Шестой</b>	
<b>Утром</b>	Мандариновый сок – 150 мл, сок редиса – 50-70 мл.
<b>Днем</b>	Сок сельдерея – 150 мл, сок одуванчика – 90 мл, сок лимона – 10 мл.
<b>Вечером</b>	Яблочный и морковный соки – по 120 мл, лимонный сок – 5-10 мл.
<b>Седьмой</b>	
<b>Утром</b>	Миндальное молоко и сок крыжовника – по 125 мл.
<b>Днем</b>	Сок томата – 100 мл, сок редьки – 60 мл, сок шпината – 100 мл.
<b>Вечером</b>	Абрикосовый сок – 125 мл.

### Оздоровительное осеннее меню

Осень - самый пик праздника здоровья для любого натуропата. В это время года имеется богатейший выбор овощей, фруктов, ягод, всевозможной зелени. Но все же для большего обогащения соков витаминами и другими полезными веществами можно использовать экстракт пивных дрожжей.

Таблица №3. Оздоровительное осеннее меню

Дни	Соки и жидкости, мл.
<b>Первый</b>	
<b>Утром</b>	Глауберова соль – 3 чайные ложки в 750 мл. теплой воды
<b>Днем</b>	Воздержаться от питья или пить только травяной чай
<b>Вечером</b>	Лимонная вода
<b>Второй</b>	
<b>Утром</b>	Яблочный и апельсиновый соки – по 125 мл.
<b>Днем</b>	Морковный и яблочный соки – по 125 мл, лимонный сок – 10 мл.
<b>Вечером</b>	Грейпфрутовый и персиковый соки – по 125 мл.
<b>Третий</b>	
<b>Утром</b>	Грушевый сок – 240 мл, лимонный сок – 10 мл.

<b>Днем</b>	Апельсиновый и кольраби соки – по 120 мл, сок петрушки – 10 мл.
<b>Вечером</b>	Сливовый сок – 250 мл.
<b>Четвертый</b>	
<b>Утром</b>	Грейпфрутовый и яблочный соки – по 125 мл.
<b>Днем</b>	Сок редьки – 50 мл, апельсиновый и морковный соки – по 100 мл.
<b>Вечером</b>	Томатный и яблочный соки – по 100 мл, лимонный сок по вкусу – до 50 мл.
<b>Пятый</b>	
<b>Утром</b>	Грейпфрутовый и грушевый соки – по 125 мл.
<b>Днем</b>	Сок красной свеклы – 100 мл, сок салата – 100 мл, редьки – 50 мл.
<b>Вечером</b>	Полный стакан виноградного сока – 200-250 мл.
<b>Шестой</b>	
<b>Утром</b>	Яблочный и морковный соки – по 120 мл, лимонный сок – 5-10 мл.
<b>Днем</b>	Ананасовый сок – 100 мл, сок сельдерея – 100 мл, шпинатовый сок – 50 мл.
<b>Вечером</b>	Томатный и яблочный соки – по 120 мл, лимонный сок – 10 мл.

### Зимнее оздоровительное меню

Зимой соки можно готовить из яблок поздних сортов и корнеплодов с так называемой хорошей лежкостью. Из свежих листовых овощей наиболее ценны зимой эндивий, полевой салат и зимняя капуста.

**Таблица №4. Зимнее оздоровительное меню**

<b>Дни</b>	<b>Соки и жидкости, мл.</b>
<b>Первый</b>	
<b>Утром</b>	Глауберова соль. 3 чайные ложки в 750 мл. теплой воды
<b>Днем</b>	Воздержаться от питья или пить только травяной чай
<b>Вечером</b>	Мандариновый и апельсиновый соки – по 125 мл.
<b>Второй</b>	
<b>Утром</b>	Апельсиновый сок – 250 мл.
<b>Днем</b>	Морковный сок – 230 мл, луковый и лимонный сок – по 10 мл.
<b>Вечером</b>	Яблочный и мандариновый соки – по 125 мл.
<b>Третий</b>	
<b>Утром</b>	Сок редьки – 50 мл, апельсиновый сок – 200 мл.
<b>Днем</b>	Сок сельдерея – 120 мл, яблочный – 70 мл, ананасовый – 60 мл.
<b>Вечером</b>	Морковный и яблочный соки – по 120 мл, лимонный сок – 5-10 мл.
<b>Четвертый</b>	
<b>Утром</b>	Апельсиновый сок – 200-230 мл, редьки – 20-50 мл.
<b>Днем</b>	Грейпфрут – 100 мл, эндивия – 50 мл, свекольный сок – 150 мл.
<b>Вечером</b>	Яблочный и морковный соки – по 120 мл, лимонный сок – 10 мл.
<b>Пятый</b>	
<b>Утром</b>	Грейпфрутовый сок – 10 мл, редьки – 60 мл.
<b>Днем</b>	Сок листьев кольраби – 100 мл, редьки – 50 мл, капустный – 100 мл.
<b>Вечером</b>	Яблочный и морковный соки – по 120 мл, лимонный сок – 10 мл.
<b>Шестой</b>	
<b>Утром</b>	Сок редьки – 50 мл, апельсиновый – 200 мл.
<b>Днем</b>	Морковный сок – 150 мл, белокочанной капусты – 90 мл, лимонный сок – 10 мл.
<b>Вечером</b>	Яблочный и сельдерея соки – по 120 мл, лимонный сок – 10 мл.