

CLAUDIA ANTIST
SUPERZUMOS

Клаудиа Антист
Чудо-напитки
для здоровья

МИРКНИГИ

Антист, Клаудиа

А 72 Чудо-напитки для здоровья/Пер, с исп. М.С. Мотовиловой. - М.: ООО ТД «Издательство Мир книги», 2007. - 192 с.: цв. вкл. 16 с.

Побалуйте себя и своих близких изумительными чудо-напитками — фруктовыми, овощными, травяными и молочными коктейлями! «Ананасовый фестиваль», «Черничная фантазия», «Хрустящий сельдерей», «Мятное ласси»... Богатые витаминами и минералами, нормализующие артериальное давление, обладающие антистрессовым и омолаживающим эффектами, они не только укрепляют защитные силы организма, но и украшают нашу жизнь яркой радугой экзотических вкусов и ароматов, дарят солнечное настроение. Приведенные в книге рецепты позволят вам за считанные минуты приготовить коктейли красоты и здоровья, напитки для лечения и профилактики любых недугов!

ББК 36.991

511РЕК211МО8

© 2005 С1аис1аа АпИв*

© 2005 ЕОПТОМАЪ ОСЕАЮ 5.Ъ.

Barcelona (5pat)

© М.С. Мотовилова, перевод, 2006

© ООО ТД «Издательство Мир книги», издание на русском языке, 2007

15ВЫ 978-5-486-01506-9

Праздничное застолье... Невозможно удержаться, так и хочется попробовать хотя бы по кусочку каждого великолепного кушанья, с любовью и знанием дела приготовленного хозяйкой. И совсем забываешь о том, что они не все и не всегда полезны для здоровья. Хотя разумная хозяйка обязательно придумает, как сгладить нежелательные последствия переизобилия. Она предложит на десерт изумительные напитки, джусы, коктейли из фруктовых и Овощных соков - не только вкусные и полезные, но и великолепно сервированные. Все они обладают теми или иными целительными свойствами и полезны для здоровья в праздничный и будний день, а рецептов таких напитков в книге приведено множество.

Если хозяйка об этом не позаботилась, то достаточно просто подобрать именно те сочетания соков, которые помогут при легких недомоганиях, а в ряде случаев даже используются в лечебных целях. Их целительные свойства рассмотрены в разных ас-

пектах, поэтому довольно просто ориентироваться в приведенном материале.

Основное внимание, конечно, уделено солнечным плодам юга, которых сейчас в средней полосе России продают более чем достаточно. Читатель имеет возможность познакомиться с лечебными соками, их использованием при голодании с целью снижения веса. Особый интерес, безусловно, вызовут рецепты великолепных фруктовых и овощных салатов, заправленных соками, рекомендации по использованию в сочетании с соками, пищевых добавок, ростков злаков, пророщенных семян.

Только не следует забывать, что скромные российские ягоды — клюква, брусника, земляника, калина, боярышник, облепиха, крыжовник, шиповник — подчас целительнее заморских фруктов. Следовательно, их также можно добавлять в напитки, коктейли и салаты, приготовленные по приведенным рецептам, или использовать в качестве тонизирующих, освежающих, целительных соков в разных сочетаниях. Именно в этом помогут приведенные в конце книги сведения о лекарственных качествах плодов средней полосы России.

А симпатичные цветные иллюстрации научат изысканно сервировать рекомендуемые сочетания фруктовых и овощных соков на праздничном и семейном столе.

Побалуйте себя свежавыжатыми соками - они доставят массу удовольствия и принесут несомненную пользу здоровью!

ЗАЧЕМ ПИТЬ СОКИ

С развитием пищевой промышленности растет количество новых вкусовых ощущений, появляется все больше экзотических гастрономических рецептов. В результате обычная, повседневная еда, которая формирует образ жизни, обычно покупается в замороженном или в переработанном виде, переполнена пищевыми и вкусовыми добавками. Овощи и зелень, злаки и бобовые, фрукты и ягоды, приготовленные промышленным способом, теряют свой природный вкус и большинство полезных свойств.

Современная жизнь парадоксальна: выращенные фрукты и овощи поступают на прилавки с большим остаточным содержанием вредных химических веществ или собранными недостаточно зрелыми, почти безвкусными (лишь в незначительной степени сохраняя свои полезные свойства), и уже не дают необходимых жизненных сил, как раньше. Но в силах каждого человека привнести в свою жизнь небольшие изменения, которые улучшат здоровье и гарантируют хорошее самочувствие.

В современном питании с каждым днем все больше место занимают полуфабрикаты, с которыми организм поступает все больше искусственных ингредиентов. В результате наши вкусы меняются: все становится более сладким или более соленым, причем процесс идет по нарастающей... Избыток вкусовых добавок, часто искусственных, не приносит пользы здоровью, как и экстремальные температуры: приготовленные из замороженных продуктов супы обжигают нёбо, а напитки становятся все более ледяными.

А ведь совсем не трудно приготовить полноценную пищу, а не разогревать полуфабрикаты, и пить воду, как требует организм человека, а не заменять ее на напитки с избыточным содержанием сахара. В результате организм, не готовый к поглощению этой искусственной энергии, посылает сигналы в виде чувства усталости, изнурения, даже голода. И тут на помощь здоровью приходят соки из свежих фруктов и овощей, которые приносят пользу всему организму. На этом стоит остановиться подробнее.

Костная система. Репа содержит много кальция, поэтому ее сок особенно полезен растущему детскому организму.

Поджелудочная железа. Брюссельская капуста поставляет вещества, необходимые для выработки инсулина, поэтому рекомендуется больным сахарным диабетом.

Органы пищеварения. Персик и слива помогают избежать запоров. Абрикос как закрепляющее средство используется при лечении диареи.

Кровь. Свекла стимулирует образование красных кровяных телец, обогащает кровь и благотворно влияет на ее состав.

Сердце. Виноград, яблоко, лимон и чеснок, как известно, имеют много полезных качеств, но главное — они укрепляют сердечно-сосудистую систему.

Печень. Капуста защищает печень и помогает в борьбе с инфекциями. Минеральные вещества, содержащиеся в свекле, улучшают состояние печени и желчного пузыря.

Почки. Арбуз, виноград и черника очищают почки и мочевыводящую систему. Спаржа стимулирует работу почек и кишечника.

Голова. Сок сельдерея облегчает головную боль. Киви, абрикосы и манго снижают усталость, помогают преодолеть стресс и полезны при высокой температуре. Виноград — седативное средство, способствующее нормализации сна.

Волосы. Салат-латук благодаря высокому содержанию кремния способствует улучшению волос и кожи. Огурец и сладкий перец также добавляют здоровья и жизненной силы волосам, коже и ногтям.

Глаза. Фенхель рекомендуется при различных болезнях глаз, помогает против мигреней. Морковь и черника очень полезны для зрения.

Кожа лица. Морковь и авокадо содержат витамины, необходимые для того, чтобы кожа была здоровой и чистой.

Горло и гортань. Сок ананаса и имбирь эффективны в борьбе против фарингита и повышают эластичность голосовых связок.

ДЕСЯТЬ ОСНОВНЫХ ПРИЧИН ПИТЬ СОКИ

1. Начинать день со стакана натурального сока — значит начинать его с полноценной порции допол-

нительной энергии, позволяющей легко справиться с повседневными проблемами.

2. Соки не только приятны на вкус, но и являются источником здоровья за счет высокого содержания витаминов, минералов и олигоэлементов.

3. В отличие от большинства вкусных продуктов питания соки не вредят здоровью (не содержат холестерина, помогают преодолевать стрессы, нормализуют артериальное давление...).

4. Соки не приводят к избыточному весу, поскольку характеризуются низким содержанием жиров и, как правило, малокалорийны.

5. Огромное количество различных сочетаний соков позволяет разнообразить ежедневное меню.

6. Соки помогают сбалансировать питание. Даже тот, кто упорно противится употреблению продуктов растительного происхождения, за 5 минут выпьет такой удивительно полезный «салат».

7. Отпадает необходимость ссылаться на нехватку времени! Соки готовятся легко и быстро.

8. Кровоочистительные свойства соков, особенно важные для здоровья, позволят полнее наслаждаться жизнью.

9. В жару и при жажде соки надо рассматривать как полезную для здоровья альтернативу освежающим напиткам в бутылках. А дети обожают соки в виде фруктового льда.

10. Соки легко усваиваются организмом, поэтому являются наиболее полезным источником энергии.

...И еще один довод за то, чтобы пить соки: ввести соки в свою повседневную жизнь — значит сделать ставку на отличное здоровье и превосходное самочувствие.

В повседневной жизни фрукты и овощи являются весьма существенным элементом питания, а

Фруктовые и овощные соки дают энергию, что в сочетании со сбалансированным режимом питания способствует очищению, регенерации и оздоровлению всего организма.

Соки очищают тело и снабжают его всеми питательными веществами, и, как следствие, нормализуют обмен веществ. Свежеприготовленные соки помогают противостоять стрессам.

Полезно внести небольшие изменения в обычный режим питания, начав их с того, что вы пьете соки.

ПОСУДА И ОБОРУДОВАНИЕ

ОСНОВНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Главное современное оборудование для получения соков — электрическая соковыжималка. Кроме этого для напитков и коктейлей используются блендеры — ручного типа либо электрические (блендер-стакан), а для выжимания сока из цитрусовых подойдут специальные приспособления (ручного типа или электрические).

Во всех рецептах, приведенных в книге, как правило, указан тип используемого оборудования, чтобы облегчить приготовление напитков.

Электробытовая техника на кухне

Не стоит усложнять себе жизнь, приобретая эффективные и громоздкие кухонные комбайны. Пока не существует, к сожалению, чудесной универсальной машины, которая сделает за вас на кухне абсолютно все. Для приготовления напитков по приведенным рецептам достаточно трех маленьких и недорогих электрических приборов: соковыжималки, блендера и специальной соковыжималки для цитрусовых.

В зависимости от этого потребуется одно, два или все три приспособления. Наверняка на кухне есть что-нибудь из перечисленного, но уж если выбирать самое необходимое, то это — блендер стаканного типа. В нем получают напитки нежной консистенции, содержащие богатую волокнами мякоть.

Несколько слов о специальных соковыжималках для цитрусовых. В такой простейшей соковыжималке легко выжимать сок руками, а сейчас появились стеклянные и пластиковые приспособления, включая и электрические.

Соковыжималка

Соковыжималка — главное оборудование для приготовления соков. Современная соковыжималка — небольшой электроприбор самой разнообразной формы, размера и стоимости, поэтому лучшие модели сегодня доступны многим.

Рекомендуется при покупке электрической соковыжималки выбирать классические модели: обычно у них оптимальные мощность и дизайн. Чтобы готовить соки ежедневно, потребуется соковыжималка с достаточно мощным мотором, чтобы перерабатывать твердые фрукты и овощи.

Электрические соковыжималки по методу центрифуги отжимают и фильтруют сок из любых заложенных в нее для овощей и фруктов.

Соковыжималку придется часто мыть, что касается в первую очередь емкости для сбора мякоти. В случае последовательного отжима сока из нескольких видов фруктов или овощей ее необходимо очищать каждый раз после переработки очередного ингредиента. Следовательно, выбирая соковыжималку, полезно учитывать, насколько легко ее разбирать. Практичную модель после каждого исполь-

зования достаточно просто вымыть струей воды за 2 — 3 минуты.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРИСПОСОБЛЕНИЯ

Для многих фруктов и особенно овощей с плотной кожурой требуется хорошая экипировка, чтобы подготовить их к переработке.

Нож для чистки овощей и фруктов

Пектин и другие полезные вещества содержатся непосредственно под кожурой фруктов и овощей, поэтому надо стараться снимать кожуру очень тонким слоем. Одни фрукты можно класть в блендер без предварительной чистки, другие — придётся очищать, поэтому важно подобрать хороший острый нож для чистки овощей и фруктов, например использовать нож для быстрой чистки корнеплодов.

Острый нож

Необходимо иметь минимум один, а лучше два небольших острых ножа. Например, классический «картофельный» нож и еще один — с более широким лезвием.

Разделочная доска

Рекомендуется отдать предпочтение деревянным доскам, хотя пластиковые разделочные доски яркие и легче моются. Чтобы доска не скользила на столе, под нее подкладывают влажную ткань.

Щетка для мойки овощей

Фрукты и овощи, которые используют вместе с кожурой, необходимо тщательно мыть. Здесь

Прекрасно помогут специальные маленькие щетки.

Ложки и лопаточки

При работе с фруктами и овощами лучше использовать деревянные и пластмассовые ложки и лопаточки (причем исключительно для приготовления соков).

Ситечко

Совершенно незаменимо ситечко из нержавеющей стали с прочной рукояткой и не очень мелкими ячейками. Удобнее всего ситечко с отверстиями средней величины: такой фильтр легко пропускает не только жидкую фракцию, но и тщательно размельченную мякоть фруктов и овощей.

Мерный кувшин

Большой прозрачный кувшин с делениями необходим для точного соблюдения пропорций при изготовлении напитков. А так как измерять количество ингредиентов с каждым разом придется все реже, то такой кувшин может служить и для хранения приготовленного напитка.

Терка

Удобнее всего отдельная терка из нержавеющей стали. Желательно, чтобы она не была составной частью другого кухонного оборудования (например комбайна). Когда теркой снимают цедру с цитрусовых фруктов, то частички цедры, застрявшие в терке, удаляют только чистой специальной кондитерской щеткой. Цитрусовые, перед тем как снимать с них цедру, обязательно моют самым тщательным образом.

Мойка и хранение оборудования

Не составляет труда мыть кухонное оборудование, использовавшееся при изготовлении соков, поскольку фрукты и овощи содержат очень мало жира. Перед тем как разбирать и мыть электроприборы, не забудьте отключить их от питающей сети.

Как уже упоминалось, нужно иметь одну-две щетки специально для очистки терки, а также решеток или фильтров соковыжималки, чтобы на них не оставалось никаких следов мякоти фруктов или овощей.

Части приборов, которые нельзя мыть в воде (например станины моторов), протирают влажной тряпкой. После мойки все приборы и оборудование необходимо высушить.

Следует иметь в виду, что после приготовления соков из некоторых фруктов и овощей с интенсивной окраской (и очень богатых антиоксидантами!), например моркови или свеклы, на стенках использованной пластмассовой посуды (она обычно белого цвета) после обычной мойки часто остается цветной налет. Это, конечно, не портит оборудования. Но периодически рекомендуется подержать 1—2 часа окрашенные соками части оборудования в воде, в которую добавлено немного питьевой соды. Затем посуду следует промыть в большом количестве холодной воды.

Тщательная мойка и правильное хранение продлит жизнь оборудованию и гарантирует получение хорошего результата при изготовлении напитков.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Свежеприготовленные соки

Значительная часть витаминов (и особенно витамина С) и минералов, содержащихся в соках, быстро разрушается под воздействием света, тепла и кислорода, вследствие чего снижается его пищевая ценность напитков, изменяется их цвет и вкус. Например, нарезанные яблоки уже через несколько минут приобретают коричневатый цвет из-за окисления.

Чем дольше хранится сок, тем больше полезных свойств он теряет. Если в исключительных случаях приходится готовить напиток заблаговременно, следует добавить в него несколько капель лимонного сока, так как он замедляет процесс разрушения полезных веществ.

Важно постоянно помнить, что все напитки, приготовленные по приведенным рецептам, должны быть свежеприготовленными. Это относится не только к традиционному апельсиновому, но и к томатному и к любым другим сокам.

Некоторые ингредиенты (пряные травы, финики, специи) обычно употребляются в сухом или

обезвоженном виде, но в отдельных случаях (это указывается специально) их следует регидратировать.

Следовательно, *первый совет* — соки нужно выпивать немедленно после приготовления и не следует долго хранить. Кроме того, они не должны нагреваться.

Лучшее время для употребления соков

Лучше всего соки пить утром - натощак или за 20 минут до завтрака. Также полезно пить соки днем в перерывах между приемами пищи на относительно голодный желудок.

Второй совет — никогда не следует пить соки сразу после еды, поскольку это затрудняет пищеварение. Утром рекомендуется пить соки из цитрусовых, а вечером — напитки из овощей и трав, обладающие успокаивающими свойствами. Так, сок из салата-латука, яблока и сельдерея помогает нормализовать сон.

Сколько раз в день нужно пить соки?

Пить соки следует начинать постепенно, сначала один раз в день. Лучше не начинать с чрезмерно сложных композиций, а готовить соки из относительно простых ингредиентов, таких как яблоки или морковь. Через несколько дней можно увеличить количество компонентов в напитках и попробовать более сильнодействующие соки.

В качестве примера можно рекомендовать сочетание сока апельсина и моркови или сок каких-либо овощей в чистом виде либо с добавлением фруктового сока. Количество ингредиентов и тип напитка зависят лишь от ваших вкусов и желаний — это *третий совет*.

Рецепты и количество сока

Более четырех стаканов сока в день — это слишком много. Считается, что 2 — 3 стакана сока в день — хорошее диетическое дополнение к ежедневному рациону, за исключением дней голодания. При голодании или лечебном очищении организма количество выпиваемого за день сока может возрасти до 2 — 4 литров (только после консультации с врачом).

К сокам из сырых овощей нужно привыкать постепенно и подобрать подходящие по вкусу ингредиенты.

Что касается количества ингредиентов, то совет •*- мало-помалу пробовать новое, и вскоре будет легко приготовить напиток, лишь бегло взглянув на ассортимент фруктов и овощей на своей кухне.

Количество всех ингредиентов указано в рецептах ориентировочно, и вскоре, немного попрактиковавшись в приготовлении коктейлей, довольно просто научиться интуитивно подбирать необходимые ингредиенты и их количество. В результате из ограниченного набора ингредиентов, лишь слегка варьируя их объем, удастся получить потрясающее вкусовое разнообразие.

Как правило, все рецепты в этой книге рассчитаны на 1 — 2 порции. Практически для всех соков можно использовать электрическую соковыжималку, а во многих случаях и блендер.

Вода и лед

Многие добавляют в соки минеральную воду (с газом или без газа). В результате затушевываются вкусовые особенности соков. Кроме того, вода, смешанная с фруктами (особенно со сладкими), превращается в трудный для переваривания коктейль.

Рецепты напитков с водой в большей степени подходят для жаркой летней погоды и имеют 2 преимущества:

- облегчают работу блендера;
- в результате получается более легкий напиток.

В эту книгу включено несколько таких рецептов, причем во всех случаях воду можно заменить на фруктовый сок (обычно апельсиновый или яблочный).

Еще один совет: можно добавлять небольшое количество воды в конце отжима сока из каждого ингредиента, чтобы извлечь чуть-чуть больше продукции из соковыжималки. Лед нужно использовать в еще меньших количествах, чем воду. Когда желательно придать напитку более эффектный вид, можно добавить в него немного колотого льда; но в целом (и в противоположность современным тенденциям в пищевой промышленности) не стоит злоупотреблять экстремальными вкусовыми и температурными ощущениями.

Защита зубов

При проблеме с зубами (например нарушена эмаль) следует пить кислые соки (из лимона, апельсина) через соломинку.

Тщательная подготовка продуктов

Качество фруктов и овощей, из которых делают соки, — основа того, что получится в финале в стакане. Следовательно, овощи и фрукты, прежде чем отправить в соковыжималку или блендер, следует тщательно отобрать, вымыть и почистить, поскольку иногда контроль за соблюдением важнейших правил гигиены порой ослабевает.

В результате в соковыжималку могут попасть недоброкачественные или заплесневевшие фрукты,

которые, перемешиваясь с качественным сырьем, портят весь приготовленный сок.

Поэтому очередной совет: следует хорошо мыть и подготавливать все продукты, предназначенные для напитков на основе соков, и, разумеется, исключить без сожаления все перезрелые или испорченные овощи и фрукты.

Эксперименты с новыми вкусами

Одна из наиболее распространенных ошибок, которую делают те, кто только начинает пользоваться электрической соковыжималкой, заключается в желании как можно больше экспериментировать с соками на основе необычных ингредиентов. В особенности это касается сырых овощей и зелени. Следует проявлять определенную осторожность и постепенно привыкать к новым вкусовым ощущениям.

Так, сок сырого картофеля является идеальным природным средством для лечения язвы желудка, но это не значит, что только из-за этого все обязаны его попробовать...

Соки многих овощей и трав обладают ярко выраженной вкусовой индивидуальностью и насыщенностью, поэтому все рецепты чудесных соков, которые собраны в книге, направлены на постепенное, но действенное изменение системы питания. Можно провести эти изменения революционным путем, но, к сожалению, они сохраняются недолго. Совет: надо действовать постепенно — пользы будет больше.

Сезонные и экологически чистые фрукты и овощи

Наиболее полезно употреблять соответствующие сезону фрукты и овощи, выращенные в регионе проживания, тогда сокращается до минимума время от сбора до потребления. В этом случае сни-

жаются затраты на транспортировку и получается качественная продукция по меньшим ценам.

Покупая фрукты и овощи, лучше выбирать биологически чистую продукцию. Совет: помните, что значительная часть полезных пищевых волокон содержится в кожуре. При обычных методах выращивания для защиты урожая от болезней используются сильнодействующие пестициды и другие химические вещества. Большая часть этих компонентов концентрируется на поверхности и в подповерхностных слоях листьев и кожуры растений и не удаляется даже при тщательной мойке. Поэтому рекомендуется всегда снимать первый слой листьев у овощей (самых зеленых и богатых витаминами и минералами) и чистить их. Только при твердой уверенности в биологической чистоте фруктов и овощей их лучше использовать для приготовления напитков целиком, что наиболее эффективно.

Не стоит покупать фрукты и овощи, уже разрезанные на части (большая часть витаминов и минералов теряется при контакте с воздухом) и долгое время лежавшие на улице (они могут быть сильно загрязнены). Не следует доверять также чересчур красивой продукции, так как обычно для придания фруктам и овощам более аппетитного вида используется воск, который в результате поступает в организм и с большим трудом выводится из него.

Хранение овощей и фруктов

Фрукты и овощи, прежде чем положить их на хранение в холодильник или морозильник, лучше вымыть. Не рекомендуется оставлять фрукты и овощи надолго в воде, так как они теряют часть своих полезных качеств.

Совет: фрукты и овощи чистят и нарезают непосредственно во время приготовления соков, а не заранее.

Разбавление овощных соков

Соки из овощей и зелени часто получаются слишком концентрированными, с резким вкусом. Лучше разбавить их водой, яблочным или морковным соком. Так называемые «зеленые соки» (из шпината, спаржевой капусты, салата-латука и т.д.) никогда не следует пить в чистом виде, и, если в рецепте нет специальных рекомендаций, обычно берут их в такой пропорции: одна часть зеленого сока на три части жидкости.

Если отжатый сок получится слишком густым, то можно добавить немного лимонного сока или соков: яблочного либо морковного.

Полезно комбинировать соки с индивидуальными вкусовыми особенностями (кислые со сладкими, ароматные с безвкусными, фруктовые с овощными). Если же в результате вкус получившегося напитка окажется слишком кислым, то можно добавить мед, но не стоит изменять его оригинальный вкус до неузнаваемости.

Ростки злаков и бобовых

Соки из пророщенных семян менее известны, но обладают очень высокими питательными и лечебными свойствами. Чтобы без проблем выжать сок из проросших семян, заверните их в лист салата-латука, перед тем как положить их в соковыжималку.

Смешение вкусов

Если поочередно отжимать соки из разнородного сырья (клубники, дыни, сельдерея), то они могут

придать определенный привкус готовым напиткам. Рекомендуется тщательно мыть все составные части соковыжималки, после того, как отжат один сок и до того, как выжимать сок из следующего вида фруктов или овощей.

Совет: можно просто пропустить через соковыжималку одно яблоко, и сок получится без посторонних привкусов.

Украшение соков

Яркие цвета соков предоставляют множество возможностей их сочетаний, столь привлекательных, что соблазнят любого.

Можно применить более простой прием для сервировки напитков, чем оригинальные стаканы или интересные бокалы. Например, перед подачей к столу можно добавить в напиток листик мяты или петрушки. Или украсить краешек стакана кружком апельсина или лимона либо каким-то новым ингредиентом. Кроме того, соки из некоторых фруктов и овощей, например апельсиновый, арбузный, авокадо, могут быть сервированы в собственной (предварительно вымытой) кожуре.

Вкусные и полезные «мраморные» соки

Можно посоветовать приготовить «мраморные» соки.

Добавленная во фруктовый коктейль 1 ст. ложка клубничного или малинового пюре придаст напитку необычный вид. Поскольку плотность пюре из этих ягод очень высокая, то его струйки опустятся до дна бокала, создавая оригинальные красные разводы.

Можно также ввести в сок взбитый яичный белок — через несколько мгновений он поднимется к поверхности напитка, образуя красивую пену.

Не забудьте о детях: летом мороженое, которое содержит, как правило, слишком много красителей, лучше заменить на восхитительное «полярное» мороженое из соков.

«Нектар» - это не нектар

Конечно, нельзя считать целительными расфасованные соки, многие из которых приготовлены из воды и простого фруктового концентрата, содержат сахар или консерванты. Безусловно, ничто не сравнится со свежим, только что выжатым соком, в котором сохранены все витамины и полезные свойства и который выпивают сразу после приготовления. А вот название готовых соковых напитков-нектаров фатальным образом искажает истинное значение слова «нектар», который в традиционном понимании обозначает суть, «амброзию» растительного мира. Напитки, узаконенные как нектары, — это смесь воды, сахара и... минимального количества фруктового сока. Если в рецептах книги появляется слово «нектар», то делается это с целью восстановить изначальное поэтическое значение этого слова.

Супы и соусы

Некоторые соки, полученные на основе овощей и зелени, могут использоваться для приготовления супов, соусов и приправ.

Что касается соусов, то соки могут служить основой для приготовления этих великолепных дополнений к огромному количеству блюд: зеленому салату, жареному картофелю, пасте.

Вкусные и лечебные соки

Известнейшее изречение Гиппократ гласит: «Наша пища должна быть целебным средством, а

целительные средства должны быть пищей». Конечно, наряду с целебными существуют более праздничные соки, которые, безусловно, сохраняют свои лечебные свойства в любых сочетаниях.

Все рецепты, приведенные в книге, направлены на получение тонизирующих и дающих энергию напитков, но одни из них больше предназначены для праздника, а другие, не менее вкусные, — имеют ярко выраженный целебный характер.

Важно знать, что чем проще и легче в исполнении коктейли, тем лучше. Да, и еще — в соответствии с традиционной китайской медициной многие фруктовые соки обладают энергией инь (например сок дыни или апельсина) и способны нарушить равновесие в организме, поскольку перегружают селезенку и не благоприятствуют ее работе. С этой точки зрения наиболее полезны яблочный и морковный соки.

А яблочно-морковный сок очень богат В-каротином. Яблоко в сочетании с морковью полезно для зрения, оказывает положительное влияние на состояние кожных покровов и слизистых оболочек. Этот сок рекомендуется применять при авитаминозе, при больших нагрузках и упадке сил.

И последний совет — простое предупреждение, поскольку все должно быть адаптировано к конкретному организму. Если замечено, что желудок не справляется с утренним стаканом свежевыжатого сока из трех апельсинов, нужно восстановить равновесие, приготовив напиток, в котором половину объема составит морковный сок, а остальное — апельсиновый.

Короче, все соки должны приносить пользу!

Что делать с мякотью?

При отжиме сока из фруктов и овощей получается еще и много мякоти, в которой содержится большая часть пищевых волокон и незначительное количество витаминов и минералов.

Мякоть некоторых фруктов и овощей, например моркови или яблок, можно использовать при приготовлении пирогов, пирожных и десертов. Ее полезно добавлять в соусы при приготовлении макарон или блюд из рыбы (например, соус с мякотью моркови, лука, яблока со сливками).

Из карамелизированной мякоти получается очень вкусное и питательное фруктовое угощение, которое способно заменить утром свежий сок. Другое хорошее решение - сделать лепешки из смеси мякоти вишни, яблок, клубники, груш и подать их с домашним йогуртом.

ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ

Практически все ингредиенты, входящие в предлагаемые рецепты соков, легко приобрести.

Проявив немного инициативы, любой человек может проникнуть в мир вкусов, дающий наслаждение и энергию организму. Непременное условие: никаких консервов, да и лучше не использовать замороженные продукты.

А теперь следует рассмотреть менее привычные ингредиенты для коктейлей. Список остальных ингредиентов с необходимыми пояснениями приведен в конце книги.

Имбирь

Популярность имбиря в Европе постоянно растет. Обычно его добавляют в небольших количествах в смесь соков (морковного и апельсинового, морковного и яблочного и т.д.) для придания приятного, слегка пикантного вкуса.

Имбирь легко использовать, достаточно лишь почистить маленький кусочек и положить его цели-

ком в соковыжималку или натереть и добавить в готовый сок. Имбирь показан при плохом аппетите, метеоризме, хроническом энтерите, ревматизме.

Алоэ вера

Необыкновенные свойства алоэ вера (*Aloe vera* *БагъсиЛепзгз*) хорошо известны. Если добавить немного сока или мякоти алоэ (25 мл) в различные соки, то в результате получится напиток, обладающий экстраординарными кровоочистительными, очищающими и восстановительными свойствами. В аптеке продается готовый сок алоэ, но лучше взять мясистый лист этого растения. Алоэ прекрасно сочетается с соком одуванчика, чертополоха (расторопши) и солодки.

Травяные настойки и напитки из злаков

Травяные настойки включаются в соки в качестве дополнительного ингредиента, например настойка мяты. Нужно быть предельно осторожным при добавлении воды или настоек в соки, так как некоторые не очень хорошо сочетаются с фруктами и могут привести к несварению желудка.

Особенно оригинальны напитки с соком из ростков сои и зерновых (риса, овса). Благодаря их очевидной питательной ценности и все возрастающей популярности рекомендуем употреблять такие напитки в качестве превосходной альтернативы коровьему молоку.

Ростки пшеницы

Проростки пшеницы широко известны своими удивительными противораковыми, питательными и восстановительными свойствами. Получают ростки из пророщенных семян различных злаков. Их сок

Афродизиаки

Сексуальное здоровье человека неразрывно связано с общим состоянием организма. С древности для его поддержания использовались афродизиаки.

Лучшие из природных афродизиаков имеют растительное происхождение. Среди множества фруктов и овощей, которые могут сочетаться при приготовлении соков и коктейлей, наиболее известны своей способностью пробуждать сексуальный аппетит многие фрукты.

Гранат. У древних римлян этот осенний фрукт считался символом плодородия и изобилия. Еще Плиний описывал действие граната как афродизиака. В некоторых странах Латинской Америки гранатовый сок используется в качестве тонизирующего и омолаживающего средства.

Персик. С античных времен он ассоциируется с сексуальностью. В Древнем Китае считали, что персик связан с женскими половыми органами, а римляне отождествляли персиковое дерево с Венерой, богиней любви.

Инжир. Многие авторы описывали удовольствие от мякоти этого фрукта как величайшее наслаждение. В некоторых странах этот прекрасный фрукт ассоциируется с женскими детородными органами.

Вишня. Помимо выдающихся кровоочистительных свойств, которыми обладают ягоды вишни, ее косточки используются как лекарство при потере сексуальной потенции у мужчин.

Миндаль. Уже в XII веке миндаль вместе со специями использовали для приготовления эликсиров и любовных напитков.

Сельдерей. Греки считали это растение священным, помогающим усилить потенцию у мужчин.

Томаты. С давних пор они известны своими качествами афродизиаков, что, вероятно, связано с высоким содержанием в них калия - минерала, способствующего восстановлению нервной системы.

очень богат хлорофиллом, витаминами, минералами и олигоэлементами, необходимыми организму.

Диетические добавки

Витамины, минералы и олигоэлементы; коэнзим О-10; лецитин, изофлавоны и другие производные сои; мед, пыльца и маточное молочко пчел; пивные дрожжи и ростки пшеницы; пророщенные семена; водоросли; адаптогенные или лекарственные растения (женьшень, эхинацея, гинкго билоба...) и, само собой разумеется, чеснок, лимон и лук, которые, не являясь пищевыми добавками, во много раз эффективнее многих из них... Перечисленные диетические добавки доступны всем и значительно обогащают смеси соков полезными для организма человека веществами.

Такие добавки можно приобрести в аптеке или специализированном магазине. Важно, чтобы купленные добавки не имели противопоказаний и в инструкции были указаны рекомендуемые дозировки. Хотя лучше перед их использованием проконсультироваться у специалистов.

В конце книги приведены сведения об основных диетических добавках, которые можно использовать вместе с соками, что превращает их в волшебные напитки.

200 ИДЕЙ, ПОЛЕЗНЫХ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Приведенные рецепты превратят кухню в нечто большее, чем простой «бар соков». С ними легко создать настоящий оазис здоровья, смешивая превосходные свежие соки с фруктами, овощами и зеленью, комбинируя те и другие ингредиенты.

МОРКОВЬ - КОРОЛЕВА СОКОВ

Морковь богата бета-каротином (провитамином А). Каротин является прекрасным антиоксидантом, что превращает морковь в продукт, идеальный для здоровья, который замедляет старение организма благодаря своей способности противостоять свободным радикалам. Каротины также помогают любителям загорелой кожи безопасно наслаждаться солнечными лучами.

Морковь служит источником щелочных веществ и минералов, способствует образованию красных кровяных телец крови и повышает сопротивляе-

мость организма, приводит в равновесие и регулирует выводящую систему. Она рекомендуется всем, особенно во время беременности (в последнюю треть) и кормящим матерям. Морковь придает организму новые силы и очень полезна при малокровии.

Морковь -- один из наиболее популярных овощей, вероятно, еще и потому, что прекрасно сочетается с фруктами, благодаря чему является универсальным компонентом при приготовлении соков.

Кухонный комбайн идеален при отжиме чистого и концентрированного сока из моркови. Очень хорошего качества получается сок и при использовании блендера, хотя в этом случае в него следует добавлять воду (или ранее приготовленный сок), чтобы сохранить все волокнистые вещества.

Сок из моркови вместе с другими овощами и фруктами можно готовить с помощью блендера (если не оговаривается иная технология) или перерабатывать в соковыжималке. Количество сырья в рецептах рассчитано, в основном, на 1 — 2 порции.

Благодаря своему свойству прекрасно сочетаться практически со всеми фруктами и овощами морковь считается «королевой соков».

Ниже предлагаются составы фруктовых и овощных смесей с морковью и свежавыжатыми соками, обладающие целебными свойствами.

Фрукты и морковь

1 разрезанное на кусочки яблоко, 1 очищенный и разделенный на дольки апельсин, 2 очищенные и натертые на терке моркови и 1/2 стакана апельсинового сока (или минеральной воды без газа)

Апельсиновый сок, дополненный яблоками и морковью, рекомендуется как эффективное сред-

ство при авитаминозах, атеросклерозе, гипертонии, подагре.

Необходимо учитывать, апельсиновый сок противопоказан при язвенной болезни и гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока.

Морковь и мандарин

1 стакан морковного сока и 2 очищенных и разделенных на дольки мандарина

Морковный сок в таком сочетании как ценнейший источник каротина назначается с первых дней при инфаркте миокарда.

Томаты и морковь

3 томата, разрезанных на четвертинки, 3 небольших моркови, разрезанные на кусочки, 1/2 стакана томатного сока

Такой овощной салат, заправленный томатным соком, усиливает секрецию желудочного сока, особенно при пониженной кислотности, и деятельность кишечника, поэтому может входить в меню разгрузочных дней.

Сельдерей, морковь и яблоко

3 черешка сельдерея с листьями и 2 моркови, разрезанные на кусочки, 2 яблока, порезанные кусочками, 1/2 стакана морковного сока

Салат из черешков сельдерея с зеленью и яблоком, дополненный морковью с соком, полезен при лечении и для профилактики ожирения, при воспалении предстательной железы.

Свекла, морковь и яблоко

2 сырые свеклы, 4 моркови, 1 яблоко, натертые на крупной терке или порезанные кусочками, 1/2 стакана яблочного сока

Сочетание в салате свеклы, моркови и яблока (вместе с соком) делает его незаменимым в питании больных воспалением легких, плевритами, при малокровии и запорах.

Редис, яблоко и морковь

1 пучок редиса (без ботвы), 1 яблоко и 3 моркови, порезанные кусочками, 1/2 стакана морковного сока

Салат способствует улучшению аппетита, дренажу печени и почек, уменьшению болей в желудке. Однако его нельзя включать в меню при инфекции в почках, печени и желудке.

Пастернак, морковь и апельсин

2 крупных порезанных кусочками пастернака, 1 морковь, разрезанная на кусочки, 2 очищенных апельсина, 1/2 стакана апельсинового сока

Салат из этих овощей, заправленный апельсиновым соком, рекомендуется людям, страдающим почечными, печеночными и желудочными коликами. Способствует улучшению аппетита.

Красный сладкий перец, морковь и сельдерей

/ красный сладкий перец, 2 моркови, 2 черешка сельдерея — все разрезанное на кусочки, 1/2 стакана морковного сока

Используется так же, как салат из сельдерея, моркови и яблока.

Шпинат и морковь

4 разрезанные на кусочки моркови, 1 пучок мелких листьев шпината, 1 яблоко, порезанное кусочками, 1/2 стакана яблочного сока

Такой салат следует обязательно включать в меню при лечении антибиотиками и сульфамидными препаратами.

Груша, морковь и петрушка

2 нарезанные груши, 3 разрезанные на кусочки моркови, 1 ст. ложка свежей мелко нарезанной зелени петрушки, 1/2 стакана морковного сока

Груша, особенно вместе с петрушкой, применяется в качестве мочегонного средства и назначается при желчнокаменной болезни.

Симфония цвета

/ морковь, 2 листа салата-латука, 5 листьев шпината, 1 черешок сельдерея, 1/2 измельченного авокадо и 1 томат

Все пропустить через соковыжималку. Идеальное средство от усталости, бессонницы, депрессии. Принимать по 1 стакану свежесжатого сока перед сном.

ФРУКТОВЫЕ СОКИ

В приведенных ниже рецептах, если нет специальных указаний, количество ингредиентов рассчитано так, чтобы в результате получилось чуть больше 1 стакана сока. Хотя, конечно, количество получаемого сока зависит и от количества исходного сырья и сочности каждого фрукта или овоща.

Всегда следует отдавать предпочтение овощам и фруктам, выращенным в экологически чистых условиях. Все приведенные ниже рецепты соков, напитков и коктейлей помогут подобрать десерт к праздничному столу и на каждый день, обладающий целебными качествами.

«Ананасовый фестиваль»

2 ананаса, 500 г персиков, 500 г клубники, 1 маленькая дыня, 1 стакан холодного яблочного сока, 4 ст. ложки меда

Этот рецепт позволяет получить 10—12 стаканов сока, который доставит удовольствие всем, в том числе и детям.

Все ингредиенты пропустить через соковыжималку или комбинировать разные способы обработки: из одной части фруктов выжать сок, а другую измельчить в блендере. В конце добавить мед и яблочный сок, затем все тщательно перемешать. Подавать очень холодным.

Такая смесь обладает великолепными целебными свойствами. Ананасовый сок содержит бромелин — смесь ферментов, близких к пепсину, обладающему противовоспалительным и противоотечным действием.

Рекомендуется при желудочно-кишечных заболеваниях, болезнях печени и почек. Указанными качествами обладает и сок дыни, усиливая лечебное воздействие смеси.

«Прекрасная жизнь»

1/2 арбуза, 4 груши среднего размера, 3 ягоды клубники, 2 стакана яблочного сока

Подготовить все фрукты (срезать корку с арбуза) и выжать сок сразу из всех ингредиентов. Можно превратить этот сок в газированный напиток, добавив 2 стакана минеральной воды с газом, но лучше влить холодный яблочный сок.

Полученный напиток способствует усиленному пищеварению, поскольку вода повышает слабительный эффект всех фруктов, особенно дыни, арбуза и винограда, яблок (в общем, всех летних фруктов). Подавать такой напиток очень холодным.

Вариант (на 4 персоны):

Напиток из 800 г арбуза и сока 8 лимонов обладает тем же целительным эффектом.

Фрукты из Сан-Франциско

/ яблоко, 1 апельсин, 1 лимон, 1 персик, 3 кружка ананаса, сок красной смородины по вкусу

Подготовить по вкусу фрукты, выжать фрукты, выжать сок и перелить его в большой кувшин. Добавить по вкусу сок красной смородины и подавать сильно охлажденным.

Соки лимона, апельсина и яблока являются эффективным средством при лечении авитаминоза, прекрасно утоляют жажду при лихорадочных состояниях. В смеси их положительное влияние на организм человека усиливается.

«Летняя дыня»

1 небольшая дыня, 1/4 часть лимона

Разрезать дыню и вынуть из нее семена. Очистить лимон и разрезать мякоть на кусочки. Выжать сок. Если на некоторое время до приготовления сока поместить фрукты в холодильник, напиток получится более освежающим.

Сок дыни с лимоном особенно полезен при анемии, малокровии, ожирении.

«Напиток богов»

4 яблока, 1/4 лимона, тертая цедра лимона, лесные ягоды по вкусу

Вымыть и разрезать на кусочки яблоки вместе с лесными ягодами, выжать сок, добавив цедру лимона. Пить немедленно. Если лесных ягод много, то добавлять их в сок можно порциями по вкусу.

Такой напиток прекрасно восстанавливает силы после длительной прогулки, особенно если ягоды

свежесобранные, а также полезен при хронической утомляемости, авитаминозе.

Виноградно-ананасовый сок

/ кружок ананаса, 100 г белого винограда, 6 ягод клубники

Очистить ананас, вырезать сердцевину и разрезать на кусочки. Ягоды винограда освободить от плодоножек и вымыть. Очистить ягоды клубники от зеленых чашелистиков. Выжать сок из всех фруктов сразу. Можно украсить при подаче кусочками клубники.

Лечебные свойства винограда обусловлены наличием в нем большого количества глюкозы и калийных солей. Виноград — это отличительное общеукрепляющее и тонизирующее средство. Виноград содержит большое количество витамина С. Поэтому виноградный сок рекомендуется при заболеваниях сердца, бронхов, легких, почек и печени.

Добавка ананасового сока усиливает целебное воздействие на организм.

Напиток «Королевский»

1 грейпфрут, 1 толстый кружок ананаса, 1 яблоко, 1 кружок лимона

Очистить грейпфрут и подготовить ананас, удалив кожуру и плотную волокнистую сердцевину. Вымыть и разрезать на кусочки яблоко и лимон. Выжать сок из всех подготовленных фруктов.

Этот напиток помогает утолить послеполуденную жажду. Кроме того, он рекомендуется при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, для лечения авитаминозов.

Коктейль «Фруктовый»

/ гроздь белого или черного винограда, 2 яблока, 1 очищенная долька лимона

Вымыть виноград и выжать из него сок вместе с лимоном. Используется белый виноград или черный, вкус и целебные свойства напитка практически одинаковы, меняется лишь его цвет.

Виноградный сок в приведенном сочетании способствует выведению из организма мочевой кислоты, препятствует образованию камней в почках и печени.

«Малиновое чудо»

/ апельсин, 150 г малины, 1 толстый кружок ананаса

Очистить апельсин и ананас, удалить у ананаса сердцевину. Разрезать фрукты на кусочки, добавить малину и выжать сок.

Кроме того, такая вкусная смесь соков обладает целебными свойствами. Малиновый и апельсиновый соки показаны при гипертонической болезни, атеросклерозе, в качестве жаропонижающего средства.

Коктейль «Здоровье»

3 сливы, 1 груша, 1 апельсин

Последовательно выжать сок из груши, слив (предварительно удалив косточки) и апельсина и тотчас же выпить: моментально почувствуется прилив жизненных сил. Улучшится и пищеварение, так как слива обладает более сильным слабительным действием, чем большинство других фруктов.

«Персиковые пузырьки»

/ персик, 1 апельсин, 1/2 лимона, газированная вода по вкусу

Очистить лимон и апельсин; для усиления вкуса можно добавить несколько кусочков цедры. Вымыть персик, разрезать его и удалить косточку. Выжать сок из всех фруктов сразу, влить по вкусу газированную воду.

Содержащиеся в персиковом соке сахара, яблочная, лимонная, аскорбиновая и другие кислоты делают его незаменимым в диабетическом питании, что усиливается апельсиновым соком.

Смесь «Бодрость»

3 сладких яблока, 8 ягод клубники

Вымыть, выжать сок и выпить. Если клубника выращена в экологически чистых условиях, ее можно использовать вместе с плодоножками и зелеными листиками.

Приготовленный яблочно-клубничный сок обладает теми же целебными свойствами, что и «Напиток богов».

Коктейль «Вечерний»

/ толстый кружок ананаса, 1 сладкое яблоко, 6 ягод клубники

Вымыть и разрезать на кусочки яблоко и очищенный ананас без сердцевин. Очистить клубнику и выжать сок из всех фруктов.

Хотя напиток называется коктейль «Вечерний», пить его можно в любое время, причем он обладает теми же целебными свойствами, что и «Напиток богов».

«Божественная нежность»

100 г белого винограда, 1/2 лимона, 1 толстый кружок ананаса

Выжать сок из винограда вместе с очищенными лимоном и ананасом без сердцевин. Если есть черный виноград, можно добавить в сок несколько целых ягод без косточек. В результате — контраст цвета, богатый вкус и неоценимые лекарственные качества, такие же, как в коктейле «Фруктовый».

«Мандариновый приз»

3 мандарина (или сладких апельсина), 1 толстый кружок ананаса, 100 г черного винограда

Очистить мандарины, удалить кожуру и сердцевину у ананаса и вымыть виноград. Затем выжать сок из всех фруктов и сразу выпить.

Мандарины (или сладкие апельсины) дают менее кислый сок, что очень важно для органов пищеварения. Этот коктейль резко повышает сопротивляемость организма заболеваниям, снимает усталость.

Сок из ежевики и абрикосов

100 г ежевики, 5 абрикосов

Выбрать наиболее спелые абрикосы, вымыть, снять с них кожицу и удалить косточки. Вымыть ежевику и выжать сок из всех фруктов. Ежевику можно заменить лесными ягодами по выбору (черникой, земляникой, брусникой, клюквой).

Рекомендуется сначала выжимать сок из фруктов наиболее яркой окраски.

Такая витаминная смесь способствует пищеварению, полезна при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Не рекомендуется пить сок с ежевикой натошак, поскольку эта ягода обладает легким слабительным действием.

Бодрящий коктейль

2 яблока, зелень фенхеля (или укропа), 1 груша, 1 морковь, имбирь (по желанию)

Сначала очистить и разрезать грушу и яблоки, затем очистить и вымыть морковь. Выжать сок из зелени фенхеля (укропа) вместе с остальными ингредиентами. Профильтровать сок и сервировать в высоком бокале, украсив веточкой фенхеля (укропа). Можно посыпать сок молотым имбирем — это придаст коктейлю экзотическую нотку.

Сочетание грушевого сока с универсальным яблочным и морковным соками усиливает обмен веществ в организме, снижает кровяное давление, рекомендуется при хронической усталости.

«Победная легкость»

1 томат, 3 апельсина

Вкус напитка может быть различным в зависимости от пропорции компонентов. Вымыть томат, очистить апельсины и выжать сок сразу из всех ингредиентов. Можно использовать специальную соковыжималку для цитрусовых, чтобы отдельно отжать сок из апельсинов.

Такой напиток усиливает секрецию желудочного сока и деятельность кишечника; рекомендуется при различных видах нарушения обмена веществ в организме.

«Осеннее наслаждение»

4 больших яблока, 4 большие груши

Очистить и разрезать фрукты, пропустить через соковыжималку. Чтобы придать напитку пикантную нотку, следует слегка посыпать его молотой корицей. Идеальная комбинация получается при добавлении небольшого количества морковного сока.

Такой напиток идеален, особенно в дождливые осенние вечера, обладает теми же целебными свойствами, что и «Бодрящий коктейль».

Суперпитательный коктейль

150 г винограда, 1 апельсин, 1 киви, 1/2 средней свеклы

Вымыть виноград, очистить свеклу, киви и апельсин. Выжать сок из свеклы и всех фруктов. Сразу после приготовления сок профильтровать. Характеризуется теми же качествами, что и виноградно-ананасовый сок.

Этот коктейль особенно рекомендуется во время беременности.

«Утоление жажды»

2 яблока, 200 г черники, 1 гроздь белого или черного винограда

Вымыть чернику и яблоки. Чтобы обезопасить себя, можно удалить с яблок кожицу. Отделить виноград от плодоножек и выжать сок одновременно из всех фруктов.

Этот сок прекрасно освежает жаркими летними вечерами, обладает теми же свойствами, что и коктейль «Фруктовый».

«Бодрящая свежесть»

20 ягод клубники, 2 киви, 1 апельсин

Вымыть клубнику, снять кожицу с киви и пропустить все через электрическую соковыжималку. Добавить свежееотжатый апельсиновый сок, полученный с использованием специальной соковыжималки для цитрусовых. Можно подавать этот сок в высоком стакане с украшенными сахарным песком краями, что придаст напитку фантазийный характер (хотя лучше избегать употребления сахара, особенно белого). Для этого смазать края стакана соком лимона, чтобы увлажнить их. Затем перевернуть стакан и обмакнуть его в сахарный песок, чтобы сахар прилип к краям стакана.

Налейте в стаканы сок и наслаждайтесь им. Кроме наслаждения такой сок поможет при лихорадочном состоянии, сильной усталости, стрессе, депрессии.

«Апельсиновое наслаждение»

3 апельсина, 1 яблоко

Вымыть и порезать яблоко и апельсин. Выжать из них сок по отдельности. Тщательно перемешать свежеевыжатый апельсиновый сок с полученным яблочным соком.

Этот классический напиток, вкус которого нравится всем, обладает теми же целебными свойствами, что и напиток «Королевский».

Антиоксидантный оранжад

1 апельсин, 1 лимон, 1 средняя морковь

Вымыть, очистить морковь и выжать из нее сок. Добавить сок лимона и апельсина, полученный с по-

мощью соковыжималки для цитрусовых. Тщательно перемешать и сразу же подавать.

Напомним, кстати, об очень вкусном варианте этого сока с использованием яблок.

Такой оранжад обладает теми же целебными свойствами, что и «Напиток богов».

«Черничная фантазия»

200 г черники, 1 банан, 3 апельсина, 2 грейпфрута, 150 г вишни без косточек

Очистить апельсины, грейпфруты и банан, затем выжать сок из всех ингредиентов сразу. Можно добавить мед, но очень полезно для здоровья привыкнуть к натуральному вкусу фруктов, даже кислых, и наслаждаться им во всей полноте вкусовых ощущений.

Черничный сок регулирует перистальтику кишечника, полезен при хроническом запоре, ревматизме, ночном недержании мочи, подагре. Остальные компоненты коктейля усиливают его положительное действие.

«Клубничная свежесть»

150 г клубники, 2 киви средней величины

Вымыть клубнику и снять кожицу с киви, чтобы максимально использовать эти 2 вида фруктов, таких восхитительно вкусных и ярких. Этот сок очень богат волокнистыми веществами и витамином С. Некоторые любят подержать фрукты день в холодильнике, прежде чем выжимать из них сок. Получается очень вкусно, но следует учитывать степень спелости фруктов.

Обладает теми же полезными свойствами, что и «Бодрящая свежесть».

«Бокал с лимоном и мятой»

2 ст. ложки сока грейпфрута, 2 веточки мяты, 1/2 ст. ложки сахарного песка, 1/2 ст. ложки лимонного сока, 1/2 стакана тоника, кружки лимона

Растереть 2 веточки мяты с 1/2 ст. ложки сахарного песка. Переложить смесь в бокал или красивый высокий стакан. Заполнить бокал колотым льдом. Добавить 1/2 ст. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки сока грейпфрута и 1/2 стакана тоника. Украсить листиками мяты и кружками лимона.

Такая смесь соков пополняет в организме запас микроэлементов и обладает бактерицидными и антисептическими свойствами.

Коктейль «Прохлада»

2 киви, 100 г малины, 1 эндивий (цикорный салат)

Очистить киви, вымыть малину и эндивий. Выжать сок из всех ингредиентов вместе, взбить. Подавать напиток сильно охлажденным. Сезон созревания малины непродолжителен. Поход в лес с детьми и поиск этой ягоды — хорошее развлечение, приносящее пользу здоровью. Советуем набрать ягод с запасом, потому что никто не может устоять перед соблазном — есть малину по пути домой. А дома ягоды малины можно заморозить и использовать для приготовления коктейля зимой. Он обладает теми же полезными свойствами, что и «Бодрящая свежесть».

Освежающий напиток для стройных

1 кружок дыни, 2 киви

Снять кожицу с киви и срезать кожуру с дыни, выжать из них сок.

Как прекрасно наслаждаться вкусом без страха перед лишними калориями, так как такой сок обеспечивает «сжигание» жиров в организме.

Коктейль «Сердечный»

2 маленькие груши, 1 киви, 1/2 манго, 2 веточки свежей мяты

Снять кожицу с киви и манго, вымыть груши и положить все фрукты в блендер. Добавить свежую мяту, измельчить и взбить все ингредиенты. При желании можно воспользоваться миксером.

Сок мяты способствует прекращению приступов тахикардии, снимает головные боли, боли в области сердца.

Рекомендуется при мигрени, бессоннице, нервной слабости. Остальные ингредиенты усиливают эти качества.

Коктейль из осенних фруктов

300 г зеленого винограда, 2 банана, 3 апельсина

Очистить апельсины и выжать из них сок, добавив предварительно вымытый виноград (без косточек). Вылить получившийся сок в блендер и взбить вместе с порезанными на кусочки бананами.

Этот коктейль будет выглядеть очень эффектно, если перед подачей на стол украсить его несколькими листиками свежей мяты или очень тонкими кружочками лимона.

Сочетание банана с виноградом богато витаминами и минералами, укрепляет сердце и мышечную систему.

Клубнично-апельсиновый десерт

5 ягод клубники, 1/2 киви, 1 апельсин, 1/2 кружка ананаса

Этот классический рецепт так изыскан, что хочется попробовать этот десерт еще и еще раз. Он не создаст проблем для организма, так что можно выпить столько сока, сколько захочется.

Готовится он так же, как «Малиновое чудо», и обладает теми же целебными свойствами.

«Ароматное яблоко»

3 яблока, 1 пучок укропа (или зелени фенхеля)

Нарезать укроп и яблоки, пропустить через соковыжималку.

При употреблении такого сока снижается уровень холестерина в крови, а также он оказывает благоприятное действие на сердце. Кроме укропа сочетается со всеми фруктами и овощами, особенно — с морковью, томатом, сливой и апельсином.

Коктейль «Целебный»

100 г черного винограда, 1/2 стакана сладкой вишни (без косточек), 1 яблоко

Вымыть виноград и вишню, выжать из них сок. Этот великолепный напиток темного цвета можно сделать более привлекательным, добавив в него несколько кусочков яблока, вкус которого прекрасно сочетается с виноградом и вишней.

Этот благородный напиток обладает теми же лекарственными качествами, что и коктейль «Фруктовый» с дольками лимона.

Лимонад

4 лимона, 3 ст. ложки нерафинированного сахара, около 1 л воды, 6 листиков свежей мяты (или Melissa)

Выжать сок из лимонов. Подогреть воду в эмалированной кастрюле, добавить сахар и мешать приблизительно 5 минут на слабом огне до полного растворения сахара. Снять кастрюлю с огня и добавить измельченную мяту, накрыть кастрюлю крышкой и оставить на 10 минут. Затем добавить лимонный сок и энергично перемешать.

Напиток остудить до комнатной температуры и поставить в холодильник. Подавать к столу сильно охлажденным.

Неистощимый источник витамина С, освежающий и тонизирующий лимонный сок применяют при отложении солей, подагре, инфекционных и вирусных заболеваниях. Он рекомендуется при повышенной кислотности.

Восточный тоник

1/4 ананаса, 1/2 яблока, 1 кружочек корня имбиря (0,5 см)

Очистить ананас, удалить семенную коробочку яблока и вымыть имбирь. Все ингредиенты разрезать на кусочки и выжать сок. Имбирь придает напитку приятный пряный привкус, а сочетание сока ананаса и яблока обладает теми же свойствами, что и ароматный напиток «Целительный».

«Полезный арбуз»

1 кружочек арбуза, 2 лимона

Из мякоти арбуза и лимонов выжать сок обычным способом. Его используют как жаропонижаю-

щее и сильное мочегонное средство. Он рекомендуется больным сахарным диабетом и при малокровии.

«Кладезь здоровья»

100 г белого винограда, 1/2 лимона, 1/2 черешка сельдерея без листьев, 1/4 стакана воды, колотый лед (по желанию)

Снять кожуру с лимона и выжать сок, добавив виноград без косточек и сельдерея. Затем перелить сок в кувшин и добавить воду. Можно подавать с колотым льдом.

Великолепное сочетание лечебных качеств винограда, дополненных свойствами сельдерея, позволяет использовать его при заболеваниях сердца, легких, бронхов, почек, печени, истощении нервной системы, нарушении обмена веществ, малокровии.

«Легкое дыхание»

2 огурца, 4 лимона, 1 апельсин, 1 горсть листьев мяты

Вымыть огурцы. Апельсины и лимоны очистить. Вымыть листики мяты и выжать поочередно сок из всех ингредиентов (из апельсинов — в самом конце). Соки смешать, украсить мятой. Такая смесь соков в охлажденном виде освежит в жаркую погоду. Она особенно полезна при туберкулезе легких, желудочных болях, хронических запорах.

Персиковый шербет

1 кг персиков, 4 апельсина

Количество ингредиентов в рецепте рассчитано на 4 порции. Очистить и разрезать на кусочки пер-

сики. Выжать сок из апельсинов в соковыжималке для цитрусовых. Добавить в него нарезанные персики. Взбить смесь в блендере до кремообразной консистенции. Вылить смесь в металлическую емкость и поставить в морозильную камеру на 5 — 6 часов. Приблизительно каждый час смесь необходимо перемешивать, чтобы избежать образования крупных кристаллов льда.

Шербет будет выглядеть более аппетитно, если подавать его в красивых бокалах. Если хотите сделать шербет более сладким, можно добавить при взбивании в блендер четыре ложки коричневого сахара, сироп или патоку.

Персиковый сок и шербет стимулируют секрецию желудочного сока и легко переваривается, поэтому очень полезны после обильного застолья.

«Игривый штрих»

2 груши, 1 яблоко, 1/4 лимона, съедобные цветы (лепестки розы, цветки настурции, цветки огуречной травы)

Вымыть груши и яблоки, удалить семенные коробки (чистить нежелательно). Выжать сок из фруктов, добавив кусочек очищенного лимона. При подаче на стол украсить напиток лепестками съедобных цветков, обладающих целебными свойствами. Такая смесь соков обладает теми же лечебными качествами, что и бодрящий коктейль.

«Виноградная кислинка»

150 г белого винограда, 1/2 лимона, колотый лед (по желанию)

Вымыть виноград и выжать сок. Соковыжималкой для цитрусовых выжать сок из лимона и сме-

шать с виноградным. Перелить в высокий стакан и добавить несколько кубиков льда. Можно положить в готовый коктейль несколько виноградин без кожицы и косточек.

Этот коктейль продлевает жизнь! Он обладает теми же целебными свойствами, что и напиток «Кладезь здоровья».

Диетический абрикосовый сок

6 абрикосов, 2 ломтика желтой дыни, 1 персик, 1 ст. ложка соевого лецитина

Пропустить через электрическую соковыжималку абрикосы без косточек и мякоть дыни. Перелить в бокалы. Очистить персик, нарезать его небольшими прямоугольниками. Положить ломтики персика в бокалы с приготовленным соком при подаче к столу. Приправить сок соевым лецитином.

Дополненный дынным апельсиновый сок быстро утоляет чувство голода, обогащает организм витаминами и микроэлементами, оказывает лечебный эффект при многих болезнях, повышает работоспособность.

Молочная сыворотка с яблоком

Молочная сыворотка, 1 яблоко

Выжать яблочный сок и добавить в него чуть-чуть кислую молочную сыворотку. Для начала нужно добавить несколько капель, затем постепенно влить сыворотку (по вкусу). Подавать этот освежающий и полезный напиток желательнее сильно охлажденным.

Молочная сыворотка способствует оздоровлению кишечной флоры. Если понравится ее вкус, то

молочная сыворотка с успехом и пользой для здоровья заменит в салатах уксус.

Молочная сыворотка — очень эффективное средство, используемое при лечении многих заболеваний, в частности для заживления ран и экземистых высыпаний на коже.

«Нежная кожа»

1 яблоко, 5 штук моркови, 1 кусочек имбиря (толщиной 0,5 см)

Почистить морковь, порезать яблоко на кусочки и снять кожицу с имбиря. Пропустить все ингредиенты через электрическую соковыжималку. Приготовленный сок оздоравливает организм и делает кожу мягкой и шелковистой.

Варианты;

— Морковь, яблоко и петрушка.

— Морковь, свекла и несколько листочков салата-латука (можно добавить 1—2 листика листовой свеклы).

— Морковь, огурец, свекла.

Ягодный пунш

100 г ягод (ежевика, малины, красной смородины) или 100 мл сока черники, 350 г дыни, 1 гроздь белого винограда

Выжать сок из ягод вместе с мякотью дыни. Добавить белый виноград, предварительно удалив косточки. Если в этот пунш добавить колотый лед или поставить его на 3 часа в морозильную камеру, не забывая энергично перемешивать напиток каждые 30 минут, то получится питательный и оригинальный летний напиток, вкус которого понравится всем.

Сок из всех перечисленных ягод в комбинации с дынным и виноградным является ценным лечебно-профилактическим средством.

Он рекомендуется при малокровии, анемии, болезни горла и хроническом кашле. Прекрасно утоляет жажду, является общеукрепляющим и успокаивающим средством.

Яблочно-сливовый напиток

3 яблока, порезанные на кусочки, 4 сливы без косточек, 1 ч. ложка молотой корицы

Получить сок из яблок и слив с помощью электрической соковыжималки. Посыпать сок сверху корицей, перемешать и подать на стол.

Обладает теми же целебными свойствами, что и коктейль «Здоровье».

Тайский пунш

300 мл апельсинового сока, 1/2 свежего ананаса, очищенного и нарезанного на кусочки, 1 зрелое манго без кожуры и косточки, нарезанное на кусочки, мелко порезанный кусочек корня имбиря толщиной 2,5 см без кожицы, тертая цедра 1 лимона, 2 ч. ложки свежих измельченных листьев кориандра, 150 мл минеральной газированной воды

Поместить все ингредиенты (рассчитано на 4 порции) в большой блендер или кухонный комбайн, взбить, тщательно перемешать и подать к столу. Этот напиток хорошо освежает.

«Клубника без сливок»

225 г очищенной клубники, 2 больших киви без кожицы, порезанные на кусочки, 2 апельсина (или свежавыжатый апельсиновый сок), 150 мл минеральной воды (без газа), свежемолотый черный перец

Клубнику, киви, апельсиновый сок и минеральную воду взбить в блендере или кухонном комбайне в нежную однородную смесь без комочков. Разлить смесь по чашкам и приправить черным свежемолотым перцем.

Такая чуть-чуть приправленная перцем клубника гораздо вкуснее, чем со сливками. При этом она вместе с киви способна снимать сильную усталость, стресс, лихорадочное состояние.

Супергруша¹ порезанная на кусочки спелая груша, 1 стакан виноградного сока, сок 1 лимона

Тщательно взбить в блендере виноградный сок и кусочки груши. Подавать к столу, разлив в 2 стакана и добавив по вкусу сок лимона, который влить тонкой струйкой.

Рекомендуется гипертоникам, при заболеваниях почек и сосудов, помогает снять отечность.

«Королевский виноград»

110 г белого винограда без косточек, 1/2 помело, очищенного и разрезанного на кусочки, 1 ложечка листьев мяты, 80 мл минеральной воды без газа

В этом рецепте сладкий и слегка приправленный мятой виноградный сок добавляет плотность и улучшает текстуру напитка с цитрусовым вкусом.

Все ингредиенты взбивать в блендере или кухонном комбайне в течение 30 секунд. Процедить получившуюся смесь сквозь сито и тотчас же подать к столу.

По целебным свойствам напиток близок к напитку «Кладезь здоровья».

«Взбитый банан»

1 очищенный и разрезанный на кусочки спелый банан, 1 очищенный и разрезанный на кусочки апельсин, сок 1/2 лимона, 80 мл минеральной воды (без газа) или апельсинового сока

Бананы даже внешне должны выглядеть спелыми — иметь на кожуре коричневые крапинки. Если приготовить более густой сок, то бананы будут наиболее подходящим ингредиентом для утоления голода. Все ингредиенты взбивать в блендере в течение 30 секунд.

Соки, которые готовятся с добавлением воды, имеют менее плотную консистенцию, но по своим качествам они не хуже, чем более концентрированные соки. По лечебным свойствам напиток сходен с коктейлем из осенних фруктов.

Ароматный напиток «Целительный»

3 кружка ананаса, молотая корица, колотый лед (по желанию)

Выжать сок из ананаса и влить его в высокий бокал. Добавить колотый лед и посыпать корицей. В результате получаем очень ароматный сок.

Если нет приспособления для колки льда, можно завернуть кубики льда в чистую ткань и разбить их пестиком от ступки.

Не рекомендуется употреблять напитки чересчур холодными, но, как говорится, все зависит от объема, частоты употребления и вашего желания.

Ананасовый сок смягчает горло, представляет собой мочегонное и выводящее из организма токсины средство.

Черничный крем

225 г черники, 2 спелых банана без кожуры, 300 мл апельсинового сока, 2 шарика сливочного ванильного мороженого

Оставить горстку черники для украшения коктейля. Остальные ягоды поместить в блендер или кухонный комбайн вместе с бананами и апельсиновым соком. Тщательно взбить в однородную смесь. Вылить крем в 2 креманки и украсить сверху ягодами черники. Добавить в каждую креманку по одному шарiku ванильного мороженого и сразу подать к столу.

Полезное сочетание черничного сока с апельсиновым особенно помогает при гриппе. Черника и, естественно, черничный сок способствуют улучшению зрения в сумерках и ночью, снимают усталость с глаз при искусственном освещении и работе на компьютере.

Десерт из нектаринов с миндалем

2 спелых нектарина без кожицы, порезанных на кусочки, 30 г тонких пластинок обжаренных ядер миндаля, 1 очищенный и порезанный апельсин, 60 мл природной минеральной воды или апельсинового сока, лимонный сок

Перемешать обжаренный миндаль с нектаринами, апельсином, минеральной водой (или апельсиновым соком) и лимонным соком и взбивать в блендере или кухонном комбайне в однородную смесь.

Перелить напиток в бокалы и украсить остатками ядер миндаля. Когда пьешь такой божественный напиток, то можно не думать о здоровье — ведь каждая его капля целебна.

Крем из груши и сливы

1 нарезанная кусками спелая груша, 2 разрезанные спелые сливы, 80 мл апельсинового сока, 15 г очищенных и измельченных ядер фисташек

Положить грушу и сливу в блендер, добавить апельсиновый сок и взбить в однородную смесь. Разлить напиток в 2 бокала и украсить сверху ядрами фисташек.

Предлагаемая изумительная композиция способствует пищеварению, полезна при болезнях почек и сердца.

«Розовая пантера»

85 г клубники, 110 г черного винограда без косточек, веточка мяты для украшения

Кладем клубнику и виноград в блендер и взбиваем до получения однородной смеси жидкой текстуры. Украшаем сок веточкой мяты.

Такой деликатесный коктейль, конечно, обладает целебными свойствами, однако в данном случае он должен просто доставить удовольствие.

Десерт из персика с мороженым

1 спелый персик без косточки, 1 спелый банан без кожуры, 150 мл апельсинового сока, 1—2 шарика ванильного мороженого, колотый лед

Поместить банан, персик и апельсиновый сок в блендер. Взбить в однородную смесь жидкой консистенции. Добавить йогуртовое ванильное мороженое и еще раз взбить смесь. Десерт из персика с мороженым посыпать мелко колотым льдом и сразу подать к столу.

Такой десерт обладает всеми лечебными качествами персика и банана, о котором написано в соответствующем разделе.

Вариант:

Такой же десерт можно приготовить, заменив банан на 180 г смеси лесных ягод (ежевика, малины, земляники), а персик — на 1 ч. ложку жидкого меда.

Нектар из клубники и вишни

175 г вишни без косточек, 55 г клубники, 175 мл апельсинового сока, 30 г тонких пластинок обжаренного миндаля, колотый лед

Поместить вишню, клубнику, апельсиновый сок и половину пластинок миндаля в блендер. Взбить в однородную нежную смесь. При подаче к столу положить на дно двух бокалов колотый лед и сверху налить нектар. По желанию смесь можно процедить. Посыпать напиток оставшимися пластинками миндаля.

Нектар — идеальный напиток при легких недомоганиях и практически при всех серьезных заболеваниях.

Арбузный пунш

1 арбуз, сок 2 лимонов, 6 ягод клубники

Простой в приготовлении летний напиток можно подавать в арбузной корке, тогда пить его следует через длинную и довольно толстую соломинку. Арбуз тщательно вымыть. Острым ножом срезать верхушку как «крышку». Затем ложкой вынуть арбузную мякоть, удалить косточки и положить мякоть в блендер или кухонный комбайн. До-

бавить сок лимонов и взбить вместе с арбузной мякотью в течение 30 секунд. Перелить пунш в подготовленную арбузную «посуду», украсить клубникой.

Этот оригинальный десерт обладает теми же целебными свойствами, что и «Полезный арбуз».

«Немеркнущая красота»

300 г нарезанной кусочками мякоти дыни, 2 киви без кожицы, порезанные кусочками, 300 мл апельсинового сока, кружки апельсинов

Положить мякоть дыни и киви в блендер, добавить туда же апельсиновый сок. Взбить в однородную нежную смесь. Полученный коктейль можно процедить. Коктейль подавать в высоком бокале, украшенном кружками апельсина.

Коктейль обладает теми же целебными свойствами, что и освежающий напиток для стройных.

Пунш из ананаса

2 стакана апельсинового сока, 100 г мякоти дыни, нарезанной на кусочки, 2 горсти свежих листьев мяты, свежий имбирь (длиной 5 см), мелко нарезанный и очищенный от кожуры

Влить в блендер апельсиновый сок, добавить половину ананаса, половину мякоти дыни, свежий имбирь, горсть свежей мяты, измельчить и взбить все до получения нежной однородной смеси. Чтобы получить пунш более тонкой консистенции, можно его профильтровать и перелить в другой сосуд. Непосредственно перед подачей к столу добавить в пунш оставшиеся ананас, мякоть и листья мяты. Рецепт рассчитан на 4 порции.

Подавать можно в цельной корке арбуза. В этом случае в пунш добавить клубнику с тем, чтобы ягоды плавали на поверхности напитка.

Пунш обладает теми же лечебными качествами, что и ароматный напиток «Целительный».

«Сливовое наслаждение»

5 спелых слив без косточек, 2 разрезанных на кусочки яблока, 150 мл натурального яблочного сока, молотая корица

Яблоки и сливы положить в блендер или кухонный комбайн, вылить туда же яблочный сок. Взбить все в нежную однородную смесь. Налить коктейль в 2 стакана и в качестве завершающего штриха посыпать щепоткой молотой корицы.

Такой коктейль оказывает на организм то же действие, что и яблочно-сливовый напиток.

Коктейль из абрикосов

4 спелых абрикоса без косточек, разрезанных на четвертинки, 1 нарезанное яблоко, 2 очищенных и разделенных на дольки мандарина, 150 мл апельсинового (или яблочного) сока, веточка мяты

Поместить абрикосы, яблоко, мандарины и сок в блендер и взбивать до нежной однородной смеси. Подавать к столу тотчас же, украсить веточкой мяты.

Такая смесь соков резко повышает сопротивляемость организма, полезна при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, великолепный источник провитамина А, витаминов РР и В₁₅. Больным сахарным диабетом эти соки не рекомендуются.

ДЖУСЫ ИЗ ОВОЩЕЙ И ЗЕЛЕНИ Чтобы приучить себя к новым вкусам некоторых сырых овощей, лучше всего смешивать их в соразмерных пропорциях с соком легко усваиваемых фруктов, например яблочным или грушевым: тогда гарантирован идеальный результат.

Полезнее всего выбирать овощи, соответствующие сезону года и выращенные с использованием экологических методов земледелия. В противном случае их необходимо тщательно мыть или чистить перед тем, как готовить напитки. Рецепты рассчитаны (если не указано) на 1 — 2 стакана напитка.

Смягчить резкий вкус соков некоторых овощей с зелеными листьями можно, если разбавить их водой, особенно рекомендуется это делать при первых шагах знакомства с овощными соками. Чаше овощные соки следует готовить каждый отдельно и только потом их смешивать... Но не делайте сразу большое количество сока. Соки и коктейли всегда нужно пить свежими, только что приготовленными.

«Формула-1»

2 моркови, 2 горсти проростков сои, 4—6 черешков сельдерея, 1/2 маленькой свеклы, 1 горсть листьев петрушки, 1 горсть шпината (или листовой свеклы, капусты или обычной свекольной ботвы), 1 груша (или 1 яблоко), имбирь (очищенный кусочек длиной 2,5 см)

В рецепт включены ингредиенты, которые снабжают организм полезными веществами:

свекла содержит фолиевую кислоту, витамин С, небольшое количество других витаминов (В₁, В₂, В₃ и В₅); кальций, магний, фосфор, калий, натрий, медь, железо и цинк;

петрушка содержит бетакаротин, витамины В₃, В₁ и В₂; кальций, железо, фосфор, калий и натрий;

груша содержит бетакаротин, фолиевую кислоту, витамин С, небольшое количество витаминов В₁, В₂, В₃, В₅ и В₆; кальций, магний, фосфор, калий, а также медь, железо, марганец и цинк.

Пропустить все ингредиенты через соковыжималку последовательно, начиная со свеклы, тщательно смешать.

Суперовощной коктейль

4 моркови, 3 черешка сельдерея, 1/2 стакана нарезанной зелени фенхеля (или укропа), 1/2 яблока, 1 горсть кресс-салата

Пропустить все ингредиенты через соковыжималку.

Аперитив из шпината

1 пучок шпината (5—6 листьев), 4 моркови, 1/2 яблока

Выжать сок сразу из всех ингредиентов, предварительно тщательно вымытых. Шпинат имеет очень

резкий вкус, но в этом сочетании, разбавленный другими соками, делает напиток очень приятным и полезным.

Этот аперитив из шпината входит в группу так называемых «зеленых» соков.

Аперитив-напитки употребляют до и во время еды для лучшего усвоения пищи или для возбуждения аппетита.

Аперитив из салата-латука

3 листа салата-латука, 3 моркови, 2 черешка сельдерея, 1/2 яблока

Тщательно вымыть салат, морковь и сельдерей, очистить яблоко и удалить семенную коробочку. Затем выжать сок из всех ингредиентов вместе.

Аперитив рекомендуется выпить за 20 минут до еды, он не должен обладать резким вкусом — иначе отвлечет от еды.

«Любимые томаты»

6 спелых томатов, 1 лимон, 1 огурец, соль (пожеланию)

Выжать сок из слегка очищенного огурца, отжать сок из лимона и хранить эти 2 компонента отдельно. Вымыть томаты холодной водой, разрезать на кусочки и несколько секунд взбить в блендере, добавив 4 ст. ложки лимонного и 4 ст. ложки огуречного сока. В качестве заключительной нотки добавить (по желанию) соль по вкусу. Оставшиеся огуречный и лимонный соки можно использовать для заправки салата.

Такую смесь соков можно с успехом рекомендовать больным с различными видами нарушения обмена веществ, с заболеваниями сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта. Мо-

жет быть рекомендована (без соли) для включения в меню в разгрузочные дни.

«Радуга»

3 моркови, 1 лист сельдерея, 1 яблоко, 1/2 свеклы, 1 пучок зелени петрушки

Вымыть все ингредиенты, выжать сок сразу из всех. Вылить напиток в широкий низкий стакан, выпить сразу после приготовления. Такой сок назначают с первых дней при инфаркте миокарда. Полезен при почечно-каменной и желчно-каменной болезнях, обменных полиартритах. Рекомендуется при авитаминозе.

Аперитивы со свеклой

3 листа свекольной ботвы, 4 моркови, 1 свекла, 1/2 зеленого сладкого перца, 1 яблоко

Скромная непритязательная на вид свекла таит в себе удивительные возможности. Представляем 3 варианта.

1. Вымыть морковь, свеклу и свекольную ботву. Разрезать сладкий перец пополам и удалить все семена. Вымыть яблоки и в электросоковыжималке выжать сок сразу из всех ингредиентов. Особенностью этого рецепта является использование свекольной ботвы и собственно свеклы. Этот напиток достаточно питателен, рекомендуется в разгрузочные дни.

2. Выжать сок из 3 шт. моркови, 1 свеклы и 1 зеленого сладкого перца. Этот напиток дает так много энергии, что хочется прыгать!

3. Выжать сок из 6 шт. моркови, 1/2 свеклы и (по желанию) несколько листьев свекольной ботвы. По целебным свойствам напиток близок к напитку «Радуга».

«Томатная искра»

3 средних томата, 1 лимон, 1/2 ст. ложки натертого острого редиса, 1 черешок сельдерея, 1/2 зубчика чеснока, 3 ст. ложки йогурта

Выжать лимон и оставить сок на время. Очистить зубчик чеснока, вымыть томаты и черешки сельдерея. Пропустить все через соковыжималку. Затем добавить лимонный сок и йогурт. Перемешать и посыпать тертым редисом. Можно положить редис вместе со всеми овощами в соковыжималку.

Этот напиток имеет пикантный вкус и обладает теми же лечебными качествами, что и напиток «Любимые томаты».

Летний аперитив

3 красных очень спелых томата, 1 маленький огурец, майоран, базилик или молотый перец (по желанию)

Вымыть томаты, удалив предварительно зеленые плодоножки. Если у огурца грубая кожура, то очистить его. Выжать сок сразу из всех овощей. Этот напиток вкусен сам по себе, но его вкус можно оживить, добавив чуть-чуть майорана, базилика или перца. По целебным свойствам он сходен с напитком «Любимые томаты».

«Зеленый сюрприз»

1 большой лист капусты, 3 яблока

Вымыть и обсушить капустный лист, пропустить его через соковыжималку. Затем вымыть и нарезать яблоки, удалив семенные коробочки, выжать сок и добавить его к капустному, вкус которого в смеси будет лишь слегка заметен.

По своим целебным свойствам напиток аналогичен «Ароматному яблоку».

Коктейль из цветной капусты

4 моркови, 1 головка цветной капусты (со стеблями), 1 сладкое яблоко, 1 пучок зелени петрушки

Вымыть и нарезать ингредиенты. Выжать сок из овощей, начиная с петрушки. Яблочный сок добавить в самом конце.

Сладкий вкус этого коктейля понравится любому гурману. Рекомендуются для предупреждения онкологических заболеваний, повышает тонус организма и сопротивляемость болезням.

Напиток «Зимний»

6 шт. морковки, 2 веточки сельдерея, 2 зубчика чеснока, 1 пучок зелени петрушки

Вымыть и очистить морковь, сельдерей и петрушку. Очистить чеснок и выжать сок сразу из всех ингредиентов. Если сначала отжать чеснок, то сок остальных ингредиентов поможет избавиться соковыжималку от неприятного запаха.

По своим целебным свойствам напиток аналогичен напитку «Радуга». Кроме того, обладает кровоочистительными качествами.

Коктейль из брокколи

4 моркови, 3 соцветия брокколи со стеблями, 1/2 яблока

Тщательно вымыть овощи, особенно брокколи, чтобы удалить насекомых, которые могут оставаться между ее листьями. Выжать сок из всех ингредиентов и тотчас же выпить его.

По целебным свойствам напиток аналогичен коктейлю из цветной капусты.

Коктейль из эндивия

1 эндивий, 3 моркови, 1/4 часть кочана салата-латука

Ингредиенты вымыть и выжать сок.

Это настоящий «кальциевый коктейль» — так высоко содержание в нем этого минерала. Иногда в него добавляют несколько хорошо вымытых листьев крапивы (используйте перчатки, чтобы не обжечься), чтобы добиться еще большего содержания кальция. Обладает хорошей способностью очищать организм и способствует пищеварению. Употреблять сразу.

«Тонизирующая морковь»

6 шт. моркови, 2 красных сладких перца, 1 зеленый сладкий перец, 1/2 брокколи

Подготовить все ингредиенты, выжать сок и немедленно выпить его, пока напиток не потерял своих полезных качеств, которые соответствуют целебным свойствам напитка «Радуга».

«Гладкая кожа»

6 шт. моркови, 1/2 зеленого сладкого перца

Вымыть и очистить морковь. Разрезать сладкий перец пополам, вымыть и удалить семена. Выжать из овощей сок и перемешать.

Если часто готовить морковный сок, то некоторые части соковыжималки остаются окрашенными после обычной мойки. Чтобы избежать этого, нужно опустить эти детали на несколько часов в воду,

куда добавлена питьевая сода. Потом их тщательно промыть водой.

Такая смесь соков прекрасно влияет на обмен веществ, делает кожу нежной, мягкой и шелковистой.

Энергетический напиток

2—3 кочанчика брюссельской капусты, 1 спелый томат, 1 морковь, 1 веточка сельдерея, кубики льда (по желанию)

Вымыть и подготовить все ингредиенты, отжать сок. В жаркое время года можно добавить кубики льда. Особенно рекомендуется людям, страдающим диабетом.

«Букет зелени»

3 соцветия брокколи, 1 зубчик чеснока, 2 спелых томата, 2 черешка сельдерея, 1/2 зеленого сладкого перца

Вымыть помидоры и удалить у них плодоножки. Вымыть брокколи, зеленый сладкий перец очистить от семян. Удалить листья сельдерея, в конце почистить чеснок. Положить в соковыжималку брокколи, затем чеснок, томаты, сельдерей и перец — обязательно в таком порядке. Можно приправить солью по вкусу.

По целебным свойствам напиток аналогичен коктейлю из цветной капусты.

«Коктейль с огорода»

3 соцветия брокколи, 1 зубчик чеснока, 2 листа белокачанной капусты, 5 шт. моркови, кайенский перец, соль, уксус, оливковое масло (по желанию)

Очистить чеснок и вымыть остальные ингредиенты. Завернуть в капустные листья брокколи и

чеснок. Пропустить через соковыжималку вместе с морковью, добавить кайенский перец по вкусу. Чтобы усилить вкус, можно приправить напиток солью, уксусом и оливковым маслом.

По целебным свойствам напиток аналогичен коктейлю из цветной капусты.

Коктейль «Земля и солнце»

1 маленькая свекла, 1 пучок зелени петрушки, 1 кружок ананаса

Этот коктейль не рекомендуется тем, кто только начинает пить овощные соки, поскольку его вкус, даже несколько смягченный ананасом, слишком резкий.

Выжать сок из всех ингредиентов, начав с петрушки (вкус ее сока смягчается после отжима остальных компонентов напитка). Не рекомендуется выпивать более 1 стакана свекольного сока в день.

Когда вы привыкнете ко вкусу петрушки, то станете добавлять ее в большинство овощных коктейлей, а для получения особенно вкусных напитков можно добавить немного томатного сока.

Рекомендуется для предупреждения онкологических заболеваний. Стимулирует выработку красных кровяных телец, а также деятельность лимфатических желез.

Сладкая свекла

3 свеклы, 4 морковки, 1/2 салата-латука, 2 апельсина, 2 яблока

Вымыть все ингредиенты (морковь и свеклу специальной щеткой), очистить апельсин. Выжать сок

сразу из всех овощей и фруктов. Подать напиток к столу в высоких бокалах. Яблоки можно заменить грушами.

По целебным свойствам напиток аналогичен коктейлю «Земля и солнце».

«Яблочная рапсодия»

3 яблока, 1 черешок сельдерея, 3 моркови, 1 лимон

Вымыть яблоки, сельдерей и морковь, очистить лимон и выжать сок из всех ингредиентов.

Обладает теми же лечебными качествами, что и бодрящий коктейль.

Разноцветное гаспачо

6 красных спелых томатов, 1 зеленый сладкий перец, 1 огурец, 2 зубчика чеснока, 1/2 луковицы, мякиш черствого хлеба, 1 горсть поджаренных очищенных ядер миндаля, 1 л воды, соль, растительное масло и уксус (по желанию), 1/2 апельсина (по желанию)

В этом рецепте количество ингредиентов рассчитано на 6 порций.

Чтобы приготовить великолепное гаспачо, нужно вымыть томаты и сладкий перец, удалить семена. Очистить чеснок и лук. Измельчить все входящие в рецепт ингредиенты в блендере в густое пюре. Используя пестик от ступки, протереть смесь сквозь сито, чтобы извлечь весь сок. Добавить воду, хлебный мякиш (предварительно размоченный в растительном масле и уксусе) и мелко нарезанные ядра миндаля. Взбить смесь миксером и посолить по вкусу. Подавать сильно охлажденным. Можно добавить сок половинки апельсина.

По целительным свойствам такое гаспачо соответствует коктейлю «Любимые томаты».

Овощной экстракт

2 листа салата, 4 листа мангольда (лиственной капусты), 4 моркови, 3 соцветия брокколи, 1/2 яблока

Подготовить и нарезать все ингредиенты. Отжать руками листья капусты и салата. Пропустить все ингредиенты через соковыжималку.

Такой напиток обладает теми же лечебными качествами, что и «Коктейль с огорода».

«Чистильщик»

2 или 3 моркови (в зависимости от размера), 1/2 огурца, 1/2 свеклы

Вымыть и очистить морковь, огурец и свеклу. Выжать сок из всех ингредиентов.

Этот коктейль идеально подходит любителям мясной и жирной пищи, так как обладает высокой способностью выведения токсинов из организма, о чем свидетельствует и название напитка.

«Золотистая кожа»

6 шт. моркови, 1/2 свеклы, 1 пучок зелени петрушки

Вымыть морковь, свеклу и петрушку. Отжать сок из всех ингредиентов, начиная и заканчивая этот процесс морковью.

Этот напиток особенно рекомендуется в те дни, когда ощущается физическая или психическая усталость: стресс, весенняя слабость...

Обладает всеми качествами, присущими напиткам из моркови.

Томат-афродизиак

3 томата, 2 моркови, 2 веточки сельдерея

Вымыть и нарезать томаты, тщательно промыть водой веточки сельдерея. Очистить морковь. Выжать из всех ингредиентов сок и подать его сильно охлажденным. Можно добавить щепотку сахара, хотя предпочтительнее и полезнее пить этот коктейль, ощущая натуральный вкус овощей. Свежеприготовленный сок в данной композиции способствует усилению секреции желудочного сока, улучшает кровотворение, благотворно влияет на функции сердечно-сосудистой и мочеполовой системы.

«Танго редиса»

6 шт. редиса, 2 огурца, 1 томат, 6 листьев мангольда (лиственной капусты), 1 свекла

Вымыть щеткой редис и свеклу под струей холодной воды. Очистить огурцы, вымыть томат и листья капусты. Пропустить все ингредиенты через соковыжималку. Общий объем коктейля должен быть таким, чтобы ощущался пикантный вкус редиса.

Такой напиток способствует улучшению аппетита, дренажу печени и почек, уменьшает боль в желудке. Однако его нельзя использовать при воспалении желудка.

Томаты с ростками *2 томама, 2 моркови, сок ростков люцерны и пшеницы, 1 огурец, 1 сладкий перец, 1 черешок сельдерея, петрушка по вкусу*

Вымыть и нарезать все овощи, выжать сок и профильтровать его. К полученному напитку добавить

несколько ложек сока из ростков люцерны или пшеницы.

Такая смесь соков по своим целебным свойствам соответствует напитку «Томат-афродизиак».

«Зеленые и оранжевые штрихи»

5 шт. моркови, 5 листьев шпината, 5 листьев салата, 1/4 черешка сельдерея, 4 веточки петрушки

Вымыть овощи, выжать сок и пить получившийся напиток свежим. Лучше выбрать более толстые черешки сельдерея.

Обладает всеми свойствами, присущими напиткам из моркови.

Овощной тоник

1 кочан брокколи, 1 пучок сельдерея, 3 больших томата, 4 кочанчика брюссельской капусты, 3 большие моркови, 1/2 пучка лука-шалота, 2 веточки петрушки

Очистить лук и сельдерей, удаляя у него большие листья. Удалить внешние листья брюссельской капусты. Вымыть щеткой морковь и все овощи. В соковыжималке выжать сок.

По целебным свойствам тоник аналогичен коктейлю из цветной капусты.

Морковь против стресса

1—2 моркови, 1 яблоко, 2—3 кочанчика брюссельской капусты

Тщательно вымыть и пропустить все ингредиенты через соковыжималку. Сразу подавать напиток из моркови с яблоком.

«Без головной боли» (с сельдереем и белокочанной капустой)

300 г белокочанной капусты, 100 г корня сельдерея

Очистить овощи, вместе пропустить через соковыжималку.

Пить напиток натошак 1 раз в день при головной боли и мигрени.

Напиток «Удача»

1 нарезанная луковица фенхеля (и 2 красные луковицы), 1 нарезанный красный сладкий перец, 1 очищенный апельсин

Пропустить фенхель, сладкий перец и апельсин через соковыжималку. Размешать получившийся напиток ложкой и подавать к столу.

Такая смесь соков обладает мочегонными и антисептическими свойствами. Сокращает риск тромбозов, снижает уровень холестерина в крови.

Успокаивающие овощи

2 ломтя арбуза (мякоть), 3 листа мангольда (листовой капусты), 1 томат, 1 черешок сельдерея

Тщательно смешать все компоненты в блендере. Перелить в стакан и подавать к столу.

Сок является транквилизатором и помогает при беспокойстве, нервозности и бессоннице.

«Неожиданное сочетание»

1 красная луковица, очищенная и нарезанная, 2 апельсина, очищенных и нарезанных, 150 мл минеральной воды (без газа)

Заложить все подготовленные ингредиенты в блендер или кухонный комбайн и тщательно взбить

в течение 30 секунд. Затем пропустить смесь через фильтр и сразу подать напиток к столу.

Красный лук способствует пищеварению и прекрасно сочетается с апельсином как в напитках, так и в салатах. В целом такой сок обладает теми же целебными свойствами, что и напиток «Удача».

Морковный ананас

2 моркови, 1/2 ананаса, 1/2 лимона

Тщательно вымыть морковь и измельчить ее. Очистить ананас, удалить сердцевину и выжать сок в электрической соковыжималке. Выжать сок из лимона. Смешать измельченную морковь с ананасовым соком и влить 1 ст. ложку лимонного сока. При подаче можно добавить колотый лед (по желанию).

Обладает всеми целебными свойствами напитков с морковью.

Ревень, груша и имбирь

2 стебля ревеня без листьев, 2 нарезанные груши, 1 ст. ложка нарезанного кусочками имбиря

Выжать сок из ревеня, груш и имбиря. Размешать и тотчас же подавать к столу. Замечательное общеукрепляющее и противогрибковое средство, полезен при метеоризме, интоксикации, воспалительных процессах женской половой сферы.

Шпинат с апельсином

1 лучок шпината, 2 очищенных и нарезанных апельсина, 1 нарезанное яблоко, 125 мл минеральной воды (без газа)

Шпинат при приготовлении напитков используем сырой, так как в этом случае он обладает гораздо

большей питательной ценностью. Все ингредиенты положить в блендер и взбить в течение 30 секунд. Затем процедить напиток и подать к столу.

Такой напиток способствует усилению кроветворной функции организма человека, повышает защитные силы организма, полезен при лечении антибиотиками и сульфамидными препаратами.

«Питие без похмелья»

1 нарезанная свекла, 2 нарезанных яблока, 1 черешок сельдерея

Выжать сок из свеклы, яблок и сельдерея. Размешать и подавать к столу.

Напиток способствует пищеварению, повышает свертываемость крови, предупреждает похмелье.

Пикантный томатный сок

3 спелых томата, 1 ст. ложка нарезанных листьев базилика, несколько капель пикантного мягкого соуса, 80 мл минеральной воды (без газа)

Поместить все ингредиенты в блендер или кухонный комбайн, тщательно взбить в течение 30 секунд. Пропустить смесь через фильтр и сразу подать напиток на стол.

Обладает теми же лечебными качествами, что и напиток «Любимые томаты».

Обычные спелые томаты всегда превосходны. Полезно привыкнуть к вкусу свежеприготовленного томатного пюре, для получения которого нужно только натереть томаты на терке или протереть сквозь сито. Томатное пюре из сырых томатов (с добавлением щепотки соли и нескольких капель оливкового масла), — ни с чем не сравнимое удовольствие.

«Кровавая Мэри» со специями

300 мл томатного сока, 2 томата, нарезанных, сок 1 лимона, 1 перец чили, нарезанный, 1 ч. ложка сахара

Налить томатный сок и сок 1 лимона в блендер, добавить томаты, перец чили и сахар. Взбить в однородную смесь нежной консистенции. Заполнить 2 стакана для коктейля до половины колотым льдом. Влить поверх льда приготовленный напиток и немедленно подать к столу.

Хрустящий сельдерей

2 больших нарезанных черешка сельдерея с листьями, 1 нарезанное яблоко, 150 мл минеральной воды

Все ингредиенты положить в блендер и тщательно взбить в течение 30 секунд. Процедить коктейль и подать к столу. Можно заменить яблоко морковью, чтобы придать коктейлю более сладкий вкус. Получится более концентрированный напиток, если выжать сок из сельдерея в электрической соковыжималке, а воду не добавлять.

Всегда ценились высокие кровоочистительные свойства сельдерея, кроме того, он является мягким афродизиаком. Следует иметь в виду, что сельдерей обладает специфическим вкусом и добавлять его в коктейль надо осторожно.

«Томатное разнообразие»

3 нарезанных кусочками томата, 1 большой пучок шпината, 1 нарезанное кусочками яблоко

Пропустить томаты, шпинат и яблоко через электрическую соковыжималку. Размешать напиток и подавать к столу.

СОКИ ИЗ ЭКЗОТИЧЕСКИХ ФРУКТОВ Экзотические фрукты — такие восхитительные и нежные, являются главным действующим лицом приведенных ниже рецептов. Желающие попробовать что-то новое, оригинальное и безалкогольное смогут приготовить восхитительные десертные коктейли в шейкере, блендере или ручном миксере. Все рецепты рассчитаны на 1 — 2 порции, а украшения, которые предлагается использовать при подаче коктейлей, добавляют им заключительный штрих.

«Божественный нектар»

110 г ананасового сока, 110 г мандаринового сока, 80 г молока, вскипяченного с кокосовой стружкой, охлажденного, 1 банан, нарезанный кружками, кокосовая стружка

Вылить в блендер соки и молоко, положить банан. Тщательно взбить до образования пены. Перелить в 2 охлажденных высоких стакана и посыпать кокосовой стружкой.

«Джинджер и Фред»

60 мл черничного сока, 60 мл сока помело, 60 мл апельсинового сока, 30 мл сока имбиря, 1 ч. ложка меда, 1 кружок апельсина (для украшения), колотый лед

Смешать в блендере все ингредиенты с небольшим количеством колотого льда. Тщательно взбить. Коктейль налить в широкий охлажденный бокал. Край украсить кружком апельсина.

Папайя-фраппе

120 мл апельсинового сока, 120 мл сока папайи с мякотью, 120 мл молока, вскипяченного с кокосовой стружкой, охлажденного, 1 банан, нарезанный кружками, кокосовая стружка

Вылить все жидкие ингредиенты в блендер, добавить банан и кокосовую стружку (по вкусу) и взбивать до образования пены. Вылить коктейль в охлажденные бокалы и посыпать кокосовой стружкой.

«Гавайи»

150 мл апельсинового сока, 120 мл арбузного сока с мякотью, 90 мл ананасового сока, 30 мл сока алоэ вера с мякотью, 1 ложка цветочной пыльцы (или шафрана)

Положить все ингредиенты в блендер и тщательно взбить до получения однородной смеси. Вылить коктейль в 2 хорошо охлажденных высоких стакана.

«Китайское озеро»

180 мл яблочного сока, 120 г фиников без косточек, 1/2 ч. ложки корицы, 2 бутона гвоздики

Финики размочить в воде и расплющить. Взбить в блендере яблочный сок и финики до получения

однородной смеси. Вылить смесь в ковшик и варить на слабом огне около 30 минут.

Подавать в большой классической чашке с ручкой.

«Карибский лимон»

Приготовить лимонный концентрат; к лимонному соку добавить по вкусу немного меда

Этот концентрат обычно хранится в морозильной камере (повторное замораживание не допускается!) или в холодильнике. Лучше не хранить его долго, а употребить как можно быстрее.

Чтобы приготовить вкусный напиток, используют этот концентрат, разбавив его водой. Перед подачей на стол вливают в напиток немного свежего лимонного сока.

«Луна моря а-ля мята»

120 мл ананасового сока, 120 мл сока киви, 120 мл сока папайи с мякотью, веточка свежей мяты, колотый лед

Вылить соки в блендер и добавить немного колотого льда. Взбивать смесь в блендере до образования пены.

Налить коктейль в 2 предварительно охлажденных винных бокала. Украсить веточкой мяты.

«Сумасшедшее манго»

120 мл сока белого винограда, 120 мл яблочного сока, 90 мл сока манго с мякотью

Смешать все ингредиенты в блендере и энергично его потрясти. Налить приготовленный коктейль в 2 больших хорошо охлажденных бокала.

«Ананасовое блаженство»

1 маленький зрелый ананас, очищенный и нарезанный кусочками, 1 очищенный кусочек имбиря (2,5 см), 175 мл минеральной воды без газа

Положить ананас и имбирь в блендер или кухонный комбайн, добавить минеральную воду и взбивать в течение 30 секунд. Разлить коктейль по бокалам и тотчас же подавать на стол.

Ананас и имбирь улучшают пищеварение и образуют превосходное вкусовое сочетание. Секрет заключается в том, чтобы выбрать для приготовления коктейля спелый ананас с сильным ароматом и гладким вкусом. У такого ананаса верхушечные листья легко отрываются.

Ананас и апельсин по-карибски

3 кружка ананаса, сок 1 апельсина

Из ананаса удалить сердцевину, очистить и нарезать мякоть кусочками. Выжать сок в электрической соковыжималке и смешать со свежавыжатым апельсиновым соком.

«Тропический вкус»

1 спелый банан, очищенный и нарезанный кусочками, 1 зрелое манго среднего размера, очищенное и нарезанное тонкими ломтиками, цедра и сок 1/2 лимона, 60 мл апельсинового сока

Смешать банан, манго, сок и измельченную цедру лимона с апельсиновым соком в блендере или кухонном комбайне. Взбить до получения смеси нежной кремообразной консистенции. Налить получившийся крем-коктейль в 2 большие чашки, украсить натертой цедрой лимона.

ГУСТЫЕ КОКТЕЙЛИ

Молочные коктейли служат прекрасным дополнением к пище, а иногда даже могут употребляться вместо еды.

Некоторые молочные коктейли — это праздник для гурманов, особенно самых маленьких. Приготовление молочных коктейлей дома позволяет контролировать качество ингредиентов и избегать добавления сахара или сиропа, как это делают в некоторых кафе и барах.

Существуют густые коктейли, приготовленные на основе молока и его производных, коктейли на основе фруктов и коктейли, в состав которых входит так называемое «молочко», получаемое из сои, сухофруктов или злаков. «Молочко», получаемое, например, из риса или овса, способствует пищеварению и чрезвычайно питательно. Соевое молоко, кроме того что регулирует процесс пищеварения, обладает очень высокой пищевой ценностью.

Для приготовления таких коктейлей потребуется блендер.

Коктейль из банана с молоком

1 банан, 1 стакан молока

Очистить банан и взбить его вместе с молоком. Из банана не выжимают сок, а лишь измельчают его в блендере. Затем можно добавить щепотку корицы. Сладкий и характерный вкус банана превращает его в основной компонент любого коктейля, в какой бы комбинации он не использовался. Коктейль можно приготовить, даже заменив обычное молоко на растительное — из овса или сои.

Оршад из чужы

Оршад из риса, 100 г коричневого риса, цедра 1/2 лимона, 1 стакан воды, 1 ч. ложка меда или сахара

Залить рис водой и оставить набухать на ночь. Затем рис вместе с лимонной цедрой измельчить в блендере. В полученную массу добавить воду и оставить на несколько часов. Перед употреблением оршад процедить и подсластить медом или сахаром. Пить охлажденным.

Оршад из лесного ореха

70 г ядер лесного ореха, 2 стакана холодной воды

Ядра лесных орехов вместе с кожей замочить в холодной воде на ночь. Слить воду в отдельную посуду и измельчить ядра орехов в блендере, постепенно добавляя воду, оставшуюся от их замачивания, до тех пор, пока напиток не приобретет однородную кремообразную консистенцию. Оставить настаиваться в течение нескольких часов. Затем напиток процедить и перед употреблением подсластить.

Коктейль из банана и кефира

1 банан, 3 финики без косточек, 1 ст. ложка проростков

Оршад из миндаля

100 г ядер миндаля, 2 стакана холодной воды

Оршад из миндаля готовится так же, как оршад из ядер лесных орехов. Перед замачиванием ядра миндальных орехов следует очистить от кожицы.

Коктейль из кефира

1 банан, нарезанный кружками, финики без косточек, кефир, 1 ст. ложка ростков пшеницы, 2 ч. ложки сахара, лимонная эссенция

Кефир налить в блендер. Добавить сахар и капельку лимонной эссенции (осторожно!). Положить бананы, финики и ростки пшеницы, смесь тщательно взбить. Подавать коктейль охлажденным.

Манго и йогурт

2 стакана йогурта, 1 стакан мятной настойки, 1 манго, мед

Очистить и нарезать манго. Все ингредиенты взбить в блендере в однородную массу. Подсластить по вкусу медом и охладить.

Банан и ежевика

1 банан, ежевика, соевое «молоко»

Взбить банан и ежевику с небольшим количеством соевого «молока» и перелить коктейль в стакан. Добавить соевое «молоко» по вкусу в зависимости от желаемой густоты напитка.

Очень вкусный коктейль получается с овсяным «молоком».

пшеницы, 150 мл кефира, 2 ч. ложки нерафинированного сахара, молотая корица

Взбить все ингредиенты в смесь однородной консистенции. Коктейль подавать сильно охлажденным. Перед употреблением напитков можно посыпать молотой корицей.

Груши и айва

200 мл овсяного «молока», 1 айва, 2 груши

Очистить и порезать айву, положить ее в кастрюлю с овсяным «молоком» и варить на слабом огне около 10 минут. Добавить в смесь очищенные и нарезанные на кусочки груши. В заключение взбить все в блендере и процедить получившийся коктейль. Подавать этот коктейль можно как в горячем виде, так и в охлажденном.

Кефир с клубникой

150 мл кефира, 10 ягод клубники, 1 ст. ложка меда

Вымыть и взбить в блендере клубнику вместе с кефиром. Добавить мед и перемешать до однородной консистенции. Подавать коктейль охлажденным.

Коктейль из миндаля с фруктами

1 л оршада из миндаля, 400 клубники, 2 апельсина, 4 ст. ложки меда

Выжать сок из апельсинов, перелить его в стакан. Клубнику размять вилкой в однородное пюре. По-

ложить клубничное пюре в кувшин и добавлять понемногу оршад, непрерывно размешивая в однородную смесь. Добавить мед и размешать напиток до полного растворения меда. Влить в кувшин подслащенный апельсиновый сок, поставить его ненадолго в холодильник и подать коктейль в небольших стаканчиках.

Этот напиток содержит много питательных веществ и витаминов, но пить его нужно отдельно от еды и понемногу: так он вкуснее и будет лучше перевариваться.

Ласси из моркови и мяты

1,5 кг свежей, сочной моркови, 60 г свежей мяты, 250 г натурального йогурта, 2 ст. ложки сахара, 400 мл холодной воды

Вымыть мяту и предварительно очищенную морковь. Положить мяту в соковыжималку, оставив несколько листиков для украшения, затем выжать сок из моркови. Влить полученный сок в блендер, добавить йогурт, сахар и воду. Взбить и охладить.

Ласси — это напиток из Индии, он превосходно освежает и насыщает.

Традиционное ласси

1 стакан натурального йогурта, 1 стакан фруктового сока, 2 банана, 1 щепотка корицы (или мускатного ореха), мед

Все ингредиенты (по желанию можно добавить лед) тщательно взбить в блендере на средней скорости, чтобы получить напиток кремообразной консистенции.

Коктейль из банана и кефира

1 банан, 3 финика без косточек, 1 ст. ложка проростков пшеницы, 150 мл кефира, 2 ч. ложки нерафинированного сахара, молотая корица

Взбить все ингредиенты в смесь однородной консистенции. Коктейль подавать сильно охлажденным. Перед употреблением напиток можно посыпать молотой корицей.

Груши и айва

200 мл овсяного «молока», 1 айва, 2 груши

Очистить и порезать айву, положить ее в кастрюлю с овсяным «молоком» и варить на слабом огне около 10 минут. Добавить в смесь очищенные и нарезанные на кусочки груши. В заключение взбить все в блендере и процедить получившийся коктейль. Подавать этот коктейль можно как в горячем виде, так и в охлажденном.

Кефир с клубникой

150 мл кефира, 10 ягод клубники, 1 ст. ложка меда

Вымыть и взбить в блендере клубнику вместе с кефиром. Добавить мед и перемешать до однородной консистенции. Подавать коктейль охлажденным.

Коктейль из миндаля с фруктами

1 л оршада из миндаля, 400 клубники, 2 апельсина, 4 ст. ложки меда

Выжать сок из апельсинов, перелить его в стакан. Клубнику размять вилкой в однородное пюре. По-

ложить клубничное пюре в кувшин и добавлять понемногу оршад, непрерывно размешивая в однородную смесь. Добавить мед и размешать напиток до полного растворения меда. Влить в кувшин подслащенный апельсиновый сок, поставить его ненадолго в холодильник и подать коктейль в небольших стаканчиках.

Этот напиток содержит много питательных веществ и витаминов, но пить его нужно отдельно от еды и понемногу: так он вкуснее и будет лучше перевариваться.

Ласси из моркови и мяты

1,5 кг свежей, сочной моркови, 60 г свежей мяты, 250 г натурального йогурта, 2 ст. ложки сахара, 400 мл холодной воды

Вымыть мяту и предварительно очищенную морковь. Положить мяту в соковыжималку, оставив несколько листиков для украшения, затем выжать сок из моркови. Влить полученный сок в блендер, добавить йогурт, сахар и воду. Взбить и охладить.

Ласси — это напиток из Индии, он превосходно освежает и насыщает.

Традиционное ласси

1 стакан натурального йогурта, 1 стакан фруктового сока, 2 банана, 1 щепотка корицы (или мускатного ореха), мед

Все ингредиенты (по желанию можно добавить лед) тщательно взбить в блендере на средней скорости, чтобы получить напиток кремообразной консистенции.

Сладкое ласси

2 стакана очень холодной воды, 3 стакана йогурта, 120 г коричневого сахара или жидкого меда, 1/2 ч. ложки розовой воды, 2 щепотки молотого кардамона

Взбить в блендере холодную воду и йогурт, затем добавить остальные ингредиенты. Снова взбить

Вариант:

Можно приготовить ласси со свежей клубникой. Заменить розовую воду и кардамон на 200 г клубники. Получается очень вкусно и питательно.

Мятное ласси

1 упаковка натурального йогурта, 1/2 стакана настойки мяты, мякоть 1 персика, 2 кружка ананаса, 1 банан, размятый вилкой в пюре, 1/2 ст. ложки жидкого меда, колотый лед

Взбить все ингредиенты, добавив колотый лед, или хорошо охладить напиток перед подачей к столу.

Санди

50 г аниса, 2 стакана воды, 65 мл молока, 100 г изюма (без косточек, 50 г ядер фисташек, 1/2 ч. ложки молотого кардамона, 4 ст. ложки меда

Положить изюм на 10 минут в теплую воду для набухания. Вскипятить в кастрюле на слабом огне воду с семенами аниса. Снять кастрюлю с огня и добавить отжатый изюм, кардамон и молоко. Смесь перелить в блендер и тщательно взбить. Напиток процедить, подсластить медом и охладить.

Йогурт с огурцом

1 стакан йогурта, 1 огурец, 1 ст. ложка мелко нарезанного репчатого лука

Вымыть огурец, положить мелко нарезанный лук в блендер. Влить йогурт, взбить до однородной консистенции.

Молочная сыворотка с огурцом

200 мл молочной сыворотки, 1/2 огурца, 4 листика мяты, кубики льда (по желанию)

Вымыть и очистить огурец. Вымыть листики мяты и стряхнуть с них воду. Выжать сок из мяты и огурца. Взбить его вместе с молочной сывороткой. Подавать, положив несколько кубиков льда или охладив напиток в холодильнике.

Коктейль из банана и миндаля

4 банана, 50 г рубленых ядер миндаля, 2 стакана миндального молока, 1 ст. ложка меда

Очистить и нарезать бананы и положить их в блендер, влить миндальное молоко, добавить мед. Тщательно взбить и разлить по стаканам, украсить коктейль рубленым миндалем.

ТРАВЯНЫЕ НАСТОЙКИ И ДРУГИЕ НАПИТКИ

Травяные настойки замечательно подходят для ароматизации соков. Очень оригинальны рецепты напитков с ростками семян, небольшая добавка которых придает сокам и коктейлям оригинальный аромат (например настойка мяты).

Зеленый чай со специями

1 ч. ложка зеленого чая, 1 стакан воды, кожура апельсина и лимона, мускатный орех, стручок ванили, лимонный сок, колотый лед (по желанию), 1 ч. ложка коричневого сахара

Насыпать зеленый чай в заварочный чайник и добавить кожуру апельсина и лимона, немного мускатного ореха, стручок ванили и коричневый сахар. Залить кипятком, накрыть чайник, чтобы чай хорошо настоялся. Оставить до полного остывания.

При подаче к столу добавить колотый лед, апельсиновый сок и несколько капель лимонного сока.

Напиток «Зеленый»

2 груши, 1 пучок кресс-салата, 6 листьев белокочанной капусты, 1/2 огурца, 2 томата

Тщательно вымыть все ингредиенты, очистить, нарезать на кусочки и выжать сок. Подать к столу в чашках.

Кукурузный напиток

20 г зерен кукурузы, 1 лимон, 1 л воды, 1 ст. ложка меда

Выжать сок из лимона. Залить зерна кукурузы водой, вскипятить и варить 15 минут. Профильтровать отвар и охладить его. Влить в остывший отвар лимонный сок, добавить мед и все тщательно размешать.

Этот напиток богат витаминами и очень полезен для лечения заболеваний кожи, обусловленных нехваткой витамина В.

Огурец с лимоном

1, 75 л огуречного сока, 1 стакан лимонного сока

Готовить так же, как напиток «Зеленый».

Великолепное сочетание лимонного и огуречного соков обладает выдающимися кровоочистительными и питательными свойствами.

Морковно-яблочный коктейль

1 стакан яблочного сока, 1 л морковного сока, мед

Классическое сочетание. Выжать по отдельности сок из яблок и моркови, тщательно смешать. Подсластить медом. Лучше всего брать 1 часть яблочного сока на 4 части морковного.

«Бабушкина мята»

Листья мяты, цветки ромашки, семена фенхеля, мед

В этом рецепте можно использовать как мяту перечную, так и другие ее виды. Смешать мяту, ромашку, семена фенхеля в произвольной пропорции. Подсластить медом.

Сок для очищения крови

Лимон, апельсин, сок из ростков люцерны, мед, минеральная газированная вода

Выжать сок из лимона и апельсина. Добавить сок ростков люцерны и газированную минеральную воду. Подсластить жидким медом. Тщательно перемешать. Пить натощак.

Пунш «Удивительный»

Цветки ромашки, листья мяты, зеленый горох, семена пажитника, семена фенхеля, ячменный солод, ваниль

Этот напиток прекрасно подходит детям; им нравится его вкус, и он очень полезен.

При желании напиток можно подсластить медом, хотя и без этого он отличается приятным вкусом.

«Сладкие сны»

Цветки ромашки, листья мяты, липовый цвет, листья ежевики, цветок апельсина, плоды боярышника

На основе этого настоя можно приготовить множество разнообразных напитков; его название указывает на способность успокаивать и улучшать сон.

«Натуральный виноград»

Примерно 300 г винограда на 1 стакан напитка, лимонный сок (по желанию), мед (по желанию)

Вымыть виноград, удалить косточки, измельчить в миксере в пюре. Протереть ложкой через сито. Можно использовать для приготовления этого десерта блендер и измельчить виноград вместе с косточками, в этом случае он будет иметь слегка терпкий вкус. Если добавить лимонный сок, то десерт станет кисловатым, при добавлении меда — получится сладким.

СОВМЕСТИМОСТЬ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ

Чтобы извлечь максимум пользы из соков, следует знать, что наиболее простые их комбинации обычно оказываются наиболее эффективными. Кроме того, не все смеси полезны для здоровья: некоторые сочетания фруктов и овощей могут нанести вред. Учитывая это, врачи-натуропаты еще в начале XX века разработали классификацию продуктов питания по их совместимости, которая затем была дополнена.

Два или несколько продуктов питания считаются «несовместимыми», если их не следует есть вместе во время одного приема пищи, чтобы не подвергать опасности пищеварение.

Это общее правило. Правда, некоторые могут есть все подряд без видимого ущерба для здоровья, а другим стоит съесть хоть немного несовместимых продуктов, как они начинают ощущать расстройство пищеварения (жжение в желудке, медленное переваривание пищи, вздутие кишечника, усиленное газообразование и т.д.).

Однако не исключены более значительные ошибки в питании, чем неправильное сочетание продуктов: например, чрезмерное потребление белковой пищи или излишне значительное потребление рафинированных и ненатуральных продуктов.

Существует два ярко выраженных типа пищевой несовместимости:

- органические кислоты и крахмал
- протеины (белки) и крахмал (особенно если есть чрезмерно много).

В любом случае, употребление несовместимых продуктов питания приводит к последствиям, которые проявляются независимо от возраста и обмена веществ и которые усугубляются погрешностями в диете и дурными привычками.

Следует избегать смешивания при одном приеме пищи крахмала и мучной пищи (хлеб, злаки, картофель...) с кислыми продуктами (большинство фруктов), так как пищеварительные ферменты слюны могут воздействовать на крахмал только при формировании во рту умеренно щелочных условий, но никак не кислых. В этом случае чем кислее фрукты, тем хуже для пищеварения.

Так, во время завтрака популярные мюсли — один из наиболее полезных завтраков — благоприятны для здоровья, если количество свежих фруктов, которыми дополняется на завтрак, или злаков (любого из двух этих компонентов) будет меньше. В противном случае сразу возникает неимоверная тяжесть в желудке. Лучший вариант — выпить сок натощак, а остальной завтрак съесть попозже.

Переваривание белковой пищи (протеинов) начинается в желудке под действием вырабатываю-

щихся там ферментов (пепсинов), которые могут «работать» в полной мере лишь в условиях кислой среды.

Если во время одного приема пищи смешиваются большие количества белков и крахмала (овощи с картофелем, хлеб с сыром и т.д.), это затрудняет переваривание и тех и других из-за торможения доступа ферментов слюны к крахмалу и пепсинов желудочного сока к белкам.

Таблица совместимости продуктов

Ингредиенты	Кислые фрукты	Кисло-сладкие фрукты	Сладкие фрукты	Арбуз и дыня
Кислые фрукты	▲	●	■	■
Кисло-сладкие фрукты	●	▲	■	■
Сладкие фрукты	■	●	▲	■
Арбуз и дыня	■	■	■	▲
Сухофрукты и маслянистые фрукты	●	●	●	■
Хлеб, пирожные, сладости, мед	■	●	■	■
Молочные продукты	●	●	●	■
Овощи и зелень	●	●	●	■
Да ▲ Допустимо ● Нет ■				

Следует знать...

Умеренность

Хотя соки и являются источником здоровья, люди, страдающие кандидиазом, гипогликемией или диабетом, должны ограничить потребление соков. В этом случае из-за высокого содержания сахара они способны провоцировать резкий рост концентрации глюкозы в крови. Должны соблюдать предосторожность и люди, склонные к кожным высыпаниям, а также страдающие грибковыми инфекциями органов пищеварения. В этих случаях при употреблении соков необходима консультация специалиста.

Люди старшего возраста

Для людей старшего возраста соки являются наиболее легким источником поступления в организм питательных веществ. Однако наибольшая часть полезных волокон, которые оказывают слабительное действие на кишечник, содержащихся в фруктах и овощах, сконцентрирована в мякоти и при использовании электрической соковыжималки «отходы производства» часто просто выбрасываются. В этом случае могут возникнуть запоры, значит, следует придерживаться сбалансированной диеты.

Подростки: не только соки

В период активного роста человека, когда организм требует значительного количества протеинов, исключительно соковая диета не обеспечивает потребность в белковой пище. Это необходимо учитывать в юном возрасте, подражая взрослым в увлечении диетами. Тем не менее соки являются полезной для здоровья альтернативой прохладительным напиткам промышленного производства.

Свекла

Не следует выпивать более 1/2 стакана свекольного сока в день.

СОКОТЕРАПИЯ

КРОВООЧИСТИТЕЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Врачи-натуропаты издавна используют эти столь благоприятные для организма методы лечения. Существует множество методик кровоочистения и ниже будут приведены наиболее практичные из них

Прежде чем проводить курс кровоочистительного лечения, необходимо избавиться от некоторых вредных для здоровья привычек, таких как курение, употребление алкоголя и тяжелой пищи на основе мясных продуктов. Такой тип лечения и голодание ни в коем случае нельзя резко заканчивать — все делать нужно постепенно.

Приведенные далее методы рассчитаны на неделю, но при необходимости этот период может быть сокращен. Чтобы ввести в распорядок жизни привычку один день в неделю питаться только соками, фруктами и сырыми овощами, потребуется некоторое напряжение силы воли, но положительный эффект такого питания проявится очень скоро.

При кровоочистительном лечении внутренние органы (особенно участвующие в выведении из организма вредных веществ и его детоксикации: печень, почки и кишечник) получают возможность очиститься от накопившихся в них шлаков и токсичных веществ. Преимущество очищения на основе соков по сравнению со строгим голоданием заключается, помимо прочего, в том, что организм не испытывает недостатка в энергии и жизненной силе, поскольку получает их достаточно. Это позволяет вести активный образ жизни, к тому же сырые фрукты являются богатым источником минералов и oligoэлементов.

Чтобы проводить очищение организма на основе соковой терапии, следует знать, какие фрукты и овощи в наибольшей степени подходят для этого. Хорошо известны кровоочистительные свойства винограда, эффект от которых сказывается на улучшении состояния печени.

ЛЕЧЕНИЕ ВИНОГРАДОМ

Лечение виноградом очень популярно. Оно считается наиболее традиционным и позволяет накопить силы, чтобы противостоять осенней непогоде. В дополнение к богатству вкуса виноград, собранный в момент созревания, богат природными сахарами, напрямую усвояемыми организмом и не затрудняющими пищеварение. Кроме того, виноград содержит много воды.

Этот метод лечения не нов, еще Гиппократ рекомендовал его своим пациентам, что не мешает использовать его и сегодня, тем более что его эффективность проверена временем. Методика лечения

виноградом рассчитана на 1 неделю. Первый день — полное голодание, разрешена только вода. Во второй и последующие дни можно есть только виноград, тщательно пережевывая его, или пить виноградный сок. В день можно съедать от 1,5 до 3 кг винограда (количество его зависит от персональных особенностей организма каждого человека).

В конце лечения виноград постепенно заменяют другими фруктами, салатами из сырых овощей, затем вареными овощами. Так в течение недели, пока не перейдете к обычному питанию и образу жизни. Все только постепенно. Это лечение легко проводить, так как сахар, содержащийся в винограде, дает организму энергию в доступной форме.

Недавно было открыто, что кожица винограда содержит вещество, являющееся мощным антиоксидантом. Тем не менее не стоит оправдывать присутствием этого компонента (который замедляет старение) неумеренное потребление вина и шампанского...

ЛЕЧЕНИЕ КЛУБНИКОЙ И ЦИТРУСОВЫМИ

Известно лечение, основанное на употреблении клубники (идеально для начала лета) и апельсинов или других цитрусовых либо яблок и других фруктов. Методика лечения та же, что и для винограда.

ГОЛОДАНИЕ С СОКАМИ

Полезно практиковать полуголодание. Для тренировки достаточно просто продлить естественное ночное воздержание от пищи: заменить завтрак или

ужин 2 — 3 стаканами сиропа савии и водой. И только когда вы будете уверены в том, что можете голодать и, главное, поверите в чудесное благоприятное воздействие голодания на организм, можно практиковать голодание (желательно все же под наблюдением хорошего врача-диетолога).

Голодание — наиболее естественная, несложная и эффективная терапия. Наконец, это метод очищения не только тела, но и разума.

Самая классическая форма голодания — это голодание с водой; однако в настоящее время рекомендуется дополнять воду фруктовыми соками. Несомненно, вкусные фруктовые соки — прекрасные помощники для успешного проведения естественного и полезного процесса голодания. В течение периода голодания свежие фруктовые соки дают организму необходимую энергию и жизненную силу и активно способствуют его очищению. Полезно в течение хотя бы нескольких дней дать организму «передышку», чтобы он смог основательно очиститься.

Кровоочистительное лечение, или полуголодание, либо полное голодание становятся именно такой передышкой для организма, полезным способом поддержки здоровья. Рекомендуем также использовать кровоочистительное лечение, поскольку проводить его легко и просто, нужен только правильный психологический настрой. Чтобы начать, достаточно провести как минимум 24 часа (а лучше немного больше!) без потребления другой пищи, кроме вкусных натуральных фруктовых соков. Лечение может длиться до одной недели, но при этом следует проконсультироваться со специалистом и найти точный баланс для каждого дня. Имейте в виду, что обычно на третий день могут проявиться не-

которые беспокоят: покалывание в спине, потеря аппетита и т.д. Не стоит беспокоиться, потому что это является хорошим признаком: организм выводит токсины.

СТРОЙНОСТЬ ЧЕРЕЗ ГОЛОДАНИЕ

Во время кровоочистительного лечения голоданием потеря веса происходит естественным образом. Это один из наиболее эффективных результатов голодания. Кроме того, этот метод лечения способствует лучшему познанию своего организма и выбору наиболее целесообразного способа заботы о нем...

Потеря веса зависит от начальной точки отсчета. Как известно, люди с серьезными проблемами ожирения или существенным избытком веса сначала худеют намного быстрее, чем те, у кого всего лишь 5 лишних килограммов.

ЛЕЧЕНИЕ ДРОЖЖАМИ И СОКАМИ

Предлагается один из эффективных методов интенсивной дезинтоксикации и очищения организма, оздоровления кишечника и предупреждения таких заболеваний, как атеросклероз. Сочетание голодания и использование цельных дрожжей очень полезно для здоровья. В этом случае пивные дрожжи усиливают эффект от голодания с соками. И, наоборот, голодание с соками способствует благоприятному воздействию дрожжей.

При использовании дрожжей в жидком виде (добавляя их к обычному рациону) примерно через неделю будет заметен результат, например по состоя-

нию кожи. После одной недели голодания с соками можно продолжать прием дрожжей в рамках обычного режима питания еще до шести недель.

Голодание с дрожжами и соками включает в себя один подготовительный день, шесть дней лечения (максимально) и еще один день выхода из голодания. Очень важно при каждом голодании неукоснительно следовать правилам подготовки и особенно выхода из него, делая это постепенно, шаг за шагом.

В период лечения в течение дня следует выпивать чуть меньше 1 л овощного сока, распределив это количество на 7 порций. Дополнительно 3 раза в день нужно добавлять 2 ст. ложки дрожжей (рекомендуется использовать пивные или свекольные дрожжи). При использовании жидких дрожжей их дневное количество должно составлять около 70 мл.

В дни подготовки к лечению и выхода из него нужно натощак выпить 1 стакан сока квашеной капусты с 2 ложками дрожжей за 1 час до приема пищи и через 30 минут после него. Разумеется, еда в эти дни не должна быть чересчур обильной, чтобы постепенно приучать желудок и кишечник к жидкой диете и возврату к твердой пище. Идеально в эти дни есть свежие сырые продукты, такие как яблоки и салаты, овощи, приготовленные на пару, овощные супы, легкие блюда из риса.

АЗБУКА ЛЕЧЕНИЯ СОКАМИ НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Многие из недугов, еще не являясь болезнями, могут быть симптомами более глубоких нарушений в организме, нежели обычные расстройства. Поэтому важно найти причину заболевания, так как часто простое изменение некоторых привычек (курение, алкоголь, кофе, недостаток времени для физических упражнений и повседневных радостей жизни...) избавляет от многих из этих недугов.

Сбалансированная диета, богатая фруктами и овощами, при которой организм получает все необходимые вещества в нужных пропорциях, является основой хорошего здоровья. Фруктовые и овощные соки помогают организму стать здоровым, так как они обладают целебными свойствами. Во всяком случае, они ускоряют процесс выздоровления. А для большей эффективности лечения необходимо услышать мнение специалиста. В дополнение к соку — вкусному и приятному терапевтическому средству — следует вместе со специа-

листом разработать персональную сбалансированную диету.

Рассмотренные ниже соки можно пить ежедневно; когда имеется множество рецептов, выбор зависит от персональных потребностей и вкусов. Предлагаемые рецепты систематизированы по заболеваниям, они многократно опробованы и их эффективность доказана практикой.

Стоит удостовериться в лечебной силе природы и ее фантастических возможностях, однако моментального и чудодейственного лекарства не существует. Быть здоровым и предупредить возникновение заболеваний — это ежедневный и упорный труд, в котором помогут целебные свойства плодовых соков.

Аллергия

1 большой артишок, 3 моркови, 1 черешок сельдерея

Состояние больного улучшается при приеме напитка такого состава.

Анемия

1 кресс-салат, 1 свекла с листьями, 4 моркови, 1 большой пучок шпината

Следует пить соки из этих овощей, богатых железом.

Артриты

1 толстый кружок ананаса, 1/2 розового (более сладкого) грейпфрута

Очень хорошо помогает сельдерей, который может сочетаться с данными фруктами.

Астма

Количество слизи, образующейся в бронхах при этом заболевании, может быть снижено при употреблении соков.

Выберите один из нижеследующих рецептов и пейте этот сок в течение недели. Пробуйте другие рецепты, пока не подберете тот сок, который будет действовать наиболее эффективно.

Полезно съедать ежедневно один зубчик чеснока.

Сок1

/ грейпфрут, 1 яблоко

Сок 2

3 моркови, 6—7 листьев шпината

Сок3

1 морковь, 150 г кресс-салата, петрушка, 2 картофелины

Атеросклероз

Помогут легкие физические упражнения, витамин Е и приведенные ниже соки. Рекомендуется ежедневно выпивать по одному стакану из следующих напитков:

Сок1

6-8 ягод клубники, 3 моркови, 7—8 листьев шпината

Сок 2

1 кружок ананаса, 1 зубчик чеснока, 1 морковь

Болезни глаз

Всегда целесообразно принимать побольше витамина А, который, как известно, содержится в бета-каротине моркови. Рекомендуется:

Сок папайи, сок моркови, сельдерея и фенхеля (можно добавить петрушку, кресс-салат и ростки люцерны)

Болезни органов кровообращения

Для улучшения кровообращения необходимы физические упражнения и, разумеется, соки. К необходимому соку моркови в чистом виде можно добавить немного имбиря и острой черной редьки.

Болезни почек

Следует пить много воды (2 л в день), чтобы поддерживать здоровье почек, кроме того, рекомендуется сок:

5 штук спаржи, 50 мл воды, 1 небольшой артишок, 50 мл воды

Болезни сердца

Следует поддерживать сердце в хорошей форме, выполняя легкие физические упражнения. Виноград чистит артериальные перегородки; а в дополнение к нему рекомендуется следующий овощной сок, который также прекрасно очищает и тонизирует сосуды:

5 морковок, 6 листьев шпината, 4 листа салата-латука, 1/4 репы, 1 пучок зелени петрушки

Бронхиты

Сок черной редьки и лимонов помогает выводить мокроту, образующуюся при бронхитах. Людям, страдающим бронхитами, следует бросить курить и по возможности жить на возвышенном месте, где воздух более свежий и чистый. Не следует набирать лишний вес. Рекомендуется следующий напиток:

1 острая черная редька, 2 лимона, 2 луковицы, 1 репа, 350 мл воды

Бурситы

Чтобы смягчить боли в суставах, рекомендуется такой напиток:

1 пучок кресс-салата, 4 моркови, 1/2 яблока (без семян)

Варикозное расширение вен

Рекомендуются физические упражнения (езда на велосипеде), неочищенные зерновые, соки апельсина и лимона.

Воспаление миндалин

В дополнение к цитрусовым очень хорошо пить в теплом виде такой напиток:

/ острая черная редька, 1 лимон, 2 луковицы, 2 моркови

Геморрой

Соки, улучшающие пищеварение, помогают предупредить возникновение геморроя.

Для облегчения состояния при геморрое подойдет сок:

7 листьев шпината, 1 морковь, 1/2 черешка сельдерея

Вариант:

1 репа или 1 картофелина и 100-150 г кресс-салата.

Гипертония

Для предупреждения или лечения гипертонии необходимо поддерживать нормальный вес. Табак и алкоголь абсолютно запрещены. Каждый день съедайте зубчик чеснока, запивая стаканом морковного сока. А также выпивайте 1 стакан сока по вашему выбору:

3 кружка ананаса (и немного папайи), 3 моркови, 1 свекла, 1 огурец, 3 апельсина

Глисты

Лечение, которое продолжается 15 дней и основано на использовании тыквы и чеснока, дает хорошие результаты в борьбе с кишечными паразитами. Лучше всего чередовать следующие соки:

1/2 тыквы и 55 мл воды, 1 головка чеснока и 1 стакан воды

Головная боль

Аллергия на некоторые продукты питания (помимо алкоголя и других токсинов) вызывает головную боль. Для предупреждения головной боли следует вводить в ежедневный рацион как можно

больше фруктов и овощей. Если приступы головной боли длятся долго, нужно подумать о гомеопатических методах лечения, а также об иглоукалывании.

Кровоочистительное лечение поможет выведению из организма токсичных веществ, а приятным следствием этого станет исчезновение головной боли. Рекомендуются также несложные в приготовлении соки:

4 яблока и 2 стебля черешка сельдерея; 3 моркови, 1 свекла и 1 огурец

Грипп

При лечении гриппа полезен лимонный сок с медом, а также напиток следующего состава:

1/2 черешка сельдерея, 2 моркови, 1 яблоко, 1 апельсин

Грыжа

Для предупреждения возникновения грыжи нужно поддерживать мышцы брюшной полости в хорошей форме и пить соки:

1 огурец, 3 моркови, 1 маленькая свекла

Диабет

Показано употребление некоторых соков с низким содержанием углеводов:

4 моркови, 1 яблоко, 4 листа, салата-латука, 1/2 стакана зеленой фасоли, 4 кочанчика брюссельской капусты

Диарея

Рекомендуются соки, которые помогут облегчить болезненное состояние:

1 пригоршня листьев крапивы, 1 зубчик чеснока, 200 г белокочанной капусты

Дерматиты

При дерматите, возникающем в результате недостатка в организме витамина А, следует пить смесь соков:

1 морковь, 1 яблоко, 1/2 черешка сельдерея

Заболевания печени

Пивные дрожжи предупреждают возникновение проблем с печенью; кроме того, следует избегать алкоголя, избытка жиров и недостатка витамина группы В. Дополнительно рекомендуются такие смеси соков:

2 моркови, 1 свекла и 1 огурец, 2 моркови, 1/2 яблока и 1/2 черешка сельдерея

Полезно добавить немного измельченной зелени петрушки.

Заболевания предстательной железы

Ценные вещества, вырабатываемые такими растениями, как карликовая пальма (пальмето) и свекла, хорошие союзники при проблемах с простатой. Кроме того, полезен сок:

2 свеклы, 1 яблоко и 50 мл воды

Запах изо рта

Если это разовое явление, полезно просто пожевать листик петрушки. Если проблема стала постоянной, то нужно обнаружить причину: обычно она кроется в нарушении процессов пищеварения и режима питания. Очень полезны в этом случае ферменты ананаса и папайи, а также их соки — либо по отдельности, либо в сочетании. Кроме того, поможет такой напиток:

3 моркови, 6 листьев шпината, 1 огурец

Запоры

Продукты, содержащие много клетчатки, — лучшее средство от запоров. Можно использовать следующие сочетания:

Сок 1

/ толстый кружок ананаса 4 моркови 1 яблоко 1 пригоршня нарезанной зелени петрушки

2—3 яблока, 1 груша Сок 2

Камни в желчном пузыре

Предлагаемые сочетания овощей и фруктов помогут растворению камней:

Сок 1

6 морковок, 1/2 свеклы, 3 веточки петрушки

Катар, верхних дыхательных путей, простуда

Сок 2

2 яблока, 1/2 черешка сельдерея, 2 свеклы

Сок 3

1 свекла, 1 огурец, листья крапивы

Камни в почках

Яблоки обладают способностью очищать и промывать почки, поэтому рекомендуется сок:

3 яблока, 1/2 стакана черники

Кариес зубов

Для здоровья зубов помимо одуванчика, крапивы и капусты (которые в большем или меньшем количестве должны входить в состав всех соков) рекомендуются:

Сок 1

Гранат и морковь

Сок 2

2 грозди черного винограда, 1/2 стакана вишни

Против этих заболеваний следует ежедневно съедать один зубчик чеснока и пить такой напиток:

2 лимона, 10 штук редиса, 35 мл горячей воды, полезно добавит 1—2 луковицы.

Колиты

Для предупреждения и лечения колитов следует есть фрукты, богатые клетчаткой (пищевыми во-

локнами), а также отруби и неочищенные злаки. Особенно необходим классический сок:

2 яблока, 2 моркови

Кровоточивость десен

Цитрусовые оказывают эффективную помощь в укреплении десен:

1/4 грейпфрут, 1 кружок ананаса, 1 яблоко, 1 тоненький кружок лимона

Ларингиты

В дополнение к полосканию горла теплой водой с растворенным в ней лимонным соком рекомендуется сок:

2 моркови, 2 кружка ананаса

Мигрени

Причиной возникновения мигреней является спазм кровеносных сосудов головного мозга, для устранения которого можно пить такой сок:

2 веточки зелени фенхеля, 1 морковь

Мочеполовые инфекции

Черника, виноград и ананас помогают предупредить развитие мочеполовых инфекций, а кроме того поможет сок следующего состава:

2 сладких яблока (например, сорта «Голден»), 1/2 граната

Мышечные спазмы и судороги

Избежать спазмов и судорог поможет сок, богатый кальцием:

4 моркови, 2 черешка сельдерея, 1 пучок шпината, 1 пучок петрушки

Нарушения при менструации

Рекомендуется природное лечение болезненности или других нарушений в период менструации:

Чрезмерно обильная менструация

/ свекла, 500 г фенхеля

Нерегулярные менструации

2 яблока, горсть листьев крапивы

Болезненная менструация

Сок из 1/2 ананаса

Нервные расстройства

Натуральные продукты питания, богатые витаминами B1 и B12, помогают укреплять нервную систему. Кроме того, поможет сок следующего состава:

1/2 арбуза, 6 листьев капусты, 2 томата, 1 черешка сельдерея

Остеопороз

Постепенную потерю костной массы можно компенсировать поступлением в организм усвояемого кальция: крапива и гранат помогут в этом. Положительный эффект дадут и такие соки:

5 или 6 морковок и 4 капустных листа, 4 веточки петрушки и 1/2 яблока

Переломы

Для сращения переломов и регенерации костей организму необходимы кальций, протеины и витамин С. Для этого рекомендуется, помимо популярного апельсинового сока, ежедневно пить сок, получаемый из 450 г огуречной травы (бораго), очень хорош также гранатовый сок.

Повышенная кислотность желудочного сока

Соки, имеющие щелочную реакцию, снижают кислотность желудочного сока, например:

2-3 моркови, 1/2 огурца, 1/2 свеклы с листьями

Повышенная температура

Повышенная температура — это хороший симптом, свидетельствующий о том, что организм борется с инфекцией. Следует воспринимать температуру как союзника, который указывает на усилия, которые предпринимает организм в борьбе за выздоровление.

Большой ошибкой поэтому следует считать стремление снизить температуру с помощью жаро-

понижающих средств, что только замедляет и затрудняет процесс выздоровления. Нужно прежде всего устранить причину возникновения болезни, а не снижать температуру. В случае сильного жара рекомендуется проводить гидротерапию и пить воду, а также некоторые соки, особенно цитрусовые. Показаны виноградный сок и сок сельдерея, а для того чтобы победить инфекцию — сок чеснока, капусты и лука. В борьбе с инфекцией поможет и такой сок:

100 г белого винограда, 100 г черного винограда, 1 яблоко

Повышенное беспокойство, подавленное состояние

Виноград, клубника и ананас — эти 3 фрукта могут снять тревогу и успокоиться:

1 толстый кружок ананаса, 3 клубники, 1 гроздь белого винограда

Повышенный уровень холестерина

Морковь и яблоко помогают предупредить накопление вредного холестерина:

5 морковок и 1/2 яблока, имбирь (примерно 1 см), 1 пучок петрушки

Подагра

Причина подагры — избыток мочевой кислоты, часто обусловленный преобладанием в питании мя-

са и мясопродуктов. Помимо перехода на более натуральную диету рекомендуется такой сок:

1 лимон, 2 груши

Половое бессилие Витамин Е и достаточное в диете количество фруктов и овощей, дополненное такими продуктами, как женьшень, ростки пшеницы, мед и пыльца, являются лучшими помощниками. Полезно употреблять побольше природных афродизиаков.

Овес (может использоваться в виде «молока») также оказывает положительное действие, являясь превосходным тоником, укрепляющим мужскую силу.

Также рекомендуется хороший тонизирующий сок, например:

3 моркови и 1 веточка сельдерея, 1 яблоко и 1/2 свеклы

Пониженное артериальное давление

Придерживаться сбалансированной диеты, отказаться от курения и алкоголя, регулярно съедать зубчик чеснока и пить морковный сок — все это поможет поддерживать артериальное давление в норме.

В случае пониженного давления рекомендуется такой сок:

3 моркови и 6 листьев шпината

Повышенное артериальное давление (см. Гипертония)

Рак

Наряду с другими многочисленными средствами лечения рака, соки из сырых овощей и фруктов дают организму очень ценную для здоровья и богатую необходимыми элементами опору, особенно рекомендуются напитки, богатые бетакаротином:

Сок 1

6 морковок, 3 соцветия (веточки) брокколи со стеблями

Сок 2

8—10 морковок и 1—2 свеклы в день

Сок 3

Абрикосы и морковь

Расстройство пищеварения

Яблоки обладают хорошей способностью чистить органы пищеварения. При болезнях желудка рекомендуется пить такой напиток: яблочный сок и сок фенхеля (желательно в равных пропорциях)

Стенокардия

Смесь натуральных соков поможет улучшить состояние больного:

2 кружка ананаса, 1 папайя, 2 луковицы и петрушка

Тромбозы

Лечение тромбозов должно проводиться специалистом. Тем не менее важно соблюдать диету, а морковь и

чеснок должны постоянно присутствовать в рационе:

2 моркови, 1 зубчик чеснока и 1 огурец

Увядающая кожа

Попробуйте следующие соки (можно их комбинировать) :

мякоть папайи, сок лимона и огурца, яблоко и свекла

Угревая сыпь

Чтобы устранить угревую сыпь и улучшить состояние кожи лица, следует уменьшить потребление жирной пищи, шоколада, молока, сливок и их производных. Поможет такой напиток:

Сок 1

6 шт. моркови, 1 зеленый сладкий перец

Сок 2

3 моркови, 7 листьев шпината

Укачивание (морская болезнь)

Чтобы не укачивало в транспорте, перед поездкой выпейте 1 стакан сока:

2 яблока, 1 груша, кусочек имбиря (примерно 2,5 см)

Усталость

Морковь и яблоко — самые главные «аккумуляторы», которые даны нам природой для борьбы с

усталостью и недостатком энергии, Рекомендуется использовать следующее сочетание ингредиентов:

6 шт. моркови, 2 веточки сельдерея, 1 пучок петрушки, несколько зубчиков чеснока

Экзема

Когда это заболевание связано с физическими причинами, можно лечить его при помощи следующих напитков:

Сок 1

5 шт. моркови, 1 стебель сельдерея, 10 листьев шпината, 4 листа репы, 4 веточки кресс-салата

Сок 2

2 папайи и 2 моркови

Язва двенадцатиперстной кишки

Для предупреждения возникновения язвы следует придерживаться диеты, включающей сок следующего состава:

3 картофелины, 1 яблоко, 1/2 стакана воды

Язва желудка

Соки, содержащие витамины В и С, а также бета-каротин, Очень полезны при лечении язвы желудка:

1/2 томата и 2 черешка сельдерея, 200 г белокочанной капусты

ПРИРОДНЫЙ ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ

Режим питания населения индустриально развитых стран, как уже отмечалось, нельзя назвать полезным для здоровья, поэтому специалисты советуют вводить в ежедневный рацион питания как минимум 7 порций овощей и 2 порции фруктов.

Некоторые диетологи утверждают, что 50 — 75 % пищи человека должны составлять сырые продукты, что улучшит качество жизни с точки зрения здоровья. Однако это условие довольно трудно выполнить. Тем не менее вместо того, чтобы съедать в день 2 кг моркови (что, конечно, не слишком привлекает), можно легко и без усилий их выпивать в виде сока.

А когда войдете во вкус, то начнете удивлять и радовать себя, своих родных и друзей оригинальными фруктовыми и овощными коктейлями, которые не только восхитительно вкусны, но и полезны для здоровья. Все овощные и фруктовые соки содержат необходимые организму человека вещества.

ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ

Дополнительная порция витаминов и минералов расходуется на усиление клеток, которые в наибольшей степени в этом нуждаются (считается, что 95% содержащихся в соках витаминов поступают непосредственно в кровь). Даже сбалансированная диета, базирующаяся на натуральных продуктах, не содержит оптимального количества питательных веществ, особенно олигоэлементов... И только натуральные соки можно назвать ценнейшим источником здоровья и жизненной энергии.

УГЛЕВОДЫ И ЭНЗИМЫ

Соки содержат значительное количество углеводов и энзимов, которые выполняют в организме многочисленные функции, в частности именно они ответственны за абсорбцию и распределение кислорода, а также за переваривание и усвояемость пищи.

ОЧИЩЕНИЕ

Соки очищают и восстанавливают организм благодаря выведению из него токсичных веществ.

НАСЫЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА ВОДОЙ

Для поддержания водного баланса организма взрослому человеку ежедневно необходимо не менее 2,5 л воды. Большинство фруктов и овощей со-

держат большое количество воды, поэтому пить соки — значит обеспечивать организм необходимой ему жидкостью.

СНИЖЕНИЕ ВЕСА

В настоящее время мода предписывает соблюдение более или менее строгих диет, часто необоснованных и малополезных. В результате миллионы людей во всем мире (особенно молодых) страдают от таких заболеваний, как анорексия и булимия. Важно знать, что первым шагом к эмоциональному равновесию является снижение веса, так как избыточный вес — это прежде всего проблема здоровья, а не эстетичности внешнего вида. Мода с годами меняется, и то, что сегодня кажется идеалом красоты, спустя некоторое время будет отвергнуто. Следовательно, главное — восстановление баланса питания, что повлечет за собой потерю излишних килограммов.

Простой рецепт для достижения этой цели — исключить употребление продуктов питания, насыщенных жирами и сахаром, а также алкоголя. Следует также контролировать потребление калорийных продуктов (шоколад, сладости...) и включить в рацион больше свежих и сырых овощей и фруктов, цельных зерновых круп и салатов, свежевыжатых соков. Даже рекомендуется иногда заменять легкие закуски на стакан сока, а также заниматься каким-либо спортом. Результат будет очевиден: минус несколько килограммов и, что более важно, приобретение серии полезных для здоровья привычек, от которых будет трудно отказаться в дальнейшем.

Напоминаем, что «зеленые соки» (в основном приготовленные из овощей) следует пить, разбавив их другими, более мягкими соками (на одну часть зеленого сока берут три части сока для разбавления), например яблочным или морковным.

ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ФРУКТАХ И ОВОЩАХ

Ниже приведены сведения о питательных и лечебных качествах наиболее распространенных фруктов и овощей. Их следует выбирать, хранить и использовать для получения соков как можно быстрее. Их обязательно нужно вымыть и обсушить перед укладкой на хранение.

Авокадо

Плод имеет маслянистую консистенцию и недостаточно сочен, но вместе с другими фруктами и овощами позволяет приготовить превосходные коктейли. Жиры, входящие в состав авокадо, являются ненасыщенными.

Витамины. Бета-каротин, В₃, В₅, С, Е, фолиевая кислота и биотин. Небольшие количества витаминов В₁, В₂ и В₆.

Минералы. Кальций, магний, фосфор, калий, сера, медь и железо.

Лечебные свойства. Высокое содержание мононасыщенных жиров оказывает благоприятное действие на сердечно-сосудистую систему, а высокая питательная ценность улучшает здоровье.

На что обращать внимание при покупке. Не берите чересчур мягкие авокадо. При надавливании спелые авокадо должны быть все-таки слегка твердыми.

Хранение. В сухом месте, спелые авокадо должны храниться максимум 2 — 3 дня.

Подготовка к использованию. Разрезать пополам, вынуть косточку и ложечкой отделить мякоть от кожицы.

Хорошее сочетание. Коктейли с томатом и огурцом.

Абрикос

Прекрасный фрукт желто-оранжевого цвета родом из Азии, где его называли «солнечное яйцо». Его сильный аромат олицетворяет прелюдию лета.

Витамины. Бета-каротин, А, В и С.

Минералы. Большое количество минералов, в том числе магний, фосфор, кальций, калий, серу, натрий, марганец, кобальт и бром.

Лечебные свойства. Является противодиарейным и закрепляющим средством. Приводит в равновесие нервную систему. Благодаря высокому содержанию каратеноидов, абрикосы считаются хорошими союзниками в борьбе с раком. Полезен в случае депрессии.

На что обращать внимание при покупке. Выберите плоды плотной консистенции, но не чересчур твердые и зеленые.

Хранение. При комнатной температуре сохраняются несколько дней.

Подготовка к использованию. Вымыть и удалить косточку.

Хорошее сочетание. Полезно добавить к абрикосам несколько ложек лимонного сока.

Черная смородина

Если попадают кислые ягоды, то сок лучше смешать с более сладкими соками: яблочным, виноградным или грушевым.

Витамины. Бета-каротин, фолиевая кислота и витамин С.

Минералы. Кальций, хлор, магний, фосфор, калий и натрий.

Лечебные свойства. Рекомендуется при лечении болезней мочеполовой системы (циститов, простатита...). Содержит хинин, обладает противовирусными свойствами и может использоваться для профилактики малярии. Черничный сок рекомендуется пить при заболевании гриппом.

На что обращать внимание при покупке. Выбирайте блестящие, сочные и твердые ягоды темного цвета.

Хранение. Вымытые ягоды могут храниться в холодильнике в течение 2 — 3 дней. Можно заморозить ягоды, но тогда мыть их следует только непосредственно перед приготовлением сока.

Подготовка к использованию. Вымыть холодной водой.

Хорошее сочетание. Яблочный сок.

Вишня

Сладкий вкус, присущий только ей аромат и красный бархатистый цвет делают вишню неотразимой в плодах и коктейлях.

Витамины. Высокое содержание витамина А.

Минералы. Сера, кальций, цинк, железо и магний.

Лечебные свойства. Способствует выведению токсинов, оказывать реминерализационное и противомикробное действие. На 80 % состоит из воды, поэтому обладает слабительным и мочегонным действием. Рекомендуется при диетах для похудения, а также больным диабетом.

На что обращать внимание при покупке. Выбирайте наиболее мясистые блестящие ягоды с глянцевой кожицей.

Хранение. Два-три дня в холодильнике.

Подготовка к использованию. Вымыть, вынуть косточки (существуют специальные приспособления).

Хорошее сочетание. Ее сезон так короток, что идеально наслаждаться ее вкусом без каких-либо добавок.

Слива

Известна относительно недавно: разновидности садовой сливы появились только в XIX веке.

Витамины. Бета-каротин, фолиевая кислота и витамин С.

Минералы. Кальций, магний, фосфор, калий и натрий.

Лечебные свойства. Слива стимулирует нервную систему, а также обладает слабительным и мочегонным действием, выводит токсины из организма.

На что обращать внимание при покупке. Выбирайте плоды среднего размера с яркой окраской. Предпочтительнее сливы немного твердые, чтобы они дозрели дома.

Хранение. Дозревшие сливы могут храниться в холодильнике максимум 2 — 3 дня.

Подготовка к использованию. Вымыть и удалить косточки.

Хорошее сочетание. Добавить к соку, полученному из 500 г слив, 1 ст. ложку апельсинового сока и 1 ст. ложку меда — получится очень вкусный и полезный для здоровья напиток.

Клубника

Клубничный сок благодаря своему интенсивному вкусу, аромату и питательным качествам является подлинным королем.

Витамины. Бета-каротин, фолиевая кислота, витамин С, биотин, а также натуральные сахара.

Минералы. Кальций, хлор, магний, фосфор, калий, натрий, сера и железо.

Лечебные свойства. Клубничный сок освежает, обладает реминерализационным действием и повышает сопротивляемость организма. Вызывает аппетит, очищает организм, оказывает слабительное действие. Способствует выведению мочевой кислоты. Особенно показан при усталости, процессе выздоровления, а также при нарушении баланса минералов. Рекомендуются больным раком и диабетом.

На что обращать внимание при покупке. Подходят красные, твердые и ароматные ягоды без пятен.

Хранение. Вымытые и высушенные ягоды можно поместить в бумажный пакет и хранить в холодильнике несколько дней.

Подготовка к использованию. Удалить зеленые чашелистики.

Хорошее сочетание. Рекомендуются смешивать с виноградным соком.

Киви

Многие считают, что вкус киви — нечто среднее между сливой и клубникой.

Витамины. А и С, небольшое содержание витаминов В₁, В₂ и В₃.

Минералы. Кальций, магний, фосфор, калий, натрий, железо.

Лечебные свойства. Освежает и тонизирует, поэтому рекомендуется пить сок киви в чистом виде или в смеси с другим соком при лихорадочном состоянии, сильной усталости, стрессе и пр.

На что обращать внимание при покупке. Лучшими будут достаточно твердые плоды, но слегка поддающиеся надавливанию.

Хранение. В холодильнике могут храниться более недели. Чтобы плоды дозрели быстро, их хранят при комнатной температуре.

Подготовка к использованию. Если киви были выращены без использования химических веществ, можно выжимать сок из плодов вместе с кожицей.

Хорошее сочетание. Сок киви и виноградный сок в равных количествах.

Лимон

Его культивируют во все мире. Сок лимона — идеальный ингредиент для смешивания с другими соками. Усиливает и подчеркивает вкус коктейлей.

Витамины. С, В₁, В₂, В₃, В₅, В₆ и биотин.

Минералы. Кальций, магний, фосфор, калий, натрий, сера.

Лечебные свойства. Обладает высокими алкализующими и реминерализующими свойствами. Активизирует белые кровяные шарики, усиливающие сопротивляемость организма. Имеет бактерицидные и антисептические свойства. Тонизирует работу сердечной мышцы и кровеносные сосуды, снижает артериальное давление.

На что обращать внимание при покупке. Выбирайте плоды с гладкой блестящей кожурой яркого желтого цвета.

Хранение. В холодильнике может храниться до двух недель.

Подготовка к использованию. Снять кожуру и разрезать на кусочки. При желании можно удалить семена.

Хорошее сочетание. Разбавить водой и положить немного меда.

Мандарин

Оранжевые шарики мандаринов теперь известны во всем мире. Прекрасный аромат, превосходный вкус, высокая сочность делают его незаменимым при изготовлении соков.

Витамины. Бета-каротин, фолиевая кислота и витамин С.

Минералы. Кальций, магний, фосфор, калий и натрий, а также медь, железо и марганец.

Лечебные свойства. Повышает сопротивляемость организма и предупреждает катары верхних дыхательных путей и грипп.

На что обращать внимание при покупке. Выбирайте плоды ярко-оранжевого цвета. Лучше всего покупать мандарины в сезон их созревания (с ноября по февраль), тогда они наиболее сочные.

Хранение. При комнатной температуре или в холодильнике. Лучше употребить мандарины в течение недели после покупки. При более длительном хранении кожура плодов сморщивается и начинает подгнивать.

Подготовка к использованию. Снять кожуру и удалить семена.

Хорошее сочетание. Превосходно сочетается с соком других цитрусовых.

Манго

Сочные плоды манго замечательно подходят для приготовления соков и фруктовых салатов. Людям, страдающим кожной аллергией, при чистке манго потребуются перчатки.

Витамины. А, В и С.

Минералы. Кальций, магний, фосфор, калий и натрий, а также медь, железо, марганец и цинк.

Лечебные свойства. Сок манго снимает усталость и стресс.

На что обращать внимание при покупке. Предпочтительны ароматные плоды манго с гладкой кожурой, желтовато-зеленого цвета с розовыми оттенками. У зрелых плодов при надавливании текстура похожа на авокадо: они должны быть твердыми, но слегка продавливаться. Следует избегать очень зеленых плодов, так как они плохо дозревают и остаются безвкусными.

Хранение. При комнатной температуре до достижения полной спелости.

Подготовка к использованию. Снять кожуру и удалить косточку.

Хорошее сочетание. Сок превосходит сам по себе.

Яблоко

В настоящее время известно более 1400 сортов яблок. Яблочный сок имеет разнообразный вкус и прекрасно сочетается с другими фруктовыми и даже овощными соками, особенно кислыми.

Витамины. Бета-каротин, фолиевая кислота и витамин С, в меньшем количестве витамины В₁, В₂, В₃, В₆, биотин и витамин Е.

Минералы. Кальций, хлор, магний, фосфор, калий и сера.

Лечебные свойства. Понижает уровень холестерина в крови и поддерживает сердце. Выводит токсины из кишечника и стимулирует его активность. Содержащиеся в яблочном соке сахара усваиваются организмом без необходимости их расщепления. Рекомендуются при артрозах и общем упадке сил.

На что обращать внимание при покупке. Выбирайте твердые плоды без темных и мягких пятен на кожуре. Если они блестят чересчур сильно, то, скорее всего, был использован воск для консервации, что крайне нежелательно.

Хранение. При комнатной температуре или в холодильнике.

Подготовка к использованию. Если плоды имеют навощенный вид, следует обязательно очистить кожуру.

Хорошее сочетание. С соками любых фруктов.

Персик

Известен в Китае с древнейших времен как символ бессмертия. За изумительный вкус и аромат цветков его называют «нектаром богов».

Витамины. Фолиевая кислота, бета-каротин и витамины В₃ и С.

Минералы. Кальций, магний, фосфор, калий, сера, натрий.

Лечебные свойства. Стимулирует желудочную секрецию, легко переваривается, обладает очищающими, мочегонными и легкими слабительными свойствами. Идеально подходит людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями и подагрой.

На что обращать внимание при покупке. Не подходят ни очень твердые, ни чересчур мягкие плоды. Персики с коричневыми пятнами на поверхности плодов покупать не следует, так как они перезрели.

Хранение. Можно хранить при комнатной температуре, но употреблять как можно быстрее. Не следует хранить персики в холодильнике, так как при этом они теряют значительную часть вкусовых свойств.

Подготовка к использованию. Вымыть, разрезать пополам и удалить косточку.

Хорошее сочетание. Персиковый сок будет вкуснее, если в него добавить по 1 ч; ложке лимонного сока и меда.

Дыня

Канталупская, или французская, дыня очень питательна, но ее употребление вместе с другими продуктами питания может привести к затруднениям в пищеварении.

Витамины. А, В и С.

Минералы. Кальций, хлор, магний, фосфор, калий, натрий, сера.

Лечебные свойства. Сок дыни показан при запорах, геморрое, недостаточности мочеотделения и ревматизме. Следует воздерживаться от употребления дыни и ее сока людям, страдающим заболеваниями органов пищеварения и воспалением кишечника.

На что обращать внимание при покупке. На поверхности корки должен быть четкий рисунок в виде сетки, а сторона дыни, на которой была плодоножка, должна быть более мягкой и с более густой сетью трещинок.

Хранение. Спелую дыню лучше хранить в холодильнике. Если дыня не дозрела, то оставьте ее лежать при комнатной температуре до полного созревания.

Подготовка к использованию. Вымойте дыню сразу, как только принесете ее домой, поскольку корка дыни может быть заражена сальмонеллой.

Хорошее сочетание. Лучше всего пить сок дыни «соло», не смешивая его ни с чем, хотя вкусная смесь получается при добавлении виноградного сока.

Апельсин

Первые апельсины появились в Китае более четырех тысяч лет тому назад, в Европе они известны около четырех веков. Очень популярны во всем мире в качестве сырья для превосходного сока.

Витамины. Много витамина С, а также А, В₁ и В₂.

Минералы. Кальций, магний, фосфор и калий, в меньшем количестве содержится медь, марганец и цинк.

Лечебные свойства. Растущему организму помогает поддерживать хорошее состояние полости рта и костной системы. Обладает противомикробными и противотоксичными свойствами, улучшает пищеварение и помогает при геморрое.

На что обращать внимание при покупке. Апельсины должны быть твердыми, плотными и тяжелыми.

Хранение. В холодильнике, но не более одной-двух недель.

Подготовка к использованию. Очистить и разрезать на кусочки.

Хорошее сочетание. Добавьте к 2 стаканам апельсинового сока 2 ст. ложки лимонного сока, 6 ст. ложек клубничного сока и 1 стакан воды.

Нектарин

До сих пор нет единого мнения, что такое нектарин: либо это гибрид персика и сливы, либо просто персик без характерного пушка, либо какой-то совершенно отличный от них фрукт. Нектарин имеет очень приятный вкус, прекрасно освежает.

Витамины. А, В и С, а также фолиевая кислота.

Минералы. Кальций, фосфор, магний и калий.

Лечебные свойства. Рекомендуются при онкологических и сердечно-сосудистых заболеваниях. Лечебные качества нектарина схожи со свойствами персика.

На что обращать внимание при покупке. Выбирайте нектарины наиболее темного цвета, тяжелые и без признаков порчи.

Хранение. В холодильнике, в отделении для овощей, максимум 2 — 3 дня.

Подготовка к использованию. Вымыть, разрезать на 4 части и удалить косточку.

Хорошее сочетание. С яблочным и другими фруктовыми соками.

Груша

По сравнению со многими веками культивирования груши количество ее видов кажется небольшим. Одна из наиболее ярких особенностей этого фрукта — ее изумительный вкус и нежная сочность.

Витамины. А, С и фолиевая кислота.

Минералы. Кальций, магний, фосфор и калий.

Лечебные свойства. Обладает высокими освежающими и питательными свойствами, при этом легко переваривается. Благодаря низкой калорийности и

мочегонным свойствам груша способствует снижению веса. Рекомендуются гипертоникам, а также людям, страдающим отеками и заболеваниями почек и сосудов. Очень хорошо переносится диабетиками.

На что обращать внимание при покупке. Лучше всего выбирать немного твердые и плотные (но не зеленые) груши. Очень мягкие плоды могут засорять соковыжималку.

Хранение. В холодильнике могут храниться максимум одну неделю.

Подготовка к использованию. Вымыть, удалить плодоножку и разрезать плод вдоль на 4 части.

Хорошее сочетание. Грушевый сок можно смешивать с яблочным и лимонным соком.

Ананас

Ананас происходит из Северной Америки. Он должен созревать «на корню», так как в сорваном плоде процесс его созревания останавливается. Очень «тропический» способ сервировки ананасового сока — подавать его в собственной кожуре.

Витамины. А, В и С.

Минералы. Йод, магний, кальций, фосфор, калий, натрий.

Лечебные свойства. Смягчает горло и рекомендуется при ларингитах. Способствует пищеварению, обладает мочегонным и противотоксичным свойствами. Кроме того, ананас содержит бромелин - вещество, способствующее расщеплению белка. Также помогает регулировать менструальный цикл.

На что обращать внимание при покупке. Следует выбирать увесистые ананасы темно-золотистого цвета, источающие сладкий аромат.

Хранение. При комнатной температуре; разрезанный ананас может храниться только в холодильнике.

Подготовка к использованию. Отделить зеленые листья. Нарезать ананас толстыми кружками, очистить и удалить сердцевину.

Хорошее сочетание. С яблочным соком и медом.

Банан

Уже в XII веке китайские врачи прописывали бананы выздоравливающим. Его текстура затрудняет приготовление сока, но зато банан очень хорошо использовать в молочных коктейлях.

Витамины. А, В₃, С и фолиевая кислота.

Минералы. Кальций, хлор, магний, фосфор, калий, сера.

Лечебные свойства. Рекомендуются в период выздоровления, полезен для сердечно-сосудистой и мышечной системы.

На что обращать внимание при покупке. Зрелые бананы имеют желтый цвет и небольшие черные пятна на кожуре.

Хранение. При комнатной температуре. Если бананы недозрелые, то можно положить их в бумажный пакет вместе с яблоком и хранить в темном прохладном месте. В этом случае происходит химическая реакция, ускоряющая созревание бананов.

Подготовка к использованию. Очистить от кожуры.

Хорошее сочетание. С соком папайи и манго.

Помело

Этот фрукт пришел к нам из Азии; он характеризуется слегка кислым и горьковатым вкусом. Поме-

ло розового цвета менее кислые, чем фрукты, имеющие желтоватый цвет.

Витамины. Бета-каротин, В, С и Е.

Минералы. Кальций, магний, фосфор, калий.

Лечебные свойства. Помело стимулирует пищеварение, предупреждает простуду и уменьшает кровоточивость десен.

На что обращать внимание при покупке. Помело должны быть увесистыми, иметь округлую форму и гладкую тонкую кожуру. Лучше, если они источают легкий аромат. При созревании помело становятся эластичными на ощупь.

Хранение. При комнатной температуре.

Подготовка к использованию. Очистить и разрезать.

Хорошее сочетание. Сок трех апельсинов и одного помело — прекрасная комбинация.

Арбуз

Благодаря яркому красному цвету мякоти, коричневым семечкам и зеленой кожуре арбуз может считаться одним из самых эффектных фруктов.

Витамины. Фолиевая кислота, витамины А, В₅ и С.

Минералы. Кальций, магний, фосфор, калий и натрий.

Лечебные свойства. Считается самым мочегонным из всех фруктов, поэтому рекомендуется при заболеваниях почек, мочевого пузыря и мочеполовой сферы.

На что обращать внимание при покупке. Постучите костяшками пальцев по арбузу — звук должен быть гулким. Кожура должна быть темной, матовой и не блестеть, а если ее слегка поцарапать ногтем, легко должен проступить светло-зеленый цвет.

Хранение. В прохладном месте, а разрезанный арбуз — в холодильнике.

Подготовка к использованию. Перед тем как разрезать, вымойте арбуз и вытрите его. Прежде чем выжимать сок, нарежьте арбуз (не стоит вынимать все семена).

Хорошее сочетание. Арбузный сок — прекрасный летний освежающий напиток. Он становится еще вкуснее, если добавить лимонный сок.

Виноград

Многие века виноград использовали для получения изюма, вина и соков. Его считали пищей богов. В настоящее время используется в качестве средства, защищающего сердечно-сосудистую систему, а также обладает седативными свойствами.

Витамины. С, Е, В₁, В₂ и В₃.

Минералы. Кальций, магний, фосфор, калий, натрий, сера.

Лечебные свойства. В высокой степени защищает сосуды. Рекомендуются при анемии, стрессах, гриппозных состояниях, при ревматизме, подагре, ожирении, гипертонии и бессоннице.

На что обращать внимание при покупке. Всегда выбирайте сочные и ароматные грозди. Никогда не берите недозрелый виноград, потому что снятый с лозы он не зреет, а только портится.

Хранение. Вымытый и высушенный виноград может храниться в холодильнике в течение недели.

Подготовка к использованию. Снять ягоды с кисти, тщательно их вымыть и выжать сок. Семечки вынимать нет необходимости.

Хорошее сочетание. С грушевым соком.

Листовая свекла (мангольд)

Благодаря высокому содержанию питательных веществ мангольд стоит в ряду самых «блистательных» овощей. В пищу употребляются листья, а не корни растения.

Витамины. Каротиноиды и витамин С.

Минералы. Калий и железо.

Лечебные свойства. Благодаря высокому содержанию витаминов и минералов мангольд особенно рекомендуется при анемии. Обладает слабительным действием, особенно отвар листьев.

На что обращать внимание при покупке. Выбирайте свежие листья без желтоватых пятен. Цвет листьев должен быть ярко-зеленым, и лучше использовать мангольд с самыми маленькими листьями.

Хранение. Может храниться в холодильнике максимум три дня.

Подготовка к использованию. Тщательно вымыть.

Хорошее сочетание. Сочетание с морковным и яблочным соком дает превосходный результат.

Чеснок

Из-за сильного запаха и резкого вкуса употреблять чеснок следует осторожно, хотя он обладает целым рядом неоценимых свойств.

Витамины. С, В₁, В₂ и В₃, фолиевая кислота.

Минералы. Кальций, железо, магний, калий и натрий.

Лечебные свойства. Способствует снижению кровяного давления, предупреждает возникновение тромбов, снижает уровень холестерина и явля-

ется могущественным союзником в борьбе с некоторыми типами рака желудка. Укрепляет иммунную систему и содержит аллицин, являющийся природным антибиотиком. Кроме того, чеснок стимулирует выработку пищеварительных ферментов и способствует выведению токсинов через кожу.

На что обращать внимание при покупке. Не должно быть следов гнили, зубчики должны быть крепкими и твердыми.

Хранение. При комнатной температуре, никогда не храните чеснок в холодильнике.

Подготовка к использованию. Очистить. При выжимании сока чеснок пропускайте через соковыжималку в первую очередь, тогда сок и мякоть других овощей уберут остатки чеснока и его запах.

Хорошее сочетание. (с морковным, свекольным, яблочным соком, а также с соком петрушки и сельдерея.

Сельдерей

Древние греки употребляли сельдерей, чтобы снять головную боль, а римляне считали, что он предупреждает похмелье, вероятно, поэтому в «Кровавую Мэри», коктейль из томатного и лимонного сока, помимо других ингредиентов обязательно добавляют сельдерей. Его освежающий сок идеально подходит для очень жарких дней.

Витамины. А, В₁, В₂, С и Е.

Минералы. Натрий, калий, магний, железо, фосфор, сера, кальций.

Лечебные свойства. Очень сильный стимулятор секреции слюны и желудочного сока, поэтому способствует пищеварению. Повышает свертывае-

мость крови. Помогает выведению мочевой кислоты и предупреждает развитие инфекций.

На что обращать внимание при покупке. Выбирайте сельдерей с сильными, хрусткими стеблями и здоровыми листьями.

Хранение. Превосходно хранится в холодильнике.

Подготовка к использованию. Вымойте под струей холодной воды, разрежьте стебли на кусочки.

Хорошее сочетание. Комбинируется почти со всеми. Не забывайте, что сельдерей считается афродизиак.

Кресс-салат

Слегка острый вкус кресс-салата идеально подходит для смешивания с соком других овощей. В Древнем Риме кресс-салат использовался для предупреждения выпадения волос.

Витамины. Бета-каротин и витамины С и Е.

Минералы. Натрий, кальций, хлор, железо, магний, фосфор, калий, сера.

Лечебные свойства. Повышает аппетит, снимает усталость, рекомендуется при анемии, легочных инфекциях, дерматозах и экземах. Показан при ревматизме и диабете. В сочетании с огурцом и свеклой является лекарством против подагры; с листьями репы, морковью и шпинатом предупреждает возникновение или облегчает лечение геморроя.

На что обращать внимание при покупке. Выбирайте нежные мягкие листья ярко-зеленого цвета.

Хранение. Очень недолговечен. Сухие упакованные в пластиковый пакет листья кресс-салата могут храниться максимум 2 дня.

Подготовка к использованию. Вымыть в большом количестве холодной воды.

Хорошее сочетание. С морковным, картофельным соком и небольшим количеством сока петрушки.

Брокколи

Считается, что брокколи является разновидностью капусты, которую начали выращивать еще римляне. Она очень вкусна и полезна даже в критических ситуациях.

Витамины. Бета-каротин, витамины В и С, а также богата пищевыми волокнами.

Минералы. Железо, кальций, сера, калий.

Лечебные свойства. Рекомендуются для предупреждения онкологических заболеваний, так как она способна инактивировать эстрогены.

На что обращать внимание при покупке. Выбирайте наиболее компактные и зеленые головки с сочными твердыми стеблями. Дряблые и деревянистые стебли встречаются у старых растений.

Хранение. Долго хранится в холодильнике.

Подготовка к использованию. Вымыть очень тщательно, поскольку между соцветиями часто прячутся насекомые.

Хорошее сочетание. Превосходно сочетается с морковным и яблочным соками.

Лук

Один из самых древних и известных овощей. Для приготовления соков чаще всего используются красные сорта лука более сладкого вкуса.

Витамины. Фолиевая кислота, витамин С. Содержит небольшое количество биотина и витаминов А, Е, В₁, В₂, В₃, В₅ и В₆.

Минералы. Кальций, хлор, магний, фосфор, калий, сера.

Лечебные свойства. Обладает мочегонными, кардиотонизирующими, гипогликемическими, антисептическими свойствами. Регулирует менструальный цикл и сокращает риск возникновения тромбозов, а также снижает уровень холестерина и триглицеридов в крови, уменьшает содержание мочевой кислоты.

На что обращать внимание при покупке. Выбирайте луковицы с сухой и шуршащей шелухой. Луковицы не должны иметь зеленоватых пятен.

Хранение. В сухом и прохладном месте лук сохраняется в течение месяца. Следует хранить отдельно от картофеля, так как в противном случае луковицы могут отсыреть и стать мягкими.

Подготовка к использованию. Очистить луковицы и разрезать на кусочки.

Хорошее сочетание. Смешайте сок красного лука с томатным соком.

Капуста

Родственниками белокочанной капусты являются брюссельская и цветная капуста, а также репа. Капуста культивируется со времен Древнего Рима.

Витамины. Бета-каротин и витамин А.

Минералы. Сера, кальций, фосфор, магний, йод, железо, медь.

Лечебные свойства. Нейтрализует действие эстрогенов, поэтому предупреждает рак молочной железы. Защищает печень и борется с инфекциями. Способствует питанию тканей, тем самым предупреждая преждевременное старение организма. Кроме того, помогает при физической и умственной

ной усталости. Исследования показали эффективность капусты в лечении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

На что обращать внимание при покупке. Выбирайте кочаны зеленого цвета с крепкими свежими листьями и небольшим количеством прожилок на них.

Хранение. Вымытая и высушенная капуста прекрасно хранится в холодильнике.

Подготовка к использованию. Рекомендуется удалять внешние покровные листья.

Хорошее сочетание. Капустный сок хорошо сочетается с огурцом.

Брюссельская капуста

Из-за своего размера кажется младшей сестрой обычной капусты, но на самом деле существенно ее превосходит по питательной ценности.

Витамины. Бета-каротин, фолиевая кислота и витамин С.

Минералы. Кальций, магний, фосфор, калий, натрий, а также в небольшом количестве цинк, железо и медь.

Лечебные свойства. Способствует выработке инсулина поджелудочной железой. По этой причине особенно рекомендуется людям, страдающим диабетом.

На что обращать внимание при покупке. Листья должны иметь бледно-зеленый цвет и выглядеть свежими; не должно быть сильного запаха.

Хранение. В холодильнике хорошо сохраняется 2-3 дня.

Подготовка к использованию. Удалить внешние листья и, не разрезая кочанчики на части, выжать сок.

Хорошее сочетание. Добавьте к соку брюссельской капусты яблочный, морковный соки, сок петрушки.

Цветная капуста

Культивируется с той же поры, что и брокколи. Ее центральная часть чем-то похожа на «сгустки творога».

Витамины. Бета-каротин, фолиевая кислота и витамины С, В₁, В₂, В₃, В₅ и В₆.

Минералы. Кальций, магний, фосфор, калий и натрий.

Лечебные свойства. Содержит некоторые вещества, нейтрализующие действие эстрогенов, поэтому препятствует развитию рака молочной железы. Однако при приеме лекарств необходимо проконсультироваться с врачом, поскольку цветная капуста содержит вещества, способные ускорить метаболические процессы, связанные с некоторыми медицинскими препаратами.

На что обращать внимание при покупке. Кочан цветной капусты должен быть крепким и иметь почти белый цвет. Покровные листья светло-зеленого цвета должны выглядеть здоровыми. Не покупайте цветную капусту с коричневыми пятнами или черными точками.

Хранение. В холодильнике.

Подготовка к использованию. Снять покровные листья и тщательно вымыть.

Хорошее сочетание. С морковью, петрушкой и яблоком.

Одуванчик

Этот распространенный сорняк необычайно богат питательными веществами.

Содержит больше железа, чем шпинат, и много витамина А.

Витамины. А, В и С, а также хлорофилл, фолиевая кислота, инулин, фруктоза и каротены.

Минералы. Кальций, калий, железо, магний, фосфор, кремний, сера, марганец.

Лечебные свойства. Великолепно тонизирует и очищает организм, обновляет кровь и укрепляет кости. Помогает печени выполнять ее функции по выведению токсинов.

На что обращать внимание при покупке. Одуванчик не покупают, а просто собирают. Если растения не были обработаны пестицидами или они не растут поблизости от дороги, то листья одуванчика можно найти на рынках лекарственных трав.

Хранение. Вымытые и высушенные листья одуванчика хранятся в холодильнике.

Подготовка к использованию. Тщательно вымыть.

Хорошее сочетание. Прекрасно комбинируется с морковным или яблочным соками.

Спаржа

Спаржа была любимым овощем императора Юлия Цезаря, и прежде чем завоевать репутацию деликатеса из-за своего вкуса, она использовалась в качестве лекарства. Учтите, что после употребления спаржи моча приобретает темный цвет и сильный запах.

Витамины. А, В и С.

Минералы. Железо, марганец, калий, фосфор.

Лечебные свойства. Обладает очищающими и мочегонными свойствами. Понижает уровень саха-

ра в крови. Содержит аспарагин, который стимулирует деятельность почек и кишечника. Это вещество разрушается при варке, поэтому рекомендуется пить сок, выжатый из сырой спаржи. Людям, страдающим циститами, из-за мочегонных качеств спаржи следует воздержаться от ее употребления.

На что обращать внимание при покупке. Выбирайте спаржу с хрупкими стеблями и плотными заостренными кончиками.

Хранение. Даже если спаржа хранится в холодильнике, ее нужно употребить как можно быстрее.

Подготовка к использованию. Тщательно и аккуратно вымыть.

Хорошее сочетание. Может комбинировать с морковным или сельдерейным соком.

Шпинат

Шпинат — это съедобное растение, содержащее много белковых веществ и обладающее лечебными свойствами.

Витамины. Бета-каротин и витамины В₃ и С.

Минералы. Кальций, железо, фосфор, калий, натрий.

Лечебные свойства. Очищает и регенерирует пищеварительную систему. Активизирует работу печени и лимфатических желез. Великолепно действует на систему кровообращения, но содержит щавелевую кислоту, которая способна тормозить усвоение кальция и снижать содержание железа.

На что обращать внимание при покупке. Предпочтительны зеленые и блестящие, свежие и крепкие листья с короткими стеблями.

Хранение. Вымытый и высушенный шпинат хранится в холодильнике в закрытом полиэтиленовом пакете 2 — 3 дня,

Подготовка к использованию. Тщательно вымыть, удалив все остатки почвы.

Хорошее сочетание. Сочетается с морковным или яблочным соками.

Фенхель

Родственник сельдерея, фенхель называют еще сладким анисом и итальянским укропом. Его вкус напоминает вкус лакричника (солодки). Употребляют луковцу и зелень.

Витамины. С и В₆.

Минералы. Кальций, калий, фосфор, сера и железо.

Лечебные свойства. В сочетании со свекольным и морковным соками полезен при анемии, связанной периодом менструации. Помогает перевариванию пищевых продуктов, вызывающих вздутие кишечника (овощи). Показан при проблемах со зрением и мигренях.

Поскольку фенхель способствует выведению жидкости, его рассматривают и как антицеллюлитное средство.

На что обращать внимание при покупке. Луковица должна быть белой, крепкой и одновременно хрупкой; листья — ярко-зеленого цвета.

Хранение. В холодильнике не более 1 недели.

Подготовка к использованию. Вымыть, разделить на части и разрезать.

Хорошее сочетание. Благодаря анисовому вкусу фенхель превосходно сочетается с более пресными соками.

Имбирь

Уже в античные времена в Азии этот корень служил приправой к еде, прежде всего благодаря лечебным свойствам. Имбирь выращивается в районах с тропическим климатом, но сегодня в продаже его можно найти повсюду.

Витамины. Нет определенных данных.

Минералы. Калий, магний и фосфор.

Лечебные свойства. Расширяет поверхностные кровеносные сосуды, что вызывает очень приятное ощущение свежести/Показан при фарингитах, поскольку смягчает голосовые связки, уменьшает образование слизи и помогает выведению мокроты из легких.

На что обращать внимание при покупке. Выбирайте небольшие растения с блестящей кожурой, без мягких пятен и чересчур резкого запаха. Можно покупать молотый имбирь, не столь ароматный и питательный, как цельный корень.

Хранение. Прекрасно хранится в прохладном месте.

Подготовка к использованию. Если корень имбиря имеет очень плотную кожуру, перед приготовлением сока его нужно почистить.

Хорошее сочетание. Сок имбиря хорошо разбавить яблочным и морковным соками.

Репа

Для приготовления сока можно использовать и ботвы, и корнеплоды репы, имеет слегка перечный вкус.

Витамины. Фолиевая кислота и витамины С, В₁, В₂, В₃, В₅ и В₆.

Минералы. Кальций, магний, фосфор, калий.

Лечебные свойства. Благодаря высокому содержанию кальция сок репы рекомендуется детским растущим организмам. Показан при заболеваниях костной системы. В сочетании с другими овощами (кресс-салатом и шпинатом) является эффективным средством борьбы с геморроем. Смешанный сок из корнеплода и ботвы способствует выведению камней из почек.

На что обращать внимание при покупке. Репа не должна быть очень большой. Корнеплод должен иметь крепкую текстуру и гладкую кожуру. Убедитесь, что верхняя часть репы немягкая.

Хранение. В холодильнике, причем не больше 1 недели.

Подготовка к использованию. Отрезать ботву, вымыть корнеплод щеткой и нарезать на кусочки.

Хорошее сочетание. С морковью и одуванчиком.

Картофель

Вместе с томатами и перцем картофель был привезен в Европу испанцами из Нового Света. Картофель был и остается основной пищей многих народов, что объясняется содержанием питательных веществ.

Витамины. Фолиевая кислота, биотин и витамины С, В₁, В₂, В₃, В₄ и В₆.

Минералы. Кальций, хлор, магний, фосфор, калий, сера, медь, железо, цинк.

Лечебные свойства. Рекомендуется при гастритах, язвах желудка, запорах и геморрое. Кроме того, оказывает благоприятное воздействие при подагре.

На что обращать внимание при покупке. Покупайте картофель без проростков, темных или обес-

цвеченных пятен на кожуре. Избегайте брать клубни с зеленоватыми местами, так как такая пигментация присуща токсичным алкалоидам.

Хранение. В сухом прохладном месте.

Подготовка к использованию. Тщательно вымыть, при необходимости очистить.

Хорошее сочетание. С яблочным, морковным соками и соком пастернака.

Огурец

Уже в V веке до н. э. огурец ценился в Греции и Риме. Считается, что даже в самые жаркие дни года этот овощ способен сохранять температуру ниже 1°C, обладая в результате природным освежающим действием.

Витамины. Фолиевая кислота, витамин С, биотин и витамины В₁, В₂, В₃, В₅ и В₆.

Минералы. Кальций, хлор, магний, фосфор, калий, сера и натрий.

Лечебные свойства. Этот овощ обладает свойством стимулировать рост у детей. Его использование предупреждает выпадение волос.

На что обращать внимание при покупке. Выбирайте самые мелкие огурцы с более сладким вкусом. Огурцы не должны быть мягкими и сморщенными.

Хранение. В холодильнике могут храниться около недели.

Подготовка к использованию. Тщательно вымыть водой, лучше щеткой.

Если огурцы не обработаны воском, можно их не чистить.

Хорошее сочетание. Прекрасно сочетается с томатным, луковым и сельдерейным соками.

Петрушка

В античные времена верили: если обернуть шею петрушкой, это уберезет от злых духов. Петрушка является одним из самых совершенных продуктов питания из всех известных, а также одним из самых богатых витамином А.

Витамины. А, В₃, С и Е.

Минералы. Кальций, железо, фосфор, сера, калий и натрий.

Лечебные свойства. Рекомендуются при запахе изо рта, несвежем дыхании. Припарки из этого растения используются для лечения кистозных образований, фурункулов, для обеззараживания ран.

На что обращать внимание при покупке. Петрушка должна иметь листья ярко-зеленого цвета и быть крепкой и свежей на вид.

Хранение. Используйте петрушку как можно быстрее; она может храниться в холодильнике в герметично закрытом пластиковом пакете.

Хорошее сочетание. Сок петрушки никогда не пьют в неразбавленном виде, а кроме того, не рекомендуется употреблять в день более 1 ст. ложки сока петрушки, разбавленного другими соками. Получается превосходный напиток, если добавить сок петрушки к морковному и яблочному соку.

Перец

Из сладкого перца любого цвета получается превосходный сок. Более сладкий сок отжимают и красного перца. Перец, особенно разновидность красного цвета, — богатый источник витамина С. Сорта сладкого перца, поспевающего летом, особенно рекомендуются для приготовления сока.

Витамины. Бета-каротин, фолиевая кислота и витамин С, небольшое количество витаминов В₂, В₃, В₅, В₆ и Е.

Минералы. Кальций, хлор, магний, фосфор, калий и натрий, кроме того, медь, железо и цинк.

Лечебные свойства. Уменьшает воспаление сухожилий. Положительно влияет на здоровье организма в целом. Благоприятен для улучшения состояния кожи, ногтей и волос.

На что обращать внимание при покупке. Выбирайте твердые стручки с гладкой поверхностью. Избегайте слишком блестящих плодов — вероятно, они обработаны воском.

Хранение. В холодильнике.

Подготовка к использованию. Вымыть, удалить семена и перегородки.

Хорошее сочетание. С томатным и огуречным соками.

Редис

Редис обладает запахом, напоминающим перец, и резким острым вкусом.

Витамины. Фолиевая кислота и витамины С, В₁, В₂, В₃, В₅ и В₆.

Минералы. Кальций, хлор, железо, магний, фосфор, калий, натрий, сера, а также медь и цинк.

Лечебные свойства. Рекомендуются для улучшения аппетита, способствует дренажу печени и почек, но его нельзя использовать при инфекции этих органов. Восстанавливает клеточные мембраны слизистой оболочки и уменьшает боль в желудке.

На что обращать внимание при покупке. Выбирайте твердый редис ярко-красного или чисто белого цвета и зеленую здоровую ботву.

Хранение. Обрезать ботву, так как она аккумулирует те же питательные вещества, что и сам редис. Можно использовать ботву для выжимания сока, который благоприятно влияет на пищеварение. Вымытые и обсушенные редис и ботва могут храниться в холодильнике около 1 недели.

Подготовка к использованию. Тщательно вымыть.

Хорошее сочетание. Смешайте 7 частей сока сельдерея и 1 часть сока редиса.

Свекла

Рубиново-красный цвет свеклы свидетельствует о благотворном лечебном воздействии ее на кровь. Свекольный сок является достаточно сильным, и его следует комбинировать с соком других овощей.

<

Витамины. Фолиевая кислота и витамин С, а также витамины В_{1г}, В₂, В₃ и В₅.

Минералы. Кальций, магний, фосфор, калий, натрий, медь, железо, цинк.

Лечебные свойства. Высокое содержание в свекле минералов положительно влияет на печень и желчный пузырь. Стимулирует выработку красных кровяных телец, а также деятельность лимфатических желез. Очищает мочевой пузырь и почки, подщелачивает кровь. Благодаря способности приводить в равновесие развитие клеток рекомендуется для предупреждения онкологических заболеваний.

На что обращать внимание при покупке. Выбирайте твердые и гладкие корнеплоды. Самая маленькая свекла является самой нежной.

Хранение. В холодильнике или в прохладном месте.

Подготовка к использованию. Вымыть щеткой в большом количестве воды, обрезать хвостики.

Хорошее сочетание. С морковным и сельдереи-ным соками.

Томат

Томаты — один из основных продуктов питания в странах Средиземноморья. С ними готовят превосходное андалузское гаспачо. Попробовав однажды томатный сок, приготовленный дома, вы навсегда прекратите покупать его расфасованный в пакеты, настолько вкус и текстура свежавыжатого сока отличаются от промышленного. Томатный сок является одним из самых освежающих напитков.

Витамины. Бета-каротин, биотин, фолиевая кислота и витамины С, В_{1г}, В₂, В₃, В₅ и В₆.

Минералы. Хлор, кальций, магний, фосфор, калий, сера, а также в небольших дозах медь, железо и цинк.

Лечебные свойства. Рекомендуется в период роста ребенка, поскольку дает жизненную силу и способствует органическому равновесию организма. Используется при лечении подагры и ревматизма.

На что обращать внимание при покупке. Избегайте слишком увесистых томатов, мякоть которых при нажатии продавливается.

Хранение. Томаты прекрасно созревают при комнатной температуре. Томаты полной спелости в холодильнике хранятся 2 — 3 дня.

Подготовка к использованию. Тщательно вымыть.

Хорошее сочетание. С огуречным соком.

Морковь

Морковь — это королева соков, как и яблоко, она сочетается со всеми фруктами и овощами, следова-

тельно, морковный сок является превосходным «разбавителем» напитков.

Витамины. Бета-каротин, биотин, фолиевая кислота и витамины С, В., В₂, В₃, В₅, В₆ и Е.

Минералы. Кальций, хлор, железо, магний, фосфор, калий, натрий, сера, а также медь и цинк.

Лечебные свойства. Морковный сок стимулирует выработку красных кровяных телец и регулирует процессы пищеварения. Улучшает зрение. Борется с анемией и атеросклерозом, показан при язвах желудка и двенадцатиперстной кишки, воспалениях, инфекции и кишечных паразитах.

На что обращать внимание при покупке. Выбирайте наиболее твердые и гладкие корнеплоды. Самая блестящая морковь является и самой сладкой.

Хранение. В холодильнике до двух недель.

Подготовка к использованию. Вымыть в воде щеткой, обрезать верхушки.

Хорошее сочетание. С любыми соками

ВОЗДЕЙСТВИЕ НЕКОТОРЫХ МИНЕРАЛОВ НА ОРГАНИЗМ

Сера. Чистит стенки кишечника. Сохраняет здоровье зубов, ногтей и хрящевых тканей. Полезна растущему организму. Защищает печень.

Кальций. Полезен растущему организму, способствует свертыванию крови. Регулирует сердечный ритм. Активизирует ферменты, расщепляющие жиры и белки.

Медь. Основной элемент, корректирующий процесс ассимиляции железа, но переизбыток меди может нанести организму вред. Нельзя готовить пищу

ФРУКТЫ	Нат- рий	Ка- лий	Каль- ций	Фос- фор	Маг- ний	Же- лезо	Фтор
Абрикос	2	280	17	22	9	0,6	0,01
Авокадо	3	503	10	38	29	0,5	*
Ананас	1	149	15	9	*	0,3	*
Апельсин	1	157	11	16	12	0,2	0,01
Арбуз	1	158	15	15	3	0,4	0,01
Банан	1	382	8	27	36	0,7	0,02
Виноград	3	132	12	12	9	0,4	0,01
Вишня	3	210	20	20	15	0,4	0,02
Груша	2	128	9	13	8	0,3	0,01
Дыня зеленая	14	320	19	30	20	0,8	*
Ежевика	2	260	36	48	15	1,6	*
Инжир	2	217	54	32	20	0,6	0,02
Киви	4	295	40	31	24	0,5	*
Клубника	2	156	24	25	15	1,0	0,02
Лимон	2	142	11	12	10	0,2	*
Малина	3	153	18	13	16	2,6	*
Манго	7	190	10	13	18	0,5	*
Мушмула	6	250	30	28	11	0,5	*
Папайя	3	200	23	15	40	0,4	*
Персик	1	204	8	21	9	0,5	0,02
Слива	2	221	14	18	10	0,4	0,02
Смородина красная	+	110	7	7	*	0,3	*
Смородина черная	5	98	15	10	*	0,3	*
Черника	1	73	13	11	2	0,9	0,02
Чиримойя	*	*	15	40	*	0,6	*
Яблоко	2	109	7	8	4	0,3	0,01

Таблица минералов (мг на 100 г продукта), * — Нет данных, + Следовые концентрации

ОВОЩИ	Нат- рий	Ка- лий	Каль- ций	Фос- фор	Маг- ний	Же- лезо	Фтор
Белая свекла (мангольд)	90	376	103	39	*	2,7	*
Имбирь	34	910	97	140	130	17	*
Картофель	3	443	9	50	25	1	0,1
Лук	9	175	27	42	11	0,5	0,04
Морковь	60	290	37	36	17	2,1	0,04
Огурец	8	141	15	23	8	0,5	0,02
Перец	2	213	10	26	12	0,7	*
Петрушка	33	1000	245	128	41	8	0,1
Помидор	6	297	13	27	20	0,5	0,02
Репка	18	322	32	30	15	0,9	*
Салат лечуга	10	224	37	31	11	1	0,03
Салат эндивий	4	192	26	26	13	0,7	*
Свекла	200	242	2 ^с	29	*	*	*
Сельдерей	96	291	50	40	27	0,5	*
Фенхель	86	494	109	51	49	2,7	*
Цветная капуста	16	311	22	72	17	1,1	0,01
Чеснок	*	*	38	134	*	1,4	*
Шпинат	54	633	126	51	58	4,1	0,1

Таблица минералов (мг на 100 г продукта), * — Нет данных, Ч — Следовые концентрации

в медных кастрюлях, не покрытых эмалью или защищенных каким-либо другим способом от прямого контакта с медью.

Фосфор. Способствует формированию зубов и костной системы. Снижает усталость и регулирует внутреннюю температуру тела. Помогает всасыванию жиров. Питает мозг, особенно гипоталамус.

Железо. Насыщает кислородом красные кровяные тельца и благотворно действует на дыхатель-

ную систему. Идеальное средство для борьбы с физической и психической усталостью. Недостаток железа вызывает анемию.

Магний. Помогает усвоению продуктов питания и имеет большое значение для мышечной деятельности. Поддерживает равновесие нервной системы.

Калий. Стимулирует сердечный ритм. Придает коже здоровый вид. Помогает уменьшить отеки. Устраняет мышечные судороги.

Кремний. Помогает поддерживать молоджавый вид. Смягчает боли, связанные с заболеванием тендинитом. Укрепляет ногти.

Натрий. Способствует пищеварению. Предотвращает задержание жидкости в организме. Регулирует уровень углекислоты.

Йод. Регулирует деятельность щитовидной железы. Является антисептиком и способствует выведению слизи из органов дыхания.

Цинк. Защищает иммунную систему. Помогает поддерживать хорошую деятельность органов зрения, обоняния и вкуса. Является хорошим союзником кремния в поддержании здоровья волос, кожи и ногтей.

ДЕЙСТВИЕ НЕКОТОРЫХ ВИТАМИНОВ НА ОРГАНИЗМ

Витамин А (ретинол). Повышает сопротивляемость организма. Укрепляет иммунную систему. Улучшает зрение. Является антиоксидантом. Если этот витамин имеет природное происхождение, то даже избыточное его поступление в организм не наносит вреда.

Витамин Б! (тиамин). Превращает в энергию сахар крови. Полезен для деятельности сердца. Помо-

гает при диабете. Алкоголь препятствует действию тиамина.

Витамин В₂ (рибофлавин). Включает в обмен веществ углеводы. Повышает работоспособность спортсменов. Необходим диабетикам при соблюдении скудной и строгой диеты. Нехватка этого витамина может вызывать образование трещин на коже и в уголках губ.

Витамин В₃ (ниацин). Транспортирует водород внутрь клеток организма. Снижает уровень холестерина. Полезен при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и гипертонии, головных болях, артритах. Является важным элементом для здоровья кожи, языка и пищеварительного аппарата.

Витамин В₆ (пиридоксин). Укрепляет нервную и иммунную системы. Полезен при проблемах с пищеварением и кожей. Единственный витамин, связанный с кобальтом.

Витамин В₁₂ (кобаламин). Повышает энергетику. Используется при анемии.

Витамин С (аскорбиновая кислота). Является антиоксидантом. Отвечает за построение иммунной системы. Влияет на всасывание железа. Действует как антисептик и предупреждает воспалительные процессы. Помогает при кровоточивости десен. Назначается при простудах и гриппе.

Витамин D. Способствует усвоению кальция. Назначается людям старшего возраста. У детей предупреждает рахит. Вырабатывается кожей под воздействием солнечных лучей.

Витамин Е. Антиоксидант. Помогает при ранениях и ожогах. Назначается при импотенции и стерильности мужчин, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и неврологических проблемах. Витамин Е жизненно необходим в период беременности.

ФРУКТЫ	ВИТАМИНЫ						
	A	E	B ₁	B ₂	B ₃	B ₆	C
Абрикос	298	0,5	0,04	0,05	0,7	0,07	10
Авокадо	12	3	0,08	0,15	1,1	0,5	13
Ананас	10	*	0,08	0,03	0,2	0,08	20
Апельсин	15	*	0,09	0,04	0,4	0,05	50
Арбуз	58	*	0,05	0,05	0,3	0,07	10
Банан	38	0,5	0,05	0,06	0,7	0,37	11
Виноград	5	*	0,05	0,03	0,3	0,07	4
Вишня	14	0,1	0,04	0,04	0,3	0,05	15
Груша	5	0,4	0,03	0,04	0,2	0,02	5
Дыня	*	0,1	0,05	0,03	0,5	*	25
зеленая							
Ежевика	*	*	0,05	0,04	0,4	*	10
Инжир	8	*	0,06	0,05	0,5	0,1	3
Киви	*	*	0,02	0,05	0,4	*	100
Клубника	13	0,2	0,03	0,06	0,6	0,06	6
Лимон	2	*	0,04	0,01	0,1	*	51
Малина	7	4,5	0,03	0,07	0,3	0,08	25
Манго	*	1	0,05	0,04	0,7	*	30
Мушмула	*	*	*	*	*	*	2
Папайя	125	*	0,03	0,04	0,4	*	70
Персик	73	0,3	0,03	0,05	0,9	0,03	10
Слива	35	0,8	0,07	0,04	0,4	0,05	5
Смородина	7	0,2	0,04	0,03	0,2	0,05	36
красная							
Смородина	23	1	0,05	0,05	0,3	0,08	189
черная							
Черника	26	*	0,02	0,02	0,4	0,06	22
Чиримойя	0	*	0,09	0,11	1	*	
Яблоко	7	*	0,02	0,03	0,3	0,05	1

Таблица витаминов (мг на 100 г продукта), * — Нет данных, + Следовые концентрации

ОВОЩИ	ВИТАМИНЫ						
	A	E	B ₁	B ₂	B ₃	B ₆	C
Белая свекла (мангольд)	583	*	0.1	0.2	0.6	*	39
Имбирь	*	*	*	*	*	*	*
Картофель	2	0.1	0,1	0,05	1,2	0,2	22
Лук	33	0.1	0,03	0,03	0,2	0,13	10
Морковь	1.1	0,6	0,06	0,05	0,6	0,18	*
Огурец	28	0,1	0,02	0,03	0,2	0,04	8
Перец	100	3.1	0,07	0,05	0,4	0,27	140
Петрушка	1,2	*	0,14	0,3	1.4	*	166
Помидор	133	0,8	0,06	0,04	0,6	0,1	24
Репа	+	*	0,03	0,03	0,4	0,06	29
Салат лечуга	150	0,4	0,06	0,08	0,4	0,06	10
Салат эндивий	216	*	0.05	0,03	0,2	0,05	10
Свекла	0	0	0,04	0,05	0,6	0,08	25
Сельдерей	+	*	0.3	0,04	0,3	*	7
Фенхель	783	6	0,2	0,1	0,2	0,1	93
Цветная капуста	21	0,1	0,1	0,11	0,6	0,2	69
Чеснок	*	+	0.2	0,08	0,6	*	14
Шпинат	816	1.7	0.1	0,2	0,6	0,2	51

Таблица витаминов (мг на 100 г продукта), * — Нет данных, + Следовые концентрации

ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ

Многие годы диетологи делили питательные вещества на основные и второстепенные. Питательные вещества или основные минералы, например аминокислоты, не способны синтезироваться в организме человека естественным путем, поэтому их необходимо получать с продуктами питания или с пищевыми добавками.

Для поддержания баланса основных минералов организм должен ежедневно получать их более 100 мг. Второстепенные питательные вещества, или олигоэлементы, синтезируются естественным путем самим организмом, и поэтому специалисты-диетологи не рекомендуют их дополнительное потребление. Некоторые из этих олигоэлементов осуществляют свои функции в организме при ежедневной дозе, равной нескольким микрограммам (1 микрограмм — это 0,01 миллиграмма).

Полезно знать, что же происходит с продуктами, которые человек съедает. Несмотря на то что все главные аминокислоты содержатся в обычных

фруктах, овощах и зелени, очень трудно получить их минимальное суточное количество вместе с пищей. Поэтому рекомендуется употреблять некоторые пищевые добавки, которые позволяют получить нужные вещества в количестве, необходимом для нормальной жизнедеятельности организма. Такие добавки содержат кальций, хлор, железо, магний, фосфор, калий, йод, натрий и серу, а также другие не менее важные минералы и олигоэлементы. Однако некоторые минералы, которые в небольших дозах являются важнейшими для здоровья, могут быть очень опасными, когда их концентрация оказывается выше допустимой. В эту группу входят свинец, ртуть, алюминий, мышьяк и кадмий. Не следует злоупотреблять минералами и пищевыми добавками, нужно включать их в диету в умеренных количествах соответственно физической конституции, возрасту и повседневной активности. Дополнительный прием такого необходимого минерала, как кальций, при превышении необходимой дозировки может вызвать интоксикацию. Самое правильное решение — обратиться за советом к хорошему диетологу (но имейте в виду, что некоторые диетологи — «пламенные» сторонники употребления пищевых добавок в больших количествах).

В ЧЕМ ЦЕННОСТЬ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК?

Минералы, содержащиеся в пищевых добавках, отвечают за баланс строительного материала для костей и других соединительных тканей, позволяющих электрическим импульсам проходить по нервным волокнам, и в конечном счете поддерживают

работу ферментов в физиологических процессах (от воспроизводства ДНК до синтеза белков).

Конечно, наилучший способ — получение витаминов и минералов непосредственно из продуктов питания, все же полезно включать в питание некоторые витаминные препараты, которые смягчат недостаток содержания питательных веществ в фруктах и овощах.

Следовательно, полезно дополнять соки и другие напитки некоторыми пищевыми добавками, которые содержат весь спектр необходимых организму веществ. Это может быть небольшое количество цинка, который возвращает жизненную силу волосам через подобранный мультивитаминный комплекс, или знаменитый коэнзим О-10, который не только улучшает состояние кожи, но и насыщает энергией на целый день.

Пищевые добавки, содержащие природные ингредиенты, превосходно дополняют соки.

Они не содержат ни сахара, ни соли (ни крахмала или веществ, способных вызвать аллергию), ни искусственных подсластителей. Можно просто приобрести экстракты лекарственных растений, в которых сконцентрированы их активные вещества. Следует только знать, какое количество определенных элементов содержит лекарственное растение и каковы их потенциальные возможности и реальная эффективность.

ОСНОВНЫЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ

Жирные кислоты — фундаментальная составляющая многих важнейших липидов, другими словами, жиров пищи. Некоторые жирные кислоты мо-

гут быть синтезированы непосредственно в организме человека. Другие жирные кислоты, называемые основными, или незаменимыми, обязательно должны поступать в организм с пищей. Жирные кислоты могут быть насыщенными, моновенасыщенными и полиненасыщенными в зависимости от степени насыщенности базовой углеродной цепи атомами водорода.

Две основные жирные кислоты — линоленовая и линолевая — содержатся в большом количестве в масле льняного семени, подсолнечника, ростков пшеницы. Масло из ростков пшеницы, например, благодаря высокому содержанию витамина Е стимулирует важные физиологические функции, особенно мышечной системы и целого ряда желез.

Основные жирные кислоты оказывают благотворное влияние на организм, регулируя выработку гормонов, а также способствуют здоровью иммунной и сердечно-сосудистой систем. Они поддерживают структуру и деятельность клеточных и субклеточных мембран, а также обеспечивают выведение холестерина из организма и сокращение его уровня в крови. Жирные кислоты заботятся о коже и других тканях организма, обеспечивая их молодость и гибкость. В аптеках можно приобрести в жидком виде масло василька, ростков пшеницы, льняного семени. Их можно использовать как приправу для салатов либо добавлять в качестве специфической изюминки в соки и напитки из овощей и фруктов.

Употребление этих масел весьма показано при атеросклерозе, женщинам в период беременности и при менопаузе. Они также помогают переваривать большие объемы жиров; необходимы при большой потребности организма в витамине Е.

Пищевые волокна представляют собой питательные вещества, которые не усваиваются организ-

АНТИОКСИДАНТЫ

С каждой выпитой чашкой кофе организм человека подвергается пагубному воздействию свободных радикалов, вызывающих старение. К счастью, этим врагам молодости противостоят вещества-антиоксиданты, которые ежедневно воссоздаются организмом. Важнейшими антиоксидантами являются вещества, содержащие каротиноиды (например, бета-каротин), витамин С и витамин Е.

Пигменты, присущие овощам и фруктам (например пигмент, содержащийся в винограде), и компоненты некоторых растений, например полифенолы зеленого чая, гинкго билоба, а также цинк и кремний относятся к важнейшим антиоксидантам.

Антиоксиданты также существуют в виде пищевых добавок. Они положительно действуют на организм, но не являются необходимыми, особенно если придерживаться современного натурального питания. В результате в организм поступают натуральные полифенолы из фруктов, черники, гинкго и очанки, из виноградных косточек... Все это можно получить, если пить свежесжатые соки.

ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА

Идеальное решение — включить хлеб из непросеянной муки в каждодневный рацион в дополнение к большому количеству фруктов и овощей, чтобы избежать недостатка пищевых волокон. Что касается соков, то следует знать, что значительная часть пищевых волокон содержится в мякоти, а следовательно, и в соках с мякотью.

Они делятся на две большие группы: растворимые и нерастворимые в воде.

Растворимые пищевые волокна обычно содержатся в овсе, пектинах, гуаровой смоле, ячмене, фасоли, морских водорослях. Нерастворимые присутствуют в пшеничных отрубях, цельных злаках, кожуре фруктов и овощей, в сухофруктах. Пищевые волокна поглощают большое количество воды, стимулируют работу кишечного тракта и благотворно влияют на пищеварительную систему.

Волокна проходят через систему пищеварения, очищая кишечник и помогая ему работать более эффективно. Благодаря клейкости пищевые волокна обладают способностью замедлять всасывание углеводов, тем самым способствуя снижению уровня сахара в крови. Кроме того, пищевые волокна связывают холестерин и помогают понизить его уровень.

ЛЕЦИТИН СОИ

Лецитин используется в продуктах питания в качестве эмульгатора жиров. Это важный источник фосфолипидов (которые являются компонентами мембран всех клеток), необходимый для всех живых клеток организма человека. Таким образом, все клетки мышечных тканей и нервной системы содержат лецитин, являющимся главным из жировых веществ.

Лецитин — это еще и источник витамина В, особенно холина; он содержится в большом количестве в яичном желтке и в сое. Лецитин делает возмож-

ным растворение холестерина и других липидов и выведение их из организма.

Лецитин — превосходное средство против отложения вредных жиров на стенках артерий и в других жизненно важных органах. Лецитин выпускается в виде гранул, которые прекрасно растворяются в соках и, следовательно, могут дополнять их целебные свойства.

КОЭНЗИМЫ

Самый популярный коэнзим — это знаменитый О-10, или убихинон, который служит чем-то вроде «обогревательного элемента» в клетках организма.

Каждая клетка нашего тела имеет «отопительный котел», называемый митохондрией, который с помощью коэнзима О-10 (вещества, подобного жирорастворимому витамину) отвечает за выработку энергии из поглощаемой пищи. Поэтому коэнзим О-10 имеет особое значение для людей, занимающихся спортом и ведущих активный образ жизни. Он дает много энергии, но лучшее воздействие этого вещества (молодость кожи, предупреждение и улучшение состояния при заболеваниях сердца, общее ощущение хорошего самочувствия...) проявляется постепенно.

ДРОЖЖИ

Пивные дрожжи - классическая пищевая добавка. Они содержат чрезвычайно активные и быстро размножающиеся микроорганизмы. В процессе их размножения образуются практически все вита-

мины и протеины растительного происхождения, а также минералы и олигоэлементы, обладающие высокой биологической ценностью.

Цельные пивные дрожжи в жидком виде очень ценный продукт, но гораздо удобнее гранулированные сухие дрожжи, которые можно принимать по 1 — 2 ложки в день. Так как они имеют горький вкус, лучше это делать с фруктовыми или овощными соками. Недавно стало известно о диетических свойствах свекольных дрожжей, схожих по свойствам с пивными, но имеющими более приятный вкус.

Пивные дрожжи богаты олигоэлементами (глутатионом, хромом, селеном) и содержат более 30 ферментов, необходимых для поддержания жизни. Дрожжи являются идеальным средством для улучшения состояния нервной системы, очищения организма и регенерации кишечной флоры. Кроме того, пивные дрожжи:

- превосходное питательное вещество для печени;
- предупреждают развитие заболеваний сердечно-сосудистой системы;
- повышают активность инсулина и снижают уровень сахара в крови;
- защищают кожу, ногти и волосы;
- являются лучшим природным источником комплекса витаминов группы В.

РОСТКИ ПШЕНИЦЫ

Росток пшеницы представляет собой самую питательную часть зерна, потому что именно здесь находится вся жизненная, энергетическая и протеи-

новая сила этого ценного злака. Проросток на 35% состоит из очень ценных протеинов, среди которых имеются 8 основных (незаменимых) аминокислот; 48% составляют углеводы в виде легко ассимилируемых Сахаров и 12% — это жиры, среди которых имеется такой фосфолипид, как лецитин, а также ненасыщенные жирные кислоты (витамин Р, линоленовая кислота). Росток пшеницы — это превосходный источник витаминов А, В (особенно В5), Е и минералов (цинк, железо, кальций, фосфор, медь, магний...).

Ростки пшеницы рекомендуются в качестве биологически активной добавки в периоды беременности, выздоровления, при усталости, депрессии, для предупреждения атеросклерозов, анемии... Они идеальны в качестве завтрака — 1 ст. ложка ростков вместе с полезными свежавыжатыми фруктовым или овощным соком или как составная часть салата.

ПРОРОЩЕННЫЕ СЕМЕНА

Без сомнения, полезнее употреблять ростки вместе с пророщенным зерном пшеницы. Только что пророщенное зерно пшеницы удваивает содержание кальция, фосфора, магния и содержит витамин С. Кроме того, в нем в десятки раз выше количество провитамина А и вдвое — витаминов В₂, В₁₂ и РР.

Пророщенные семена — один из лучших и наиболее революционных продуктов питания. Они прекрасно обогащают любые салаты, их очень просто добавлять в умеренном количестве (одну горсточку) ко многим свежавыжатым сокам и напиткам.

Скромные, непритязательные пророщенные семена содержат гормоны роста и протеины, облада-

ющие высокой биологической ценностью, а способность прорасти превращает их в подлинный чудо-продукт.

При контакте с водой, кислородом и в тепле семена удваивают свой объем, прорывают защитную кожицу и начинают расти и развиваться. Они активизируют свои ферменты, начиная фантастический процесс увеличения количества минеральных солей, обильный синтез витаминов и ферментов, трансформацию жиров, превращение крахмала в мальтозу и декстрин, формирование более простых Сахаров, требующих меньших усилий от пищеварительного аппарата: энергия высвобождается легко и быстро.

Собранные в виде «урожая» или купленные в специализированном магазине пророщенные семена не должны храниться более одной недели (в идеале их следует использовать побыстрее). Особенно рекомендуются пророщенные семена люцерны: они очень полезны для самой ценной для жизни жидкости — крови; их вкус и свойства превосходны. В разумных количествах полезны также пророщенные семена лука, сои, лука-порей и редиса.

Стоит попробовать добавить их в соки, салаты или блюда из риса, а также научиться определять наиболее полноценное и аппетитное их количество в пище.

МЕД, ПЧЕЛИНОЕ МАТОЧНОЕ МОЛОЧКО И ПЫЛЬЦА

Мед — превосходный природный подсластитель, вырабатываемый пчелами. Более 50% из его компонентов составляют моносахариды, или простые сахара, способные очищать пищеварительный аппа-

рат. Мед стимулирует работу печени, он очень калориен и богат фосфором, а также является природным антисептиком.

Не менее полезны и другие продукты, происходящие из сот: пчелиное маточное молочко, пыльца и прополис.

Пчелиное маточное молочко является тем продуктом, специальным соком. Это волшебное соединение богато протеинами и гормональными веществами, аминокислотами, азотом, витаминами А, В, С, В и Е, деканиевой кислотой (с великолепными антимикробными свойствами), сахарами, минералами и олигоэлементами (кальцием, медью, железом, калием, кремнием и серой). Оно обладает способностью придавать силы и омолаживать организм, уставший физически и умственно. Маточное молочко оказывает чрезвычайно положительное комплексное воздействие на эндокринные железы (особенно на надпочечники) и выработку половых гормонов, а также помогает в лечении множества заболеваний.

Пчела собирает и крупинки пыльцы растений. В ней при равном весе содержится в 6 — 7 раз больше аминокислот, чем в яйце или сыре. Пыльца богата такими же витаминами и минералами, что и маточное молочко. Кроме того, она регулирует функции кишечника и печени, повышает аппетит, придает организму жизненные силы и практически идеальное средство при анемии. Пыльца помогает при психических расстройствах, незначительных депрессиях и стрессах.

Используют пыльцу и в случае сексуальной астении — как мужской (импотенция, связанная с заболеваниями простаты), так и женской (регулирует менструальный цикл и снижает болезненные проявления при менопаузе).

И вот какой парадокс: пыльца, являющаяся причиной аллергии, при приеме внутрь помогает защищать организм от многих ее проявлений (астма, риниты, сенная лихорадка, бронхиты, аллергические мигрени...).

В заключение вспомним о прополисе, который является одним из самых сильных существующих в природе антибиотиков.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ В ПИЩЕВЫХ ДОБАВКАХ

Береза бородавчатая (*Betula verrucosa*)

Флавоноиды березы оказывают весьма позитивное воздействие при хронических заболеваниях почек. В терапевтических целях используются листья, сок и кора.

Обладает мочегонным действием: это одно из самых эффективных растений для выведения жидкости из организма. Стимулирует также секрецию желчи.

При похудении препарат березы — эффективное средство, которое следует использовать под наблюдением специалиста.

Пихта белая (*Abies alba*)

Побеги пихты обладают бальзамическими свойствами, успокаивают кашель и способствуют отхаркиванию мокроты; достаточно растворить 1 ст. или 1 ч. ложку пихтового сиропа в грушевом соке и добавить туда 1 ч. ложку меда.

Этот напиток очень полезен при респираторных инфекциях, особенно при кашле, вызванном простудой.

Чеснок (*Allium sativum*)

Чеснок — один из наиболее полезных для здоровья растений. Он обладает антисептическими свойствами и уже в античные времена использовался при многих заболеваниях, включая такие страшные болезни, как чума и холера.

Чеснок известен антибактериальным, противопаразитарным и противовирусным воздействием: это одно из лучших лекарств при простуде и гриппе. С успехом используется при повышенном уровне сахара и холестерина в крови. Обладает сосудорасширяющими свойствами, что способствует укреплению сердечно-сосудистой системы. Кроме того, чеснок оказывает антибактериальное воздействие на кишечник, улучшая пищеварение, помогая при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и снижая газообразование.

Если добавить сок только одного зубчика чеснока при приготовлении какого-либо овощного сока, то уменьшится риск развития болезней сердечно-сосудистой системы, снизится уровень холестерина в крови и нормализуется кровяное давление.

Некоторые испытывают небольшое расстройство желудка при регулярном употреблении большого количества свежего чеснока. При желании можно использовать масляные экстракты чеснока, расфасованные в желатиновые капсулы, которые могут сочетаться с любимыми соками.

Базилик (*Ocimum basilicum*)

Базилик — превосходный компонент коктейля из свежесжатого томатного сока с 1 ч. ложкой лимонного сока и щепоткой соли. Базилик, имеющий прекрасный аромат, оказывает благотворное дей-

ствие на пищеварительный аппарат и нервную систему. Известны антибактериальные и противоглистные (уничтожает кишечных паразитов) свойства базилика. Так, маленькой щепотки молотого базилика достаточно для того, чтобы избежать несварения желудка, колик и повышенного газообразования.

Люцерна (*Medicago sativa*)

Люцерна содержит протеины, каротиноиды, витамины *B*, *C* и *E*, кальций, железо и калий. Она очень полезна для регулирования уровня холестерина и нормализации свертываемости крови.

Алоэ вера (*Aloe barbadensis*)

Обычно используется в качестве природного слабительного средства, а также для очищения кишечника и восстановления его нормального функционирования. Благодаря выдающимся полезным свойствам алоэ вера стала одной из самых популярных пищевых (биологически активных) добавок.

Расторопша пятнистая, или молочный чертополох (*Silibum marianum*)

Полезно при лечении диспепсии и является вспомогательным средством при лечении хронических вирусных гепатитов и цирроза печени. Защищает печень, известна как хороший антиоксидант. Повышает секрецию и отток желчи и предупреждает образование камней в желчном пузыре. Расторопша оказывает благотворное воздействие на клетки, поврежденные алкоголем, и способствует их восстановлению, возвращая им способность нормально функционировать. Первые результаты действия этого лекарственного растения становятся заметны

через 2 недели после начала лечения. Может использоваться в виде сиропа, который легко смешивается с соками без каких-либо проблем.

Конский каштан (*Aesculus hippocastanum*)
Обладает противовоспалительными и противоотечными свойствами благодаря воздействию на проницаемость стенок кровяных сосудов. Защищает вены, укрепляет капилляры и очень полезен при проблемах с кровообращением в нижних конечностях (холодные ноги, усталость и тяжесть в ногах). Конский каштан, который продается как растительный экстракт в виде капель, является также сильным противогеморройным и антиварикозным средством. Обычно 20 капель этого препарата нужно смешивать с соком и пить без перерывов в течение двух месяцев.

Хвощ полевой (*Equisetum arvense*)
Травянистое растение, богатое солями кремниевой кислоты, благодаря чему очень ценится как средство для укрепления и улучшения волос, кожи, ногтей, костной и сосудистой систем. Кроме того, хвощ обладает реминерализующими, кровоостанавливающими и мочегонными свойствами, стимулирует работу почек. Показан в случае инфекций почек и мочевого пузыря, используется для профилактики циститов и подагры. Рекомендуется при тучности, повышенном кровяном давлении, выпадении волос и отеках. Благодаря мочегонным свойствам хвощ является эффективным средством при проблемах с мочеиспусканием (частых позывах, ощущении жжения). С этой целью необходимо 10—15 капель экстракта хвоща полевого добавить в 1 стакан сока либо смешать с соком 20 г сухой травы хвоща.

Одуванчик (*Taraxacum officinalis*) Используется при лечении заболеваний печени и желчного пузыря. Листья и корни одуванчика обладают мочегонными и слабительными свойствами, поэтому его рекомендуют при застое жидкости в организме. Одуванчик богат калием, он стимулирует деятельность желчного пузыря, пищеварительной системы (повышает аппетит) и печени, предупреждает образование камней в желчном пузыре и способствует метаболизации жиров. Очень эффективен при повышенном газообразовании. Великолепное средство для очищения организма в весенний период: для этого нужно выжать сок из 1 ст. ложки измельченной травы одуванчика и смешать его с 1 стаканом свежесжатого фруктового сока.

Эхинацея (*Echinacea purpurea*)

Эхинацея повышает сопротивляемость организма и стимулирует деятельность защитных механизмов при воспалениях и инфекциях, оказывает положительное воздействие на иммунную систему. Можно принимать препараты эхинацеи для предупреждения простуд, гриппа, вирусных инфекций или восстановления организма после перенесенных заболеваний.

Эхинацея повышает выработку и активность белых кровяных телец и интерферона (природного вещества, вырабатываемого организмом, особенно его защитной системой, которая активизирует лимфоциты). Способствует образованию в организме антител и подавляет размножение болезнетворных бактерий. Известны также свойства эхинацеи повышать аппетит и улучшать пищеварение.

Чтобы в полной мере почувствовать благотворное влияние эхинацеи на организм, полезно по ут-

рам добавлять 20 капель готового биологического препарата (экстракта эхинацеи) к 1 стакану любого свежесжатого сока.

Боярышник (*Crataegus monogyna*) Это лекарственное растение оказывает положительное воздействие на сердечно-сосудистую систему благодаря входящим в его состав флавонолам и катехинам. Известны свойства боярышника улучшать кровообращение, регулировать кровяное давление и предупреждать развитие нарушений сердечного ритма. Рекомендуется принимать 30 капель настойки боярышника вместе с 1 стаканом свежесжатого сока при проблемах с сердечно-сосудистой системой, связанных с нервными ситуациями и выражающихся в повышенном сердцебиении и ощущении давления в области сердца.

Зверобой (*Hypericum perforatum*)

Зверобой очень эффективен в качестве антидепрессивного и успокаивающего средства. Эффективен в борьбе с легкими и умеренно выраженными депрессиями, обладает также противовирусными и бактерицидными свойствами. Его настой (вместе с соком) можно пить при перепадах настроения, упадке сил, раздражительности, проблемах со сном, волнениях и страхах.

Зверобой улучшает душевное состояние, уменьшает страхи, облегчает психосоматические симптомы (которые вызывают мигрени и головные боли, боли в области сердца и общее утомление) и аффективные расстройства, вызванные осенне-зимней нехваткой солнечного света.

В продаже имеются препараты зверобоя в виде растительного экстракта или таблеток. Для эффек-

тивного лечения нужно 30 капель препарата зверобоя влить в 1 стакан свежесжатого сока и выпить маленькими глотками перед сном. Рекомендуется принимать препараты зверобоя 4 — 5 недель, но предварительно следует обязательно проконсультироваться с врачом.

Зверобой не имеет никаких противопоказаний, хотя люди со слишком светлой кожей должны избегать прямых солнечных лучей во время приема препарата этого растения во избежание фотохимической кожной реакции, это относится и к женщинам в период беременности и кормления грудным молоком.

Имбирь (*Zingiber officinale*)

Как уже указывалось, имбирь — наиболее известный стимулятор кровообращения и пищеварения. Он обладает способностью снижать тошноту и рвоту во время беременности.

Противовоспалительные свойства имбиря ярко проявляются при лечении артритов. Имбирь не имеет побочных эффектов, но иногда может вызвать повышение артериального давления, также он противопоказан лицам, страдающим желчекаменной болезнью. Попробуйте добавить в свежесжатые соки или салаты молотый имбирь или 1 ст. ложку натертого свежего корня имбиря на 1 стакана сока, и скоро проявятся его целебные свойства.

Мелисса (*Melissa officinalis*)

Растение, обладающее спазмолитическими, успокоительными и седативными свойствами (является легким снотворным средством). Очень хорошо помогает при отсутствии аппетита и тошноте во время беременности. Оказывает положительное действие на центральную и периферическую нерв-

ную систему и обладает успокаивающим эффектом, облегчает расстройства пищеварения, связанные с нервозностью. Нарезанные листья мелиссы незаменимы во фруктовых салатах. При приготовлении коктейлей из овощных соков полезно добавить в них измельченные листики мелиссы, а веточкой просто украсить бокал.

Мята (*Mentha piperita*)

Мята широко известна своими ароматизирующими, антисептическими и обезболивающими свойствами. Пробуждает аппетит и уменьшает газообразование. Отличается сильным ментоловым ароматом, который выделяют ее листья. Улучшает пищеварение и стимулирует выработку желчи. Рекомендуется при желудочно-кишечных спазмах и заболеваниях органов пищеварения. Мята очень вкусна с лимонным соком, хотя в общем-то любые фруктовые соки сочетаются со вкусом мяты. А нежной веточкой мяты можно украсить стакан со свежесжатым соком.

Крапива (*Urtica dioica*)

Очень ценится из-за высокого содержания олигоэлементов и хлорофилла, благодаря чему крапива стимулирует образование красных кровяных телец и оказывает укрепляющее действие на организм. Очень высокое содержание кремния делает это растение необходимой биоактивной добавкой для здоровья волос, кожи и ногтей. Крапива обладает противовоспалительным, мочегонным и противоаллергенным действием, считается прекрасным средством против артритов, задержки жидкости и подагры. Полезно добавлять 1 ст. ложку измельченных молодых листиков крапивы на 1 стакан свежеприготовленного овощного сока.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ЛЕЧЕБНЫЕ СВОЙСТВА ФРУКТОВ, РАСТУЩИХ В РОССИИ

Все плоды и ягоды, которыми богаты леса и сады России, обладают целебными качествами и с давних пор относятся к лекарственным растениям. Причем это относится к свежим, замороженным и моченым фруктам, к свежавыжатым и консервированным в домашних условиях сокам и напиткам.

Актинидия — по содержанию витамина С превосходит даже цитрусовые. Актинидия ценится за повышенное содержание в ягодах каротина — провитамина А. Витамины сохраняются в продуктах после переработки актинидии: в вареньях, компотах, напитках, замороженных плодах. Используется при туберкулезе, коклюше, кровотечениях; довольно сильное глистогонное средство, незаменимо при цинге.

Алыча — из нее готовят высококачественные соки, компоты, варенье, джемы. Сок, настои и отвары полезны при заболеваниях горла, кашле; источник витамина С и провитамина А.

Боярышник — в разных видах (сок, чай, настойка, кисели) используется при тахикардии, аритмии,

гипертонии, помогает при бессоннице, нервных расстройствах, смягчает нежелательные явления при климаксе. Боярышник также улучшает кровообращение, укрепляет сердечную мышцу, снижает уровень холестерина и способствует долголетию.

Брусника - свежие, моченые и даже вареные ягоды, а также сок прекрасно хранятся, так как содержат бензойную кислоту. Их с успехом применяют при расстройстве пищеварения, гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока, для профилактики авитаминоза, гипертонии, для повышения аппетита. Сок и моченые ягоды брусники (вместе с настоем) великолепно облегчают состояние больных при высокой температуре, утоляют жажду. Настои и отвары из ягод брусники используются как мочегонное, вяжущее и антисептическое средство.

Гранат — сок способствует повышению гемоглобина в крови, полезен при простудных заболеваниях, лихорадке, кашле, малярии, при заболеваниях горла. Гранаты положительно влияют на органы пищеварения, дыхание, иммунную систему.

Гранаты желтого или коричневого цвета (гроссуляры) полезны при заболеваниях кожи, пищеварения, при запорах и аллергии.

Жимолость — свежие ягоды и сок являются превосходным общеукрепляющим и противочинготным средством, улучшают деятельность печени и желудка, рекомендуются при глазных заболеваниях. Жимолость является природным, антибактериальным и противовирусным средством.

Земляника лесная — чудодейственная ягода, целебные свойства которой еще не изучены до конца. Она обладает мочегонным и желчегонным действием, снижает артериальное давление, замедляет ритм и увеличивает силу сердечных сокращений.

Свежие ягоды и сок подходят в качестве противовоспалительного, болеутоляющего и диуретического средства. Листья земляники лесной в виде настоя применяются при простуде, авитаминозах, маточных кровотечениях, а также при подагре и наличии камней в печени и почках, как слабое мочегонное средство. Кроме листьев и ягод применяется также отвар корневищ: при поносах, камнях в почках и в мочевом пузыре, при кожных болезнях и как кровоостанавливающее средство. Свежие листья используют для заживления ран. Земляника необычайно вкусна и полезна с молоком, сметаной, творогом.

Инжир (фиги) — свежие и даже сушеные плоды и сок употребляют для лечения тромбозомболитических заболеваний, полезны при сердечно — сосудистых заболеваниях. Оказывает лечебный эффект при анемиях, рекомендуется при мочекаменной болезни, а также для включения в меню людям, страдающим запорами. Однако он противопоказан при острых воспалительных процессах желудка и кишечника, при диабете и подагре из — за высокого содержания щавелевой кислоты и сахара. Инжир содержит необходимый человеческому организму калий, железо и ряд витаминов и микроэлементов.

Также помогает при сердечно — сосудистых заболеваниях, упадке сил, малокровии.

Ирга — плоды и сок рекомендуется пожилым людям для укрепления стенок сосудов и повышения их эластичности. Предупреждает инфаркт миокарда и варикозное расширение вен, нормализует сон и укрепляет организм. Сок свежих плодов ирги обладает вяжущими свойствами и используется как лечебный напиток при расстройствах кишечника.

Калина — это прекрасное дерево, обладающее лечебными свойствами. Цветы, ягоды, кора, корни

Рябина обыкновенная (красная) — употребляют плоды рябины и сок при желудочных заболеваниях, в качестве мочегонного, противозачаточного и кро-

и сок — великолепный диетический и лечебный продукт. Их используют при заболеваниях печени и желудочно-кишечного тракта, атеросклерозе, ревматизме, простудных заболеваниях, авитаминозе. Перебродивший с сахаром сок калины рекомендуется при гипертонии.

Клюква — необыкновенная, бесценная ягода, которая рекомендуется диетологами в качестве стимулятора секреции поджелудочной железы. Клюквенные напитки возбуждают аппетит, оказывают антибактериальное, тонизирующее, жаропонижающее и освежающее действие. Однако больным язвенной болезнью желудка употребление клюквы нежелательно.

Крыжовник — рекомендуется в диетическом и лечебном питании при гипертонической болезни, при заболеваниях сердца, атеросклерозе, ожирении, анемии, для профилактики лучевых поражений. Сок и плоды используют как легкое слабительное, мочегонное, сосудукрепляющее и кроветворное средство.

Малина — ягоды и сок малины употребляют для повышения аппетита, как противорвотное и кровоостанавливающее средство при желудочных и кишечных кровотечениях, полезны при простудных заболеваниях, как противовоспалительное средство. Малина богата витаминами, микроэлементами, органическими кислотами. В пищу используют молодые побеги и листья. Из листьев настаивают чай, обладающий лечебными свойствами.

Облепиха — удивительное универсальное лечебное средство, показанное при язвенной болезни желудка, нарушении обменных процессов, авитаминозах, кожных заболеваниях. Не рекомендуется при остром холецистите, заболеваниях поджелудочной железы.

веостанавливающего средства. Свежевыжатый сок особенно полезен при дизентерии, ликвидирует избыточное газообразование в кишечнике, применяется как

надежное профилактическое и лечебное средство при авитаминозах, при гастритах с пониженной кислотностью, дизентерии, геморрое, а также при камнях в почках, нефритах, подагре, ревматизме. Обладает антимикробным действием, особенно в отношении золотистого стафилококка, сальмонеллы, грибов, а в сочетании с медом — эффективное средство от цинги.

Рябина черноплодная (арония) — в виде сока особенно полезна в смеси с соком черной смородины, настойкой шиповника. Рекомендуются при повышенной свертываемости крови, при гастритах с пониженной кислотностью, при гипертонической болезни и атеросклерозе.

Смородина красная — плоды красной смородины используют как жаропонижающее, легкое слабительное и противоаллергическое средство. Свежевыжатый сок увеличивает выделение пота и мочи и улучшает аппетит.

Смородина черная — свежевыжатый сок помогает при язве желудка, при болезнях кишечника, при гипертонии, склерозе, заболеваниях сердца и печени. Сок, смешанный с отваром листьев, полезен при нервных расстройствах, венерических заболеваниях.

Терн — сок его очень специфичен и вряд ли подходит для коктейлей и напитков. А вот моченые ягоды, разумеется вместе с жидкостью, рекомендуются при высокой температуре, запорах, желудочных коликах.

СОДЕРЖАНИЕ

От издательства.....	5
Зачем пить соки	7
Посуда и оборудование	12
Предварительные полезные советы	17
Используемые ингредиенты	28
200 идей, полезных для здоровья.....	32
Фруктовые соки	37
Джусы из овощей и зелени	64
Соки из экзотических фруктов	81
Густые коктейли	85
Травяные настойки и напитки	92
Совместимость фруктов и овощей	96
Сокотерапия	100
Азбука лечения соками наиболее распространенных заболеваний	106
Природный источник здоровья	124
Пищевые добавки.....	167
Приложение. Лечебные свойства фруктов, растущих в России	186