

И. И. Рощин

# ЛЕЧЕНИЕ СОКАМИ

УДК 615.89  
ББК 53.59  
Р81

**Рощин, И. И.**

Р81      Лечение соками / И. И. Рощин. — М. : Т8RUGRAM /  
Научная книга, 2017. — 234 с. : ил.

ISBN 978-5-521-76007-7

Все мы знаем, что фрукты, овощи и ягоды полны полезных веществ и часто применяются в качестве терапии при различных заболеваниях. Так же, как и сами плоды, сок имеет ничуть не меньшую ценность.

Использование соков широко распространено в косметологии, в очищении всего организма, при различных диетах и заболеваниях.

В этой книге рассказывается об овощных, фруктовых и ягодных соках, их полезных свойствах и положительном влиянии на человеческий организм и его здоровье в целом.

Будьте здоровы и счастливы!

УДК 615.89  
ББК 53.59  
ВІС ММЗ  
BISAC MED000000

*Издательство не несёт ответственности за возможные последствия, возникшие в результате использования информации и рекомендаций этого издания. Любая информация, представленная в книге, не заменяет консультации специалиста.*

ISBN 978-5-521-76007-7

© Т8RUGRAM, оформление, 2017  
© ООО «Литературная студия  
«Научная книга», издание, 2017

## ВВЕДЕНИЕ

Природа благодетельствовала людей, подарив им множество самых разных овощей, фруктов и ягод, которые не только очень вкусны, но и полезны. Они — частые гости на нашем столе, но скорее всего, для многих из нас — знакомые незнакомцы.

Разве мы можем похвастаться тем, что знаем все об их полезных свойствах и умеем применять их на практике? Разумеется, нет. В основном мы используем соки для утоления жажды и хотя прекрасно осведомлены о том, что они — настоящий кладезь витаминов, не особенно задумываемся, как правильно распорядиться этим богатством.

Наша повседневная пища состоит в основном из вареных и обработанных продуктов, позволяющих всего лишь более или менее поддерживать функционирование жизненно важных органов, но постоянное употребление обработанной пищи ведет к перерождению клеток и тканей организма. Тогда как сырые растительные продукты являются тем строительным материалом, который помогает человеку быть здоровым и бодрым не только в течение рабочего дня, но и на протяжении долгих лет. Натуральные соки наряду с другой необработанной пищей являются своеобразными "строителями" организма, по этой причине нужно стараться ежедневно употреблять соки вместе с другой сырой растительной пищей.

В нашей книге содержится информация о традициях сокотерапии, о том, насколько давно люди открыли для себя не только вкусовые, но и лечебные качества различных соков, их применение при лечении конкретных заболеваний.

Прежде чем сок появится на нашем столе, его нужно извлечь из сырья. Причем сделать это следует правильно, стараясь не утратить полезных веществ, содержащихся в овощах, фруктах и ягодах. А до этого необходимо собрать урожай и соблюсти все правила его хранения. Например, сок можно готовить из замороженных продуктов, так как низкие температуры не влияют на их качество, а тепловая обработка, наоборот, разрушает полезные вещества. Эту информацию вы сможете почерпнуть в главе "Пейте соки — будете здоровы", повествующей о том, в какое время года соки наиболее полезны, как правильно собирать и хранить фрукты, овощи и ягоды, сберегая таким

образом витамины и микроэлементы, в них содержащиеся, что полезнее — фрукты, ягоды, сырые овощи или соки из них, и т. д.

Каждый волен выбирать, когда и какие соки лучше употреблять, но мало кто знает, что соки применяются при лечении различных заболеваний. Например, сок винограда полезен при ревматизме, подагре и артрите, а сок лимона — при кожных заболеваниях, ожогах и обморожениях. Вы удивитесь, когда узнаете, что привычные на нашем столе овощи, фрукты, ягоды и соки, извлеченные из них, могут заменить лекарства и, что очень важно, при регулярном употреблении предупредить появление других болезней.

Любое лечение необходимо начинать с очищения организма; это можно делать и с параллельным применением соков. В главе "Очищение организма от шлаков" даются общие положения выведения из организма шлаков и токсинов, правила подготовки организма к той или иной диете. Только должным образом подготовив свой организм, вы сможете приступить к диете, остановив свой выбор на одной из предложенных на страницах данной книги: вы найдете в нашей книге описание лечебных диет, основанных на употреблении соков из овощей, фруктов и ягод.

Все эти рекомендации будут полезны не только при лечении отдельно взятого заболевания, но и при избавлении от избыточного веса. Лечебные диеты, способствующие выведению из организма вредных веществ — главной причины лишнего веса, помогут вам в этом.

Соки фруктов, овощей и ягод часто применяют в косметологии. Этому в нашей книге посвящено несколько глав, из содержания которых вы узнаете, какие соки помогут сохранить молодость кожи ваших лица и тела, как приготовить маски, примочки и ванночки в домашних условиях. Традиционно к "косметическим" сокам относят сок айвы, лимона, земляники, малины, огурца, но на самом деле все соки содержат в себе полезные вещества, в силу чего могут использоваться в приготовлении косметических средств.

Надеемся, что вся информация, почерпнутая вами из книги "Лечение соком", окажется важной и своевременной.

## ТРАДИЦИИ СОКОТЕРАПИИ



В последнее время в специализированных медицинских журналах (да и не только в них) стали появляться статьи об овощных и фруктовых диетах, которые, оказывается, не только способствуют избавлению от лишнего веса, но и являются прекрасным средством в борьбе с разного рода заболеваниями, а также повышают общий тонус организма. Разумеется, об этих замечательных свойствах овощей и фруктов ученые знали всегда — и открытием это ни для кого не стало. Другое дело, что раньше официальная медицина делала ставку на препараты, полученные в результате появления новых химических соединений, а вот природный материал зачастую игнорировала.

И все же некоторые ученые вели исследования в этом направлении и добились неплохих результатов. Так, например, в начале двадцатого века стали появляться разрозненные группы ученых, занимающихся научными разработками в области диетологии, сокотерапии. Сейчас, конечно, трудно сказать, употребляли ли они эти термины — "диетология", "сокотерапия".

Уже в 1936 году появилась первая статья об использовании овощных соков в медицинских целях. Вам кажется, что это было

давно? Вовсе нет. Только в тридцатых годах прошлого столетия люди решили заняться исследованиями опыта прошлого, чтобы вернуть утраченное искусство врачевания с помощью овощей и фруктов.

Благодаря работе Нормана Уокера (1936 г.) люди стали обращать особое внимание на систему питания. Эта работа пользовалась такой популярностью, что получила право считаться классическим трудом в этой области и неоднократно переиздавалась. Идеи и принципы Нормана Уокера послужили толчком для многих научных исследований и разработок.

Обратимся к истории. Неужели только в двадцатом веке люди додумались до того, чтобы использовать дары природы для борьбы с болезнями? Конечно же, нет.

Люди употребляли соки в пищу с незапамятных времен и уже тогда были прекрасно осведомлены об их потрясающих целительных качествах. Недаром же эти живительные напитки получали названия, которые как нельзя лучше раскрывали их удивительные свойства: так, например, наряду с утоляющими жажду — их именовали успокаивающими и исцеляющими.

Если говорить о применении соков растений в лечебных целях, то здесь первенство отдается (и вполне заслуженно) овощным сокам. А история распространения и использования этих натуральных напитков начиналась в тот момент, когда люди впервые для себя открывали питательные и целебные свойства того или иного овоща.

Но обо всем по порядку.

Что вы знаете о капусте? Пожалуй, немного. Да, она вкусна, в ней много полезных и питательных веществ. Наверное, этим наши познания о капусте и ограничиваются. Мы особенно не задаемся вопросами, какие же именно полезные вещества в ней содержатся и от каких недугов они могут исцелить. Тогда как в древности люди гораздо лучше ориентировались в подобных вещах.

Так, например, древние египтяне задолго до нашей эры стали возделывать эту культуру. Они знали не только о питательных, но и о целебных свойствах капусты. Считалось, что сок ее

обладает особенной целебной силой и может изгнать из тела любую болезнь, а также сохранить молодость.

Римские legionеры в обязательном порядке употребляли в пищу капусту. А сосуд с лекарством, изготовленным на основе капустного сока, сопровождал их в любом походе.

На Руси капуста всегда считалась самым главным овощем. Рецепты ее особого приготовления хранились в монастырях. Там же в церковных книгах содержались рецепты целительного напитка, изготовленного из капусты, который даровал крепкое здоровье и долгую молодость.

А вот другой известный всем овощ, родиной которого считается Индия, — огурец. Культура выращивания огурца была известна и древним египтянам, и древним грекам. От последних о ней узнали и древние славяне. Этот удивительный овощ полюбился всем. Ни для кого не секрет, что огурцы — настоящие рекордсмены по количеству содержащейся в них жидкости. О том, что эта жидкость приятна на вкус, да к тому же полезна и необычайно питательна, знали уже древние, считая, что огуречный сок способен омолаживать.

Наиболее интересна история чеснока. Этот овощ упоминается практически во всех медицинских источниках древних цивилизаций. Древние шумеры пили смеси соков с чесноком: настойки из чеснока использовались для поддержания тонуса, укрепления сил, а также для борьбы с инфекционными болезнями.

В индийском документе "Боэрс", который был переписан около 350 года нашей эры с еще более древнего манускрипта, содержатся рецепты смесей соков с чесноком и различных настоек. Целебные качества чеснока использовались при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта, для нормализации функции пищеварения и при простудных заболеваниях.

Как вы видите, история хранит немало примеров использования людьми целебных сил природы для своего блага. Конечно же, тогда и речи не могло идти о каких бы то ни было научных исследованиях. Знания получали не с помощью эксперимента, а в результате многолетних наблюдений и опыта предков.

Полученные рецепты передавались из поколения в поколения и изменениям подвергались крайне редко.

Сейчас же, когда увлечение экологически чистыми продуктами (в том числе и лекарствами) стало повальным, медицина и в том числе фармакологическая промышленность, обратила свои взоры к кладовой матушки-природы, надеясь найти панацею от всех болезней именно там. Благодаря многовековому опыту и серьезным достижениям народной медицины современные ученые используют целебные свойства овощей и фруктов не только для создания новых препаратов, но и разрабатывают достаточно эффективные курсы лечения непосредственно самими соками.

## ПЕЙТЕ СОКИ — БУДЕТЕ ЗДОРОВЫ!

Все мы с детства привыкли, что в соках находятся витамины — источник жизненных сил. Так ли это на самом деле? Что полезнее — свежие фрукты, овощи и ягоды или соки, приготовленные из них? Остановимся на этих и на некоторых других, не менее важных, вопросах подробнее.

Лето — самое раздолье для того, чтобы до отказа навитаминировать свой, истосковавшийся за зиму и весну, организм. К сожалению, лето — не вечно, а запаса в организме витаминов и прочих полезных веществ надолго не хватит. Что же делать? Конечно, можно начать принимать различные витаминные комплексы, которыми сейчас завалены прилавки аптек, но не лучше ли обратиться к кладовой природы, к ее запасам?

Но верно ли мнение о том, что ежедневное потребление фруктов, овощей и ягод, а также соков, приготовленных из них, необходимо только в осенне-зимний период? Разумеется, летом мы не испытываем такого сильного дефицита витаминов и микроэлементов, как в зимнее время, но это не значит, что летом не имеет смысла пить свежие соки каждый день.

Все врачи-диетологи настаивают на том, что лучшей профилактикой многих заболеваний, а также способом избавиться от уже появившихся недугов является сокотерапия — самая приятная и, вместе с тем, действенная терапия. От такого вкусного лекарства никто не в состоянии отказаться.

Итак, то что соки нужно пить ежедневно, мы выяснили. Но в каком количестве? Навредить себе, употребляя большое количество соков, практически невозможно — это как раз тот самый случай, когда кашу маслом не испортишь. Однако, решив заняться сокотерапией, необходимо учитывать, что при определенных заболеваниях существуют противопоказания на те или иные виды натуральных соков.

Ученые-диетологи склоняются к тому, что соков нужно пить столько, сколько требует ваш организм. Он сам прекрасно разберется в том, какие соки и в каком количестве вам необходимы.

Главное условие сокотерапии — лечение с удовольствием. Соков нужно пить столько, чтобы получить удовольствие от их потребления. Если ваш организм не принимает, противится определенному виду сока, то немедленно откажитесь от него, чтобы не нанести вред организму.

В чем заключается основной секрет сокотерапии и почему соки так необходимы каждому человеку, начиная с самого раннего детства и заканчивая старостью? Это объясняется тем, что во фруктах и овощах содержатся определенные элементы, которые помогают организму переваривать и усваивать пищу. Эти вещества являются своеобразным "топливом", стимулирующим пищеварительный тракт. Выпивая соки, мы компенсируем количество питательных веществ, израсходованных на функционирование организма. Вещества, содержащиеся в свежих соках, способствуют восстановлению клеток и тканей. К тому же соки усваиваются организмом гораздо быстрее, чем любая другая пища. При всех своих достоинствах соки не могут служить единственным источником питания, поэтому необходимо их сочетать как с растительной, так и с животной пищей.

Итак, мы выяснили, что для нормальной работы организма необходимо потреблять натуральные соки, но следует отметить, что предназначение фруктового и овощного сока отличается.

Соки, получаемые из свежих фруктов, необходимы каждому человеку для очищения организма; кроме того, фруктовые соки обеспечивают организм сахарами и углеводами.

В свою очередь овощные соки содержат все необходимые

человеку аминокислоты, минеральные соли и витамины, которые являются так называемым "строительным материалом" для восстановления тех или иных клеток организма.

Но для того чтобы поддерживать свой организм в отличной форме, а также наслаждаться вкусом любимых соков, необходимо научиться их готовить. И здесь возникает еще один вопрос: являются ли консервированные соки такими же полезными и полноценными, как свежие?

До сих пор ученые-диетологи не пришли к единому мнению на сей счет. Одни считают, что консервированные соки не обладают тем набором полезных веществ и компонентов, которыми могут похвастаться соки натуральные. Соответственно, потреблять их в медицинских целях нет никакого смысла. Единственное их назначение — утолять жажду.

Другие же уверены в том, что консервированные соки также полезны, поскольку в процессе консервации практически не теряют своих чудодейственных свойств, а значит использовать их для оздоровления организма не только можно, но и нужно.

Мы, конечно, рады были бы разделить оптимизм ученых, считающих, что свежие и консервированные соки тождественны по своему целебному воздействию на человеческий организм. Однако, на самом деле, все обстоит несколько иначе. Что бы ни утверждали некоторые исследователи, всем ясно: свежие соки намного полезнее консервированных. Но, к сожалению, далеко не все могут позволить себе ежедневно пить свежий натуральный сок, поэтому многим из нас приходится следовать принципу "золотой середины" и чередовать потребление свежих и консервированных соков. К тому же храниться длительное время способны только консервированные соки, именно поэтому их употребление стало особенно популярным.

Конечно, сам процесс консервации не лишает соки всех витаминов и полезных веществ подчистую, но значительно меняет химический состав сока — и, в связи с этим, использовать их для избавления от недугов нецелесообразно. Поэтому для сокотерапии используются исключительно свежие соки — в противном случае нужного эффекта вы не добьетесь.