

**Сания Салихова**

## **Лечение соками, настоями, настойками и отварами**

### **Annotation**

*Эта книга о вкусных, полезных, заряжающих энергией, источниках бодрости и здоровья соках и о целительных настоях, настойках и отварах. Прочитав эту книгу вы раз и навсегда решите многие проблемы, связанные со здоровьем, ведь в ней собрана информация о том, как самостоятельно помочь себе и своим близким излечиться от многих болезней и недугов, не расходуя при этом немислимые денежные средства. В трех разделах книги в легкой и доступной форме рассказывается об овощных, фруктовых и ягодных соках, перечисляются их полезные свойства и рассматривается разностороннее влияние на организм человека. Каждый из разделов включает в себя сведения о том, как использовать те или иные соки в косметологии. В четвертом разделе книги рассказывается об истории появления, изготовлении настоев, настоек и отваров и о применении этих целебных средств в медицине и косметологии. Книга адресована широкому кругу читателей.*



---

**Сания Рызвановна Салихова**

## **Лечение соками, настоями, настойками и отварами**

### **ВВЕДЕНИЕ**

Многие люди убеждены, что лекарства изготавливаются только фармацевтическими фирмами и продаются в аптеках. Растительный мир – самая лучшая аптека. Почти все, что дает нам природа, может послужить лекарством и пищей и вооружить иммунитетом против различных заболеваний. Природа подарила нам самые разные овощи, фрукты и ягоды, которые не только очень вкусны, но и полезны. Они – частые гости на нашем столе, но, скорее всего, для многих из нас – знакомые незнакомцы. Некоторые люди не знают об их полезных свойствах и как их применять на практике. В основном мы используем соки для утоления жажды и не

особенно задумываемся, как правильно распорядиться этой кладезью витаминов. «Еда соединяет душу с телом» – гласит народная мудрость. Впрочем, в большинстве промышленно развитых стран жизнь доказывает обратное. Многие страдают от болезней, вызванных неправильным питанием или перееданием, и даже укорачивают себе этим жизнь. Но проблемы, вызванные нарушениями питания, решаются невероятно просто: нужно вести здоровый образ жизни и есть здоровую пищу.

Мир овощей невероятно богат и разнообразен. Любое овощное блюдо, правильно приготовленное и приправленное свежими травами, покажется вкусным. Многие овощи вкусны и в сыром виде: помидоры, огурцы, редис, перец, фенхель и листовой салат подарят вам вкус истинной свежести. Наряду с гастрономическим наслаждением, радующим душу, тело тоже получает множество жизненно важных веществ, поддерживающих здоровье. Различные микроэлементы, витамины и клетчатка способствуют здоровью всех наших органов, от желудка до кожи, поэтому следует как можно полней использовать растительную пищу.

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.

Овощи и фрукты имеют большое значение в нашем питании и, следовательно, для нашего здоровья. Они служат источником не только витаминов и минеральных солей, но содержат также клетчатку, органические кислоты, пектиновые соединения, ароматические вещества и эфирные масла. В них содержится большое количество витаминов С, В1, В2, В6, Е и А. Кроме того, они обладают лечебными свойствами для лечения многих болезней.

Все врачи диетологи настаивают на том, что лучшей профилактикой многих заболеваний, а также лучшим способом избавиться от уже появившихся недугов является **сокотерапия** – самая приятная и, вместе с тем, действенная терапия. Соки нужно готовить только из свежих, не испорченных овощей, фруктов, плодов и сразу пить. Соки можно пить столько, сколько пьется с удовольствием. Как правило, для получения заметных результатов необходимо пить, по меньшей мере, 600 мл соков в день. Нужно иметь в виду, что чем больше мы пьем соки, тем скорее достигнем желаемых результатов.

Сок также можно готовить из замороженных продуктов, так как низкие температуры не влияют на их качество, а тепловая обработка, наоборот, разрушает полезные вещества. Соки полезны не только при лечении отдельно взятого заболевания, но и при избавлении от избыточного веса. Лечебные диеты, способствующие выведению из организма вредных веществ, помогут вам в этом.

Соки фруктов, овощей и ягод применяют в косметологии. Традиционно к «косметическим» сокам относят сок лимона, земляники, малины, огурца, но на самом деле все соки содержат в себе полезные вещества и могут использоваться в приготовлении косметических средств.

# РАЗДЕЛ I. ОВОЩНЫЕ СОКИ

## ГЛАВА 1. ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ОВОЩНЫХ СОКОВ

### Сок капусты

На Руси капуста всегда считалась самым главным овощем. В церковных книгах содержались рецепты целительного напитка из капусты, который даровал крепкое здоровье и долгую молодость. При употреблении капустного сока удивительно быстро поддается лечению язва двенадцатиперстной кишки. Сок капусты является великолепным очищающим средством и помогает сбавить вес. Капуста богата витаминами. Она содержит аскорбиновую кислоту, витамин Р, витамин К и пиридоксин. Каротин имеется только в зеленых листьях белокочанной капусты. Особенно богат витаминами, гормональными, ростовыми веществами и ферментами капустный сок. Сок капусты употребляют при бессоннице и головных болях. Наружно сок капусты, разбавленной водой, хорошо применять для полосканий горла при воспалительных процессах. Сок капусты наносят на бородавки. Сок капусты весьма эффективен при опухолях и запорах. так как запоры являются основной причиной сыпи на коже, то она исчезает при употреблении этого сока. Сок из свежей капусты употребляют при хронических гастритах, особенно с пониженной кислотностью, язвенной болезнью желудка и 12-перстной кишки, заболеваниях печени и селезенки, ожирении.

Принимают 1–2 стакана 2–3 раза в день за час до еды в теплом виде.

### Сок из картофеля

Сырой картофель содержит легко усваиваемый сахар, который при варке превращается в крахмал, богат содержанием калия, серы, фосфора и хлора. Сок сырого картофеля хорошо очищает весь организм. В смеси с морковным соком и соком сельдерея очень хорошо он помогает при нарушениях пищеварения, нервных расстройствах, например при ишиасе и зобе.

Вымытый и досуха вытертый картофель с кожурой протирается через терку. Сок с крахмалом отжимается, рекомендуется употреблять только свежеприготовленный сок. Сок картофеля противопоказан тем, кто страдает венерическими болезнями, и тем, кто склонен к сильному половому возбуждению.

### Сок из лука

Сок лука способствует быстрому очищению организма. Он благотворно влияет на общее состояние всего организма в целом.

Сок лука стимулирует аппетит и выделение желудочного сока, эффективен в борьбе с различного рода простудными заболеваниями, при лечении гриппа, как противогрибковое средство. Кроме того, он используется при очистке легких и бронхов от скопления слизи, при атеросклерозе.

По 15–30 капель сока лука принимать 3 раза в день в течение 3–4 недель при атеросклерозе.

### Морковный сок

Морковный сок помогает привести организм в нормальное состояние. Это самый богатый источник витамина А, который организм быстро усваивает. В этом соке содержится большое количество витаминов В, С, Д, Е, К, РР, каротин, большое количество железа, кобальта и меди. Морковный сок улучшает аппетит, пищеварение и структуру зубов, а также способствует укреплению костных тканей и нормализует обменные процессы. Морковный сок является прекрасным средством борьбы с инфекционными и раковыми заболеваниями, при заболеваниях печени и желудочно-кишечного тракта, оказывает благотворное воздействие на эндокринную систему. Морковный сок – отличное лекарство при кожных заболеваниях, нормализует также деятельность толстой кишки и снимает усталость и беспокойство, оказывает общеукрепляющее воздействие на весь организм.

### Огуречный сок

Приготовленный из огурцов сок обладает многими полезными и ценными свойствами. В нем содержится калий, натрий, кальций, фосфор, хлор. Свежий огуречный сок является одним из наилучших мочегонных средств. Помимо всего прочего огуречный сок нормализует кровяное давление, его можно использовать как при гипертонии, так и при гипотонии. Огуречный сок улучшает рост волос, укрепляет ногти, тонизирует и омолаживает кожу, помогает при плохом состоянии зубов и десен. Сок полезен для профилактики перенапряжения миокарда. Он успокаивает и укрепляет нервную систему, препятствует атеросклерозу и улучшает память. Можно принимать по 100 мл чистого сока. Его действие усиливается при комбинации с другими соками, например, черносмородиновым, яблочным, грейпфрутовым (2:2:1:1) или томатным и чесночным (20:20:1).

### Сок пастернака посевного

Сок пастернака посевного богат содержанием калия, кремния, фосфора, серы и хлора. Кремний и сера помогают при ломкости и расслоении ногтей. Фосфор и хром нормализуют работу легких и бронхов. Полезен сок пастернака посевного для лечения туберкулеза и эмфиземы. Очень хороший результат дает сок пастернака посевного при умственных расстройствах.

### Сок петрушки

Сок петрушки – один из самых сильнодействующих соков, поэтому никогда не следует пить отдельно более 30–60 мл этого сока. Лучше, если это количество смешать с морковным, салатным, шпинатным и сельдерейным соком.

Сырой свежий сок петрушки обладает свойствами, необходимыми для кислородного обмена и поддержания нормальной функции надпочечных и щитовидных желез. Содержащиеся в нем элементы способствуют укреплению стенок кровеносных сосудов, особенно капилляров и артерий.

Сок петрушки – отличное средство при заболеваниях мочеполового тракта и очень помогает при камнях в почках, желчном и мочевом пузырях, при нефрите, когда белок в моче, и других заболеваниях почек. Он успешно применяется при водянке.

Он также эффективен при заболеваниях глаз и системы зрительного нерва, изъязвлении роговой оболочки глаза, катаракте, конъюнктивите, офтальмии. Вялость зрачка во всех стадиях лечится эффективно питьем сырого сока петрушки, смешанного с морковным соком и соком сельдерея. Сок петрушки в смеси со

свекольным соком успешно применяется во время болей при менструациях. Спазмы, вызванные менструальным нарушением, очень часто прекращаются совсем при регулярном употреблении этих соков. При этом из диеты исключаются крахмалы, сахар и мясо.

Сок принимают вместе с морковным 1:3, когда нужно быстро восстановить зрение, пониженное при напряженной работе глаз. Сок улучшает дыхание, сердечную деятельность. Его принимают при гипертонии.

Количество сока на прием должно быть не больше 1 столовой ложки.

### **Сок редиса**

Этот сок добывается из листьев и корней, и никогда не следует пить его отдельно, ибо он вызывает сильную реакцию. В сочетании с морковным соком он помогает восстановить тонус слизистой оболочки организма. А если эту смесь выпить спустя час после употребления сока хрена, то эта смесь успокаивает, очищает организм от слизи, которую растворил сок хрена. Кроме этого, он способствует восстановлению слизистых оболочек.

### **Сок редьки (черной и азиатской)**

Сок редьки содержит углеводы, азотистые экстрактивные вещества, жиры, зольные вещества, фитонциды, витамины С, В, кристаллическое вещество рафанол, холин, аденин, йод, бром; ферменты: диастазу, глюкозидазу, оксидазу, глюкозу, каталазу. В соке обнаружено активное бактерицидное вещество лизоцим. Сок редьки богат высоким содержанием солей калия. Сок редьки эффективен при лечении заболеваний дыхательных путей. Это отличное средство повышения сопротивляемости организма к инфекционным заболеваниям. Его используют как смягчающее и отхаркивающее средство при бронхитах, коклюше, кровохарканье. Сок, обладая сильным антисептическим свойством, способствует заживлению гнойных ран и язв.

### **Сок репы**

Ни один из овощей не содержит такой высокий процент кальция как лист репы.

Поэтому этот сок – великолепная пища для детей и лиц, страдающих размягчением зубов и костей. Смешивая сок листьев репы с морковным соком и соком одуванчика, мы получим одно из самых эффективных средств для укрепления зубов и всех остальных костных тканей организма.

Сок репы является хорошим средством для понижения кислотности.

### **Сок салата**

Сок салата содержит углеводы, азотистые вещества, жиры, минеральные соли калия, кальция, железа, магния, серы, кремния, соли фосфорной кислоты, витамины А, С. Употребляется при хроническом гастрите и как лечебное и профилактическое средство от цинги. Сок из салата успокаивающе действует на нервную систему и обладает легким снотворным действием.

Сок салата полезен тем, кто болен туберкулезом. Сок салата является

эффективным мочегонным средством.

### Сок свеклы

Сок свеклы используется для лечения заболеваний легких (воспаление, плевриты), а смешанный пополам с пчелиным медом употребляется при лечении гипертонической болезни. Сок свеклы обладает слабительным и мочегонным действием, является хорошим средством при лечении цинги. Сок в виде капель рекомендуется при насморке.

Сок свеклы является прекрасным органическим очищающим средством печени, почек и желчного пузыря. Стимулирует работу всей лимфатической системы организма. Клетчатка свеклы усиливает перистальтику кишечника и ускоряет выведение шлаков из организма. Она богата витаминами, является одним из источников фосфора и калия. Сок свеклы Этот сок особенно полезен женщинам, страдающим менструальными расстройствами и в климактерический период.

### Сок сельдерея

В сельдерее много эфирных масел, которые и придают ему особенный вкус и аромат. Эти так называемые терпены накапливает корнеплодный сельдерей, чтобы отпугивать от себя во время роста грибки, бактерии и прочих естественных врагов. Резкие эфирные масла сельдерея долгое время продолжают свое антибактериальное и антигрибковое действие и на слизистой оболочке организма: во рту, пищеводе, желудке и кишечнике.

Сок сельдерея уничтожает бактерии в почках, мочевом пузыре и в мочевыводящих путях, лечит воспалительные процессы и слабость мочевого пузыря, способствует отделению слизи при кашле, насморке и простуде, выводит из организма воду и помогает бороться с лишним весом.

Сельдерей очень полезен при заболевании нервной и кровеносной систем организма, укрепляет нервы и мозг, смягчает последствия стрессов, улучшает состояние кожи, ногтей, волос, глаз и печени.

Смеси из сока сельдерея и других овощных соков являются прекрасным средством при лечении авитаминозов.

### Сок тыквы

Сок тыквы – ценный диетический и лечебный продукт, который легко усваивается организмом. Мякоть тыквы чрезвычайно богата водой и балластными веществами, она стимулирует пищеварение. Токсины при этом связываются и выводятся из организма, как и жировые и желчные вещества. Тыква содержит углеводы, многие минеральные соли и витамины, азотистые вещества, фитостирол, органические кислоты, жирное масло, много каротина.

**Тыквенный сок** – лучший из овощных соков. Все витамины и минеральные вещества: медь, железо, магний и калий присутствуют в нем в оптимальных пропорциях, в поразительном физиологическом равновесии, оптимальном для обмена веществ. Тыквенный сок вымывает вредные вещества, регулирует водный баланс и помогает избавиться от жировых отложений. Добавление сока тыквы в сок репы или салата-латука способствует избавлению от бессонницы и нормализации



обмена веществ.

### **Сок хрена**

Сок хрена отдельно не применяют, ибо в таком виде эфирные масла очень сильны, поэтому рекомендуется применять хрен в виде кашицы с добавлением лимонного сока два раза в день по 1/2 ч. л. натощак.

Такая смесь помогает разложению слизи в местах ее накопления без повреждения слизистой оболочки.

Кроме того, кашица хрена с лимонным соком является сильным мочегонным средством, особенно ценным при отечности и водянке.

Как правило, самые удовлетворительные результаты получаются при употреблении кашицы хрена в соотношении: смесь 2–3 лимонов (сока) и 150 г хрена.

### **Сок чеснока**

Сок чеснока оказывает благотворное влияние на организм в целом, улучшает кровообращение, снижает давление, снижает уровень жиров и холестерина в крови и предупреждает атеросклероз, помогает при венозных заболеваниях и судорогах, смягчает приступы геморроя, укрепляет сердечно-сосудистую систему.

Сок чеснока оказывает бактериологическое действие, убивает в кишечнике бактерии и грибки, дезинфицирует среду, нормализует кишечную флору, повышает работоспособность, тормозит процессы старения.

### **Сок шпината**

В соке шпинате содержится много марганца, жизненно необходимого микроэлемента для общего обмена веществ, для крови, костей, мозга, нервов, половой активности, свежести и здоровья кожи и волос, для выработки гормонов счастья и для здоровья щитовидной железы.

Также в соке шпината много каротина, провитамина А, витамина С, кальция, меди.

Сок шпината поддерживает деятельность мышц и сердца, укрепляет иммунную систему, устраняет вялость кишечника и запоры, укрепляет зубы и кости, помогает при слабости зрения и куриной слепоте.

### **Сок щавеля**

Сок щавеля великолепно помогает при восстановлении вялых кишок. Этот овощ богат оксалатом калия, который ценен для человеческого организма в его органическом состоянии. Щавель содержит особенно большое количество железа и магния, в которых постоянно нуждается кровь, и огромное количество очищающих элементов: фосфора, магния, кремния, серы, которые необходимы всем частям организма. Совокупность этих элементов делает щавельный сок очень ценным для питания всех желез человеческого тела.

## **ГЛАВА 2. ЛЕЧЕНИЕ ОВОЩНЫМИ СОКАМИ**

## Заболевания сердечно-сосудистой системы

При хронических сердечных заболеваниях лучшим помощником для вас станет морковный сок. Его употребление – как отдельно, так и в составе смешанных соков – повышает иммунитет, стабилизирует работу сердечной мышцы. Предлагаем вам средство, которое поможет вам избавиться от неприятных ощущений в области сердца.

Требуется: 1 стакан морковного сока, 3 ст. л. меда, 2–3 капли мятной настойки, 2 ч. л. лимонного сока.

Способ приготовления. В охлажденный сок добавьте мед, лимонный сок и мятную настойку.

Способ применения. Принимайте по 1 ст. л. за 30 минут до еды 2 раза в день.

Это средство чрезвычайно эффективно и обладает приятным вкусом.

Если вы страдаете от сердечных болей и неравномерной работы сердечной мышцы, пейте по стакану свекольного сока перед каждым приемом пищи.

При учащенном сердцебиении нужно использовать огуречный сок. Требуется. 1/2 стакана сока огурцов, 3 ст. л. водки или спирта, 2 ст. л. меда.

Способ приготовления. Смешайте сок огурцов с водкой, добавьте мед и тщательно перемешайте.

Способ применения. Принимайте по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день при обострениях гипертонии.

Тыквенный сок благотворно влияет на сердце, а также на печень, оказывая желчегонное действие, а также обладает легким успокаивающим действием, что особенно важно при тяжелых болезнях сердца.

Также при гипертонии полезно употреблять сок редьки, который содержит витамин С, каротин, соли калия, кальция, натрия и т. д.

1. Требуется: 1/2 стакана сока редьки, 2 ст. л. меда, 50 г овса и 1/2 л воды.

Способ приготовления. Сок редьки смешайте с медом. Промойте овес, залейте его холодной водой, доведите до кипения, снимите с огня, настаивайте в течение 3 часов. Сок редьки залейте охлажденным овсяным отваром, немного подогрейте, настаивайте 2 часа. Процедите, добавьте мед.

Способ применения. Напиток пейте по полстакана 2 раза в день до еды.

2. Требуется: 1 ст. л. тыквенного сока, 2 ст. л. сока лимона, 2 ч. л. меда и 5 капель анисовой настойки.

Способ приготовления. Смешайте соки с медом, добавьте настойку и все тщательно перемешайте.

Способ применения. Принимайте 3–4 раза в день по 1 ч. л. после еды.



3. Требуется. 1 стакан сока тыквы, 2 ст. л. томатного сока и сок 1 лимона.

Способ приготовления. Смешайте сок тыквы с томатным соком и соком лимона.

Способ применения. Пить по 1 стакану в день после еды.

### Кожные заболевания

При кожном заболевании **крапивнице** появляются высыпания, сопровождающиеся сильным мучительным зудом. Одной из причин возникновения этого заболевания является нарушение кислотного баланса в организме, для устранения заболевания необходимо в первую очередь нормализовать уровень кислотности. Одно из самых эффективных средств лечения кожных заболеваний является сок моркови. Для этого надо пить смесь соков шпината и моркови по 2 ст. л. 3–4 раза в день после еды. Также можно принимать отдельно морковный сок по 1/2 стакана в день, или принимать смесь соков моркови, свеклы и огурцов по 2 ст. л. в день за 10–15 минут до приема пищи.

При **угревой сыпи** эффективны следующая смесь соков: морковь и шпинат (по 1 ст. л. утром и вечером) или морковь, шпинат, латук (по 2 ст. л. 2 раза в день).

При **псориазе** принимайте отдельно морковный сок по 1 стакану в течение суток, затем сок шпината по 1/5 стакана через день. Также можно пить смеси соков моркови и шпината (по 2 ст. л. 2 раза в день после еды), моркови, сельдерея, петрушки и шпината (по 1 ст. л. утром и вечером), тыквы и фасоли (по 1 ст. л. 3 раза в день после еды).

При лечении **фурункулов** принимайте соки моркови (по 1 стакану в течение дня), шпината (по 1/5 стакана через день, чередуя с соком моркови), свеклы (по 1/3 стакана раз в день до еды), смеси моркови, свеклы и огурцов (по 2 ст. л. 2 раза в день после еды). Употребляйте обязательно те смеси, в состав которых входит свекла, чтобы очистить кровь.

### Простудные заболевания

При простудных заболеваниях не стоит употреблять соки бобовых и капусты, потому что они могут стимулировать пищеварительные процессы и тем самым вызвать обострение заболевания. И не нужно смешивать фруктовые и овощные соки.

Чтобы облегчить простудное состояние, при кашле, насморке и высокой температуре используйте следующие средства.

1. Требуется: 2 ст. л. сока лука, 2 ст. л. воды, 2 ст. л. меда.

Способ приготовления. Сок лука смешайте с медом, добавьте воду и проварите в течение часа на слабом огне. После того как жидкость остынет, перелейте ее в бутылку и плотно закупорьте.

Способ применения. Это замечательное средство нужно давать ребенку или принимать самим в качестве микстуры по 1 ч. л. 5 раз в день.

2. Требуется: 1/2 стакана сока лука, 2 ст. л. сока чеснока, 2 ст. л. меда.

Способ приготовления. Лук, сок и мед смешайте. Способ применения. Принимайте несколько раз в день до полного выздоровления.

Также при простуде хорошо выпивать стакан сока из моркови.

3. Требуется: 1 редька средней величины, 2 ст. л. меда.

Способ приготовления. Очистите редьку и вырежьте в ее середине небольшое углубление. В это углубление положите мед, редьку поместите в стакан и оставьте до тех пор, пока из редьки не выйдет весь сок, смешанный с медом.

Способ применения. Смесь пейте перед сном по 1 ст. л.

4. Требуется. 1 стакан сока моркови, 2 ст. л. меда.

Способ приготовления. Сок и мед смешайте. Способ применения. Принимайте сок по 1 ст. л. 4–5 раз в день. Сок моркови незаменим при болях в горле и мучительном сухом кашле, при высокой температуре.

5. Требуется: 1 свекла, 350 г водки.

Способ приготовления. Тертую сырую свеклу положите в бутылку и залейте водкой. Настаивать в течение 12 дней. Способ применения. Пейте по одной рюмке в день перед едой, чтобы избавиться от слабости и быстрее восстановить силы от проявлений простуды. Детям лучше пить сок вареной свеклы с сахаром.

## Инфекционные заболевания

При ангине принимайте смеси соков моркови и шпината (по 2–3 ст. л. утром и вечером), моркови, свеклы и огурцов (по 1/4 стакана 1 раз день), моркови, сельдерея, петрушки и шпината (по 3 ст. л. 2 раза в день).

При **грибковом заболевании ног** можно с успехом применять смеси соков моркови и шпината (по 2 ст. л. 2 раза в день), моркови, сельдерея, петрушки и шпината (2–3 ст. л. 2–3 раза в день после приема пищи), моркови, свеклы и огурцов (по 1/4 стакана в день в течение недели, затем перерыв на неделю и повторение курса лечения).

При **дизентерии** наряду с лекарственными препаратами рекомендуется выпивать до 2 л свежих соков в день. Рекомендуется принимать сок сельдерея (по 2 ст. л. в день во время еды), моркови (по 1/2 стакана в течение дня), а также смеси соков моркови и шпината (по 2 ст. л. 2 раза в день), моркови, свеклы и огурцов (по 2 ст. л. несколько раз в день после приема пищи).

При **дифтерии** принимайте смеси соков моркови и шпината (по 2 ст. л. 3 раза в день после еды), моркови, сельдерея, петрушки и шпината (по 4 ст. л. после каждого приема пищи, чередуя с употреблением предыдущей смеси), моркови, свеклы и огурцов (по 1/5 стакана через день), моркови, одуванчика и шпината (по 2 ч. л. после каждого приема пищи). При золотухе организм особенно страдает от наличия в пище неорганических веществ. Вывести их из организма и улучшить самочувствие помогут овощные соки и их смеси. Принимайте сок шпината (1–2 ст. л. после каждого приема пищи), а также смеси соков моркови и шпината (по 2 ст. л. через день, чередуя с употреблением сока шпината отдельно), моркови, сельдерея, петрушки и

шпината (по 2 ст. л. несколько раз в день после еды).

**Корь** – это остроинфекционное заболевание, сопровождающееся воспалением слизистых оболочек дыхательных путей и глаз. Для проведения детоксикации организма можно воспользоваться соками.

Принимайте соки сельдерея (по 1/4 стакана в течение дня на протяжении недели), шпината (по 2 ст. л. несколько раз в день), а также смеси соков моркови и шпината (по 4 ст. л. 2 раза в день, чередуя с другими видами смесей), моркови, одуванчика и шпината (по 2 ст. л. несколько раз в день). При **гепатите** печень сильно перегружена и важно наладить ее нормальную работу, а лучшими помощниками для этого будут не только лекарственные препараты, но и различные соки как вспомогательные вещества, насыщенные витаминами и биологически активными веществами.

Принимайте сок моркови (по стакану в течение дня), а также смеси соков моркови и шпината (по 1 ст. л. несколько раз в день), моркови, свеклы и огурцов (по 3 ст. л. 3 раза в день после приема пищи), моркови, сельдерея и петрушки (по 5 ст. л. 1 раз в день).

При малярии принимайте соки моркови (не менее 1 стакана в течение дня), шпината (не менее 1/4 стакана в течение дня), чередуя с соком моркови, а также смеси соков моркови и шпината (по 2 ст. л. утром и вечером), сок одного лимона, смешанный со 120 г протертого хрена (по 1 ст. л. на ночь в течение 3 дней, затем перерыв на неделю и возобновление курса лечения), смеси моркови, сельдерея и редиса (по 1 ст. л. на ночь), смеси соков моркови, свеклы и огурцов (по 2 ст. л. несколько раз в день).

## Заболевания нервной системы

**Истощение нервной системы** свидетельствует об интоксикации организма и депрессивными состояниями. Борьбa с общей подавленностью можно при помощи сокотерапии. Можно употреблять смеси соков моркови и шпината (по 1 ст. л. 2 раза в день), моркови, огурца и сельдерея (по 4 ст. л. 1 раз в день), шпината и петрушки (по 3 ст. л. 2 раза в день), свеклы, моркови и огурца (по 3 ст. л. 1 раз в день), моркови, шпината и сельдерея (по 4 ст. л. в неделю). Невралгия вызывает боли в области различных центров, это вызвано плохим питанием нервных клеток. Для того, чтобы этого избежать, требуется употреблять в пищу смеси натуральных соков.

При **неврастении** с функциональной депрессией нервной системы можно бороться, восполнив недостаток органических веществ в организме. Для этого можно воспользоваться методиками сокотерапии.

Надо употреблять смеси соков моркови, шпината и свеклы (по 4 ст. л. в неделю), сельдерея, моркови, петрушки и шпината (по 3 ст. л. 2 раза в день), сельдерея, моркови и петрушки (по 3 ст. л. 1 раз в день), латука, моркови и шпината (по 3 ст. л. 1 раз в день).

**Невроз** – это раздражение некоторых нервных центров, оно может быть вызвано недостатком в организме органической щелочи, а потому необходимо восполнить ее недостаток, употребляя в пищу натуральные соки.

Вам следует употреблять смеси соков шпината и моркови (по 2 ст. л. 3 раза в

день), сельдерея и моркови (по 1 стакану в день), свеклы, моркови и огурца (по 3 ст. л. 2 раза в день), сельдерея, моркови, петрушки и шпината (2 ст. л. 4 раза в день). Кроме того, употребление смесей соков поможет избавиться от беспокойства и снять нервное напряжение. Вследствие голодания нервных клеток разрушается нервная система. Для того, чтобы устранить голодание нервных и мозговых клеток и для того, чтобы не развивался склероз употребляйте смеси натуральных соков. При **склерозе** употребляйте смеси соков моркови и шпината (по 1 ст. л. 4 раза в день), сельдерея, моркови и петрушки (по 2 ст. л. 3 раза в день), латука, моркови и лимона (по 3 ст. л. 4 раза в день), моркови, сельдерея, петрушки и шпината (по 3 ст. л. 2 раза в день).

## Заболевания желудочно-кишечного тракта

При болезни желчного пузыря необходимо наладить работу пищеварительного тракта, чтобы удалить из организма остатки непереваренных жиров и предотвратить чрезмерную ферментацию в организме. Для улучшения пищеварительной функции вы можете употреблять смесь соков моркови и шпината (по 2 ст. л. утром и вечером), моркови, свеклы и огурцов (по 1/4 стакана 2 раза в день), моркови, сельдерея и петрушки (по 1 ст. л. по вечерам).

При гастрите, чтобы преодолеть боли, вызванные неправильным сочетанием пищи, злоупотреблением мучными и крупяными изделиями следует принимать сок шпината (по 1/4 стакана 1 раз в день), а также смеси шпината и моркови (по 1/4 стакана в течение дня на протяжении недели, затем перерыв на неделю и возобновление курса лечения), моркови, свеклы и огурцов (по 1/4 стакана 1 раз в день).

При запорах, вызванных чрезмерным употреблением вареной пищи, ослабляющей действие кишечника, нужно восстановить нормальную функцию кишечника, употребляя следующие соки: 1 стакан моркови в течение дня, смесь свеклы, моркови и огурцов (по 1/3 стакана 1 раз в день. **Колит** – это воспаление толстой кишки. Наряду с медикаментами, вы можете принимать морковный сок (не менее 1/2 стакана в течение дня), смесь соков моркови и шпината (по 3 ст. л. 3 раза в день).

При **несварении желудка** и поносах можно помочь своему организму, принимая сок моркови (1 стакан в несколько приемов в течение дня), а также смесь соков сельдерея, петрушки и шпината (по 1 ст. л. 3 раза в день после еды).

Употребление в пищу свежих овощных соков – одно из наиболее эффективных и безопасных средств в борьбе с заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Соки не вызывают побочных химических реакций в организме человека, которые могут быть вызваны химическими и неорганическими препаратами.

## Укрепление иммунной системы

**Иммунитет организма** – это комплексная реакция, направленная на его защиту от живых тел и веществ, отличающихся от него наследственно чужеродными свойствами. К таким наследственно отличающимся субстанциям относятся вирусы, бактерии, токсины, измененные собственные клетки, например раковые. При нарушениях иммунитета организм не может в полной мере противостоять различным болезням, возникает ослабление, нарушение или сбой в защите организма от инфекций. Слабость иммунной системы виновата практически во всех болезнях тела и психики, если они возникают не из-за насильственных актов. Для улучшения кровообращения в селезенке и циркуляции лимфы следует пить смесь соков лука и фенхеля (по 2 ч. л. утром и вечером), чеснок, редьку и редис (по 1 ч. л. 2 раза в день).

Прекрасными иммуностимуляторами являются смеси соков моркови, свеклы и редьки (по 4 ч. л. в день), хрена и редьки (по 2 ст. л. 2 раза в день), редьки, моркови и щавеля (по 2 ст. л. 3 раза в день), моркови, грейпфрута и шпината (по 4 ст. л. 2 раза в день), редьки, апельсина и сельдерея (по 4 ст. л. 2 раза в день), лимона, моркови, грейпфрута и петрушки (по 2 стакана в день).

Важными питательными веществами для здоровья вилочковой железы являются цинк (в капусте, спарже, кукурузе, свекле, стручковых овощах, луке, сое, картофеле, шпинате), Витамин В6 (в сое, бананах, шпинате, авокадо) и особенно витамин С, который является основной поддержкой иммунной системы. Поэтому в периоды ее естественного ослабления (зима и весна) ешьте побольше овощей и фруктов, содержащих этот витамин. Очень хорошо применять смесь соков из чеснока, репы и меда (по 4 ст. л. в день), чеснока и моркови (по 6 ч. л. в день), чеснока, моркови и вытяжки из плодов барбариса (по 3 ст. л. 3 раза в день), чеснока, огурца и свеклы (по 1 стакану в день), чеснока, одуванчика и свеклы (по 3 ст. л. 2 раза в день).

Для укрепления иммунной системы организма также полезно использовать сок сладкого перца. Мякоть его плодов богата углеводами, содержит большое количество белка, железа, витамина С, группы витаминов В и рутина. В зрелых плодах также много каротина, в зеленых – витамина РР. Сок этого овоща лучше принимать в различных смесях: смесь сока перца сладкого, редиса и одуванчика (по 2 ч. л. 3 раза в день), перца сладкого, дыни и сок черемши (по 2 стакана в день), перца сладкого, редьки и меда (по 3 ст. л. в день после еды), перца сладкого, моркови и чеснока (по 1 ст. л. 2 раза в день), перца сладкого, одуванчика и зеленых яблок (по 2 стакана в неделю), перца сладкого, латука и лимона (по 4 ч. л. 3 раза в день).

Не менее полезным для укрепления иммунитета является сок редьки, известный не только как прекрасное противостудное средство, но и как кладезь различных полезных веществ. В редьке содержатся в значительном количестве минеральные вещества, фосфор, магний, калий, кальций, железо. Глюкоза и эфирные масла редьки обладают фитонцидными свойствами. Редьку лучше использовать в смеси соков: смеси соков редьки, одуванчика и яблока (по 3 ст. л. в день), редьки, моркови и латука (по 4 ч. л. 2 раза в день), редьки, зеленых яблок и кресса водяного (по 2 ст. л. 4 раза в день), редьки, лимона и шпината (по 4 ч. л. 2 раза в день).

### Заболевания ротовой полости

При лечении **стоматита**, язвенного заболевания полости рта, следует обратить особое внимание на витаминную диету. Надо отдавать предпочтение тем овощам и смесям соков, которые обладают противомикробным и болеутоляющим действием. Очень хорошо добавлять в смесь петрушку, ее используют для лечения ран, особенно для укрепления десен, к тому же она обладает антисептическим действием. В ней содержатся эфирное масло, флавоноиды, каротин и множество витаминов. Можно употреблять смеси соков петрушки, свеклы и картофеля (по 2 ст. л. 4 раза в день), петрушки, томата и чеснока (по 3 ст. л. 2 раза в день), петрушки, моркови и картофеля (по 3 ст. л. 1 раз в день), петрушки, капусты и чеснока (по 3 ст. л. 2 раза в день), томата и сельдерея (по 1 стакану в день), картофеля, капусты и латука (по 2 ст. л. 2 раза в день).

Для лечения **пиореи** (воспаление десен, приводящее к расшатыванию зубов) необходимо добавлять сок шпината. Листья шпината богаты белками, углеводами, содержат витамины С, группы В, каротин, соли железа и фосфора. Можно употреблять смеси соков моркови, лимона и шпината (по 3 ст. л. 2 раза в день), шпината, моркови и сельдерея (по 3 ст. л. 3 раза в день), шпината, моркови и свеклы



(по 3 ст. л. 4 раза в день), шпината, моркови и огурца (по 2 ст. л. 4 раза в день), шпината, моркови и томата (по 3 ст. л. 2 раза в день).

**Цинга** – это заболевание, которое происходит при нарушении обменных процессов в организме, результат несбалансированного питания, и вследствие этого недополучения организмом органических питательных веществ. Для лечения цинги рекомендуется использовать сок картофеля. Клубни картофеля содержат витамины В1, В2, В6, С, РР, К и каротиноиды. Картофель включает в себя витамин У, используемый для лечения язвы, и витамин Е. Картофельный сок незаменим при лечении болезней полости рта.

Можно употреблять смесь соков картофеля, свеклы и моркови (по 3 ст. л. 2 раза в день), капусты, картофеля и шпината (по 3 ст. л. 1 раз в день), картофеля, сельдерея и чеснока (по 4 ч. л. 2 раза в день), огурца, картофеля и черемши (по 3 ст. 3 раза в день), лука, картофеля и петрушки (по 3 ст. л. 2 раза в день).

**Кровотечение десен** – первый признак авитаминоза, недостатка в организме необходимого количества витаминов. При лечении этого заболевания следует временно прекратить потребление мясных продуктов, а также любых консервов. И увеличить потребление свежих овощей и соков. Особенно полезно в смеси из соков добавлять сок латука. В нем много витаминов В1, В2, РР, Р, С и каротин. Содержит алкалоид – лактуцин. Можно употреблять смесь соков латука, капусты, свеклы (по 3 ст. л. в 1 день), латука, капусты и моркови (по 3 ст. л.), капусты, лука и латука (по 3 ст. л. 2 раза в день), латука, капусты и сладкого перца (по 3 ст. л. 3 раза в день), фасоли стручковой, капусты и латука (по 3 ст. л. 4 раза в день).

## ГЛАВА 3. ЛЕЧЕБНЫЕ ДИЕТЫ

Издавна овощи и соки, приготовленные из них применялись не только в качестве одного из самых эффективных лечебных средств, но и как незаменимый компонент ежедневного рациона, который способствует оздоровлению организма в целом, а также избавлению от лишнего веса.

В наши дни все больше людей начинают испытывать на себе тяжесть лишнего веса. Согласно данным статистики, в России ожирением страдают около 30 % населения, причем большинство – женщины. В США и некоторых странах Западной Европы уже принят специальный закон по борьбе с ожирением. Лишние килограммы могут появиться у любого человека по самым разным причинам. Виноваты в развитии ожирения в большей степени малоподвижный образ жизни и неправильное питание. Безусловно, лишний вес может стать следствием какого-либо заболевания. Лишний вес – одна из причин многих серьезных заболеваний. В первую очередь лишние килограммы приводят к большой нагрузке на позвоночник, на сердце и ноги, вследствие чего возникают многочисленные хронические заболевания. Поэтому, чтобы не подвергать себя атакам болезней, стоит прислушаться к вечному совету всех врачей о необходимости вести активный образ жизни, делать зарядку, посещать спортивные секции, бассейн, сауну, больше гулять, очищать организм от шлаков и т. д.

Именно поэтому предлагаем вашему вниманию диету с применением овощных соков, которая поможет заметно уменьшить массу тела.

Людям страдающим сердечными и некоторыми другими заболеваниями, перед обращением к этой диете необходимо проконсультироваться у лечащего врача.

**Первая диета** рассчитана на неделю. В течение недели необходимо практически полностью отказаться от потребления мяса, жирной и острой пищи.

### **День первый**

Завтрак: 1 вареное яйцо (или яичница из 1 яйца, поджаренная на растительном масле), 1 тонкий кусочек диетического хлеба (из отрубей). В конце завтрака необходимо выпить 1 стакан морковного сока.

Второй завтрак: его составляют легкие блюда, приготовленные из овощей. 1/4 стакана отвара овощей, тонкий кусочек сыра и 1 стакан томатного сока. Больным, страдающим язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, количество томатного сока необходимо уменьшить или исключить, заменив его на капустный сок.

Обед: суп из бобовых, салат из овощей, 100 г фруктов, 1/4 стакана гранатового сока, разведенного водой с медом.

Ужин: бутерброд с вареньем и сливочным маслом, намазанным очень тонким слоем.

На ночь выпейте натуральный огуречный сок, который очистит ваш организм.

### **День второй**

Завтрак: овсяная каша на нежирном молоке или на воде, 1 стакан бананового сока или 1 спелый банан.

Второй завтрак: 1 картофелина в мундире, 100 г салата из свежих овощей, 100 г нежирного творога, 1 стакан морковного сока, если в ваш сахар не входила морковь. Вместо морковного сока можно выпить 1/2 стакана натурального свекольного сока.

Обед: 1 порция овощного супа, 1 кусочек хлеба из отрубей, 100 г нежирного творога или 1/2 стакана молока. В завершение – свежие ягоды или фрукты (абрикос, вишня, смородина и т. д.).

Ужин: 1 вареная картофелина, 250 г йогурта, 1/2 стакана капустного сока.

### **День третий**

Завтрак: 100 г каши, сваренной на нежирном молоке, немного изюма, 150 г сока из томата, смешанного с соками из пастернака и петрушки.

Второй завтрак: 1 большая вареная картофелина, 100 г кефира, 2 кусочка хлеба из отрубей, 1 стакан смеси из натуральных соков редьки и редиса (пропорции определяются по вкусу).

Обед: 70 г нежирного творога, овсяная каша с ядрами грецких орехов, салат из свежих помидоров и огурцов, зелень.

Ужин: 1 печеная картофелина и 1 стакан смешанного овощного сока.

### **День четвертый**



Завтрак: 250 г фруктов (сухофруктов) или 1 стакан кефира.

Второй завтрак: яичница или омлет из 2 яиц, 1 кусочек хлеба из цельного зерна, 1/5 стакан яблочного и 1/5 стакан свекольного соков. Выпейте вначале половину стакана одного, а через некоторое время половину стакана другого сока.

Обед: 1 большая печеная картофелина, 50 г печеных бобов, немного моркови и капусты, 250 г кефира для лучшего усвоения витамина А, содержащегося в моркови. На десерт несколько ягод кураги, предварительно хорошо промытый и замоченный в воде. 1 стакан томатного сока, который можно смешать с 1/4 стакана огуречного.

Ужин: салат из белокочанной капусты с растительным маслом. Перед сном выпейте сок лимона, разведенный водой до 1/2 стакана с добавлением 1 ст. л. меда.

### День пятый

Завтрак: бутерброд, намазанный тонкими слоями сливочного масла и варенья (джема), 1 стакан тыквенного сока.

Второй завтрак: печеный или вареный картофель в мундире либо кукуруза, салат из капусты, лука-порея и растительного масла. 1 стакан свекольного сока, который желательно употреблять в смеси с другими овощными соками – морковным, картофельным и капустным.

Обед: 100 г кефира, овощной салат ассорти. Можно съесть каждый овощ по отдельности. Салат можно заменить 1 стаканом смешанного овощного сока.

Ужин: салат из баклажанов с растительным маслом, луком, укропом и петрушкой (при желании можно съесть несколько ядер грецких орехов), 1/2 стакана огуречного сока, смешанного с 1/4 стакана картофельного сока и 1/4 стакана капустного сока.

### День шестой

Завтрак: 1 стакан овощного сока, который состоит из смеси морковного сока, сока стручковой фасоли и сельдерея, 1 банан и 1 груша.

Второй завтрак: фрукты (количество не ограничено), 1 стакан томатного сока.

Обед: 100 г отварной морской рыбы, сок из любимых вами овощей. В завершение съешьте яблоко или апельсина. Ужин: 1 маленькая булочка из цельного зерна, 1 стакан сока репы, спаржи и сельдерея.

### День седьмой

Завтрак: 1/4 стакана сока красной смородины, 1 банан и 250 г йогурта.

Второй завтрак: овощное рагу, салат из свежих огурцов и помидоров. Рагу можно есть, запивая соком из красной свеклы в смеси с капустным и небольшим количеством сока петрушки. Обед: гречневая каша с ядрами грецких орехов и 1 ст. л. меда, 1 апельсин, 1 стакан морковного сока, который при желании можно смешать с яблочным.

Ужин: 1 крупная морковь, тушеная в молоке, 1 стакан овощного сока, состоящего из

смеси огуречного и томатного соков.

**Вторая диета**, которую мы предлагаем вашему вниманию, адресована тем, кто страдает язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки. Основным соком, который употребляется в этой диете, является сок свежей капусты, которая способна устранить даже долго не заживающие язвы. Для того чтобы излечиться, вам необходимо питаться в соответствии с указаниями вашего лечащего врача. Но между приемами пищи необходимо пить капустный сок. Пейте его за 30 минут до еды за завтраком, обедом и ужином. Через месяц язва должна зарубцеваться.

### **День первый**

В этот день пейте томатный и капустный соки. Количество этих соков не ограничено. Пейте столько, сколько хочется. Капустный сок можно смешивать с томатным соком.

### **День второй**

В течение дня выпейте 1 стакан сока репы, смешанного с 1 стаканом сырого морковного сока. На ночь можно выпить 1 стакан любого фруктового сока, например, яблочного.

### **День третий**

В течение дня выпейте 1 стакан персикового сока, сок 1 лимона, сок редиса, смешанного с соком сельдерея.

### **День четвертый**

Утром выпейте сок грейпфрута или апельсина. В течение дня пейте сок свеклы, огуречным и капустным соками.

### **День пятый**

Выпейте смесь свежих соков в следующей пропорции: 10 частей морковного сока, 3 части сока свеклы, 3 части сока петрушки, 5 частей сока.

### **День шестой**

Утром выпейте 1 стакан томатного сока, в обед – 1 стакан абрикосового сока, вечером – сок из моркови и репы.

Утром и в течение дня пейте свежий сок апельсина и 1 лимона. В обед и на ужин выпейте сок моркови, смешанный с 1/2 стакана свекольного и огуречного соков.

## **ГЛАВА 4. КОСМЕТОЛОГИЯ**

Лучшего средства для поддержания и укрепления здоровья, чем свежие соки, не существует. Любому известно о пользе свежих овощей и фруктов, систематическое употребление которых незамедлительно сказывается и на внешнем виде человека: кожа лица приобретает здоровый оттенок, разглаживается, выглядит просто замечательно. К тому же если регулярно пить свежие овощные, фруктовые и ягодные

соки, то можно не бояться никаких авитаминозов. Но кроме этого можно соки применять и в косметических целях, воздействуя непосредственно на кожу. Только при использовании растительных соков в косметических целях следует принимать во внимание возможность аллергии или непереносимость того или иного растения или плода, в особенности следует обратить внимание на цитрусовые. Овощные соки содержат массу уникальных веществ и соединений, которые благотворно влияют на состояние кожи любого типа. Преимущество заключается в том, что их можно применять не только для предупреждения возникновения некоторых дефектов кожи, но и для ликвидации уже имеющихся. Процесс ухода за кожей лица должен отличаться обязательным учетом индивидуальных особенностей кожи, грамотным подбором и использованием выбранных средств, будь то специальные ванночки, примочки или маски, приготовленные на основе овощных соков.

### Примочки

Примочки в косметологии используются для ухода за кожей лица, рук, ног. Особенно действенными являются попеременные горячие и холодные примочки из овощных соков после использования паровой ванночки, которая разогревает кожу и расширяет поры, что делает воздействие примочки из овощного сока гораздо эффективнее. Примочки можно накладывать целиком на все лицо или на некоторые его участки, требующие особого внимания. Также примочки применяются для лечения и выведения пигментных пятен и веснушек.

Для наложения примочек следует использовать марлю, сложенную в два-три слоя или ватные тампоны, смоченные в соке или в смеси соков.

Сок листьев салата является универсальным средством для всех типов кожи, а также обладает регенерирующим и общеукрепляющим воздействием. Большое количество витаминов и микроэлементов, содержащихся в соке листьев салата, способствуют восстановлению всех функций кожи. Кроме того, сок листьев салата имеет дополнительное достоинство – это гипоаллергенность, что очень важно при применении примочек для лица.

1. Требуется: 1/3 стакана сока листьев салата, 1/3 стакана воды.

Способ приготовления. В сок листьев салата добавить воду, размешать.

**Способ применения.** Два ватных тампона смочите получившейся жидкости и наложите их на лицо. Оставьте тампоны на 2 минуты. Процедуру необходимо повторить 3–4 раза, с небольшими перерывами, каждый раз меняя тампоны. Эти примочки помогут при различных воспалениях и раздражениях. Смесь сока капусты и картофеля обладает легким отбеливающим эффектом и применяется для ухода за сухой кожей лица. Такие примочки придают коже лица свежий и здоровый оттенок и полезны для кожи любого типа.

2. Требуется. 1/3 стакана сока капусты, 1/3 стакана сока картофеля.

Способ приготовления. Соки вылейте в одну посуду и перемешайте.

Способ применения. Смочите в смеси марлевые салфетки и наложите на лицо. Через 3 минуты снимите и умойтесь теплой водой. Эту процедуру можно проводить 2–3 раза в неделю. Такие примочки можно делать и для кожи рук, время процедуры 7-10 минут.

Сок пастернака обладает тонизирующим воздействием, а также нормализует обменные процессы в поверхностных слоях эпителия, поэтому его систематическое применение в качестве примочек дает положительный эффект именно для сухой кожи.

3. Требуется: 1/2 стакана сока пастернака, 1/4 стакана воды.

Способ приготовления. Сок смешать с водой и размешать. Способ применения. Марлевую салфетку, смоченную в полученной смеси, наложите на лицо на 2 минуты. Затем умойтесь водой комнатной температуры.

Также рекомендуется чередовать примочки пастернака и сока петрушки, смешанного в равных количествах с медом.

4. Требуется: 1/4 стакана сока пастернака, 1/4 стакана сока петрушки, 1 ст. л. меда.

Способ приготовления. Соки вылейте в одну посуду, добавьте к ним растопленный на водяной бане мед и все тщательно перемешайте.

Способ применения. Ватные тампоны, смоченные в полученной смеси наложите на лицо и оставьте на 5 минут, полежите, расслабив мышцы лица. После чего умойтесь водой комнатной температуры.

Сок сельдерея содержит биологически активные органические вещества, которые нормализуют обменные функции кожи, способствуют регенерации и обновлению поверхностного слоя клеток.

4. Требуется: 1/2 стакана сока сельдерея, 2 ст. л. воды.

Способ приготовления. Смешайте сок и воду. Способ применения. Смоченные в полученной жидкости марлевые салфетки наложите на лицо на 5 минут. Затем умойтесь теплой водой.

Для примочек можно также использовать смеси сока сельдерея с медом или отварами лекарственных трав. Для лечения угрей можно использовать сок моркови или в смеси с другими соками других растений. Следует учитывать, что после использования сока моркови лицо может приобрести желтоватый оттенок различной интенсивности в зависимости от времени воздействия.

5. Требуется: 1/3 стакана сока моркови, 2 ст. л. воды.

Способ приготовления. Сок и воду смешайте. Способ применения. Смочите в полученной жидкости ватные тампоны и наложите на лицо на 3 минуты, после чего умойтесь водой комнатной температуры.

Морковный сок в смеси с соком квашеной капусты дает хороший эффект для жирной кожи. После нескольких применений примочек исчезает жирный блеск, нормализуется салоотделение и происходит постепенное высвобождение всех вредных веществ.

6. Требуется: 1/3 стакана морковного сока, 2 ст. л. сока квашеной капусты.

Способ приготовления. Соки вылейте в одну посуду и перемешайте.

Способ применения. Марлевые салфетки, смоченные смесью, наложите на лицо, через 2 минуты снимите и умойтесь водой комнатной температуры. Такую процедуру нужно проделывать 2–3 раза в неделю по вечерам.

Сок свеклы очень полезен для жирной и комбинированной кожи. Недаром русские красавицы использовали свеклу для придания лицу свежести, здорового вида и румянца. Но для того, чтобы после использования сока свеклы кожа лица не приобрела несмываемый оттенок, его следует применять исключительно в смесях. Например, его можно смешать с соком квашеной капусты, которые известны как одно из лучших средств по уходу за жирной кожей. Также можно использовать соки картофеля, петрушки, лимона, винограда и яблок. При этом сока свеклы в смеси должно быть меньше сего. Требуется: 1/3 стакана сока свеклы, 2 ст. л. воды.

Вылейте сок и воду в одну посуду, перемешайте. Способ применения. Ватные тампоны, смоченные в полученной смеси, наложите на лицо на 5 минут, затем удалите их и умойтесь водой комнатной температуры.

7. Требуется: 1/4 стакана сока свеклы, 1/4 стакана капустного сока (картофеля, петрушки).

Способ приготовления. Соки смешайте.

Способ применения. Марлевые салфетки, смоченные в смоченной жидкости, наложите на лицо и оставьте на 3–5 минут. Затем салфетки удалите и умойтесь водой комнатной температуры. Эту процедуру можно повторять несколько раз в неделю утром или вечером.

Сок чеснока очень эффективен для очищения кожи, восстановления ее защитных способностей и выведения вредных веществ, поэтому примочки из него следует делать при уходе за проблемной кожей лица. Сок чеснока следует использовать в малых дозах и только в смесях, так как чеснок очень едкий. Смешать его можно с соком картофеля, моркови, огурцов, свеклы, салата, топинамбура и т. д.

Еще одна замечательная примочка для борьбы с пигментацией кожи – это примочка с соком петрушки. Требуется: 1/4 стакана сока петрушки и 1 ст. л. сока огурца.

Способ приготовления. Соки вылить в одну посуду и перемешать. Способ применения. 2–3 раза в день накладывайте ватные тампоны, смоченные в полученной смеси соков, на проблемные участки кожи. Через 15 минут умойтесь теплой водой. Для выведения веснушек существует замечательное средство. Это примочки с соком хрена. Но его нужно использовать с осторожностью, чтобы не получить раздражение кожи. Лучше всего использовать смеси сока хрена с медом. Требуется: 1/4 стакана сока хрена, 1 ст. л. меда. Способ приготовления. Сок хрена смешайте с растопленным медом.

Способ применения. Ватные тампоны, смоченные в смеси, наложите на участки кожи, покрытые веснушками или пигментными пятнами. Через 10–15 минут снимите тампоны, умойтесь теплой водой и смажьте лицо питательным кремом.

## Ванночки

Нашли широкое применение в косметологии и ванночки с различными овощными

соками, они используются для ухода за кожей лица, шеи, рук, ступней и всего тела. Паровая ванночка прекрасно оживляет кожу. Она делается гладкой, обезжиренной, чистой. Под воздействием пара кожное сало и пот растворяются, поры расширяются и очищаются от черных точек. Паровые ванны лучше всего делать перед сном. Паровые ванночки для лица чаще всего делаются на основе сока сельдерея, пастернака, петрушки, которые придают коже мягкость, эластичность, приятный оттенок и способствуют насыщению ее полезными веществами. После ванночки можно нанести на лицо маску, которая сделает ее воздействие значительно более глубоким и эффективным. Приготовьте невысокую кастрюлю емкостью 2–3 литра, махровое полотенце и вату. Веки смажьте каким-нибудь жирным кремом. Не забудьте предварительно очистить лицо от косметики и загрязнений. Наполните кастрюлю на три четверти крутым кипятком, поставьте его на стол. Приготовленный отвар добавьте в кастрюлю, накройтесь полотенцем и наклонитесь над паром. Держите лицо над паром примерно 10–15 минут. Не забывайте, что паровые ванночки одновременно воздействуют и на кожу шеи. Сразу после ванночки вытрите лицо ваткой. Сухую или нормальную кожу смажьте кремом. При жирной – ополосните лицо холодной водой и протрите лосьоном, чтобы сузить расширившиеся поры.

Ванночка с картофельным соком прекрасно смягчает загрубевшую кожу.

1. Требуется: 2 стакана картофельного сока. Способ приготовления. Налейте сок в эмалированную кастрюлю и немного подогрейте.

Способ применения. Перелейте сок в тазик, опустите в него руки или ноги. Принимайте ванночку в течение 10–15 минут. После ее применения следует активно растереть загрубевшие участки на руках и ступнях специальной массажной щеточкой, но ни коем случае не пемзой, от которой кожа еще больше грубеет. Сделайте легкий массаж, ополосните кожу рук и ног прохладной проточной водой и смажьте питательным кремом. Ванночки, в которых содержится сок свежей моркови, следует использовать осторожно, так как возможно окрашивание кожи, поэтому морковные ванночки для рук и ног, которые воздействуют на сухую и шелушащуюся кожу рук, нужно разбавлять не только теплой или горячей водой, но и другими соками: огуречным, помидорным, яблочным или лимонным.

2. Требуется: 1 стакан сока капусты, 1/3 стакана лимонного сока, 1/4 стакана горячей воды.

Способ приготовления. Сок капусты разбавьте горячей водой и добавьте лимонный сок.

Способ применения. Опустите в ванночку ноги или руки на 15 минут, затем ополосните их теплой водой и разотрите их махровым полотенцем. После этого смажьте руки или ноги питательным кремом.

Ванночки с морковным соком являются прекрасным средством для ухода за смешанным типом кожи и для лечения угрей и прыщей. Подобные неприятности являются следствием плохой работы кишечника. Наш организм пытается избавиться от накопившихся вредных веществ и шлаков через кожу, вследствие чего она и засоряется. Морковный сок содержит большое количество витаминов и поэтому использование сока моркови в паровых ванночках для лица способствует постепенному очищению и придает ему здоровый оттенок.

В качестве средства для профилактики и лечения угревой сыпи сок моркови следует применять в составе паровых масок для лица, в которые также может

входить отвар ромашки, крапивы, шалфея, сок свеклы, сельдерея и немного сока лимона.

3. Требуется: 1 стакан морковного сока, 1/2 стакана сока свеклы, 1 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. настоя из ромашки.

Способ приготовления. Сок моркови, сок свеклы и лимона добавьте в горячий настой, после чего смесь подогрейте на водяной бане.

Способ применения. Наклонитесь над горячей смесью и держите лицо в течение 10 минут, затем промокните лицо салфеткой и нанесите увлажняющий крем.

Ванночки с огуречным соком являются довольно известным косметическим средством и часто используется для приготовления различных косметических препаратов в домашних условиях. Великолепно он подходит для подростковой проблемной кожи, для жирного или смешанного типа кожи лица. Огуречный сок в составе паровых ванночек с различными лекарственными травами оказывает комплексное воздействие, он хорошо увлажняет, подпитывает, способствует регуляции работы сальных желез, улучшает цвет лица.

4. Требуется: 1 стакан огуречного сока, 1/4 стакана настоя шалфея. Способ приготовления. Смешайте настой шалфея и огуречный сок и подогрейте на водяной бане.

Способ применения. Держите лицо над посудой со смесью в течение 5 минут, затем промокните лицо салфеткой и нанесите питательный крем.

Сок стручковой фасоли благотворно влияет на нормальную кожу лица и рук, он способствует быстрому заживлению ранок и трещинок. Сок стручковой фасоли – прекрасное гипоаллергенное средство. Его можно использовать в любых количествах, не разбавляя водой или другими соками.

5. Требуется: 1 стакан сока фасоли, 1 стакан картофельного сока. Способ приготовления. Соки смешайте, перелейте в эмалированную кастрюлю и слегка подогрейте смесь на водяной бане.

Способ применения. Опустите руки или ноги в ванночку на 15–20 минут. Затем разотрите руки или ноги махровым полотенцем. Потом смажьте руки или ноги питательным кремом. Ванночки с соком шпината благотворно сказываются на состоянии кожи, так как шпинат содержит большое количество витаминов и химических соединений. Его применение в составе косметических средств восстанавливает нормальную деятельность верхних покровов кожи, снабжает их многими необходимыми веществами.

6. Требуется: 1/4 стакана сока шпината, сока петрушки, 1/4 стакана настоя календулы, 1/2 стакана настоя ромашки, 2 ст. л. лимонного сока.

Способ приготовления. Перемешайте соки и настои и разогрейте на водяной бане.

Способ применения. Держите лицо над паром в течение 3–5 минут, затем промокните лицо салфеткой и смажьте увлажняющим кремом.

Ванночки с соком петрушки регулируют воздействие на обменные процессы и



хорошо тонизируют сухую кожу лица. Но сок петрушки является очень концентрированным и сильнодействующим, поэтому его используют только в разбавленном виде или в смесях.

7. Требуется: 1/2 стакана сока петрушки, 1/2 стакана сока редиса, 1/2 стакана воды.

Способ приготовления. Соки смешайте и добавьте горячую воду. Способ применения. Наклонитесь над кастрюлей с жидкостью в течение 5 минут, затем промокните лицо салфеткой и нанесите питательный крем. Ванночку можно использовать и для кожи рук, она станет гладкой и упругой.

Ванночки с соком редьки содержат особые вещества, которые прекрасно воздействуют на кожу лица, тонизирует и очищает ее. Сок редьки обладает замечательным смягчающим воздействием и придает коже эластичность и здоровый цвет лица.

Требуется: 1 стакан сока редьки, 1/2 стакана воды.

Способ приготовления. Сок добавьте в горячую воду. Способ применения. Держите лицо над посудой с жидкостью в течение 4–5 минут, затем промокните кожу лица салфеткой и нанесите питательный крем.

## **Маски**

Маски, в состав которых входит овощной или фруктовый сок, значительно повышают упругость кожи, питают кожу, оживляют кровообращение, освежают цвет лица, делают кожу блестящей, эластичной и гладкой. Существует огромное количество вариантов подобных масок для любого типа кожи. При использовании в составе масок натурального сока, она может получиться слишком жидкой и стекать с лица, поэтому в нее рекомендуется добавлять немного пшеничной или картофельной муки, чтобы по консистенции маска напоминала кашу. Приготовленную маску наносят на лицо с помощью кисточки или накладывают на марлю, предварительно сделав отверстия для глаз и рта. Маску следует смывать сначала теплой, а затем холодной водой.

### **Маска витаминная**

Требуется: 1 ст. л. творога, 1 ч. л. молока, 1 ч. л. сока шпината, 1 ч. л. сока щавеля.

Способ приготовления. Творог смешайте с молоком до образования кашицы, добавьте шпината и щавеля. Способ применения. Готовую маску нанесите на предварительно очищенное лицо на 15–20 минут, после чего ополосните сначала теплой, а затем холодной водой. Эта маска прекрасно подпитывает, освежает, смягчает кожу, придает ей приятный здоровый оттенок. Эта маска хорошо подходит для сухой и шелушащейся кожи лица.

### **Маска дрожжевая с соком спаржи**

Требуется: 10 г дрожжей, 2 ч. л. растительного масла, 2 ст. л. сока спаржи.

Способ приготовления. Дрожжи разотрите с растительным маслом до кашицеобразного состояния и смешайте с соком спаржи. Способ применения. Приготовленную массу наложите на лицо на 20 минут. После этого смойте ее

холодной водой. Эта маска делает кожу более упругой, тонизирует и слегка отбеливает.

### **Маска с соком щавеля**

Требуется: 2 ч. л. сока щавеля, 0,5 ч. л. муки, 1 яичный желток.

Способ приготовления. Разотрите яичный желток до появления пузырьков и введите в него сок щавеля, затем для загустения массы добавьте немного муки и тщательно перемешайте. Способ применения. Перед нанесением маски смажьте лицо соком щавеля. Маску оставьте на 10–15 минут, после это смойте вначале теплым, а затем крепким настоем чая.

### **Маска желтково-медовая с сельдереем**

Требуется: 1 ст. л. меда, 1 ст. л. сельдерея, 1 яичный желток.

Способ приготовления. Мед разотрите с яичным желтком и добавьте сок сельдерея. Смесь перемешайте. Способ применения. Маску нанесите на предварительно очищенную и смазанную жиром кожу. Маску оставьте на 15–20 минут, затем смойте теплой водой. Эта маска прекрасно подходит для ухода за сухой и увядающей кожей, так как смягчает и регенерирует кожу, повышает ее тонус и упругость.

### **Маска с соком салата**

Требуется: 1 ст. л. сока листьев салата, яичный желток, 1 ч. л. растительного масла, 1 ч. л. меда. Способ приготовления. Растительное масло, желток и мед разотрите до однородной массы и добавьте сок листьев салата. Способ применения. Нанесите маску ровным слоем на предварительно очищенную кожу лица и шеи на 15–20 минут, после чего ополосните лицо теплой водой. Эта маска особенно подходит для сухой и проблемной кожи с морщинами, а также для кожи, подверженной шелушению. Она благотворно воздействует на усталую кожу вокруг глаз, тонизирует и освежает.

### **Маска с соком репы**

Требуется: 2 ч. л. сливок, 2 ч. л. сока репы, 1 яичный желток.

Способ приготовления. Смешайте сок репы и сливки, затем добавьте в смесь яичный желток и хорошенько взбейте. Для загустения можно добавить немного муки. Способ применения. Нанесите маску на лицо на 15–20 минут, после чего смойте теплой водой.

### **Маска с соком редьки**

Требуется: 1 ч. л. сока редьки, 1 ч. л. сливок, яичный желток.

Способ приготовления. Смешайте сок редьки и сливки, после чего добавьте в смесь яичный желток и хорошенько взбейте. Способ применения. Маску нанесите на очищенное лицо на 15–20 минут, после чего снимите ее ватным тампоном, смоченным теплой водой или крепким настоем чая. Затем ополосните лицо прохладной кипяченой водой. Такая маска рекомендуется для сухой кожи лица. Она

омолаживает, освежает кожу и придает приятный красивый оттенок.

### **Маска с соком петрушки**

Требуется: 1 ст. л. апельсинового сока, 2 ч. л. творога, 1 ч. л. сока петрушки, 1/2 ч. л. рыбьего жира. Способ приготовления. Обезжиренный творог размешайте с соком петрушки, добавьте витаминизированный рыбий жир и сок апельсина.

Способ применения. Нанесите маску на лицо на 10–15 минут, снимите ее с помощью ватного тампона, смоченного в отваре петрушки, после чего смажьте кожу питательным кремом. Эта маска целесообразно использовать для сухой кожи с расширенными капиллярами.

### **Маска с соком шпината**

Требуется: 1/4 стакана сока шпината, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. глицерина, 1 ст. л. пшеничной муки.

Способ приготовления. Глицерин, мед и пшеничную муку тщательно перемешайте. Получившуюся смесь разведите 1/4 стакана сока шпината до кашицеобразной консистенции, разотрите.

Способ применения. Наложите маску на лицо и шею. Через 15 минут удалите маску и умойтесь водой комнатной температуры. Эта маска рекомендуется для жирной кожи с загрязненными порами, снимает воспаление, очищает и успокаивает раздраженную кожу.

### **Маска с соком свеклы**

Требуется: 1 ст. л. сока свеклы, 1 ст. л. сметаны, 1 ч. л. меда.

Способ приготовления. Сок свеклы смешайте с густой сметаной и медом.

Способ применения. Нанесите смесь на очищенное лицо на 15–20 минут, затем ополосните лицо теплой водой. Эта маска рекомендуется для юношеской проблемной кожи. Сочетание сока свеклы с медом и сметаной делает кожу упругой, мягкой и нежной.

### **Маска белково-лимонная с соком свеклы**

Требуется: 1 ч. л. сока лимона, 2 ч. л. сока свеклы, 1 яичный белок.

Способ приготовления. Взбейте яичный белок до образования крепной пены и постепенно, по каплям, введите в него сок лимона и сок свеклы.

Способ применения. Нанесите массу на лицо, предварительно очищенное, и держите 10–15 минут. После чего ополосните лицо прохладной водой. Данная маска обладает прекрасным тонизирующим и отбеливающим свойством. Рекомендуется использовать для жирной и морщинистой кожи. Маска дрожжевая с соком спаржи и кислой капусты Требуется: 1 ст. л. сока спаржи, 1 ст. л. сока кислой капусты, 10–15 г дрожжей, 1 ст. л. молока. Способ приготовления. Дрожжи разотрите с молоком до кашицеобразного состояния и смешайте с соками спаржи и кислой капусты.

Способ применения. Приготовленную массу наложите на лицо на 20–25 минут. Затем смойте ее холодной водой. Маска содержит большое количество витаминов группы В, витамин С и каротин. Она прекрасно тонизирует и слегка отбеливает, делает кожу упругой.

### **Маска с соком репы**

Требуется: 1 ст. л. простокваши, 1 ст. л. сока репы, 2 ч. л. муки.

Способ приготовления. Смешайте простоквашу и сок репы, затем добавьте в смесь яичный белок, все хорошо перемешайте. Для загустения можно добавить немного муки. Способ применения. Маску нанесите на чистое лицо на 15–20 минут, затем смойте теплой водой. Можно смазать увлажняющим гелем для жирной и проблемной кожи.

### **Маска с соком редьки**

Требуется: 1 ст. л. сока редьки, 1 ст. л. кислого молока, 1 яичный белок, 1/2 ст. л. муки.

Способ приготовления. Смешайте кислое молоко и сок редьки, добавьте яичный белок и хорошенько взбейте. Для загустения добавьте в нее муку.

Способ применения. Маску нанесите на очищенное лицо на 15–20 минут, после чего аккуратно снимите ватным тампоном, смоченным в теплой воде. Затем ополосните лицо прохладной водой. Такая маска хороша для пористой, жирной кожи лица.

### **Маска с соком лука репчатого**

Требуется: 1 ст. л. сока лука, 1 ст. л. сливок, 1 яичный белок.

Способ приготовления. Смешайте сливки и сок лука, добавьте взбитый белок, все хорошенько перемешайте. Способ применения. Наложите маску на лицо на 10–15 минут. Затем смойте теплым чаем, а потом прохладной кипяченой водой. Такую маску рекомендуется применять 1–2 раза в неделю в течение 1 месяца для ухода за жирной и пористой кожей лица.

### **Маска с морковным соком**

Требуется: 1/4 стакана сока моркови, 1 яичный белок, 1 ч. л. растительного масла, 1/2 ч. л. крахмала. Способ приготовления. Сок моркови смешайте с яичным белком, добавьте растительное масло и картофельный крахмал. Способ применения. Маску нанесите на лицо на 15–20 минут, после чего смойте теплой водой. Маска с морковным соком витаминизирует и освежает кожу, а также стягивает расширенные поры.

### **Масса с борной кислотой**

Требуется: 1/2 ч. л. борной кислоты, 1 ст. л. сока огурца. Способ приготовления. Сок огурца размешайте с борной кислотой. Смесь поставьте на 2–3 минуты на водяную баню. Способ применения. Нанесите теплую смесь на лицо, после чего наложите на лицо марлю с натертым на терке огурцом на 10–15 минут. Затем маску

снимите, смойте вначале теплой водой, а затем холодной. Маска обладает отбеливающим свойством и используется для жирной кожи лица.

### **Маска с соком картофеля**

Требуется: 2 ст. л. сливок, 1 яичный желток, 2 ст. л. сока картофеля.

Способ приготовления. Смешайте сок картофеля и сливки, добавьте яичный желток. Смесь поставьте на водяную баню на 20 минут, затем тщательно перемешайте полученную смесь. Способ применения. Маску нанесите на кожу лица на 20 минут, после чего аккуратно снимите ее с помощью ватных тампонов, смоченных в теплой кипяченной воде с добавлением лимона.

### **Маска с соком редьки**

Требуется: 1 ст. л. сока редьки, 1 ст. л. сливок, 1 яичный желток.

Способ приготовления. Свежий сок редьки и сливки смешайте, затем добавьте в смесь яичный желток и хорошенько перемешайте. Для загустения можно добавить в нее немного муки.

Способ применения. Нанесите приготовленную маску на очищенное лицо на 15–20 минут, после чего снимите ее ватным тампоном, смоченным теплой водой. Затем ополосните лицо прохладной кипяченой водой.

### **Маски для увядающей кожи**

1. Требуется: 1 ч. л. сока шпината, 1 ч. л. сока сельдерея, 1 ч. л. щавеля, 2 ст. л. творога, 1 ч. л. сливок. Способ приготовления. Свежий творог смешайте с жирными сливками до образования кашицы, затем добавьте соки шпината, сельдерея и щавеля.

Способ применения. Нанесите маску на предварительно очищенное лицо на 15–20 минут, затем ополосните лицо сначала теплой, а потом холодной водой. Эта маска прекрасно подходит для вялой и дряблой кожи лица. Она придает ей эластичность и предотвращает появление новых морщинок.

2. Требуется: 1 яичный желток, 1 ч. л. сока сельдерея, 1 ч. л. грейпфрутового сока, 1 ч. л. сока киви, 1 ст. л. меда. Способ приготовления. Яичный желток разотрите с медом и добавьте сок сельдерея, киви и грейпфрута. Смесь хорошо перемешайте.

Способ применения. Приготовленную маску нанесите на предварительно очищенную и слегка увлажненную кожу на 15–20 минут. После этого ополосните лицо теплой водой. Данная маска смягчает и регенерирует кожу лица, способствует быстрому восстановлению всех обменных процессов.

### **Маска белково-лимонная**

Требуется: 1 яичный белок, 1 ч. л. сока лимона, 2 ч. л. сока свеклы.

Способ приготовления. Взбейте яичный белок до образования крепкой пены и постепенно введите в него соки лимона и свеклы.

Способ применения. Приготовленную маску наложите на лицо, предварительно смазанное питательным кремом или растительным маслом. По прошествии 10–15 минут смойте маску прохладной водой. Данная маска способствует регенерации, очищает, тонизирует и отбеливает кожу.

### **Маска медовая**

Требуется: 1 ч. л. сока огурца, 1 ч. л. сока фасоли, 1 ст. л. меда.

Способ приготовления. Мед размешайте с соками огурца и фасоли.

Способ применения. Маску нанесите на предварительно очищенное лицо на 15–20 минут. Далее ополосните лицо кипяченой водой комнатной температуры и смажьте кремом. Эта маска содержит много полезных витаминов, благодаря чему подпитывает, тонизирует и очищает лицо.

### **Маска их сока фасоли**

Требуется: 1 ч. л. фасоли, 1 ч. л. сока моркови, 1 ч. л. сока петрушки, 1 ч. л. яблочного сока, 1 ч. л. муки.

Способ приготовления. Сок фасоли смешайте с соками яблока, моркови и петрушки и добавьте муки для загустения маски.

Способ применения. Наложите смесь на предварительно очищенное лицо на 15–20 минут в три приема. После высыхания осторожно снимите ее с кожи лица и ополосните прохладной водой. Данная маска увлажняет и витаминизирует кожу, придает ей свежий и здоровый вид.

### **Маска из капустного сока**

Требуется: 1 ч. л. капустного сока, 1 ч. л. сока сельдерея, 1 ч. л. яблочного сока, 1 ст. л. меда, мука.

Способ приготовления. Мед смешайте с соками капусты, сельдерея и яблока. Для вязкости добавьте немного картофельной или пшеничной муки.

Способ применения. Приготовленную маску нанесите на очищенную кожу лица в три приема, чтобы каждый наложенный слой успевал просохнуть. Через 15–20 минут снимите маску ватным тампоном, смоченным в теплом молоке.

### **Маска с соком капусты и творогом**

Требуется: 1 ст. л. творога, 1 ч. л. капустного сока, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. молока.

Способ приготовления. Свежий творог смешайте с растительным маслом, добавьте молоко и капустный сок и хорошенько перемешайте.

Способ применения. Нанесите приготовленную маску на лицо на 15–20 минут, затем ополосните лицо теплой кипяченой водой и осторожно промокните мягким махровым полотенцем. Эта маска рекомендуется для всех типов кожи, обладает питательным и стимулирующим воздействием на усталую, истощенную кожу.

### **Маска дрожжевая витаминизированная**

Требуется: 2 ч. л. дрожжей, 2 ч. л. капустного сока, 20 капель витаминного препарата А и столько же витамина Е, 25 капель камфарного масла.

Способ применения. Дрожжи смешайте с соком квашеной капусты. Смесь доведите до консистенции сметаны и поставьте миску с ней на водяную баню. При первых признаках брожения (появление пузырьков) массу размешайте и добавьте в нее витамины А и Е в масле, а также само камфорное масло. Способ применения. Перед нанесением маски на лицо протрите кожу капустным соком. Через 15–20 минут снимите маску, а затем вновь протрите лицо соком капусты, который затем не смывайте.

### **Маска медово-лимонная с соком редиса**

Требуется: 2 ст. л. липового меда, 2 ст. л. сока редиса, 1 лимон.

Способ приготовления. Жидкий липовый мед смешайте с соком лимона средней величины и добавьте сок редиса. Способ применения. Приготовленной смесью пропитайте марлевую салфетку и наложите ее на лицо на 15–20 минут. В течение этого времени поменяйте салфетки 2–3 раза. Данная маска может использоваться для любого типа кожи. Она значительно уменьшает пигментацию кожи, обладает отбеливающим эффектом.

### **Маска с соком томата**

Требуется: 1/3 стакана томатного сока, 1 ч. л. меда. Способ приготовления. Томатный сок смешайте с медом до получения однородной массы.

Способ применения. Смесь нанесите на кожу лица, шеи и область декольте на 15–20 минут. Затем смойте кипяченой водой. Маска с томатным соком применяется в качестве увлажняющего и витаминизирующего средства для любого типа кожи, кроме легко раздражимой.

## **РАЗДЕЛ II. ФРУКТОВЫЕ СОКИ**

### **ГЛАВА 1. ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ФРУКТОВЫХ СОКОВ**

#### **Алычовый сок.**

Алыча содержит яблочную, лимонную кислоты, глюкозу, фруктозу, сахарозу, витамины В1, В2, С и другие. Плоды алычи богаты провитамином А, а также содержат дубильные, пектиновые, азотистые и минеральные вещества. В ядре косточек содержится большое количество жирных масел. Сок алычи находит широкое и давнее применение в медицине. Из разбавленного водой сока с добавлением небольшого количества камфары готовят примочки, используя их как ранозаживляющее средство. Сок алычи рекомендуется применять для лечения простудных заболеваний, для уменьшения и смягчения приступов кашля.

#### **Сок апельсина**



Сок апельсина очень богат витамином С, без которого невозможна жизнь. Витамин С – главный мотор жизнедеятельности клеток – каждую секунду участвует в миллиардах химических реакций обмена веществ. Витамин С увеличивает жизненные силы, способствует ясности мышления, делает стройной фигуру, активизирует железы внутренней секреции, оказывая хорошую услугу сексуальной жизни. Апельсин весом 180 г содержит около 70 мг витамина С. Это соответствует дневной потребности человека. Апельсины – идеальные фрукты для детей, подростков и пожилых людей. Апельсины содержат много витаминов группы В. Лидером же среди витаминов является витамин красоты – биотин (для кожи и волос). Благодаря содержанию кальция (около 50 мг на каждый плод), каждая долька апельсина укрепляет кости и зубы и ногти. Всего один апельсин может остановить кровотечение десен. Кроме того апельсины содержат много магния (для сердца и мышечной активности) и принадлежат к главным поставщикам редкого микроэлемента селена, одного из лучших помощников иммунной системы. Если принимать апельсиновый сок натощак, он улучшает аппетит, стимулирует деятельность кишечника.

Маски с небольшим количеством апельсинового сока применяются в косметике.

### **Банановый сок**

Банановый сок содержит много углеводов и поэтому он способен утолить голод. В нем много калия, уравнивающего натрий, поступающий в организм с другими продуктами питания. Содержащийся в бананах калий позволяет контролировать кровяное давление, не давая ему повышаться. Как источник калия бананы вполне способны поддерживать уровень этого микроэлемента в организме, одного банана в день достаточно. Банановый сок выводит из организма воду и снижает вес, насыщает организм клетчаткой, лечит воспаленную слизистую оболочку желудка, понижает уровень холестерина в крови, укрепляет иммунную систему, помогает при нарушениях сна, успокаивает нервы.

Банан находит широкое применение в косметологии, так как обладает легким вяжущим, смягчающим и тонизирующим эффектом.

### **Сок вишни**

В плодах вишни содержатся сахара (глюкоза, фруктоза), витамины А, В, С, РР, а также органические кислоты (лимонная, яблочная), азотистые, дубильные, красящие вещества, керацианин и медь.

Вишневый сок защищает соединительную ткань от ферментов, оказывает омолаживающее действие на клетки кожи, тормозит воспалительные процессы, помогает при пародонтозе, уменьшает болезненность ревматических заболеваний суставов и подагры, помогает бороться с лишним весом.

Сок вишни улучшает аппетит, утоляет жажду, является ценным диетическим продуктом, обладает отхаркивающим, антисептическим и легкослабительным свойствами.

### **Сок граната**

Сок граната содержит витамины группы В, РР, С, сахара (глюкоза и фруктоза), фитонциды, лимонную, пантотеновую кислоты, танин, фолацин, каратин. В соке

граната исключительно высокое содержание кальция, калия, фосфора, железа, магния, кобальта.

Сок с кожурой и мякотью плода обладает сильным протиглистным действием, помогает при поносах, колитах. Он также обладает мочегонным, желчегонным, обезболивающим, противовоспалительным и антисептическим действием. Сок граната восполняет витаминный дефицит в организме и энергетические запасы, необходимые для работы мозга, сердца, печени.

### **Сок грейпфрута**

Грейпфрутовый сок содержит особенно много витамина С, лучшего союзника иммунной системы и биокатализатора. Один грейпфрут содержит суточную дозу для человека, не подвергающегося чрезмерным стрессам. Сок грейпфрута богат биофлавоноидами (защитными веществами растений), которые в 20 раз повышают эффективность витамина С и служат мощным лекарством для сосудов. Грейпфрут содержит много фолиевой кислоты. Этот витамин группы В требуется для роста клеток. Поэтому грейпфруты особенно полезны для детей и подростков. Сок грейпфрута помогает при заболеваниях вен, судорогах и геморрое, укрепляет иммунную систему, усиливает выработку гормонов, предотвращает инфекции и простуду, очищает кишечник и стабилизирует кишечную флору, активизирует клеточный обмен веществ и рост клеток, помогает снизить вес.

### **Сок дыни**

Сок плодов дыни содержит сахара, каротин, витамин А, стимулирующий активность генов и соответственно интеллект. Дыни очень богаты пиридоксином (В6). Этот витамин обеспечивает в организме ежедневный белковый синтез, в них также очень много ниацина (В3, для дыхания клеток), фолиевой кислоты (для роста, кроветворения, здоровых волос), железа (для кроветворения и снабжения клеток кислородом) и марганца (для мозга и нервов, здоровья волос и хорошей сексуальности). В соке дыни очень значительна концентрация витамина С (для иммунной системы, хорошего настроения, работоспособности).

Сок плодов дыни оказывает на клетки оживляющее и омолаживающее действие, улучшает состояние кожи и волос, укрепляет кости и зубы, улучшает усвоение белка, стимулирует кислородный обмен в клетках, улучшает кроветворение, защищает слизистую оболочку во всем теле, связывает и вымывает из организма токсичные вещества. Дыни – это дар природы, они сочные и способны утолить жажду. Диетологи назначают лечение соком дыни при малокровии, сердечно-сосудистых заболеваниях, атеросклерозе, а также при болезнях печени и почек. В дынях много калия и минимум натрия и жиров, что делает ее чрезвычайно полезной для людей с повышенным кровяным давлением.

### **Сок лимона**

Целебные свойства лимонного сока обусловлены химическим составом лимона, который содержит лимонную кислоту, сахара, очень высокое содержание витамина С, а также витаминов А, В и Д.

Лимонный сок укрепляет иммунную систему, соединительную ткань, волосы и ногти, стимулирует выработку желудочной кислоты, улучшает усвоение железа для снабжения клеток кислородом, активизирует обмен веществ и поступление кальция в

кости и зубы, укрепляет кровеносные сосуды и останавливает кровоточивость десен, улучшает рост клетки и омолаживает организм, высвобождает жиры и помогает проводить курс похудения.

Лимонным соком можно лечить множество болезней, таких как цинга, желтуха, водянка, желчекаменная болезнь, туберкулез легких, аритмию, катар желудка, геморрой. Сок лимона помогает при воспалении слизистых носоглотки и полости рта, восстанавливает носовые кровотечения, является отличным противоглистным средством. А также с его помощью удаляют грибковые поражения кожи, выводят родимые пятна и веснушки.

### **Сок мандарина**

Мандариновый сок – ценный диетический продукт. В мякоти плодов содержатся сахара, витамины, фитонциды, лимонная кислота.

Мандариновый сок способствует повышению иммунитета организма, повышает аппетит, улучшает пищеварительные и обменные процессы, снимает воспаление бронхов и верхних дыхательных путей, смягчает кашель. Сок мандарина является эффективным антицинготным и фунгицидным (противогрибковым) средством.

### **Сок черешни**

Сок черешни содержит сахара, пектин, яблочную, лимонную, фолиевую кислоты, органические кислоты, дубильные вещества, каротин, керацианин хлорид, витамины В, С, РР. В плодах черешни много ценных минеральных веществ, таких как медь, калий, кальций, железо.

Сок черешни улучшает аппетит, отлично утоляет жажду, обладает отхаркивающим, антисептическим и легким послабляющим действием.

### **Сок яблока**

Яблочный сок содержит много органических кислот – яблочную, винную, лимонную и др., витаминов С, В и А, дубильных веществ, эфирных масел, минеральных солей, а также безазотистые экстрактивные вещества. Все содержащиеся в яблоках полезные вещества благотворно влияют на организм, поэтому яблоки включают в состав многочисленных диет. Плоды содержат до 30 % пектина, понижающего уровень холестерина и жиров в крови и связывающего такие токсичные вещества, как свинец и ртуть. Фитонциды в составе яблок губительны для целого ряда возбудителей заболеваний. Яблочный сок понижает кровяное давление, укрепляет иммунную и сердечно-сосудистую систему, стабилизирует уровень сахара в крови, укрепляет сосуды, прежде всего слабые вены, очищает кишечник, укрепляет десны.

## **ГЛАВА 2. ЛЕЧЕНИЕ ФРУКТОВЫМИ СОКАМИ**

Фруктовые соки очень хороши для применения в лечебных целях, так как в них высокое содержание витаминов всех групп и разновидностей. Разнообразие их и прочих веществ, в изобилии предоставленных нам этими дарами природы, позволяют не только проводить процедуры общеукрепляющего характера, но и добиваться излечения болезней.

## Заболевания сердечно-сосудистой системы

При сосудистой дистонии, выражающейся в нестабильности уровня артериального давления крови, можно применять не только лекарственные препараты, но и любые фруктовые соки. Это применение связано с тем, что фрукты содержат вещества, положительно влияющие на сердечно-сосудистую систему.

**Апельсиновый сок** применяется так: при отсутствии аллергических реакций – по 1/3 стакана 5 раз в день перед едой в течение месяца, а затем – осенью и весной в качестве поддерживающего курса. При наличии аллергических реакций – по 2–3 ст. л. 5 раз в день перед едой в течение месяца, затем – весной и осенью.

**Сок банана** применяется: по 1/2 стакана 2 раза в день в течение 20 дней, затем перерыв на неделю и снова курс в течение 20 дней.

**Вишневый сок** можно применять в неограниченном количестве. Но лучше постепенно наращивать дозировку от 1/3 стакана 2 раза в день до 2 стаканов 3 раза в день. Постепенное увеличение объема выпиваемого сока следует проводить в течение 3 недель, а затем провести его уменьшение в обратном порядке. Для лечения наибольшего эффекта при лечении принимайте гранатовый сок по 3–4 ч. л. в день перед едой в течение месяца, затем весной и осенью в качестве поддерживающего курса.

**Грушевый сок** можно принимать в больших количествах. Для лечения необходимо пить по 0,5–1 стакану 3 раза в день до еды в течение 2 недель, затем перерыв на неделю и снова в том же количестве в течение 2 недель.

**Лимонный сок** следует пить только разбавленным. При отсутствии аллергических реакций принимайте его в течение 2 недель по 1 стакану натощак утром и перед сном. При наличии аллергии лечения соком лимона следует избегать.

**Мандариновый сок** пейте разбавленным. При отсутствии аллергических реакций употребляйте данный сок по 1/3 стакана 2 раза в день перед едой в течение 2 недель через день. При наличии аллергических реакций сок мандарина следует употреблять по 3–4 ч. л. 3 раза в день перед едой.

**Сок черешни и яблочный сок** можно пить в неограниченном количестве.

**Для лечения тахикардии (учащенного сердцебиения) и аритмий** можно использовать различные соковые смеси.

Например, очень хороша смесь соков алычи, банана и лимона. Требуется: 2/4 стакана сока алычи, 2/4 стакана сока банана, 1/4 стакана сока лимона.

Способ приготовления. Перед употреблением хорошо перемешайте соки.

Способ применения. Пейте по 1 стакану 3 раза в день перед едой в течение месяца.

Другой вариант смеси – гранатовый, персиковый и вишневый. Требуется: 1/4 стакана граната, 1/4 стакана сока персика и 1/2 стакана вишни.

Способ приготовления. Указанные соки смешайте непосредственно перед

употреблением.

Способ применения. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой течение 3–4 недель.

При кардиосклерозе и дистрофии миокарда хорошо употреблять следующие соки:

- 1) сок апельсина по 1/2 стакана 2 раза в день перед едой в течение 3 недель;
- 2) сок алычи в разбавленном виде (1:2) по 1 стакану 2 раза в день перед едой в течение 2 недель;
- 3) сок граната (неразбавленный) по 1/4 стакана 3 раза в день перед едой в течение 20 дней;
- 4) сок сливы (неразбавленной) по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой в течение 3 недель;
- 5) сок яблок (неразбавленный) по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой в течение 2–3 недель.

**При инфаркте** в качестве восстановительного лечения можно посоветовать следующие соки и смеси:

- 1) сок алычи по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой в течение 4 недель;
- 2) сок вишни в разбавленном виде по 1/2 стакана 2 раза в день перед едой в течение 3-х недель;
- 3) сок граната по 1/3 стакана 2 раза в день перед едой в течение 2 месяцев;
- 4) сок сливы в разбавленном виде по 1/2 стакана 3 раза в день в течение 3 недель;
- 5) сок яблок в неразбавленном виде по 1 стакану 3 раза в день в течение 4 недель;
- 6) смесь соков банана и граната в равной пропорции по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой в течение 2 недель;
- 7) смесь соков сливы и черешни в равной пропорции по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой в течение 2 недель.

### **Кожные заболевания**

Для лечения кожных заболеваний соки могут также использоваться довольно широко. Однако, перед тем как начать лечение, вам нужно проконсультироваться с врачом-аллергологом, так как многие из соков могут вызвать аллергическую реакцию и усугубить лечение. Для лечения кожных заболеваний можно применять соки плодов алычи, банана, вишни, граната, груши, дыни, персика, сливы, черешни.

**При лечении грибковых заболеваний вишневый сок** усилит процессы кожной регенерации и сократит период выздоровления. Сок вишни питает кожные покровы тела.

Требуется: 1 л вишневого сока с мякотью. Способ приготовления. Взболтайте сок, чтобы вся мякоть равномерно распределилась, после чего сок разделите на 4 приема.

Способ применения. Вишневый сок пейте по 1 стакану 2 раза в день в течение 7 дней, затем сделайте перерыв на 3 дня, повторите курс, снова сделайте перерыв и снова повторите.

**При крапивнице** очень благоприятен **сок персика**. Недаром самую гладкую и красивую кожу сравнивают с персиком, говоря «нежная, как персик». Вы не только справитесь с заболеванием, но и добьетесь ощутимых косметических эффектов. Требуется: 3 стакана сока персика, 3 ч. л. лимонного сока. Способ приготовления. Добавьте на каждый стакан персикового сока по 1 ч. л. лимонного сока.

Способ применения. Эту смесь пейте по 0,5 стакана 2 раза в день. Также следует принимать эту смесь по 1 стакану каждый раз после принятия душа или ванны. Курс продолжайте в течение 3 недель.

Еще один эффективный способ при крапивнице – использование следующей смеси.

Требуется: 1/2 стакана сока персика, 1/2 стакана алычи, 1/2 ч. л. лимонного сока.

Способ приготовления. Смешайте соки персика и алычи и добавьте несколько капель лимонного сока. Способ применения. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой.

**Для лечения псориаза** нужно использовать **сок граната**. Он чрезвычайно полезен для кожи, повышает устойчивость к болезням. Пейте его как можно больше. Требуется: 1 л сока граната, 4 ст. л. липового меда.

Способ приготовления. Растворите весь мед в соке. Способ применения. Каждый день выпивайте по 1 стакану утром натощак и вечером перед сном, а между этими приемами по 1/2 стакана после еды в течение 3 недель. После этого сделать перерыв на 1 месяц, а затем повторить курс лечения.

**При угревой сыпи** используют **соки цитрусовых**. Однако их можно применять только, если угревая сыпь не связана с аллергическими реакциями.

Апельсиновый сок можно пить по 1/2 стакана 3 раза в день после еды в течение 2 недель.

Лимонный сок – по 1/4 стакана 2 раза в день после еды в течение 1–2 недель.

Мандариновый сок – по 1/2 стакана 3 раза в день после еды в течение 2 недель.

**Для лечения прыщей** используют следующую смесь соков. Требуется: 1/4 стакана сока дыни, 2/4 стакана сока черешни, 1/4 стакана сока персика.

Способ приготовления. Смешайте соки дыни, черешни и персика. Способ применения. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой в течение двух недель.

**Сок алычи** благотворно влияет на состояние кожных покровов, снимает

раздражение и препятствует появлению экзем. Пить данный сок следует так: по 1/2 стакана 3 раза день перед едой в течение 10 дней.

Возникновение **фурункул** связано с состоянием желудка. При этом заболевании применяется следующая смесь соков. Требуется: 1/2 стакана сока персика, 1/3 стакана сока банана, 1/4 стакана сока груши и 1/2 стакана сока граната. Способ приготовления. Соки персика, банана и груши перемешайте.

Способ применения. Пейте по 1/2 стакана 4 раза в день (первый раз – утром натощак), затем – перед едой в течение 3–4 недели.

## Простудные заболевания

При простудных заболеваниях можно использовать абсолютно все соки, так как разнообразные витамины, содержащиеся в них, исключительно благотворно влияют на состояние здоровья. Во время болезни употребление соков просто необходимо. Соки придадут вам сил для борьбы с болезнью, облегчат ее протекание и наполнят вас жизненной энергией.

**Грушевый сок** можно пить вместо чая в больших количествах. Разбавляйте его в пропорции 1:2 с кипяченой водой и употребляйте по 1 стакану 4 раза в день в течение 2 недель.

**Апельсиновый сок** содержит большое количество витамина С, чрезвычайно полезен для лечения простудных заболеваний. Поэтому его можно пить в больших количествах. Например, 4–5 раз в день по стакану сока (разбавленного 1:1 с кипяченой водой) до тех пор, пока больной окончательно не поправится.

**Сливовый сок** восстановит силы и насытит кровь полезными веществами. Пейте его неразбавленным по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой в течение 2 недель.

**Сок банана** полезен для поддержания сердечной мышцы при повышении температуры. Пейте банановый сок по 1 стакану 2 раза в день утром натощак и вечером перед сном в течение 2 недель.

**Смеси из фруктовых соков** позволяют нам сочетать лечебные эффекты различных фруктов и получать поистине целебные напитки.

Одна из подобных смесей.

Требуется: 1/4 стакана сока граната, 1/4 стакана сока лимона и 1/2 стакана сока сливы.

Способ приготовления. Соки перемешайте, смесь подогрейте непосредственно перед употреблением до 30 градусов С. Способ применения. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день в течение 10 дней.

После болезни организм человека ослаблен, поэтому просто необходимо в период выздоровления употреблять соки, ведь они помогут вам в кратчайшие сроки восстановить силы. Для поддержки работы сердца (как известно, заболевания, связанные с высокой температурой, негативно влияют на состояние сердечной мышцы) рекомендуется употреблять в период выздоровления **алычовый сок**. Пить его нужно по 1/2 стакана 4 раза в день перед едой, добавляя в чай или вместо чая.



**Яблочный сок** – отличное общеукрепляющее средство. Пейте его по 0,5 стакана 3–4 раза в день перед едой или после еды. Яблочный сок можно пить в течение длительного времени.

**Вишневый сок**, как и другие красные соки, хорош для крови и сердца, так как содержит много полезных для них веществ (например, железо). Пить сок вишни следует так: 1/2 стакана 3 раза в день перед едой в течение 10 дней.

## **Инфекционные заболевания**

При лечении инфекционных и вирусных заболеваний также подойдут практически все фруктовые соки. Содержащиеся в них биологически активные вещества и витамины помогут организму успешнее бороться с бактериями.

Для лечения гриппа является очень хорошее средство – это **смесь соков мандарина, дыни и сливы**.

Требуется: 1/4 стакана сока мандарина, 1/2 стакана сока дыни, 1/4 стакана сока сливы.

Способ приготовления. Все указанные соки смешайте непосредственно перед употреблением.

Способ применения. Пейте в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день после еды в течение недели.

**При лечении ОРЗ** помогут **соки цитрусовых**. Сок апельсина можно употреблять по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой в течение недели.

Также можно использовать смеси соков. Требуется: 1/3 стакана сока груши, 1/3 стакана сока банана, 1/3 стакана сока апельсина.

Способ приготовления. Перемешайте все указанные ингредиенты. Способ применения. Пейте по 1 стакану 2 раза в день (утром натощак и вечером перед сном) в течение 5 дней.

**Для лечения ангины** можно использовать следующие **смеси соков**.

1. Требуется: 1/4 стакана сока алычи, 1/4 стакана апельсина, 1/3 стакана сока груши, 1/3 стакана сока дыни.

**Способ приготовления.** Смешайте все компоненты.

Способ применения. Пейте по 1/2 стакана 2 раза в день натощак и перед сном.

2. Требуется: 1/4 стакана сока дыни, 1/4 стакана сока мандарина, 1/2 стакана сока граната.

Способ приготовления. Все компоненты перемешайте.

Способ применения. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день после еды в течение 10 дней.

**При лечении дизентерии** наиболее действенным средством является **лимонный сок**. Его можно принимать в чистом виде – по 1/4 стакана 3 раза в день после еды в течение 5 дней, или в разбавленном виде – по 1/2 стакана 3 раза в день в течение 5 дней.

**При лечении стафилококка** хорошо пить **сок яблок** в больших количествах, так как он обладает способностью активизировать в организме сопротивляемость инфекции. Употребляйте яблочный сок по 1–2 стакана 5 раз в день в течение недели.

**При лечении туберкулеза** употребление **цитрусовых** позволит быстрее справиться с болезнью, обеспечит больному заряд бодрости.

Требуется: 1/4 стакана сока апельсина, 1/4 стакана сока лимона, 1/2 стакана сока черешни.

Способ приготовления. Все компоненты перемешать, дать смеси настояться в течение двух часов.

Способ применения. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день в течение недели.

### **Заболевания нервной системы**

С давних пор и весьма плодотворно для укрепления нервной системы и лечения ряда заболеваний, таких как неврозы, психозы, стрессовые ситуации, климакс используются различные соки.

**Вишневый сок**, смешанный с соком лимона оказывает успокоительное и расслабляющее воздействие на нервную систему. Пейте смесь данных соков по 1/2 стакана 2 раза в день – утром натощак и непосредственно перед сном в течение 2 недель.

**Грушевый сок** очень полезен при психозах. Пейте его как можно больше, например по 3 стакана перед едой в течение месяца.

**Сок алычи** при лечении неврозов можно употреблять в большом количестве. Пейте его по 1/2 стакана 4–5 раз в день в течение 2 недель.

**При депрессиях** вам поможет **лимонный сок**. Его следует разбавлять или смешивать с другими соками. Например, смесь сока лимона с соком яблок (1:2 соответственно) можно пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день после еды в течение 10 дней. Или смесь лимона с соком персика – по 1/2 стакана 2 раза в день после еды в течение недели. Разбавляют сок лимона кипяченой водой в пропорции 1:2 и пьют по 1/3 стакана 2 раза в день перед едой в течение недели.

### **Заболевания желудочно-кишечного тракта**

**При язвенной болезни** очень хорошо помогают **соки банана и алычи**.

В состав **алычового сока** входят вещества, способствующие оздоровлению и заживлению стенок желудка и кишечника. Для лечения этот сок можно пить следующим образом: по 1/3 стакана 2 раза в день в течение недели, затем по 1/2 стакана 3 раза в день в течение еще одной недели и по 1 стакану 3 раза в день в течение третьей недели, после этого надо сделать недельный перерыв и повторить

курс в обратном порядке.

**Банановый сок** помогает легче усваивать пищу, способствует оздоровлению кишечника. Этот сок полезен для больных гастритами, язвами и подобными заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Пейте его в неразбавленном виде по 0,5 стакана за 15–20 минут до приема пищи.

**При запорах** нужного эффекта можно достигнуть употребляя **сливовый сок**. Он оказывает благотворное влияние на состояние мускулатуры желудка и кишечника. Его нужно пить следующим образом: первую неделю – по 1/2 стакана натощак, перед обедом и перед сном; вторую неделю – по 2/3 стакана, в то же время; в третью неделю – по 1 стакану 3 раза в день перед едой, и, наконец, в четвертую неделю – по 1 стакану 4 раза в день.

**Вишневый сок** чрезвычайно благотворно влияет на состояние мускулатуры желудка и кишечника, питая и активизируя ее. Пейте его в разбавленном виде по 1 стакану 3 раза в день в течение 2 недель.

Хорошо помогают при запорах следующие **смеси соков**. Смешайте соки сливы, дыни и банана пропорции 1:1:1 и пейте по 1 стакану вместо чая 3 раза в день в течение 2 недель. Смешайте соки персика и сливы в пропорции 1:2 и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день после еды в течение 2 недель. При диарее хорошо помогает сок яблок. Он позволяет избежать обезвоживания организма. Но этот сок подходит только для больных с пониженным или нормальным уровнем кислотности желудочного сока. В разбавленном виде яблочный сок пейте по 1 стакану 2 раза в день в течение 2 недель. В неразбавленном виде – по 1/2 стакана 3 раза в день в течение 10 дней. Смешайте соки черешни, мандарина, персика и дыни в пропорции 2:1:1:2 и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день или по 1 стакану 2 раза в день в течение 2 недель.

## **Заболевания мочеполовой системы**

**Болезни мочевого пузыря** возникают при повышенной кислотности вследствие плохого или неполного переваривания кислых веществ, содержащихся во многих пищевых продуктах. Постепенно накопления кристаллов кислоты ведет к появлению специфических наростов, избавиться от которых впоследствии очень трудно. К тому же дополнительным негативным фактором, значительно ухудшающим состояние и функционирование мочевого пузыря, является чрезмерное употребление концентрированных крахмалов. И поэтому может развиваться цистит или мочекаменная болезнь.

**Яблочный сок** регулирует деятельность органа мочеполовой системы, поэтому его употребление дает хороший эффект при лечении многих заболеваний почек. Он препятствует образованию излишков мочевой кислоты, вследствие чего яблочный сок рекомендуется употреблять при многих заболеваниях, связанных с накоплением в организме мочевой кислоты. Пейте сок по 1 стакану 3 раза в день в течение 2 недель, затем сделайте перерыв на 4 дня, повторите курс, снова сделайте перерыв и снова повторите.

**Для лечения и профилактики заболевания почек** издавна используется гранатовый сок.

**Гранатовый сок** благотворно сказывается на состоянии и функционировании почек. Сок граната восполняет витаминный дефицит организма и энергетические

запасы, необходимые для нормальной работы, всех внутренних органов. Сок граната действует как мочегонное средство. В гранатовом соке много пективных веществ, которые способствует интенсивному удалению из организма вредных, ядовитых веществ и стимулируют работу органов мочеполовой системы.

Употребляйте данный сок по 1 стакану утром натощак и вечером перед сном, а между этими приемами – по 1/4 стакана после еды в течение семи недель.

**Для лечения задержки мочи**, которое сопровождается неполным мочеиспусканием и болевыми ощущениями, рекомендуется применять **смесь сока яблока и груши**, взятых в равных пропорциях. Пейте эту смесь по 1 стакану 3 раза в день перед каждым приемом пищи.

Эффективным мочегонным средством **при мочекаменной болезни** считается **грушевый сок**. Прекрасные результаты дает употребление смеси ? стакана сока груши с 1/4 стакана сока лимона, употребляемой каждый день за 1 час перед сном. При почечнокаменной болезни в качестве профилактического средства можно употреблять смесь сока 1 лимона с 1 стаканом горячей воды. Употребляйте эту смесь утром, натощак. Как и при мочекаменной болезни также можно использовать грушевый сок, который способствует постепенному растворению неорганических веществ. Пейте по 1 стакану 3 раза в день перед едой.

**Для лечения и профилактики болезней половых органов**, которые вызваны различными воспалительными заболеваниями и ослаблением деятельности половых органов, следует использовать **соки инжира, ананаса, авокадо, граната и киви**. В качестве общеукрепляющего и поливитаминного средства можно также порекомендовать соки **цитрусовых**. Для наилучшего эффекта нужно комбинировать и смешивать перечисленные соки.

1. Смешайте соки киви и граната в пропорции 1:1, добавьте несколько капель апельсинового сока. Пейте по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой.

2. Смешайте соки авокадо, инжира и апельсина в пропорции 1:2:1 и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой в течение 2 недель.

3. Смешайте соки граната, авокадо и ананаса пропорции 1:1:1 и пейте по 1 стакану 3 раза в день в течение 2 недель.

### Укрепление иммунной системы

Большинство болезней происходит из недостаточной сопротивляемости организма. Иммунная система в человеческом организме отвечает за способность противостоять действию различных вирусов, сохраняя целостность организма и его биологическую индивидуальность. Прекрасными иммуностимуляторами являются различные **смеси соков**.

1. Смешайте соки персика, банана, груши и граната в пропорции 1:1:1:2. Эту смесь нужно пить по 1/2 стакана 4 раза в день утром натощак, затем – перед едой в течение 3 недель.

2. Смешайте соки черешни, вишни и яблока пропорции 1:1:1 и пейте по 1 стакану 2 раза в день в течение 2 недель.

3. Смешайте соки вишни, грейпфрута, груши и яблока в пропорции 1:1:1:2 и пейте по 1/2 стакана 4 раза в день перед едой в течение 3–4 недель.

### Заболевания ротовой полости

При кариесе, который вызван чрезмерным употреблением молочных продуктов, сахаров и крахмала разрушаются зубы. Для укрепления зубов можно порекомендовать принимать соки киви, ананаса, авокадо, манго, грейпфрута, инжира, банана и т. д.

При кровоточивости десен можно применять грушевый сок. Он обладает закрепляющим свойством, которое зависит от дубильных веществ. Больше всего их содержится в плодах дикой груши, поэтому именно ее сок следует применять. Сок грейпфрута обладает огромным количеством целебных веществ и витаминов. Он обладает замечательной способностью останавливать и предотвращать кровотечения и кровоизлияния, поэтому при кровоточивости десен рекомендуется его пить, ненадолго задерживая ротовой полости.

### Заболевания костей и суставов

В качестве лечебного и профилактического средства при заболеваниях опорно-двигательного аппарата можно использовать разнообразные фруктовые соки, которые быстро принесут желаемый результат и укрепят сопротивление организма.

Систематическое употребление свежавыжатых соков благотворно влияет на общее состояние организма, в том числе и на его костную структуру. Употребление фруктовых соков, богатых микроэлементами и витаминами, стимулирует все обменные процессы и служат мерой предупреждения дальнейшего развития хронических костных или суставных болезней. При артрите для растворения неорганического кальция организму требуется салициловая кислота, которая в изобилии содержится в свежем **соке грейпфрута**. Его следует выпивать ежедневно не менее 0,5 л.

При артрозе в пораженных суставах появляется боль, происходит снижение активности и объема движений, а также изменение их формы и структуры. Для очистки крови, нормализации ее состава и функции прекрасно подходит свежий **яблочный сок**, который замечательно сказывается на состоянии кровеносной системы человека. Яблочный сок необходимо пить ежедневно для поддержания естественного процесса обновления и тока крови. Это станет толчком для дальнейшей очистки организма и ослаблению симптомов артроза. Бурсит – это суставное заболевание может развиваться при недостаточном выделении и образовании особой суставной жидкости, которая смазывает трущиеся поверхности. Для скорейшего выздоровления необходимо ежедневно пить **сок авокадо** в количестве 2 стаканов утром и вечером. При ушибах и переломах следует использовать гранатовый сок в неограниченном количестве.

### Противопоказания

Фруктовые соки помогают организму справиться с различными заболеваниями благодаря богатому содержанию в них витаминов, сахаров, кислот и других полезных веществ. Но существуют болезни, при которых потребление того или иного сока противопоказано.

Так, при язве желудка и воспалительных процессах в кишечнике не допустимо применение концентрированного сока из кислых сортов яблок в качестве лекарственного средства, а также других соков из кислых фруктов – лимона, грейпфрута, сливы и других.

При ожирении, язвенной болезни, сахарном диабете и колите, сопровождаемом поносом, атеросклерозе, при сердечно-сосудистой недостаточности не рекомендуется принимать абрикосовый сок, так как абрикосовый сок вызывает вздутие кишечника.

С особой осторожностью необходимо подходить к лечению соком из дыни. У некоторых людей этот сок вызывает крапивницу, кожный зуд и т. д.

Больным подагрой и нефритом не следует употреблять персиковый сок, ввиду содержащихся в нем пуринов. Следует отменить лечение соком черешни при воспалительных заболеваниях почек.

При заболевании сахарным диабетом не следует лечиться соками из фруктов, которые содержат значительное количество сахара. В таких случаях следует консультироваться с врачом о потреблении соков из таких фруктов, как банан, персик, дыня, алыча, груша и другие.

При лечении соком из цитрусовых следует помнить, что после их употребления следует хорошенько прополоскать ротовую полость, поскольку содержание в этих фруктах ряда органических кислот пагубно сказывается на состоянии зубов. При лечении печени и желчного пузыря не следует употреблять соки из фруктов кислых сортов.

## **ГЛАВА 3. ЛЕЧЕБНЫЕ ДИЕТЫ**

Наряду с овощами и ягодами фрукты занимают особое место в питании, являясь источником витаминов, микроэлементов, минеральных солей, углеводов, органических кислот и т. д. В процессе созревания в плодах накапливается мощный заряд защитных веществ. И поэтому сочные фрукты содержат в себе наибольшую концентрацию полезных и целебных веществ. По силе воздействия многие соединения в составе растений превосходят синтетические препараты. Фрукты и овощи намного превосходят мясо по содержанию белка. Например, половинка авокадо дает организму вчетверо больше биологически ценного белка, чем свиной шницель такой же величины.

Все мы пьем очень мало жидкости, и прежде всего это касается пожилых людей. Врачи и биологи рекомендуют выпивать ежедневно по меньшей мере два с половиной литра жидкости. Те же, кто ест достаточно овощей и фруктов, обеспечивают себе большую часть этой нормы.

По данным Института питания Академии наук РФ, рекомендуемые нормы употребления плодов на человека в год составляют арбузы и дыни – 28 кг, плоды и орехи – 106 кг, в том числе яблоки – 40 кг, вишня, слива, смородина – по 6 кг, виноград, дикорастущие ягоды – по 8 кг. Подобная информация станет для вас убедительным доказательством того, что потребление фруктов должно стать неотъемлемой частью любой диеты, независимо от ее целей (уменьшение или увеличение массы тела, восстановление физических сил после болезни и т. д.).



Начнем с фруктовых диет для детей. Надо приучать детей уже с раннего детства утолять голод не мороженым или гамбургером, а яблоком или бананом. Ведь фрукты намного полезней, чем сладости или уличные пончики; они повышают тонус организма, оптимизируют обмен веществ и служат первоклассными поставщиками энергии. Кроме того, никакая другая природная пища не обладает таким обширным набором жизненно важных витаминов. Ценные компоненты, содержащиеся в свежих фруктах, естественным образом поддерживают в хорошей форме нашу иммунную систему. А еще во фруктах содержится много клетчатки, которая мягко регулирует не только функцию желудочно-кишечного тракта, но и вес нашего тела.

## **Фруктовые диеты для детей**

### **Первая диета**

Первый завтрак: любое горячее блюдо (желательно молочное или крупяное), гренки или пирог, стакан свежего апельсинового сока.

Второй завтрак: сладкая каша с добавлением кусочков фруктов, стакан молока.

Обед: первое и второе блюда, стакан свежего яблочного сока. Ужин: запеканка, творожное или овощное блюдо. Чай или любой сок на выбор.

Перед сном стакан молока или кефира.

### **Вторая диета**

Первый завтрак: омлет, яичница с ветчиной либо молочная каша или хлопья в молоке; 2 бутерброда с зеленью и овощами: стакан яблочного или грушевого сока. Йогурт. Второй завтрак: запеканка, булочки или пирожное, стакан молока или кефира, яблоко.

Обед: первое и второе мясные или рыбные блюда, чай, фрукты.

Ужин: мясное блюдо с гарниром, сок.

## **Фруктовая диета для пожилых людей**

В пожилом возрасте следует уделять большое внимание диетам. Особенно это относится к тем людям, кто привык предпочитать жирную и мясную тяжелую пищу кашам с добавлением овощей и фруктов. Известно, что у пожилых людей в большей или меньшей степени снижаются интеллектуальные способности, работоспособность, появляется забывчивость. А что является лучшим стимулятором для работы головного мозга? Конечно, глюкоза, которая в большом количестве содержится в натуральных фруктовых соках, особенно в апельсиновом, яблочном и гранатовом.

Первый завтрак: жидкая молочная каша с добавлением сиропа, гренки, фруктовый сок (кисель, компот). Второй завтрак: творог (обезжиренный), чай. Обед: первое и второе блюда (рыбные и мясные бульоны следует употреблять 2–3 раза в неделю), овощной салат. Стакан свежего сока.

Ужин: запеканка либо пудинг из различных круп в сочетании с молоком, творогом, сухофруктами, морковью. Кисель. А эта диета для людей, страдающих избыточным



весом. Завтрак: отварная рыба и салат из свежей капусты, чай с добавлением фруктового сиропа (например, шиповника). Второй завтрак: яблоко, обезжиренный творог, стакан апельсинового или яблочного сока.

Обед: щи на мясном бульоне и мясо отварное с зеленым горошком.

Полдник: стакан молока с булочкой и фруктовое пюре (салат из фруктов).

Ужин: рыба заливная, фасоль стручковая, жаренная на растительном масле, яблочно-рябиновый коктейль: 1/2 стакана яблочно-рябинового сока, 1/4 стакана сиропа из компотов ассорти, 1/4 стакана смородинового сока, плоды из компота ассорти.

Перед сном – фруктовый йогурт или кефир.

Такую диету можно рекомендовать не более трех раз в неделю. По согласованию с врачом можно устраивать разгрузочные дни (1–2 дня в неделю), в которых не будет обычных приемов пищи (завтрак, обед, ужин). Вместо это продукт делят на 5–6 частей и съедают в течение всего дня.

### **Творожный разгрузочный день**

500 г обезжиренного творога в натуральном виде или в виде сырников и 2 стакана смешанного грейпфрутового, лимонного и апельсинового соков (без сахара), яблоко, стакан отвара шиповника.

### **Яблочный разгрузочный день**

1,5 кг сырых или печеных яблок. 2 стакана лимонного или мандаринового сока или кофе без сахара.

Салатный разгрузочный день Салат из свежих овощей 1–1,5 кг (капуста, помидоры, редис, морковь, салат, огурцы) с добавлением растительного масла и небольшого количества сметаны. 2–3 стакана грушевого или яблочного сока.

### **Кефирный разгрузочный день**

1,2–1,5 л кефира ряженки или простокваши с добавлением различных ягод и кусочков фруктов.

### **Рыбный разгрузочный день**

350– 400 г отварной рыбы (без соли) и 2 стакана чая без сахара, 1 стакан гранатового сока, принимаемого мелкими порциями поочередно с 1 стаканом отвара шиповника. Рекомендуется начинать с творожного дня, а через неделю можно сделать салатный либо рыбный день. Предлагаем еще одну диету против ожирения с использованием фруктовых соков.

### **ПЕРВЫЙ ДЕНЬ**

Завтрак: рыба отварная с зеленым горошком, яйцо, сок лимона (без сахара).

Второй завтрак: яблоки либо грушевый (яблочный) сок. Обед: суп из сборных овощей, бефстроганов с тушеной морковью, компот из сухофруктов на ксилите или апельсиновый сок.

Полдник: яблоко, яблочный сок, отвар шиповника. Ужин: творог с добавлением ягод и кусочков свежих либо консервированных фруктов. Некрепкий и несладкий чай.

## ВТОРОЙ ДЕНЬ

Завтрак: салат овощной, кофе с молоком на ксилите, гренки, мандариновый сок.

Второй завтрак: икра баклажанная.

Обед: щи свежие вегетарианские, куры отварные с овощным гарниром, напиток из смеси яблока, апельсина и банана. Полдник: творог обезжиренный, гранатовый сок.

Ужин: мясо отварное, салат из свеклы, зеленый горошек.

Яблоко. Перед сном – кефир.

## ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Завтрак: отварное мясо, салат овощной, молочный коктейль с грейпфрутовым соком.

Второй завтрак: 1 стакан апельсинового сока. Обед: борщ вегетарианский, тефтели с тушеной капустой, кофе на ксилите.

Полдник: творог обезжиренный, гранатовый сок. Ужин: рыба отварная, шницель капустный. На ночь – йогурт или кефир.

Без соков не обойтись и тем, кто страдает от недостаточного веса. Советуем обратить внимание на пищу, богатую белками (мясные блюда) и углеводами (кондитерские изделия, свежие фрукты). Тем, кто хочет набрать вес, предлагаем попробовать диету, которую отличает высокое содержание белка (до 120 г в сутки). Она рекомендуется при заболеваниях, требующих повышенного количества белка в рационе, что необходимо при сахарном диабете и физическом истощении. Первый завтрак: каша гречневая протертая, яйцо всмятку, апельсиновый сок.

Второй завтрак: бутерброд с плавленым сыром, запеканка, яблочный сок или яблоко.

Обед: суп-пюре из зеленого горошка, запеканка картофельная с отварным протертым мясом, сок лимонный. Полдник: сухари, творог, протертый с молоком, стакан апельсинового сока с добавлением ягод. Ужин: рыбные биточки с морковным пюре, каша пшенная полувязкая с фруктами, чай или лимонный сок. За день рекомендуется съедать 200 г хлеба, 30 г сахара или его заменителей.

А эта диета для тех, кто перенес серьезные заболевания, сопровождаемые сильным физическим истощением. Завтрак: молочная каша из мелких круп, яблочный сок, фрукты. Обед: не жирный бульон, овощной гарнир с мясным блюдом из фарша. Фруктовый или овощной сок.

Ужин: омлет, творог (обезжиренный) с фруктами, стакан апельсинового сока.

Не стоит злоупотреблять диетами с фруктовыми соками людям, страдающим хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Людям с нормальной и пониженной кислотностью желудочного сока следует пить соки до еды, а при повышенном образовании соляной кислоты – через час-полтора после еды.

## **ГЛАВА 4. КОСМЕТОЛОГИЯ**

Различные косметические средства, в состав которых входят фруктовые соки, также используются для ухода за всеми типами кожи. В них содержится огромное количество необходимых коже витаминов, в результате чего значительно улучшается ее питание, она снабжается всеми необходимыми веществами растительного происхождения. Разнообразные умывания, примочки и маски на основе фруктовых соков используются для смягчения, очищения и тонизирования кожи. С помощью косметических средств на основе фруктовых соков можно ухаживать за стареющей, дряблой и вялой кожей. Вытяжки из фруктов восстанавливают защитные функции кожи и препятствуют преждевременному старению.

### **Примочки**

Примочки успокаивающе действуют на нервную систему и позволяют коже отдохнуть. Они считаются одним из самых эффективных и быстрых способов придания внешности наибольшей привлекательности. Для примочек используются марлевые салфетки или ватные тампоны, которые смачиваются приготовленным соком или смесью и прикладываются к коже. Для сухой кожи лучшего всего использовать соки киви, лимона, грейпфрута, апельсина, мандарина, хурмы и т. д. Можно применять их самостоятельно, разбавляя небольшим количеством воды, или в смесях с другими соками из фруктов или овощей, или с различными отварами, настоями. В качестве примера смеси для примочек можно привести комбинации любого фруктового сока с соком алоэ, взятых в равных количествах. Эта примочка, наложенная на пять минут, придаст коже свежесть, здоровый вид, приятный оттенок, снимет отечность. Вы можете для смягчения кожи добавить в состав примочки несколько капель растительного масла.

### **Уход за жирной кожей**

В состав примочек для ухода за комбинированной или жирной кожей входят фруктовые соки, которые способствуют стягиванию пор, очищению кожи и ее подсушиванию. К этой группе относятся все цитрусовые; груша, зеленое яблоко, банан, киви, авокадо и ананас.

### **Уход за комбинированной кожей**

При комбинированной коже на различные участки лица можно накладывать примочки, рассчитанные на разные типы кожи. Но лучше всего обойтись одним видом фруктового сока, так как по своему воздействию большинство фруктовых соков являются комплексными.

Наложить салфетку, смоченную слегка разбавленным лимонным соком на лицо, поддержать 5 минут, затем промокнуть махровым полотенцем. После этой примочки кожа подсушится, произойдет нормализация функции салоотделения, пропадет жирный блеск, стянутся поры.

## **Ванночки**

Ванночки с фруктовыми соками используется также, как и овощные: для кожи лица и шеи – теплые или горячие паровые ванночки, для рук и ног – обыкновенные.

### **Уход за сухой кожей**

1. Требуется: 1/3 стакана граната, 1/3 стакана яблочного сока, ? стакана березовых почек, 2 ст. л. сока апельсина, 3 ст. л. настоя ромашки, 1 ст. л. сока мандарина, 2 ст. л. моркови, 2 ст. л. щавеля.

Способ приготовления. Смешайте все соки и настои лекарственных растений. Смесь следует нагреть на водяной бане.

Способ применения. Наклонитесь над миской с горячей жидкостью и принимайте паровую ванночку в течение 5 минут, накрывшись полотенцем. Затем промокните кожу лица и шеи салфеткой и нанесите питательный крем.

2. Требуется: 1/4 стакана сока моркови, 1/4 стакана сока огурца, 1/2 стакана сока капусты белокочанной, 2 ст. л. сока яблока, 2 ст. л. сока мандарина и 2 ст. л. сока лимона. Способ приготовления. Смешайте соки и подогрейте на водяной бане.

Способ применения. Хорошо пропарьте кожу лица и шеи, накрывшись полотенцем над миской в течение 5–7 минут. После ванночки промокните лицо и шею полотенцем, нанесите питательный крем. Проводите процедуру по вечерам не чаще одного раза в неделю.

3. Требуется: 1 стакан грушевого сока, 1 стакан яблочного сока.

Способ приготовления. Смешайте соки и подогрейте на водяной бане.

Способ применения. Над миской с соками пропарьте кожу лица и шеи в течение 5–7 минут. Затем промокните лицо и шею салфеткой и нанесите питательный крем. Также надо следить за состоянием своих ног. Для того чтобы предоставить достойный, бережный уход и предотвратить появление наростов или трещин на пятках, следует регулярно делать ванночки с соками из любых фруктов. Например, можно взять сок апельсина, яблока, груши, банана и лимона. Перед тем как делать ванночку, тщательно вымойте ноги.

### **Ванночка из смеси соков**

Требуется: 1/4 стакана сока банана, 1/4 стакана сока яблока, 1/4 стакана сока груши, 1/4 стакана лимона, 1 стакан воды (настой лекарственных трав).

Способ приготовления. Смешайте соки и разведите горячей водой.

Способ применения. Перелейте смесь в тазик и опустите в него ноги. Ванночки для ног можно проводить, пока она не остынет. После ее применения следует сделать массаж всей ступни и голени, затем аккуратно обработать огрубевшие участки и смазать кожу ног питательным кремом.

### **Уход за жирной кожей**

## **Ванночка с соком citrusовых**

Для ухода за жирной или комбинированной кожей лица рекомендуется регулярно делать паровые ванночки, приготовленные из отвара ромашки с добавлением сока лимона или грейпфрута. Такая ванночка значительно уменьшает жирный блеск, стягивает поры, восстанавливает упругость кожи. Требуется: 2/3 стакана сока грейпфрута, 1 стакан отвара цветков ромашки.

Способ приготовления. Сок грейпфрута смешайте с горячим отваром.

Способ применения. Отпаривайте лицо и шею в течение 5–7 минут, затем умойтесь отваром ромашки и нанесите питательный крем.

Для кожи, склонной к появлению белых угрей или темных точек, можно рекомендовать паровую ванночку с молоком, отваром лекарственных трав и лимонным соком.

Требуется: 1/2 лимона, 1 ст. л. ромашки аптечной, 1 стакан молока, 1 ст. л. шалфея, 1 ст. л. мяты перечной, 2 л кипятка.

Способ приготовления. Ромашку, шалфей и мяту залейте кипятком и отстаивайте 10–15 минут, после чего настой следует довести до кипения. Перелейте его широкую миску, добавьте 1 стакан молока и сок половины лимона. Способ применения. Отпаривайте лицо в течение 15–20 минут, а затем чистыми руками осторожно удалите созревшие угри. Далее следует очистить лицо 3 %-ой перекисью водорода и протереть кожу соком лимона, который оказывает успокаивающее, противовоспалительное действие и способствует быстрому заживлению ранок на коже. Молоко, входящее в состав паровой ванночки оказывает смягчающее действие. Ванночка с соками мандарина, апельсина, яблока, груши и граната Требуется: 1/4 стакана апельсинового сока, 1/4 стакана сока мандарина, 1/4 стакана граната, 1/2 стакана яблочного сока, 1/2 стакана сока груши, 2 ст. л. смеси трав ромашки и календулы, 1 л кипятка, 2 ст. л. овсяных хлопьев. Способ приготовления. Травы залейте кипятком, а затем доведите до кипения. Фруктовые соки смешайте между собой. Горячий отвар на травах смешайте с распаренными овсяными хлопьями и смесью фруктовых соков.

Способ применения. Отпаривайте кожу лица в течение 15–20 минут, наклонившись над миской с жидкостью. Затем умойтесь этой остывшей смесью и напоследок протрите лицо теплой свежей чайной заваркой. Если применять эту маску регулярно в сочетании со специальными масками, лосьонами и примочками, то чистая и здоровая кожа лица вам обеспечена.

## **Уход за нормальной кожей**

Для нормальной кожи подходят абсолютно любые фруктовые ванночки с любыми дополнительными примесями и любых комбинациях. Не следует очень активно и часто использовать ванночки, содержащие в своем составе сок citrusовых, так как это может принести неприятности для людей с чувствительной кожей. Лучше всего использовать такие ванночки раз в неделю, а другие фруктовые соки, действующие более мягко, могут использоваться гораздо чаще.

## **Маски**

## Уход за сухой кожей

Требуется: 1/2 ч. л. воды, 1/2 ч. л. сока лимона, 1 ч. л. растительного масла, 1 яичный белок.

Способ приготовления. Желток разотрите с любым нерафинированным растительным маслом, затем добавьте сок лимона и воду. Все тщательно перемешайте. Способ применения. Смесь наложите на предварительно очищенное лицо в несколько приемов с помощью специальной губки или кисточки. Каждый предыдущий слой маски должен немного высохнуть. Всего нанесите три слоя. Выдержите маску до полного высыхания, после чего снимите ее с помощью ватного тампона, смоченного в теплой воде. После снятия маски ополосните лицо теплой, а затем прохладной водой. Наложите питательный крем. Курс лечения содержит от 6 до 10 масок.

1. Требуется: 1 ст. л. сметаны, 1/3 стакана сока яблока, мука.

Способ приготовления. Сметану смешайте с соком яблока. Для загустения добавьте немного пшеничной муки. Способ применения. Нанесите маску на очищенную кожу лица на 10–15 минут, затем удалите маску ватным тампоном, смоченным в чайной заварке.

2. Требуется: 2 ст. л. сока манго, 1 яйцо, мука.

Способ приготовления. Миксером взбейте яйцо, добавьте сок манго и вновь взбейте до получения крепкой пены. Для того чтобы маска не стекала с лица, добавьте в нее немного муки для загустения.

Способ применения. Нанесите маску на предварительно очищенное лицо на 15 минут, после чего ополосните лицо теплой водой и смажьте питательным кремом.

3. Требуется: 1 ч. л. сметаны, 2 ст. л. творога, 2 ст. л. сока мандарина.

Способ приготовления. Творог тщательно разотрите со сметаной и добавьте в массу мандариновый сок.

Способ применения. Творожную массу нанесите на очищенное лицо на 15 минут, после чего смойте маску сначала теплой, а затем холодной кипяченой водой. Эта маска предназначена для сухой, шелушащейся и пигментированной кожи лица.

## Уход за жирной кожей и кожей смешанного типа

1. Требуется: 2 ст. л. сока ананаса, 2 ст. л. творога, 1 ч. л. простокваши.

Способ приготовления. Творог тщательно разотрите с небольшим количеством простокваши, добавьте ананасовый сок и хорошенько перемешайте.

Способ применения. Маску нанесите на предварительно очищенное лицо на 15 минут, затем ополосните лицо сначала горячей, а затем холодной кипяченой водой. Эта маска хорошо подходит для жирной кожи лица с засоренными порами, прекрасно отбеливает кожу лица.

2. Требуется: 1 ч. л. сока лимона, 1 ч. л. сока банана, 1 яичный белок.

Способ приготовления. Разотрите яичный белок до появления пены, после чего постепенно вводите в него соки лимона и банана.

Способ применения. Накладывать маску на лицо следует несколько приемов через каждые 4–5 минут. По прошествии 20 минут маску снимите с лица с помощью ватного тампона, смоченного чайной заваркой. Эта маска предназначена для жирной кожи лица с расширенными порами.

3. Требуется: 1 ст. л. сока граната, 1 ст. л. сока грейпфрута, 1 яичный белок.

Способ приготовления. Яичный белок хорошенько взбейте и добавьте в него соки граната и грейпфрута, затем тщательно перемешайте.

Способ применения. Массу наносите ватным тампоном в три приема на очищенное лосьоном лицо. После каждого раза делается перерыв до появления на коже пленки. Маску оставьте на лице на 10–15 минут, затем удалите ее с помощью ватного тампона, смоченного холодной кипяченой водой. Эту маску применяют для комбинированной кожи лица, поэтому после ее снятия участки сухой кожи на лице следует смазать питательным кремом. К тому же эта маска применяется для стягивания пор при жирной коже и повышения тонуса при вялой и дряблой коже. Сок граната способствует ее очищению, а сок грейпфрута оказывает тонизирующее и витаминизирующее действие.

4. Требуется: 1 ч. л. сметаны, 1 ч. л. сока апельсина, 1 яичный желток.

Способ приготовления. Яичный желток смешайте с соком апельсина и сметаной. Смесь взбейте до получения однородной массы.

Способ применения. Нанесите полученную смесь на лицо, а через 10–15 минут снимите теплым отваром чая. После этого наложите на лицо холодный компресс из этого же отвара на 5–6 минут. Подсушите кожу лица мягким полотенцем или салфеткой. Эта маска рекомендуется для жирной кожи лица с закупоренными порами, она витаминизирует и тонизирует кожу, способствует сужению пор.

### **Уход за нормальной кожей**

1. Требуется: 1 ч. л. меда, 1 ч. л. сока граната, 3 ч. л. творога.

Способ приготовления. Свежий творог и мед хорошенько разотрите и взбейте до кремообразного состояния, после чего добавьте сок граната. Смесь еще раз перемешайте. Способ применения. Нанесите маску на лицо на 10–15 минут. Затем удалите ее с помощью ватного тампона, смоченного в холодной воде. Маска прекрасно тонизирует и освежает кожу, придает мягкость и красивый оттенок.

2. Требуется: 1 ч. л. сметаны, 1/4 ч. л. сока лимона, 1 ст. л. сока яблока, 2 ч. л. творога.

Способ приготовления. Свежий творог разотрите со сметаной и соком яблока и добавьте несколько капель сока лимона. Все хорошенько перемешайте.

Способ применения. Маску нанесите на лицо на 15–20 минут, после чего снимите ее и ополосните теплой водой. Эта маска обладает великолепным увлажняющим, тонизирующим и легким отбеливающим эффектом.



3. Требуется: 1 ст. л. сока авокадо, 1 яичный желток, 2 ст. л. творога, 1–2 капли перекиси водорода. Способ приготовления. Свежий творог разотрите с яичным желтком, соком авокадо и несколькими каплями перекиси водорода. В итоге получается густая, без комков, однородная масса.

Способ применения. Наложите готовую маску на лицо на 15–20 минут, затем ополосните лицо сначала теплой, а потом холодной водой. Такая маска подпитывает и освежает кожу.

### **Уход за увядающей кожей**

1. Требуется: 1 яичный белок, 1 ст. л. сока ананаса. Способ приготовления. Яичный белок взбейте и добавьте к нему сок ананаса, массу перемешайте.

Способ применения. Наложите готовую массу на очищенное лицо ватным тампоном в три приема, чтобы предыдущий слой успевал просохнуть. Выдержите маску на лице 10–15 минут, после снимите с помощью ватного тампона, смоченного холодной кипяченной водой. Эта маска применяется для стягивания пор при жирной коже и для повышения тонуса при вялой и дряблой коже.

2. Требуется: сок одного апельсина, 100 г меда.

Способ приготовления. Апельсиновый сок смешайте с растопленным на водяной бане медом до получения однородной массы.

Способ применения. Нанесите маску на 10–15 минут. Данную процедуру лучше всего делать утром, перед умыванием. Затем смойте теплой водой. Маска содержит много питательных веществ и витаминов.

## **РАЗДЕЛ III. ЯГОДНЫЕ СОКИ**

### **ГЛАВА 1. ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ЯГОДНЫХ СОКОВ**

#### **Сок айвы**

Айвовый сок – прекрасное средство, укрепляющее стенки кровеносных сосудов, является кровоостанавливающим, вяжущим, мочегонным действием, а также обволакивающим, антисептическим и противовоспалительным свойствами. Айва содержит множество сахаров (глюкоза, фруктоза и сахароза), дубильные вещества, азотистые вещества, протопектины, яблочную, винную, лимонную кислоты, минеральные соли, витамин С, эфирное масло и фитонциды, ароматические вещества.

Сочетание айвового сока и яблочного – эффективное средство при анемии и других заболеваниях крови. Употребление одновременно айвового сока и грейпфрута или винограда окажет помощь при заболеваниях печени.

Айвовый сок полезен при лечении воспалительных заболеваниях кишечника при колитах или энтеритах.

#### **Сок арбуза**

Сок арбуза содержит огромное количество витаминов и минеральных веществ. Щелочные вещества, имеющиеся в арбузах, нейтрализуют избыток кислот в организме. Сок арбуза полезен при повышенной кислотности, а также обладает антисклеротическим действием.

Сок арбуза оказывает на клетки оживляющее и омолаживающее действие, улучшает состояние кожи и волос, укрепляют кости и зубы, улучшает усвоение белка, стимулирует кислородный обмен в клетках, улучшает кровообращение, связывает и вымывает из организма токсичные вещества. Сочетание арбузного сока с вишневым помогает при заболевании печени и почек.

### **Виноградный сок**

Сок винограда – вкусный и эффективный помощник при проблемах с пищеварением.

Виноград содержит органические кислоты, минеральные соли, витамины. Виноградный сок устраняет атонию кишечника и одновременно выводит из организма воду и токсичные вещества, а также связывает жиры. Виноград – идеальная осенняя диета. Он ускоряет прохождение мочи по почкам, мочевому пузырю и мочевыводящим путям, вымывает токсины и бактерии и уменьшает воспалительные процессы в почках и мочевом пузыре. Виноград содержит все витамины группы В, столь важные для углеводного обмена, здоровья нервной системы и мозга. Фруктоза (фруктовый сахар) немного поднимает уровень сахара в крови. Слишком низкий уровень бывает основной причиной усталости, нервозности и неспособности к концентрации. Виноград богат фолиевой кислотой и витамином С.

Виноградный сок с добавлением яблочного благотворно влияет на кровяное давление, стабилизирует кровообращение. А также рекомендуется употреблять виноградный сок при начальных стадиях туберкулеза легких, при бронхитах и плевритах, подагре, болезнях печени почек.

### **Сок ежевики**

Сок и мять спелых ягод ежевики содержит большое количество каротина. Благодаря высокому содержанию витамина С ежевика укрепляет иммунную систему. Содержит сахара (глюкозу, сахарозу, фруктозу), пектиновые и дубильные вещества, органические кислоты, соли калия, медь, марганец. При употреблении сока ежевики с гранатовым соком помогает при воспалительных заболеваниях кишечника, а при добавлении к соку ежевики лукового сока способствует излечению склеротической формы гипертонической болезни и артериосклероза мозга. Сок ежевики является хорошим жаропонижающим средством, стимулирует работу желез внутренней секреции, помогает при заболеваниях вен, судорогах и геморрое.

### **Сок клубники**

Сок клубники идеально сочетает в себе вкусовые достоинства с высоким содержанием ценных веществ. Она способствует разгрузке печени и желчного пузыря, стабилизирует обмен веществ, нормализует работу системы пищеварения. Клубника отличается наиболее высоким содержанием марганца, который помогает нормальному обмену веществ, формированию костей и крови, поставляет пищу нервам и мозгу, активизирует половое влечение, обеспечивает красящими пигментами волосы и кожу, стимулирует работу гормонов щитовидной железы.

Клубничный сок выводит токсины из кишечника, уменьшает сбои в работе органов пищеварения, быстро снижает уровень холестерина в крови – это отличное средство для профилактики атеросклероза и других сердечно-сосудистых заболеваний.

### **Сок клюквы**

Клюквенный сок освежает и тонизирует, хорошо утоляет жажду, обладает жаропонижающим действием. Клюква содержит большое количество органических кислот, пектиновые и красящие вещества, витамины и фитонциды.

Клюквенный сок обладает бактерицидным действием, его рекомендуется употреблять при воспалительных заболеваниях. Клюквенный сок с медом помогает при бронхите. Добавление клюквенного сока в сок лимона способствует излечению туберкулеза.

Сочетание клюквенного и дынного соков рекомендуется как успокаивающее средство при нервном перевозбуждении, некоторых нервных и психических заболеваниях.

### **Сок крыжовника**

Сок крыжовника обладает обезболивающим, мочегонным и желчегонным действием. Крыжовник богат кремнием, необходимым для соединительной ткани, обезвреживает тяжелые металлы, и балластными веществами, очищающими кишечник. Сок крыжовника содержит много сахаров, органических кислот, азотистые соединения, минеральные соли и витамины. Сок крыжовника употребляют при слабых артериях и венах, при судорогах мышц, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. При головных болях, мигрени очень полезен сок крыжовника с репой или миндалем. Сочетание сока крыжовника и клубничного сока благотворно влияет на лечение ревматизма, подагры, некоторых форм артрита. Сок крыжовника применяют при некоторых заболеваниях полости рта, десен.

### **Сок малины**

Малина обладает неповторимым чуть кисло-сладким вкусом и особым ароматом. Сок малины не только питательный, насыщающий энергией напиток, но и является жаропонижающим и потогонным средством при простудах и лихорадке. Содержащийся в малине провитамин А помогает при проблемах со зрением и глазных болезнях. Малина богата витамином С, который действует в неразрывном комплексе с рутином, уменьшая и останавливая кровотечение во всем теле, например носовое или кровоточивость десен, при обильных менструальных кровотечениях. Малина выводит жидкость из организма и очищает кишечник, помогает при заболеваниях почек и мочевого пузыря, устраняет запоры.

Сочетание малинового сока с картофельным помогает при язвенных болезнях. Добавление сока малины в морковный сок применяется при заболеваниях почек и мочевых путей. Сок малины помогает при некоторых формах сахарного диабета для понижения уровня сахара в крови.

### **Сок смородины (красной и черной)**

Всего 35–40 ягод черной смородины составит дневную норму потребления витамина С организмом. Сок смородины (красной и черной) утоляет жажду,

устраняет чувство тошноты и улучшает аппетит, действует как противовоспалительное средство. Пигменты ягод смородины содержат каротин, из которого образуется витамин А – второй по важности иммунный материал, защищающий слизистую оболочку и стимулирующий клеточный обмен. В соке черной смородины очень высока концентрация рутина (витамин Р), поддерживающего сосуды в рабочем состоянии и укрепляющего их прочность. В сочетании с витамином С он служит для профилактики атеросклероза. Употребление сока черной смородины повышает функциональную активность кишечника и способствует нормальному отделению желчи из желчного пузыря. Особенно высока в ягодах смородины доля кальция (лучшее успокоительное средство). В них много железа (для кроветворных процессов), магния и марганца (для нормальной работы сердца, хорошего настроения, способности к концентрации).

Красная смородина содержит также, помимо перечисленного, минеральные соли и красящее вещество. Сочетание сока смородины с цитрусовыми способствует излечению при водянке и отеках. Если добавить сок черной смородины в мандариновый, то можно излечить многие кожные заболевания. Сочетание сока красной смородины с вишневым соком рекомендуется при заболеваниях почек и мочевых путей.

### **Сок облепихи**

Облепиха содержит каротиноиды, органические кислоты, сахара, дубильные вещества, изомрамтен, витамины, физальен. Сок из облепихи и облепиховое масло уменьшают и прекращают боли и воспалительные процессы, ускоряют грануляцию и эпителизацию тканей, способствуют быстрому заживлению ран и обладают поливитаминным действием.

Сок из облепихи принимают при различных авитаминозах, цинге, куриной слепоте и язвенной болезни пищевода и желудка. Сочетание облепихового сока и свекольного благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему и предотвращает возможные заболевания полости рта. Облепиховый сок рекомендуется пить при доброкачественных и злокачественных опухолях.

### **Сок черники**

Черника – самое вкусное лекарство от стресса. Высокоэффективные биовещества, содержащиеся в чернике, успокаивают нервы. Черника особенно богата каротином, защищающим иммунную систему и клетки организма от бактерий и свободных радикалов. Кроме того, ягоды содержат много танина (дубильного вещества), укрепляющего слизистую оболочку, предупреждающего воспалительные процессы и убивающего бактерии. В чернике много марганца, витамина С, который помогает бороться с инфекциями и простудами. Добавление сока черники в капустный сок способствует излечению желудочно-кишечных заболеваний, в том числе язв. Темно синие «чернила» в чернике – это растительный пигмент антоциан, защищающий растительные клетки, а также клетки человеческого организма. Биологически активные вещества, содержащиеся в ягодах черники, быстро попадают в кровь, омолаживают и оживляют клетки. Кроме того, сок черники поддерживают и повышает остроту зрения.

### **Сок шиповника**

Черничный сок по содержанию витамина С может сравниться лишь с облепихой.

При этом особенно важно его биологически активное взаимодействие с другими целебными веществами, например с особой разновидностью каротина, из которого получается витамин А. Шиповник содержит пектиновые и дубильные вещества, органические кислоты, много разнообразных витаминов, глюкозиды.

Сок шиповника укрепляет сосуды, помогает при больных венах и судорогах, помогает при кровотечениях из десен и пародонтозе, улучшает снабжение кислородом клеток тела, стимулирует либидо и потенцию.

Добавление сока шиповника в сок авокадо помогает при гипертонии, малокровии и атеросклерозе. Одновременное употребление сока редьки и сока шиповника помогает при болезнях печени (гепатитах и холециститах).

## **ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ**

При некоторых заболеваниях употребление некоторых ягодных соков необходимо ограничивать или исключать из своего рациона совсем. Такие ограничения касаются прежде всего больных некоторыми формами сахарного диабета, то есть при нарушении функции поджелудочной железы, связанной с секретами гормона инсулина, больным сахарным диабетом не следует употреблять ягодные соки, в которых содержание глюкозы равно или больше содержания фруктозы. Это айвовый и виноградный соки. При нарушении обмена веществ и склонности к ожирению следует ограничить употребление сладкими ягодными соками, так как химический состав имеет в своем составе высокий процент углеводов (сахаров – глюкозы, фруктозы, сахарозы). В связи с нарушением обмена веществ, малоподвижном образе жизни сахара могут превращаться в жиры, увеличивая тем самым массу тела. Именно поэтому надо ограничить употребление айвового, виноградного соков, соков клубники, ежевики.

Больным с острыми и хроническими заболеваниями желудка и кишечника, а также печени и поджелудочной железы не рекомендуются соки смородины (прежде всего красной, так как в ней содержится большое количество лимонной кислоты), а также следует ограничить употребление сока клюквы (в нем имеется лимонная, яблочная и хинная кислоты). Во всех этих соках содержится большое количество органических кислот, которые вызывают раздражение слизистой оболочки органов пищеварительной системы. Кроме того, больным язвой желудка клюквенный сок категорически противопоказан. При болезнях печени и желчного пузыря не рекомендуется употребление соков из ягод кислых сортов, таких как клюква, барбарис, облепиха и других.

## **ГЛАВА 2. ЛЕЧЕНИЕ ЯГОДНЫМИ СОКАМИ**

### **Заболевания сердечно-сосудистой системы**

Аритмия не сопровождается болевыми ощущениями, но может проявляться в учащении (тахикардии) или урежении (брадикардии) сердечных сокращений. В таких случаях эффективным средством является употребление следующих смесей:

1. Требуется: 2 ст. л. сока шиповника, 2 ст. л. мятной настойки.

Способ приготовления. Смешайте сок шиповника с мятной настойкой.

Способ применения. Принимайте 2 раза день, утром и вечером.

***При повышенном давлении*** следует принимать следующую смесь:

2. Требуется: 1 стакан свекольного сока, 1/2 стакана клюквенного сока, 1 стакан меда, 100 г водки. Способ приготовления. Смешайте все компоненты, немного подогрейте.

Способ применения. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день после еды.

***При пониженном давлении*** следует принимать следующее средство:

3. Требуется: 1/2 стакана виноградного сока, 10 г соцветий бессмертника песчаного, 1 стакан кипятка. Способ приготовления. Соцветия бессмертника заварите крутым кипятком. Затем дайте остыть, смешайте с виноградным соком. Способ применения. Принимайте по 1 ст. л. 2 раза день натощак перед завтраком и за 30 минут до обеда.

***Для страдающих сильной одышкой*** предлагаем такой рецепт.

4. Требуется: 0,5 стакана сока шиповника, 2 ст. л. меда, 2 ч. л. лимонного сока.

Способ приготовления. Свежий сок шиповника смешайте с медом и лимонным соком. Все компоненты взбейте миксером и слегка подогрейте.

Способ применения. Пейте эту смесь за час до еды 2-3 раза в день.

При болях в сердце не регулярных и не отличающихся продолжительностью и интенсивностью, можно предложить такое средство.

5. Требуется: 1/2 стакана сока брусники, 1/2 стакана черной смородины, 1/2 стакана сока шиповника, 1/2 стакана кипяченой воды.

Способ приготовления. Соки смешайте, разбавьте кипяченой водой.

Способ применения. Употребляйте утром и вечером по 1/2 стакана.

***При болях в сердце, возникающих при неврозе*** следует применять следующее средство.

6. Требуется: 2 ст. л. сока боярышника, 1–2 капли мятной настойки.

Способ приготовления. Смешать сок боярышника с мятной настойкой.

Способ применения. Употребляйте ежедневно перед сном. Для улучшения общего состояния сердечных больных следует принимать смесь соков боярышника и шиповника. Требуется: 2 ст. л. сока шиповника, 1 ст. л. боярышника.

Способ приготовления. Сок шиповника и сок боярышника смешать. Способ применения. Употребляйте по 3 ст. л. 2 раза в день, утром и вечером.

## **Кожные заболевания**

Болезнь не проходит, пока присутствует повышенная потливость ног. Чтобы избавиться от нее, надо принимать следующие смеси соков.

1. Требуется: 3 ст. л. сока крыжовника, 2 ст. л. шиповника, 4 ст. л. сока брусники.

Способ приготовления. Смешайте все соки.

Способ применения. Принимайте каждый день перед сном.

2. Требуется: 4 ст. л. яблочного сока, 2 ст. л. сока шиповника, 1 ст. л. сока брусники.

Способ приготовления. Смешайте все соки. Способ применения. Принимайте 2 раза в день, утром и вечером.

Для борьбы с **крапивницей** необходим виноградный сок.

1. Требуется: 4 ст. л. виноградного сока, 3 ст. л. сока брусники, 2 ст. л. сока крыжовника.

Способ приготовления. Смешайте все соки.

Способ применения. Принимайте 3 раза в день перед едой.

2. Требуется: 3 ст. л. сока малины, 4 ст. л. виноградного сока, 1 ст. л. яблочного сока.

Способ приготовления. Смешайте все соки.

Способ применения. Принимайте 1 раз в день перед сном.

**При псориазе** помогает ускорить процесс лечения сок брусники. Требуется: 4 ст. л. брусники, 2 ст. л. сока крыжовника, 3 ст. л. сока груши.

Способ приготовления. Смешайте все соки.

Способ применения. Принимайте 3 раза в день после еды.

**При угревой сыпи** следует придерживаться определенной диеты, главную роль в которой надо отвести крыжовнику. Требуется: 4 ст. л. сока крыжовника, 3 ст. л. яблочного сока, 5 ст. л. сока арбуза.

Способ приготовления. Смешайте все соки. Способ применения. Принимайте 2 раза в день, утром и вечером.

Чтобы избавиться от **фурункулов** и помочь вашему организму справиться с болезнью, необходимо принимать ягодные соки.

1. Требуется: 3 ст. л. сока крыжовника, 2 ст. л. сока айвы, 4 ст. л. сока малины.

Способ приготовления. Смешайте все соки.

Способ применения. Принимайте 1 раз в день, перед сном.

2. Требуется: 3 ст. л. сока малины, 3 ст. л. яблочного сока, 4 ст. л. сока земляники садовой.



Способ приготовления. Смешайте все соки.

Способ применения. Принимайте 3 раза в день, после еды.

Для избавления от **экземы** требуется перейти на строгую диету, в которой главное место отвести свежим сокам. Требуется: 1/3 стакана сока черники, 1/4 стакана сока земляники лесной, 3 ст. л. сока шиповника. Способ приготовления. Смешайте все соки.

Способ применения. Применяйте 1 раз в день перед сном.

## Простудные заболевания

**При бронхите** справиться помогает малиновый сок. Его необходимо принимать по 1/2 стакана не менее 3 раз в день за полчаса до еды. При бронхите возможно воспаление голосовых связок. В этом случае необходимо принимать сок черной смородины. Благодаря большому содержанию витамина С он окажет общеукрепляющее воздействие на ваш организм, восполнит недостаток витаминов.

Сок из черной смородины с медом необходимо принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Сок ягод, разбавленный водой, используют для полосканий при воспалительных процессах глотки и полости рта 4–5 раз в день. Также при бронхите необходимо принимать рябиновый сок по 1/4 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

**При кашле для отделения мокроты** полезно пить следующую смесь:

Требуется: 50 г брусничного сока, 10 г меда.

Способ приготовления. Смешайте сок и мед. Способ применения. Принимайте смесь 3 раза в день по 1 ст. л.

В народной медицине известно также прекрасное средство от кашля.

Требуется: 0,5 кг меда, 1/2 л клюквенного сока, 250 г молотого кофе.

Способ приготовления. Все компоненты тщательно перемешайте. Способ применения. Принимайте эту смесь по 1 ч. л. перед едой в течение 20 дней.

При кашле применяется следующий рецепт. Требуется: 100 сливочного масла, 70 г облепихового сока, 1/2 кг меда, долька чеснока.

Способ приготовления. Мед растопите на водяной бане, добавьте сливочное масло и облепиховый сок. Смешайте все компоненты и добавьте сок 1 дольки чеснока. Способ применения. Принимайте по 1 ст. л. за час до еды в течение двух месяцев.

**При насморке** можно воспользоваться такой «ягодной микстурой». Требуется: 1 стакан клюквенного сока, 4 лимона, 1/2 л сахарного сиропа.

Способ приготовления. Лимонные корки отделите от лимона, залейте крутым кипятком корки и подогрейте в течение 10 минут, не доводя до кипения. Процедите, добавьте сахар и лимонный сок, доведите до кипения и охладите до комнатной

температуры. Смешайте со свежим клюквенным соком. Способ применения. Применяйте 3 раза в день после еды по 1 стакану.

Замечательным средством от насморка является следующее:

Требуется: 30 г облепихового сока, 20 г сока свежей календулы, 15 г растопленного масла какао, 10 г меда, 5 г прополиса.

Способ приготовления. Тщательно перемешайте все компоненты. Способ применения. Ватный тампон опустите в полученную смесь, затем ведите его в нос на 20 минут. Клюквенный сок незаменим при пневмонии, так как он обладает бактерицидным действием на кокковые формы микробов. При сильном кашле принимают клюквенный сок с медом, а при высокой температуре – сок из клюквы, разбавленный водой. Сок клюквы надо принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Также при пневмонии хорошо помогает виноградный сок, так как в нем содержится большое количество глюкозы и калийных солей.

**При трахеите** принимают вишневый сок, он является прекрасным отхаркивающим действием. Содержащиеся в нем витамины и органические кислоты помогут быстрее справиться с этим инфекционным заболеванием. Также следует принимать вишневый сок по 1/3 стакана 3 раза в день за 1 час до еды.

## Инфекционные заболевания

Чтобы ускорить процесс выздоровления, кроме медикаментозных средств, назначаемых врачами, необходимо пить ягодные соки. Для профилактики ангины следует принимать сок смородины 1/3 стакана 3 раза в день за 1 час до еды. Для борьбы с воспалительными процессами, вызванными туберкулезом, применяется брусничный сок. Он обладает антисептическим и вяжущим свойствами. Брусничный сок необходимо принимать 3–4 раза в день до еды по 1/4 стакана. Благодаря большому содержанию витамина С в соке кизила его тоже можно использовать для лечения туберкулеза. Сок кизила обладает бактерицидным, тонизирующим и общеукрепляющим средством. Сок из кизила нужно принимать по 1 ст. л. 1–2 раза в день за 1 час до еды.

## Заболевания нервной системы

Многие соки содержат полезные вещества и витамины, которые оказывают благоприятное воздействие на центральную нервную систему и на мозговую деятельность.

При депрессивных и стрессовых заболеваниях рекомендуется пить сок из айвы. Он улучшает настроение, устраняет навязчивые мысли, придает жизненные силы. Сок из айвы нужно принимать по 1/2 стакана 2 раза в день в течение 1 месяца с перерывами в 10 дней и повтором в 15 дней. Благоприятно воздействие на центральную нервную систему оказывает виноградный сок, который снижает подверженность человека к стрессам и другим неблагоприятным воздействиям. Он помогает избавиться от ощущения беспокойства, головной боли, неровного дыхания, учащенного сердцебиения. Надо принимать по 1 стакану ежедневно до полного избавления от неприятных ощущений. Можно принимать сок винограда и с другими соками.

Требуется: 1/3 стакана сока винограда, 1/4 стакана сока смородины, 1/4 стакана сока малины.

Способ приготовления. Смешайте все соки. Способ применения. Принимайте смесь соков по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

При стрессе можно принимать смесь арбузного и тыквенного сока в пропорции 1:1 по 1 стакану в день за 3 часа до сна. При неврозе полезным является сок ежевики. Содержащиеся в нем витамины и полезные вещества позволяют укрепить общее состояние организма и нервной системы. Требуется: 1/4 стакана ежевики, 1/4 сок айвы и 1/4 сока винограда.

Способ приготовления. Смешайте все соки. Способ применения. Принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

Для лечения нервных расстройств, причиной возникновения которых являются заболевания сердечно-сосудистой системы, рекомендуется сок тыквы 1/4 стакана утром натощак и вечером за 3 часа до сна.

Благотворное воздействие на центральную нервную систему оказывает сок шиповника. Его надо пить по 1 стакану в день утром натощак либо в смеси с виноградным и ежевичным соками.

### **Заболевания желудочно-кишечного тракта**

Для улучшения деятельности пищеварительного тракта, при лечении **гастрита и колита** применяется сок айвы. Сок с мякотью обладает нежным, обволакивающим, противовоспалительным эффектом. При гастрите следует принимать по 1/2 стакана сока айвы 4 раза в день за полчаса до еды. Также при гастрите полезен арбузный сок. Он способствует регуляции кислотно-щелочного равновесия в желудке. Также при заболеваниях желудочно-кишечного тракта применяется сок клубники, он возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, утоляет жажду. Эффективен при лечении острых и хронических колитов и гастритов сок тыквы. Он обладает противовоспалительным и обезболивающим свойством. Для профилактики язвенных заболеваний принимайте по 1/2 стакана сока облепихи, смешанного с любым другим ягодным соком, за 30 минут до еды.

**Для лечения язвенной болезни двенадцатиперстной кишки** сок облепихи (1/3 стакана), сок ежевики (1/2 стакана) и сок клубники (1/4 стакана). Эту смесь пейте утром натощак, а затем в течение всего дня за 1 час до еды. Следует принимать 2 месяца с перерывом в 15 дней, затем повторить курс лечения в течение 10 дней.

**При желудочных резах** назначают сок крыжовника по 1 стакану 2 раза в день утром и вечером, или 1 стакан сока малины натощак или за 1 час до еды.

**При запорах** рекомендуется использовать сок ежевики по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой. Также необходимо принимать сок крыжовника натощак и затем еще по 1/2 стакана 3 раза в день за 1 час до еды. Весьма полезен при запорах тыквенный сок. В этом случае его следует пить 1 стакан натощак. При поносах следует выпивать 1–2 стакана сока черной смородины после еды. Также можно выпивать смесь из соков: сок малины – 1/3 стакана, сок клубники – 1/3 стакана.

**При изжоге** с повышенной кислотностью желудка следует пить смесь следующих соков: сок тыквы (1/2 стакана), сок черники (1/3 стакана) и сок черной смородины (1/2 стакана). Полученную смесь пейте по 0,5 стакана утром натощак и вечером перед сном в течение 1 месяца, затем перерыв в 2 недели и повтор курса – 10 дней.

## **Заболевания мочекаменной системы**

При мочекаменной болезни следует принимать смесь соков: 1/2 стакана арбузного сока и 1/2 стакана айвового сока. Следует принимать эту смесь по 0,5 стакана 3 раза в день до и после еды в течение 10 дней (при остром заболевании) и при хроническом заболевании – 1 месяц с перерывом в 10 дней и повтором в 15 дней.

При воспалительных процессах в почках и мочевыводящих органах следует принимать сок черной смородины по 1 стакану 3 раза в день за 1 час до еды в течение 1 месяца с перерывом в 10 дней и повтором в 15 дней.

При воспалении половых органов (цистит, простатит у мужчин, воспаления яичников у женщин) можно лечить тыквенным соком. Принимать по 1/2 стакана в день. Для лечения острых заболеваний необходимо пить сок в составе с другими полезными соками по 1 стакану 2 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения – 20 дней.

Для выведения камней из почек и мочевого пузыря следует принимать сок шиповника. Его следует пить по 1–2 стакана 2 раза в день. Полный курс лечения хронических заболеваний – 1–1,5 месяца с перерывом в 15 дней и повтором в 15 дней. При острых заболеваниях необходимо принимать 2 стакана сока ежедневно до еды. Курс – 15 дней.

## **Укрепление иммунной системы**

Сок айвы благоприятно влияет на укрепление иммунной системы, благоприятно воздействует на психику, улучшает настроение, улучшает состояние важных органов (сердца, печени, желудка).

Сок арбуза восполняет в организме содержание железа, является ценнейшим продуктом, содержащим массу полезных веществ, которые помогают повысить память, умственную деятельность в целом. Пейте смесь этих соков в пропорции 1:1 по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды.

Благоприятный эффект оказывает виноградный сок на ослабленные легкие и бронхи, очищает кровеносные сосуды, нормализует работу сердца. Виноградный сок благоприятно воздействует на все жизненно важные органы и это отличное средство для повышения иммунитета. Сок винограда рекомендуется употреблять в смеси с соком ежевики, который повышает защитные функции организма и уменьшает подверженность различным заболеваниям. Следует принимать смесь соков винограда и ежевики по 1 стакану в день.

Клубничный сок также полезен, он поддерживает витаминный баланс, повышает иммунитет, заряжает необходимой энергией, он очень полезен для детей. Детям рекомендуется принимать 1 стакан в день, взрослым – до 2 стаканов ежедневно.

При малокровии эффективным средством является сок шиповника. Ежедневное употребление сока шиповника позволяет повысить сопротивляемость организма при простудных заболеваниях, при авитаминозах (весной и осенью). Сок шиповника позволяет нормализовать кровяное давление, улучшить ритм сердца, общее состояние нервной системы и работу головного мозга. Следует употреблять сок шиповника ежедневно от 1 до 2 стаканов.

## **Заболевания ротовой полости**

При гингивите (воспаление десны) рекомендуется лечить соком айвы и смесями соков с добавлением айвового сока. Для улучшения состояния полости рта надо пить по 1 стакану сока айвы 2 раза в день утром и вечером. А также можно употреблять следующие смеси:

Требуется: 2 стакана сока айвы, 1 стакан сока малины.

Способ приготовления. Смешайте соки.

Способ применения. Употребляйте смесь соков по 1 стакану 2 раза в день утром и вечером.

Для укрепления десен рекомендуется применять сок клюквы.

Пейте сок по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

Требуется: 1/2 стакана сока клюквы, 1/2 стакана сока облепихи.

Способ приготовления. Смешайте соки.

Способ применения. Употребляйте по 1 стакану 3 раза в день перед едой.

При стоматите употребляйте сок калины по 1 стакану в течение суток или смеси сока калины и рябины (по 1/5 стакана утром и вечером), калины, яблока и малины (по 3 ст. л. 3 раза в день после еды).

При кровоточивости десен следует принимать сок боярышника. Он окажет кровоостанавливающее действие, укрепит ткани ротовой полости, нормализует состояние кровеносных сосудов полости рта. Надо употреблять по 3 ст. л. сока боярышника 2 раза в день, утром и вечером. или смесь соков: смесь сока боярышника и яблочного сока (по 1 стакану 3 раза в день перед едой). Кроме этого, отлично помогает предотвратить кровоточивость десен сок шиповника. Можно употреблять смеси соков: смесь соков шиповника и яблок (по 2 ст. л. перед едой); сока шиповника и лимона (по 3 ст. л. перед сном).

## **Заболевания костей и суставов**

Вследствие отложения неорганического кальция в хрящах суставов и результате чрезмерного употребления концентрированных углеводов возникает такое заболевание как артрит. Для его лечения следует употреблять смеси ягодных соков. Рекомендуется употреблять следующие смеси соков: сока ежевики и земляники садовой (по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой); сока ежевики, крыжовника и горечавки (2 ст. л. после каждого приема пищи); сока ежевики, земляники лесной и яблок (по 1 стакану утром и вечером). При бурсите для восстановления необходимого баланса, следует принимать сок можжевельника. В нем содержится эфирные масла, придающие им сильный запах и приятный вкус. Можжевельник содержит очень много витамина С. Ягоды можжевельника обладают сильным мочегонным действием, и благодаря этому свойству их часто применяют при лечении ревматических заболеваний. Рекомендуется употреблять следующие смеси соков: сока ежевики и ягод можжевельника (3 ст. л. после каждого приема пищи); сока малины, черноплодной рябины, ягод можжевельника (2 ст. л. за 20 минут перед сном). При остеомиелите происходит разрушение костной ткани, сопровождающееся образованием свищей и выделением гноя. Для ослабления воспалительного

процесса необходима живая органическая подпитка, без нее кости «крошатся». Все необходимые для этого элементы содержатся во всех ягодных культурах. Но наибольшее их количество находится в черной смородине. Она содержит витамин С, сахара, пектиновые вещества, фосфорную кислоту, эфирное масло, каротин, витамин Р, соли калия, железа и фитонцидов. Следует употреблять следующие смеси соков: сока черной смородины, черноплодной рябины (по 1/2 стакана утром и вечером); сока черной смородины, ягод барбариса (3 ст. л. перед каждым приемом пищи); сока смородины, зеленых яблок (2 ст. л. за 30 минут перед сном).

При остеопорозе (нарушении структуры костной ткани) рекомендуется использовать ягодные соки с добавлением сока черноплодной рябины: сока черноплодной рябины, ягод можжевельника, черемухи (2 ст. л. за 30 минут перед сном); сока черноплодной рябины, черной смородины, календулы (по 1 ч. л. утром и вечером).

## ГЛАВА 4. ЛЕЧЕБНЫЕ ДИЕТЫ

**Ягодная диета** – это один из эффективных видов лечебного питания, влияет на различные восстановительные процессы, общие защитно-приспособительные реакции организма. Эта диета предполагает обязательное включение в рацион питания ягодных соков и «сырых» варений.

Ягоды – один тех продуктов питания, химический состав которых полностью соответствует требованиям лечебной диеты. Ягодная диета оказывает прежде всего местное и общее действие на организм, положительно влияя на обмен веществ, функциональное состояние нервной, иммунной и эндокринной систем. Ягодная диета имеет своей целью облегчить, разгрузить функции поврежденных органов и систем, способствовать восстановлению нарушенных процессов обмена веществ, оказывает фармакотерапевтический эффект, влияющий на различные восстановительные процессы, общие защитно-приспособительные реакции организма. Тактика ягодного лечебного питания заключается в сочетании методов разгрузки и нагрузки для коррекции нарушенных функций пораженного органа. На определенном этапе клинического течения заболевания принцип разгрузки сочетается с элементарной нагрузкой, т. е. направлен на тренировку данного органа или системы.

Интенсивность механического раздражающего действия на желудочно-кишечный тракт зависит от количества пищевых волокон, главным образом целлюлозы (клетчатки), гемицеллюлозы, пектиновых веществ и лигнина. Большинство ягод обладают низким содержанием перечисленных веществ. Поэтому с целью механической разгрузки желудочно-кишечного тракта не разрешается в лечебных целях при тех или иных заболеваниях употреблять изделия из муки грубого помола, пшено и другие продукты без специальной кулинарной обработки, жилистое мясо, хрящи и т. д. При механической разгрузке следует уменьшить объем каждого приема пищи: дают ее дробными порциями, распределяя суточный рацион на 5–6 трапез, уменьшая промежутки из измельченных овощей, фруктов и ягод, рубленого мяса, протертых каш и др.

Издавна ягоды, а также соки, приготовленные из ягод применялись в качестве эффективного лечебного питания, которое способствовало оздоровлению организма в целом, излечению от определенных недугов, а также избавлению от лишнего веса. Ягодная диета – это одна из диет, которая активно использует так называемую сырую пищу. В состав сырой пищи входят все растительные продукты, в том числе ягоды, которые можно есть в натуральном свежем виде. Ягоды идеально сочетают в



себе вкусовые достоинства с высоким содержанием ценных веществ. По содержанию минеральных солей, витаминов и ароматических веществ ягоды стоят на третьем месте после фруктов и овощей. Ягодное лечебное питание должно обеспечивать соответствие между физическими свойствами принимаемой пищи, возможностями человеческого организма ее усваивать и удовлетворять потребность в необходимых пищевых веществах и энергии.

Ягодная диета нормализует и стабилизирует работу печени и желчного пузыря, дает хорошую разгрузку печени, регулирует систему пищеварения. укрепляет соединительную ткань и предотвращает процессы старения.

## **ОДНОДНЕВНАЯ ДИЕТА**

Завтрак: салат из свежих ягод и фруктов: 100 г яблок, груш и моркови и 100 г малины, клубники и винограда; 1 стакан молочно-черничного коктейля.

Обед: суп молочный с макаронами, проросшие зерна пшеницы с ягодами, 1 стакан арбузного сока.

Ужин: творог ягодами клубники, 1 стакан виноградного сока.

Перед сном съесть 100 г протертого шиповника с сахаром.

## **НЕДЕЛЬНАЯ ДИЕТА**

### **ДЕНЬ 1**

Завтрак: овсяная каша с протертыми ягодами и сахаром (клубника, ежевика, малина), 1 стакан смородинового сока. Обед: суп молочный с клубникой, 2 куса ржаного хлеба, рисовая каша с протертой тыквой и сахаром, 1 стакан сока крыжовника, смешанного со смородиновым соком. Ужин: салат из свежей малины, перемешанный с сахаром и сметаной, 1 стакан виноградного сока. Перед сном выпить 1 стакан молочно-ягодного коктейля.

### **ДЕНЬ 2**

Завтрак: 100 г творога, перемешанного с арахисом, сахаром и сметаной и ягодой малиной; 1 стакан сока шиповника. Обед: овощное рагу с ягодами и овощами, 2 куса ржаного хлеба, салат (40 г тертой тыквы, 30 г сельдерея, 50 г ягод, заправленных сметаной и посыпанных сахаром), 1 стакан сока крыжовника.

Ужин: 200 г овсяных хлопьев с орехово-ягодной подливой (ягодный сок с мякотью ягод, орехами и сахаром), 1 стакан арбузного сока.

Перед сном выпить 1 стакан клубничного сока.

### **ДЕНЬ 3**

Завтрак: яичный белок, взбитый с ягодным соком и сахаром, гренки, 1 стакан молока с клубникой и сахаром. Обед: молочный суп с гречкой, 2 куса хлеба, тыквенные котлеты, 1 стакан виноградно-крыжовникового сока. Ужин: 100 г спагетти с орехово-масляно-ягодной подливой, 1 стакан клубничного сока.



Перед сном съесть 100 г протертого «сырого» варенья из малины, ежевики с сахаром.

## **ДЕНЬ 4**

Завтрак: 2 булочки с ягодным маслом, 1 стакан сливок с малиной.

Обед: капустный суп с зеленью на курином бульоне, 2 куска хлеба, 100 г салата из мелко нарезанных овощей, фруктов и ягод с сахаром и сметаной, 1 стакан клюквенного сока. Ужин: творог, взбитый со сливками и перемешанный с тертыми ягодами и сахаром, 1 стакан клубничного сока. Перед сном съесть 1 булочку с ягодно-фруктовым «сырым» вареньем и запить 1 стаканом молока.

## **ДЕНЬ 5**

Завтрак: рисовая молочная каша с ягодами, 1 булочка, 1 стакан шиповникового сока.

Обед: овощной суп с зеленью, 2 куска хлеба, ягодно-фруктовый пудинг с мелко нарезанными фруктами, ягодами, орехами и сливками, 1 стакан виноградного сока. Ужин: салат из ягод, сахара, грецких орехов и арахиса, 1 стакан малинового сока.

Перед сном съесть 1 булочку с орехово-ягодным повидлом (мякоть ягод, перемешанная с орехами и медом), 1 стакан кефира.

## **ДЕНЬ 6**

Завтрак: молочная каша из овсяных хлопьев с ягодами, 1 булочка, 1 стакан клюквенного сока.

Обед: овощной суп с гренками, 2 куска хлеба, фруктово-ягодный салат с зеленью и сметаной, 1 стакан молочно-ягодного коктейля.

Ужин: гречневая каша с ягодами, 1 булочка, 1 стакан молочно-клубничного коктейля.

Перед сном выпить 1 стакан ягодного сока.

## **ДЕНЬ 7**

Завтрак, орехово-ягодный творог (протертые с сахаром и орехами ягоды, залитые взбитыми сливками), 1 булочка, стакан фруктово-ягодного сока.

Обед: плов с ягодами и морковью, 2 куска хлеба, медово-ягодный салат (малины и клюквы, перемешанных с медом), 1 стакан виноградного сока.

Ужин: гречневая каша с очищенным от косточек виноградом, протертая тыква с сахаром, 1 стакан малинового сока. Перед сном выпить 1 стакан шиповникового сока.

## **ГЛАВА 4. КОСМЕТОЛОГИЯ**

Многие ягодные соки применяются в косметологии и дают великолепный эффект,

ведь соки питают кожу, насыщают ее полезными веществами, тонизируют и избавляют от многих косметических недостатков.

## Примочки

Соки из ягод можно использовать в виде примочек. Примочки из ягодных соков снимают отеки, усталость, раздражения и повышают тонус кожи.

Для того, чтобы снять отеки век можно использовать примочки с соком шиповника.

Требуется: 1/3 стакана сока шиповника, 1/3 стакана воды.

Способ приготовления. Сок шиповника и воду перемешать. Способ применения. Смочите в растворе два ватных тампона и наложите их на веки. Оставьте тампоны на 1–2 минуты. При этом вата должна покрывать все пространство от бровей до нижнего края глазных впадин. Процедуру повторить через 10 минут, каждый раз меняя ватные тампоны. Эти примочки не только снимают отечность век, воспаление и раздражение.

Для избежания появления преждевременных морщин, нужно делать примочки с облепиховым соком.

Требуется: 1/2 стакана облепихового сока, 1/4 стакана воды. Способ приготовления. Облепиховый сок смешайте с водой, хорошенько перемешайте и настаивайте в течение 5 минут. Способ применения. Намочите марлевую салфетку в смеси. наложите примочки под глазами, стараясь, чтобы сок не попал в глаза. Оставьте на 2–3 минуты, затем промокните полотенцем. Через 5–7 минут повторите процедуру. Можно сделать мягкий массаж данных участков кожи. Эти примочки делают регулярно, желательно дважды в день. Для того чтобы снять отек и успокоить зуд, вызванный укусом насекомого, можно использовать примочки из виноградного и ежевичного соков.

Требуется: 1/4 виноградного сока, 1/4 ежевичного сока. Способ приготовления. Сок винограда перемешайте с соком ежевики, хорошо перемешайте.

Способ применения. В получившейся смеси смочите марлевые салфетки и приложите их к пораженным участкам кожи лица или тела, повторяя процедуру 3–4 раза.

## Ванночки

Из ягодных соков можно делать ванночки. Ванночки с соками очищают лицо и питают многими полезными элементами, витаминами, смягчают и нормализуют жировой баланс. Ванночка с айвовым и клюквенным соком применяется для жирной огрубевшей кожи.

Требуется: 1/2 стакана айвового, 1/4 стакана клюквенного сока.

Способ приготовления. Вылейте соки в одну посуду, тщательно перемешайте и подогрейте на водяной бане. Способ применения. Наклонитесь над миской с соками и принимайте ванночку в течение 6–8 минут. Затем промокните кожу салфеткой.

Ванночка с малиновым и тыквенным соками применяется для нормальной и сухой кожи. Она прекрасно тонизирует и питает кожу.

Требуется: 1/4 стакана малинового сока, 1/3 стакана тыквенного сока.

Способ приготовления. Соки вылейте в миску и подогрейте. Способ применения. Наклонитесь над миской с соками и в течение 3–5 минут распаривайте кожу лица. Затем промокните кожу полотенцем.

## Маски

Маски с использованием ягодных соков применяются для очищения и устранения некоторых недостатков кожи лица и шеи. Они смягчают и тонизируют кожу.

Для улучшения цвета лица рекомендуется делать маски из сока малины.

Требуется: 2 ст. л. молока, 1/4 стакана сока малины.

Способ приготовления. Сок малины и молоко перемешайте. Способ применения. Смочите ватный тампон в полученной смеси и наложите на лицо. Оставьте на 15 минут, затем удалите, умойтесь теплой водой и нанесите увлажняющий крем. Маску нужно делать по вечерам 2–3 раза в неделю. Эта маска эффективна для очищения при жирной пористой коже лица, Требуется: 1/3 стакана смородинового сока, 2 ч. л. крахмала. Способ приготовления. Смесь сока и крахмала тщательно перемешайте.

Способ применения. Нанесите маску на очищенную кожу лица.

Через 5 минут маску смойте теплой водой. Эту маску используют для нормальной кожи и кожи смешанного типа.

Требуется: 2 ст. л. сока крыжовника, 2 ст. л. сока шиповника, 2 ст. л. мягкого творога, 5 ст. л. отрубей. Способ приготовления. Соки перемешайте, добавьте мягкий творог и измельченные отруби.

Способ применения. Полученную маску нанесите на очищенное лицо на 15 минут. После этого умойтесь теплой водой, а затем ополосните лицо прохладной водой.

## Уход за сухой и чувствительной кожей

Эта маска рекомендуется при сухой, шелушащейся коже лица. Она обеспечивает необходимый уход и питание чувствительной кожи.

Требуется: 1/3 стакана тыквенного сока, 3 ст. л. овсяной муки, 1 яичный желток, 1 ст. л. меда. Способ приготовления. Тыквенный сок смешайте с овсяной мукой, добавьте яичный желток и мед. Все тщательно перемешайте до получения однородной массы, затем ее слегка взбейте.

Способ применения. Маску нанесите на очищенную кожу лица на 15 минут, затем смойте теплой водой.

Эта маска избавляет от веснушек, пигментных пятен, смягчает кожу. Она питает кожу, делает ее упругой, стимулирует клетки соединительной ткани.

Требуется: 1/5 стакана клубничного сока, 1 ст. л. крахмала. Способ приготовления. В сок клубники добавьте крахмал, все перемешайте и дайте настояться смеси 20–30 минут. Способ применения. Нанесите смесь на лицо на 15 минут. Затем смойте ее и

ополосните лицо прохладной водой с лимонным соком.

### **Уход за волосами**

Маски или обертывания с использованием ягодных соков можно применять и для ухода за волосами. Они укрепляют и восстанавливают структуру волос, нормализуют жировой баланс кожи головы.

Эта маска рекомендуется для жирных волос с клюквенным и арбузным соками.

Требуется: 1/4 стакана клюквенного сока, 1/2 ст. л. творога, 1/3 стакана арбузного сока, 1 ст. л. клубничного сока. Способ приготовления. Соки смешайте, добавьте обезжиренный мягкий творог и клубничный сок. Все компоненты тщательно перемешайте.

Способ применения. Получившуюся смесь нанесите на волосы, тщательно втирая в кожу головы. Смесь оставьте на волосах на 10 минут. Смойте теплой водой, а затем ополосните прохладной водой. Делать маску желательно один раз в неделю в течение 2–3 месяцев.

Эта маска для поврежденных и ослабленных волос. Требуется: 3 ст. л. сока малины, 2 ст. л. сока крыжовника, 1/2 ч. л. масла жожоба, 1 яичный желток. Способ приготовления. Смешайте сок крыжовника, сок малины, масло и яичный желток. Все тщательно перемешайте до получения однородной массы и немного взбейте. Способ применения. Смесь нанесите на волосы. Оставьте на 20 минут. После этого волосы тщательно промойте теплой водой, затем осторожно промокните полотенцем и высушите. Такую маску следует делать один раз в 2 недели.

## **РАЗДЕЛ IV. ЛЕЧЕНИЕ НАСТОЯМИ, НАСТОЙКАМИ И ОТВАРАМИ**

### **ГЛАВА 1. НЕМНОГО ИСТОРИИ**

Народная медицина известна с древних времен. Тысячи лет накапливался практический опыт народных целителей. Веками древние люди наблюдали за жизнью животного и растительного мира. Так постепенно опыт наблюдения за растениями вырос в современную фитотерапию. Появились грамотные дипломированные врачи, применяющие на практике богатый опыт народных целителей.

В определенный период нашего века к знаниям представителей народной медицины относились с недоверием. Но в наши дни постепенно разрушается расхожий стереотип восприятия народной медицины как шарлатанство и бесполезное занятие невежественных людей. Имеется множество примеров, когда официальная медицина была беспомощна в лечении некоторых болезней, а народные целители-травники успешно вылечивали годами страдавших людей. Русская народная медицина имеет глубокие корни и большой багаж опыта. Она основана на абсолютно чистой фармакологии и надежных лечебных средствах, доказавших свою способность эффективно излечивать многие болезни. На земле произрастают тысячи разнообразных растений. Среди них – большое количество лекарственных. Они встречаются в горах, лесах, степях, пустынях, на болотах. Даже многие употребляемые в пищу растения обладают лечебным действием. Знания о свойствах лекарственных растений и их применения хранились в народной памяти,

передавались из поколения в поколение.

В народной медицине имеется много несовершенного, наивного, архаичного, но в то же время и весьма ценного, иногда даже совершенно неизвестного научной медицине. Современная наука изучает и проверяет многовековой опыт народной медицины, пополняя арсенал лечебных средств.

Долгий путь проходит каждое лекарственное растение, прежде чем начинает использоваться в клиниках. Изучается его химический состав, определяются активно действующие вещества, влияние их и растения в целом на функции различных органов и систем человека, выявляется степень ядовитости отдельных химических веществ и всего растения, устанавливается главное лечебное действие растения и механизм этого действия, наконец, оцениваются лечебные качества растения и его препаратов на экспериментальных моделях различных заболеваний. И только тогда по специально составленной инструкции новое лекарственное средство проходит испытание в нескольких клиниках. При положительном результате фармакологический комитет Министерства здравоохранения Российской Федерации утверждает растение к широкому клиническому применению и распространению среди населения, а его лечебные препараты – к промышленному производству. Так многие растения из народной медицины переходят в научную.

Многовековым опытом народной медицины и в процессе всестороннего изучения растений научной медициной отыскиваются эффективные лекарственные растения, обнаруживаются новые лечебные свойства у издавна известных, но потом забытых растений. На Востоке народная мудрость считает, что «нет такого растения, которое не являлось бы лекарственным, нет такой болезни, которую нельзя было бы вылечить растением».

В народной медицине используется несколько сотен растений, многие из которых обладают сильно выраженным лечебным действием.

В настоящее время в нашей стране около 45 % всех лекарственных препаратов изготавливается из высших растений, 2 % – из грибов и бактерий. Растительное происхождение имеют 80 % лекарственных препаратов, применяемых при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Лечебные свойства растений зависят от наличия в них разнообразных групп химических соединений: алкалоидов, глюкозидов, сапонинов, дубильных веществ, горечей, слизей, смол, жиров, белков, углеводов, эфирных масел, красящих веществ, ферментов, микроэлементов, витаминов, фитонцидов и т. д.

Лекарственные растения в народной медицине используются в свежем виде, но чаще их предварительно высушивают. Применяются они как внутрь, так и наружно. В большинстве случаев употребляют одно растение, но также пользуются и их смесями. Благоприятное влияние смеси объясняется сложным действием на организм человека химических составных частей различных растений.

В аптеках имеется большой выбор разнообразных сухих лекарственных растений, которые продаются в расфасованном виде с указанием способа их употребления при различных заболеваниях. В аптеках продаются и смеси лекарственных растений, или лекарственные чайные сборы, утвержденные фармакологическим комитетом: витаминный, грудной, желудочный, слабительный, аппетитный, желчегонный, потогонный и т. д.

Из свежих и особенно высушенных лекарственных растений в домашних условиях готовят отвары, водные настои и спиртовые настойки.

## **ГЛАВА 2. НАСТОИ**

Настои являются более чистыми лекарственными формами, они хорошо всасываются и оказывают более быстрое и сильное действие. Обычно в народной медицине водные настои готовят холодным или горячим способами. При холодном способе мелко измельченные частицы растений заливают холодной кипяченой водой и настаивают несколько часов (4–8) в закрытом сосуде, затем настой фильтруют через марлю и употребляют. При горячем способе измельченные части растений заливают кипятком и ставят на 15–20 минут на плиту или в горячую печь, не доводя до кипения, затем настой фильтруют через марлю. В некоторых случаях настой выдерживают (парят) в горячей духовке или горячей печи 8–12 часов и потом фильтруют.

Общепринятой дозой при приготовлении настоев и отваров для внутреннего употребления считают 1 столовую ложку сухого измельченного растения на стакан холодной воды или кипятка (4 ст. л. на 1 л). Если используют сильнодействующие растения, берут лишь 1 чайную ложку или даже 1/2 чайной ложки измельченного сырья на стакан воды. 1 часть сильнодействующих и ядовитых растений (адонис, ландыш) заливают 30–50 частями воды. А при употреблении весьма сильнодействующих и особенно ядовитых растений берут даже 1 часть растений на 500 частей воды.

Настои желательно готовить ежедневно, так как они быстро портятся, особенно в летнее время. Хранят их в прохладном месте не более 2–3 суток.

### **Рецепты настоев**

1. Требуется: Подорожник большой (листья) – 30 г, солодка голая – (корень) – 30 г, мать-и-мачеха обыкновенная (листья) – 40 г.

Способ приготовления. Смешать все компоненты, залить 200 мл горячей водой, поставить на водяную баню на 15 минут. Затем охладить при комнатной температуре, процедить, оставшееся сырье отжать.

Способ применения. Принимать по 1/2 стакана настоя через каждые 4 часа при заболеваниях органов дыхания.

2. Требуется: Шиповник коричный (плоды) – 45 г, брусника обыкновенная (плоды) – 15 г, крапива двудомная (листья) – 40 г. принимать по 1/2 стакана.

Способ приготовления. Листья крапивы, плоды шиповника и брусники тщательно перемешать. Залить стаканом горячей кипяченой воды, поставить на водяную баню и кипятить в течение 15 минут. Затем остудить. Через 30–40 минут процедить.

Способ применения. Принимать по 1/2 стакана настоя 3 раза в день в качестве витаминного средства при сердечно-сосудистых заболеваниях.

## **ГЛАВА 3. НАСТОЙКИ**

Особенно сильное действие оказывают спиртовые настойки растений, которые поэтому и употребляются в небольших дозах в виде капель (15–20 капель, а в особых случаях и по 1–2 капли) на несколько ложек холодной кипяченой воды. Для приготовления спиртовых настоек берут 1 весовую часть сухого измельченного растения и такое количество спирта, чтобы получилось 5 объемных частей настойки, а для сильнодействующих растений – 10 объемных частей настойки. Измельченные растения помещают в сосуд, заливают семидесятиградусным спиртом (или водкой), закупоривают и настаивают при комнатной температуре в течение 7 суток. Настойку сливают, в нее отжимают остатки растений и фильтруют. Приготовленные настойки должны быть прозрачными и иметь запах и вкус настаиваемого растения.

### Рецепты настоек

1. 100 г свежих листьев сирени засыпать в бутылку, залить 1 л водки, настоять в темном месте 14 дней. Принимать 1 ч. л. до приступа, на другой день 1 ч. л. во время приступа, на третий день 1 ч. л. после приступа. Малярия или лихорадка пройдут бесспоротно. При ревматизме, отложении солей в суставах можно принимать по 50 капель 3 раза в день.

При подагре, отложении солей принимать по 30 капель 3 раза в день до еды. Курс лечения 3 месяца. Этой же настойкой делать растирания и компрессы.

2. Листья столетника нарезать, заполнить до половины пол-литровую бутылку и засыпать сверху сахарным песком. Обвязать горло бутылки марлей. Настоять 3 дня, затем залить водкой доверху, завязать марлей, снова настоять 3 дня. Процедить, отжать. Получится сладко-горький ликер.

Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды, детям по 1 ч. л.

3 раза в день до еды до полного выздоровления.

Применяется при ангине, гландах и болезнях легких.

3. 1 часть измельченных шишек хмеля на 4 весовых части водки или спирта. Настоять 2 недели в темном месте, процедить, отжать.

Принимать по 5 капель настойки на 1 ст. л. воды 2 раза в день до еды. Второй раз пить на ночь. Применяется при бессоннице.

## ГЛАВА 4. ОТВАРЫ

Для приготовления отваров мелко измельченные частицы растений помещают в эмалированный или стеклянный сосуд, заливают сырой водой и настаивают 1–2 часа. Затем закрывают крышкой и кипятят на легком огне 20–30 минут при частом помешивании, отжимают и фильтруют через марлю. Отвары по сравнению с настоями всасываются организмом более медленно и действуют более продолжительное время, но некоторые вещества в них при кипячении могут улетучиваться и разрушаться. Отвары содержат больше посторонних веществ, которые ослабляют влияние основных лекарственных веществ и потому иногда вызывают нежелательное действие на организм человека. Не все растения могут употребляться в виде отваров. Например, полынь горькая применяется лишь в виде горьких настоев и спиртовых настоек, так как при кипячении ее отвар приобретает рвотное свойство.



При болезнях мочевого пузыря применяется следующий сбор: листья подорожника 4 ч, листья толокнянки 4 ч, трава грыжника 4 ч, цветочные корзинки тмина, песчаного 3 ч, трава спорыша 3 ч, почки березы 3 ч, побеги туи 3 ч. 40 г смеси настаивать 12 часов в 1 л воды, кипятить 10 минут. Отвар принимать по 1/2 стакана 4 раза в день через 1 час после еды.

При катаре желудка с пониженной кислотностью рекомендуется следующий сбор: трава золототысячника 2 ч, трава зверобоя 2 ч, трава тысячелистника 2 ч, корневища и корни горечавки 2 ч, трава цикория 3 ч, трава дымянки 4 ч. 15 г смеси настаивать 12 часов в 1 л воды, кипятить 5 минут, опять настаивать 1/2 часа и процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день.

## ГЛАВА 5. СОХРАНЯЕМ КРАСОТУ

Известно, что тонизирующим, смягчающим, противовоспалительным действием обладают не только специально приготовленные кремы и лосьоны, но и отвары и настои лекарственных растений, содержащих фитогормоны, ферменты, эфирные масла и дубильные вещества. Мята, крапива, подорожник, валериана, чабрец, хвоя ели и сосны, молодые листья березы, липовый цвет давно привлекли внимание косметологов как средства, усиливающие обменные процессы в коже, а значит оздоравливающие ее. Людям с любой кожей полезно не только делать примочки из этих трав, но и ежедневно умываться их настоем. Его готовят так: 1 ст. л. сырья заливают 1 литром кипятка, настаивают 15–20 минут и процеживают.

Ромашка оказывает противовоспалительное действие. Настой готовится из расчета 1 ст. л. сырья на 1 стакан кипятка. Такой настой особенно рекомендуется подросткам с жирной кожей.

Тысячелистник обладает противовоспалительным, успокаивающим действием. Настой из расчета 0,5 ч. л. на стакан кипятка применяют для умывания чувствительной кожи.

Зверобой. Настой (1 ст. л. на стакан кипятка) применяют для уменьшения салоотделения при жирной коже лица и головы.

Чистая, гладкая, здоровая кожа придаст неповторимое очарование даже самому неправильному лицу, в то время, как неухоженность и несвежесть испортят самое безупречное. Поэтому надо правильно ухаживать за кожей, сохраняя ее молодость и здоровье.

Различают три основных типа кожи: сухую, нормальную и жирную. **Нормальной** называют чистую, гладкую, матовую кожу, достаточно упругую и не имеющую морщин и других косметических недостатков. Поры на ней почти не заметны, кровеносные сосуды не расширены, окраска равномерна. Нормальная кожа характеризуется умеренным количеством жировой смазки и хорошо переносит внешние раздражения – резкую погоду, атмосферные колебания, воду разной температуры, умывание с мылом.

Такой тип кожи встречается нечасто и характерен преимущественно для молодого возраста. После 35–40 лет способны сохранять упругость и свежесть кожи лишь очень здоровые люди, правильно питающиеся и ведущие здоровый образ жизни. У остальных она постепенно становится суше, обезвоживается, при отсутствии правильного ухода могут появиться пятна шелушения, шероховатость, трещинки.

Выделение кожного сала уменьшается, возникают морщинки (самые первые из них – под глазами). Максимально задержать эти неприятные симптомы старения можно только с помощью постоянного косметического ухода. Ошибочно считать, что нормальная кожа в нем почти не нуждается. Большинство косметических процедур придется выполнять и ее счастливым обладательницам с целью сохранить привлекательность, здоровье и свежесть кожи. Любая кожа, независимо от ее типа, нуждается в ежедневной очистке. Если вы пользуетесь декоративной косметикой, пудрой, или хотя бы немного времени бываете на открытом воздухе (что само по себе очень полезно), поры вашей кожи засоряются, и только с помощью воды их не освободить. Поэтому вечером косметические процедуры необходимо начинать с очистки лица и шеи.

Арсенал средств для этого разнообразен: лосьоны, туалетная вода, косметическое молочко и сливки, жидкие эмульсионные кремы. Но можно пользоваться и самостоятельно изготовленными составами.

Хорошо умываться заранее приготовленным настоем трав или протирать кусочками льда из замороженных фруктовых соков или травяных настоев.

Кроме того, не забывайте и о шее. Ее очищают теми же препаратами, и ополаскивают так же, как и лицо. На ночь желательно в течение 3–5 минут помассировать шею круговыми движениями сверху вниз, предварительно смазав кремом.

### Для нормальной кожи

1. Заварить в 2 стаканах кипятка смесь травы зверобоя, листьев мяты, цветков ромашки и цветков липы, взятых по 1 ч. л., дать настояться 30 минут, после чего процедить. добавить 2 ст. л. водки или 1 ст. л. цветочного одеколona.

2. 1 ст. л. смеси трав, взятых в равных частях, – хвоща полевого, анютиных глазок, цветков календулы и дубовой коры, – измельчить и залить стаканом кипятка. Кипятить 10–15 минут, дать настояться, процедить. Этот лосьон хорошо использовать для увядающей, начинающей образовывать морщины кожи.

**Сухая кожа** лица встречается и у совсем молодых женщин. При этом внешне она может быть вполне упругой, красивой, но совсем лишенной блеска, что уже является признаком сухости. Без систематического ухода такая кожа быстро покрывается морщинами, с годами становится дряблой. Нередко кожа становится сухой вследствие неправильного ухода, способствующего обезжириванию. Здоровую и нормальную кожу можно обезжирить частым умыванием жесткой холодной водой с мылом, особенно непосредственно перед выходом на улицу. С возрастом сухая кожа нуждается особенно в тщательном уходе. К иссушению кожи приводит неправильный косметический уход или его отсутствие. Усугубляет ситуацию нерациональное питание. Обезжиривание и дегидратацию кожи вызывает и длительное пребывание вблизи отопительных приборов низкого качества или на открытом воздухе. Только заботливым, грамотным уходом можно победить неприятные последствия пересушенности кожи и предотвратить ее раннее увядание.

1. Сухой коже хорошо подходят: ромашка, шалфей, липовый цвет, полевой хвощ. Можно использовать и смесь этих трав, взятых в равном количестве. 2 ст. л. травы залейте двумя стаканами горячей воды, кипятите на слабом огне 5-10 минут, остудите и процедите. Умывание таким отваром делает кожу более упругой и нежной.

2. 2 ст. л. смеси – лист шалфея, трава и цветки тысячелистника, цветки ромашки, лист мать-и-мачехи, корень алтея, трава чабреца, хвощ полевой – заварите двумя стаканами кипятка. Дайте настояться 12 часов. Потом отфильтруйте. Добавьте 2 ч. л. цветочного одеколona.

Уход за **жирной кожей** предполагает не столько ее обезжиривание, сколько систематическую очистку и дезинфицирование. Очищать и подсушивать кожу необходимо несколько раз в течение дня. Для этого можно использовать спиртовые лосьоны для жирной кожи.

1. 4 ст. л. смеси цветков календулы, тысячелистника, ромашки, шалфея, эвкалипта и листьев мать-и-мачехи, взятых в равных частях, залить 1 литром кипятка, прокипятить на медленном огне 15 минут, снять с огня и оставить на 4 часа. После этого раствор процедить и добавить 50 г спиртовой настойки календулы или эвкалипта. Лосьон обладает протомикробным и вяжущим действием.

2. 1 стакан настоя ромашки (1 ст. л. ромашки на стакан воды) смешать с соком лимона, добавить 30 г камфарного спирта и по 2 г борной кислоты и бры.

## Паровые ванны

Всем известно, что в течение дня кожа сильно засоряется. Виноваты в этом не только грязь и пыль, но и частички пудры и грима, перекрывающие выход выделениям сальных желез. Если регулярно не освобождать поры, возможны серьезные воспаления. Основная очищающая процедура, рекомендуемая для регулярного (раз в неделю) выполнения – паровая ванна. Она не только освобождает поры от грязи, сальных пробочек и угрей, но и улучшает кровообращение, нейтрализует жирность кожи.

Для приготовления ванны нужно в широкой посуде с небольшим количеством воды прокипятить цветки ромашки аптечной или липовый цвет (1 ст. л. на 0,5 л воды). Лицо старательно вымыть и очистить, при сухой коже можно нанести немного питательного крема. Затем посуду с отваром поставить на стол, края ее обернуть махровым полотенцем и наклониться над ней как можно ниже. Чтобы пар не выходил, голову накройте большим полотенцем. Продолжительность процедуры – 10–15 минут, по окончании нужно сразу насухо вытереть лицо и ополоснуть холодной кипяченой водой. Затем можно наносить питательный крем или косметическую маску. При повышенной жирности кожи паровую ванну рекомендуется делать 2 раза в неделю. Для сухой кожи – 1 раз в 2 недели. При слишком чувствительной коже могут вредить столь интенсивные температурные воздействия. Противопоказаны паровые ванны и при расширении кровеносных сосудов на лице.

## Косметическая маска

Маска – это древнейшая косметическая процедура, популярная уже много веков благодаря своей исключительной эффективности. С помощью маски создается на время пленка, изолирующая кожу от внешней среды. Под этой пленкой наносимые компоненты особенно активно впитываются кожей и интенсивно на нее воздействуют, вызывая усиленный приток крови, набухание и смягчение рогового слоя кожи, улучшая ее питание. Поры освобождаются, морщинки разглаживаются (хотя бы временно), тканям возвращается упругость. Поэтому после правильно подобранной и выполненной маски лицо выглядит помолодевшим, розовым и свежим.

Полезнее всего наносить маску сразу после паровой ванны. В любом случае кожу необходимо предварительно очистить, ополоснуть теплой водой и смазать вокруг глаз питательным кремом.

Накладывать маску можно с помощью кисточки, губки, щеточки или ватного тампона. Движения должны быть легкими, направление вдоль массажных линий: от подбородка к вискам, от верхней губы к мочке уха, от спинки носа и центра лба к вискам.

Кожу вокруг глаз оставьте нетронутой, на веки можно положить кусочки ваты, смоченные холодным чаем. Через 15–20 минут маску можно удалить. Обычно для этого используют ватные тампоны, смоченные в кипяченой воде, холодном чае или отваре травы, и слегка отжатые. Избегайте усилий и движений, которые могут растянуть кожу.

После удаления маски обязательно ополосните лицо мягкой водой, протрите специальным отваром трав или лосьоном и нанесите питательный крем, который соответствует вашему типу кожи.

Молодой женщине с нормальной здоровой кожей достаточно одной маски в две недели, отдавая предпочтение натуральным витаминным компонентам фруктовым и овощным пюре, ягодным сокам.

По направлению воздействия маски можно разделить на питательные, смягчающие, вяжущие, укрепляющие (тонирующие), разглаживающие, лечебные. Выбор нужного вам вида должен зависеть от индивидуальных особенностей и состояния кожи, наличия каких-либо косметических дефектов или заболеваний. Обычно курс состоит из 15–20 масок. Кроме того, каждому типу кожи соответствуют свои рецепты, рекомендованные к регулярному применению. Используя свойства входящих в их состав активных компонентов, можно нейтрализовать чрезмерную сухость или жирность кожи и задержать старение. После чего смыть теплой водой.

### **Маска для жирной кожи**

1. 2 ст. л. сбора из равных частей цветков ромашки, липы, бузины и молодых побегов сосны залить 50 мл кипятка. Настоять, затем добавить 1 ч. л. муки и 1/2 ч. л. меда, тщательно размешать. Полученную кашицу теплой наложить на лицо и через 15 минут умыться сначала теплой, затем прохладной водой.

2. Взять по 1 ч. л. цветков календулы, корней репейника и зверобоя и залить двумя стаканами кипятка. Через 15 минут процедить и наложить смесь на лицо на 15–20 минут. Затем снять маску и ополоснуть ее сначала теплой, а затем холодной водой.

### **Маска для нормальной кожи**

1. 1 ст. л. измельченных цветков липы залить половиной стакана горячей воды и варить на медленном огне до загустения. Массу нанести на кожу на 15–20 минут. Маска успокаивает раздраженную кожу и смягчает ее.

2. 1 ст. л. травы одуванчика и петрушки залить стаканом кипятка и прокипятить в течение 15 минут на медленном огне, затем остудите, смешайте с 1 ст. л. меда и одним желтком. Нанесите смеси на лицо на 15 минут. Затем смойте теплой водой.

## Маска для сухой кожи

Очищать сухую, слишком чувствительную кожу лучше при помощи высококачественного растительного масла (подсолнечного, оливкового, кукурузного) или отвара лекарственных трав (измельченных цветков ромашки, календулы, липового цвета). Очистив и ополоснув лицо, сделайте теплый компресс из отвара трав – для очень сухой и ранимой кожи он заменяет паровую ванну. Перед нанесением маски смажьте лицо тонким слоем питательного крема.

1. 2 ст. л. хорошо измельченных листьев мать-и-мачехи смешать с 1 стаканом молока и нанести кашицу на кожу. Маска полезна при сухой, обветренной коже лица и рук (руки можно просто подержать в этой смеси).

2. 1 ст. л. мелко нарезанного укропа смешать с 1 ч. л. оливкового или растительного масла и добавить овсяной муки до получения кашицы. Маску нанести толстым слоем на кожу на 20 минут.

Наши руки, мимика, жесты, наш голос или походка красноречивы сами по себе. Но глаза скажут о нас больше всего, ведь они – «зеркало души». Если вам нездоровится, даже самый несведущий человек заметит это, заглянув в ваши глаза. И современная медицина, используя метод иридодиагностики, определяет состояние здоровья человека и ставит достаточно точные диагнозы по радужной оболочке глаз: еще в древности было известно, что по ней можно судить о работе внутренних органов.

Однако слезящиеся, покрасневшие глаза, «мешки» и «синяки» под ними, припухшие и раздраженные веки могут говорить не только о различных заболеваниях, но и просто о небрежном отношении к своему здоровью, о том, что вы не высыпаетесь, мало двигаетесь, перенапрягаете свое зрение, неправильно питаетесь. Чтобы избавиться от таких побочных эффектов усталости или неорганизованности (устранив причины этих болезненных явлений), используйте компрессы и промывания. И для того, и для другого применяйте свежезаваренный процеженный чай, отвары петрушки, ромашки, мяты, укропа, однопроцентный раствор борной кислоты или соляной раствор (щепотка соли на стакан воды).

1. Для смягчения воспаленных век наносите на влажную кожу крем, который приготовьте следующим образом: возьмите 25 г любого жирного крема или сливочного масла, добавьте 10 мл водного настоя ромашки и липового цвета и 5 мл касторового масла и тщательно разотрите.

2. Для увядающей кожи век полезен крем из лепестков цветов и цветочной пыльцы: 25 г маргарина или сливочного масла тщательно разотрите с 1 желтком и лепестками, пестиками и тычинками розы, белой лилии, жасмина, ландыша, фиалки. Крем можно хранить в холодильнике не больше недели. От мешков под глазами можно избавиться при помощи компрессов из отвара шалфея.

1 ч. л. шалфея заварите половиной стакана кипятка и дайте настояться под крышкой 10 минут. Отвар процедите, половину остудите, а другую половину подогрейте. Положите по два кусочка ваты в каждую порцию отвара и попеременно (на 5-10 минут) прикладывайте к глазам то холодный компресс, то горячий. Прodelывайте эту процедуру перед сном через день в течение месяца. После компрессов смазывайте кожу под глазами камфорным кремом.

При отечности вокруг глаз целесообразно применять крем из петрушки, для приготовления которого 10 г мелко нарезанных листьев и стеблей петрушки

растереть с 20 г маргарина или сливочного масла. Крем наносить после утреннего умывания на влажную кожу.

Природа могла обделить вас совершенными формами, но насколько красивы, то есть ухожены ваши руки, зависит только от вас. Уход за руками совсем не сложен, главное, чтобы он был постоянным.

Мыть руки желательно в теплой воде с мылом – от частого мытья в холодной воде кожа может загрубеть, потрескаться.

После мытья в еще влажные руки желательно втереть немного крема, а после вечернего мытья – обязательно сделать массаж. Лучше всего пользоваться специальными кремами, которые предназначены для этой цели, они обладают увлажняющими, обезжиривающими свойствами и способствуют сохранению водно-жирового слоя на поверхности кожи. Можно приготовить защитный крем для рук и самим.

Взбейте желток и разотрите его с десертной ложкой теплого касторового масла. Непрерывно помешивая, добавьте по 1 ст. л. глицерина, нашатырного спирта, отвара ромашки и 2 г муки. Нанесите эту смесь на руки на 10–15 минут.

Густые, блестящие волосы подчеркивают вашу красоту. Правильно подобранная прическа, гармонирующая с одеждой, завершает ваш облик, создает имидж, маскирует отдельные недостатки лица и даже фигуры. Однако ни один самый гениальный парикмахер не сможет оживить больные, потускневшие, испорченные волосы, ни одно – даже самое роскошное и дорогое платье не украсит вас, если будет усыпано перхотью и выпавшими волосками. Только ежедневный правильный уход обеспечит хорошее состояние волос. Состояние волос в наибольшей степени зависит от общего состояния организма. При общем недомогании волосы плохо лежат, становятся вялыми и неживыми. Весенний авитаминоз часто сопровождается выпадением волос, а гормональная перестройка организма во время беременности – резким повышением их жирности. Все это говорит о том, что любые аномалии в организме неизбежно отражаются и на состоянии волос. Соответственно, все то, что полезно для здоровья вообще, полезно и волосам. Чтобы волосы были здоровыми, они должны получать хорошее питание и достаточное количество витаминов. В рационе обязательны продукты, содержащие кальций и фосфор: творог, кефир, молоко, простокваша, рыба, а также яблоки, морковь, лук, шпинат, печенка и т. д. Естественно, что устранение чрезмерной сухости или жирности волос требует соблюдения специальной диеты.

Если вы пользуетесь шампунем, то хорошо представляете, какое его количество необходимо вам для одного мытья. Условно разделите это количество на 3 части, намочите волосы, и третью часть шампуня ладонью равномерно нанесите на волосы. Не выливайте шампунь прямо на голову! Теперь постарайтесь взбить пену, слегка массируя пальцами кожу головы. Пены образуется мало, поскольку волосы еще грязные. Прополощите их водой, удаляя и пену, и грязь, а затем нанесите на них остальную часть шампуня. Новую пену, обильную и мягкую, распределите по волосам, и сделайте 3–5 минутный массаж кожи головы. После этого большим количеством воды смойте весь шампунь без остатка. Полезно еще раз ополоснуть волосы водой с добавлением лимонного сока (1 ст. л. на 1 литр воды) или настоями и отварами лекарственных трав, но выбирать их нужно в зависимости от типа и цвета волос – это придаст волосам мягкость и блеск.