

## Огород - домашний лекарь

**Томатный сок** - свежий сырой сок содержит Na, K, Mg, лимонную и яблочную кислоту. Образует желудочный сок, улучшает работу сердца (1/2 ст сока = 1/2 норме в сутки витамина A, C).

**Сок редьки** - редька, её листья, сок моркови используют при гайморитах, бронхиальной астме, восстанавливает тонус слизистой оболочки организма.

**Сок репы** - из листьев = K. Важен для растущего организма и для всех, кто страдает размягчением костных тканей и зубов. Для этого используют сок листьев репы + сок одуванчика (для костей), т.к. сок из репы понижает кислотность.

**Укропный сок** - способствует улучшению зрения в пожилом возрасте.

**Тыква** - семечки (противоглистное средство). Тыква полезна при болезнях сердца, почек, ожирении, гипертонии, запорах.

**Яблочный сок** - укрепляет сердечно-сосудистую систему, важен при умственном труде. При пониженной кислотности и запорах необходимо употреблять кислые яблоки. Сок при авитаминозе, малокровии, после инфаркта. При мочекаменной болезни (напиток из сушеной кожуры: 1 ст. л. порошка на 1 ст. кипятка).

**Черноплодная рябина** - важна при гипертонии, гастрите с пониженной кислотностью, токсикозе беременных.

**Малина** - поможет людям страдающим малокровием, болезнями почек, желудочно-кишечного тракта, жаропонижающее средство.

**Виноград** - используют как мочегонное, послабляющее, отхаркивающее средство, при болезнях почек, при истощении нервной системы, упадке сил, снижении количества холестерина в крови. Нельзя принимать людям склонным к жидкому стулу, ожирению, болезнях желудка.

**Груша** - содержит витамин C и B1, оказывает противомикробное, мочегонное действие, используют при инфекциях мочевыводящих путей.

**Абрикос** - содержит K, необходимый при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, почек, ожирении; курага, урюк - мочегонное средство. Mg, фосфор, содержащиеся в абрикосе - стимулируют работу мозга, улучшают память.

**Гранат** - является общеукрепляющим средством. Лечит и стимулирует работу поджелудочной железы. Используют при малокровии: 0,5 - 1 ст. за 30 мин до еды. Применяют при желудочно-кишечных расстройствах.



## Огород - домашний лекарь

**Дыня и её сок** - полезна при запорах, болезни крови, почек, сердечно-сосудистой системы, успокаивающее средство нервной системы в небольшой степени.

**Крыжовник** - влияет на обмен веществ, используется как мочегонное, слабительное средство, помогает при железодефицитной анемии.

**Чёрная смородина** - занимает 2 место, после шиповника по содержанию витамина С. Используют при язве желудка, 12-перстной кишки, болезнях почек, при нарушении обмена веществ. Повышает иммунитет.

**Слива** - существенное слабительное и мочегонное средство. Лечебное действие оказывает при холецистите, гипертонии, при болезнях сердца и почек.

**Вишня** - полезна при малокровии, болезнях лёгких, почек, употребляют при запорах.

**Чесночный сок** - очищает кишечник от паразитов, сосуды от солей и холестерина, в лёгких и бронхах очищает слизь.

**Сок лука** - можно использовать при невралгии, бессоннице и ревматизме. Очищает кровь, обладает бактериальным действием и всеми свойствами, как чеснок, только слабее.

**Морковь** - придаёт бодрость, силу, повышает сопротивляемость при инфекциях, полезна при язвенных болезнях, беременным и кормящим, для половых органов (даже при бесплодии). Применяют при дерматитах, сухости кожи, хорошо для оптической системы. Если во время длительного употребления кожа приобрела другой цвет (жёлтый), то из организма выводятся шлаки. Можно употреблять от 0,5 до 3 л сока.

**Свёкла** - улучшает память, очищает печень, почки, желчный пузырь, расширяет кровеносные сосуды. Применяют при малокровии, неврозе, бессоннице. Чтобы избежать во время очищения головокружения и тошноты, употребляя сок, надо чередовать морковный сок со свекольным, морковный преобладает (в свекле 50% N, 5% K, Ca). Употреблять свекольный сок можно 1-1,5 ст.

**Капуста** - сырой сок капусты очищает слизистую желудка и кишечника (без соли). Смесь сока моркови и капусты является источником витамина С (S, йод). Капустный сок хорошее средство для похудения.

**Огуречный сок** - является мочегонным средством, способствует росту волос (S, кремний); огуречный сок + морковный исключают ревматические заболевания. Огуречный сок содержит K, который необходим при сердечных заболеваниях, нормализует давление; предотвращает расщепление ногтей.

**Сок петрушки** - важен для выполнения функций надпочечников, щитовидки, укрепляет сосуды, капилляры артерии, мочевой тракт, при камнях в почках и мочевом пузыре, при нефрите, при заболеваниях глаз и зрительном нерве (катаракта, конъюнктивит, вялость зрачка; хорошо сочетать; сок петрушки + сок моркови; сок свеклы + огуречный сок + сок петрушки - нормализует менструальный цикл). За 1 приём нельзя принимать больше 1 ст.л.