

# ЛЕЧЕНИЕ СОКАМИ



# **Лечение соками**

«Мельников И.В.»

## Лечение соками / «Мельников И.В.»

Всем известно, что тело человека на 70% состоит из жидкости. Наш организм подобен заводу, в котором нет процесса, происходящего без участия воды. Вода важнее еды, а натуральные фруктовые и овощные соки - это как два в одном: и утоляет жажду и насыщает, а также поднимает настроение и снабжает тело энергией, необходимой для жизнедеятельности. Хотите быть здоровыми - начинайте свой день со стакана натурального свежавыжатого сока. Овощные и фруктовые соки – это восстановители и полезные лекари организма. Натуральные соки также способствуют очищению организма, посредством вывода шлаков и токсинов. Они содержат большое количество минеральных солей, различных ферментов, энзимов и витаминов, необходимых человеку. Соки более эффективны в том случае, если их приготовить из свежих и сырых овощей или фруктов и употреблять непосредственно после приготовления. Из чего бы ни состоял ваш основной рацион, диетологи рекомендуют свежавыжатые овощные и фруктовые соки как дополнение к нему. С давних времён лечение соками используется в народной медицине. С помощью натуральных соков вы можете провести безвредное очищение организма в домашних условиях. Свежавыжатые соки – природное средство для профилактики и лечения многих заболеваний.

## Содержание

Лечение и очищение организма соками	5
Соки из плодов и ягод	7
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# ЛЕЧЕНИЕ СОКАМИ

## Лечение и очищение организма соками

Соки пить полезно! Эта прописная истина известна каждому. Соки сохраняют все питательные вещества, имеющиеся в свежих и здоровых плодах, ягодах и овощах, они легко усваиваются организмом. Целебная сила соков была известна еще в глубокой древности и находит широкое применение как в народной, так и в традиционной медицине. Комплекс содержащихся в них полезных веществ делает их великолепным диетическим питанием, помогает восстановить силы и здоровье.

Лучшие соки – это свежеприготовленные “мутные”, т.е. соки, содержащие большое количество составных частей исходного сырья. (Соки фильтруют только при некоторых нарушениях работы желудка и кишечника, а также при некоторых респираторных заболеваниях).

В первом разделе рассказывается о фруктовых и ягодных соках, которые можно получить из плодов и ягод, легко доступных практически каждому и произрастающих на территории бывшего СССР. В этот список не вошли несомненно полезные, но экзотические плоды, такие, как ананас, фейхоа и т.п., зато включены арбуз и дыня, хотя они относятся к овощам (ботаниками арбуз и дыня воспринимаются как ягоды, да и плоды их называются ложной ягодой), а также береза, которой нигде не находилось места.

Свежеприготовленные соки не всегда доступны. Поэтому большой популярностью пользуются консервированные соки. Приготовленные по апробированной технологии, они почти не теряют своих целебных свойств. Поэтому там, где это уместно, приведены способы приготовления соков в домашних условиях. Для приготовления соков пользуются эмалированной посудой или посудой из нержавеющей стали, деревянными пестиками или толкушками и различными соковыжималками и прессами. Для заготовки соков с успехом применяют соковарки.

Соки консервируют тремя способами: горячим разливом, пастеризацией и стерилизацией.

При горячем разливе свежееотжатый сок нагревают до температуры 70-75<sup>0</sup>С и фильтруют через прокипяченную фланель или марлю, сложенную в несколько слоев. После этого нагревают до кипения, кипятят 2-3 минуты, разливают в стерилизованные стеклянные банки или бутылки, герметично укупоривают, банки переворачивают вверх дном, а бутылки кладут на бок для дополнительной стерилизации верхней части и проверки качества укупорки.

При пастеризации свежееотжатый сок подогревают до температуры 80<sup>0</sup> С и фильтруют горячим. Затем сок вновь подогревают до 80-90<sup>0</sup> С, разливают в подготовленную посуду и пастеризуют при температуре 85<sup>0</sup> С.

При стерилизации свежееотжатый сок нагревают до температуры 80<sup>0</sup> С, фильтруют, доводят до кипения, разливают в подготовленную посуду и выдерживают в кипящей воде: пол-литровые банки – 10 минут, литровые – 12-15 минут, двухлитровые – 20 и трехлитровые – 25-30 минут, считая с момента закипания воды. Затем банки герметично укупоривают.

Законсервированный сок оставляют на 8-10 дней при комнатной температуре, и если он за это время не начнет портиться, ставят на хранение в сухое прохладное место.

Необходимо знать, что не все виды плодов и ягод одинаково хорошо отдают сок. Для лучшего сокоотделения плоды бланшируют, т.е. погружают их на несколько минут в кастрюлю с кипящей водой, или держат в решете над паром.

Кроме натуральных соков готовят купажированные (смешанные) соки. Смешивая соки различных фруктов и ягод, можно значительно улучшить их вкусовые качества и пищевую

ценность. Например, яблочный сок хорошо сочетается с соками большинства плодов и ягод. Часто купажируют и малиновый сок, а также сок красной смородины.

В лечебную практику все активнее входят овощные соки (а в народной медицине они используются с незапамятных времен). Второй раздел посвящен овощным сокам и их свойствам. При этом обращено внимание на доступность плодов каждому человеку.

О чем следует помнить тем, кто собирается лечиться соками? Действие многих из них на организм человека изучено еще не до конца. Поэтому нельзя заниматься самолечением. Во всех случаях необходимо посоветоваться со своим лечащим врачом и проводить лечение только под контролем специалистов.

## Соки из плодов и ягод

**АБРИКОС.** В плодах абрикоса содержатся сахара (до 20%); органические кислоты – яблочная, лимонная, салициловая, винная; витамины В1, В2, В15, С, каротин, фолиевая кислота; пектиновые вещества; крахмал; ферменты; минеральные соли калия, кальция, железа, цинка, кобальта, меди, йода.

Свежий абрикосовый сок назначают при ишемической болезни сердца, аритмиях, сердечно-сосудистой недостаточности, гипертонической болезни, малокровии, гипокалиемии.

### *Сок абрикосовый с мякотью*

Зрелые плоды перебрать, промыть, пробланшировать 10 минут в кипящей воде для размягчения (следить, чтобы не разварились), удалить косточки и протереть через сито. На бланшировочной воде приготовить сахарный сироп и смешать с протертой массой абрикосов. Сок консервировать способом горячего разлива.

На 1 кг абрикосового пюре 0,5 л 15% сахарного сиропа.

**АЙВА.** В плодах айвы содержатся сахара, в основном фруктоза (5-12%); органические кислоты: яблочная, винная, лимонная (до 1%); витамины группы В, Е, Р, РР, С; каротин; фолиевая кислота; катехины и лейкоантоцианы; пектиновые вещества; эфирное масло; минеральные соли железа, марганца, меди, кобальта, калия, а также кальций, магний, фосфор и дубильные вещества.

Сок айвы в сочетании с медом и уксусом возбуждает аппетит. Припарки из сока, сохраняющего вяжущие свойства, в народной медицине употребляют при трещинах заднего прохода и выпадении прямой кишки.

### *Сок из айвы*

Айву, достигшую после лежки потребительской зрелости, промыть, очистить от сердцевин и поврежденных мест, измельчить на шинковке или мясорубке с крупными отверстиями в решетке. Из полученной массы отжать сок, нагреть его до 80<sup>0</sup> С, профильтровать через фланель или марлю, сложенную в 4 слоя, добавить немного сахара и законсервировать.

**АКТИНИДИЯ.** Плоды актинидии содержат в 10-15 раз больше аскорбиновой кислоты, чем лимоны, апельсины, черная смородина и другие известные витаминные растения. В ней содержатся различные сахара, органические кислоты, дубильные и красящие вещества, минеральные соли и ряд других полезных для человека соединений.

Сок актинидии применяется как противогинготное средство, а также при выведении глистов, туберкулезе легких, маточных кровотечениях. Его рекомендуют при ослаблении и истощении организма в результате перенесенных инфекционных заболеваний, при физическом и умственном утомлении, некоторых острых и хронических болезнях желудка и кишечника.

Так как при хранении плодов актинидии содержание витамина С в них быстро снижается, принято заготавливать консервированный сок. Такой сок позволяет сохранить активность витамина С в течение многих месяцев.

### *Сок из актинидии*

Ягоды актинидии собрать выборочно, так как они созревают неравномерно. Подготовленные ягоды отжимают холодным способом – при помощи ручной соковыжималки или пресса. Отжатый сок нагревают в эмалированной посуде до 80<sup>0</sup> С, разливают в стерилизованные банки или бутылки и герметично укупоривают прокипяченными крышками или пробками.

**АЛЫЧА.** Плоды содержат до 10% сахаров; до 4% органических кислот (в основном яблочной и лимонной); витамин С; каротин; пектиновые вещества.

Сок алычи обладает легким послабляющим действием, его рекомендуется пить при запорах.

***Сок из алычи***

Подготовленные ягоды укладывают в паровую скороварку, примерно через 40-45 минут начинается сокоотделение. Горячий сок, (температура которого около 75<sup>0</sup> С), сливают через отводную трубку в чистые бутылки или банки, которые должны быть предварительно простерилизованы и нагреты, и герметично укупоривают. В сок можно добавить сахар или сахарный сироп по вкусу.

**АПЕЛЬСИН.** Плоды апельсина содержат сахара – фруктозу, глюкозу, сахарозу; органические кислоты, в основном лимонную (до 2%); витамины В1, В2, РР, С, каротин; пектиновые вещества; липотропное вещество инозит; фитонциды; минеральные соли калия, кальция, железа и фосфора.

Апельсиновый сок назначается больным с ахилическими гастритами, хроническими запорами, при метеоризме, гипо- и авитаминозах, гипертонической болезни, атеросклерозе, подагре и болезнях печени.

Как противовоспалительное и бактерицидное средство апельсиновый сок применяют в лечении инфицированных ран и язв.

При хронических запорах рекомендуется выпивать апельсиновый сок два раза в день – утром натощак и вечером перед сном.

***Сок из апельсина***

Неочищенный апельсин моют, разрезают пополам (поперек), половину накладывают на конус конусной соковыжималки для цитрусовых и поворачивают (нажимая) в обе стороны до тех пор, пока не будет выжат весь сок. Сок собирают в подставленную емкость.

Апельсиновый сок пьют свежим.

**АРБУЗ.** Плод арбуза содержит фруктозу, сахарозу, глюкозу (6-12%); аминокислоты; витамины В1, В2, РР, С; каротин и каротиноиды; фолиевую кислоту; пектиновые вещества; минеральные соли калия, железа, кальция, магния, кобальта; клетчатку.

Сок арбуза является ценным диетическим продуктом. Он усиливает диурез с выделением избытка солей, регулирует кислотно-щелочное равновесие, способствует нормализации работы кишечника, выделению из организма холестерина, стимуляции процесса кроветворения.

Арбузный сок назначают при заболеваниях печени, эндо- и экзогенных интоксикациях, лихорадке, мочекишечной диатезе, болезнях печени и калькулезном холецистите, ожирении, малокровии, атеросклерозе, гипертонической болезни, подагре, артритах, сахарном диабете.

При малокровии и для стимуляции кроветворения рекомендуется пить арбузный сок без ограничений.

***Сок из арбуза***

Мякоть арбуза очищают от косточек и отжимают при помощи соковыжималки или пресса. Пьют свежим.

**АРОНИЯ (ЧЕРНОПЛОДНАЯ РЯБИНА).** Плоды аронии имеют приятный кисло-сладкий вкус за счет наличия в них сахара и органических кислот. В них имеются витамины В1, В2, С, РР, каротин, фолиевая кислота, минеральные вещества, а также различные биофлавоноиды – вещества с полифенольным типом строения, обладающие активностью витамина Р. Витамин Р активизирует деятельность щитовидной железы, надпочечников и других



желез внутренней секреции, стимулирует процессы регенерации мышечной и костной ткани, делает стенки кровеносных капилляров более эластичными, снимает умственную и физическую усталость, оказывает защитное действие при бактериальных и вирусных заболеваниях и лучевых поражениях, повышает тонус организма.

Плоды аронии возбуждают аппетит, увеличивают кислотность и переваривающую способность желудочного сока. Сок черноплодной рябины полезен людям, страдающим гастритом с пониженной кислотностью, а также больным гипертонической болезнью и атеросклерозом.

Ягоды черноплодной рябины нельзя употреблять больным, страдающим язвенной болезнью.

#### ***Сок из аронии***

Ягоды аронии обладают высокой способностью сокоотдачи – до 75% от веса переработанных плодов.

Для получения сока ягоды перебирают, очищают от веточек, удаляют негодные, моют холодной водой и откидывают на решето. Когда вода стечет и ягоды обсохнут, их разминают деревянным пестиком или пропускают через мясорубку или соковыжималку типа мясорубки и отжимают при помощи пресса или ручной соковыжималки.

Сок из черноплодной рябины можно принимать как свежим, так и консервированным.

#### ***Сок натуральный***

Измельченные плоды аронии прогреть при 60° С в течение 10 минут. Перед прогреванием на 1 кг мезги добавить полстакана воды.

Мезгу отжать. Оставшийся жом поместить в эмалированную кастрюлю, залить прокипяченной теплой водой (1 стакан воды на 1 кг выжимок), дать постоять 3-4 часа, периодически помешивая, и снова отжать.

Сок первого и второго отжимов смешать, профильтровать, подогреть до 80-85° С, разлить в стерилизованные банки или бутылки и пастеризовать при 85° С: пол-литровые банки – 10, литровые – 10-15 и трехлитровые – 15-20 минут.

#### ***Сок подслащенный***

К приготовленному вышеописанным способом соку добавить сахарный сироп из расчета 400 г сахара на 1 л сока (сахарный сироп готовится на соке второго отжима). Полученный раствор подогревают до 80-85° С, процеживают и разливают в горячие простерилизованные банки или бутылки. Пастеризовать как натуральный сок.

#### ***Сок с мякотью***

Ягоды черноплодной рябины измельчить, прогреть при 80° С в течение 15 минут и протереть сквозь сито. Полученную массу смешать с горячим сахарным сиропом, подогреть до 80° С и сразу разлить в горячие простерилизованные банки или бутылки. Стерилизовать в кипящей воде: пол-литровые бутылки – 10, пол-литровые банки – 15, литровые – 25, трехлитровые – 50 минут.

На 1 кг протертой черноплодной рябины требуется 1 л 35% сахарного сиропа.

**БАРБАРИС.** Ягоды барбариса содержат до 7% сахаров (фруктоза и глюкоза); до 7,5% органических кислот (яблочной, виннокаменной, лимонной); до 53 мг% витамина С; до 750 мг% флавоноидов, а также пектиновые, дубильные и красящие вещества и некоторое количество алкалоидов, главным из которых является берберин. С ним связывают стимулирующее действие на мускулатуру матки, он вызывает понижение кровяного давления, усиливает отделение желчи, увеличивает амплитуду сердечных сокращений.

В народной медицине применяется в качестве желчегонного, мочегонного и слабительного средства, при цинге, потере аппетита, а также при маточных кровотечениях.

#### ***Сок из барбариса натуральный***

Спелые плоды барбариса промыть, отделить от кистей, отварить в воде (на 1 кг плодов 0,5 л воды). Варить 15 минут и после этого отжать под прессом. Полученный сок разлить в простерилизованные стеклянные банки или бутылки и простерилизовать в течение 15 минут.

#### ***Сок подслащенный***

В приготовленный вышеописанным способом барбарисовый сок добавить 50% сахарный сироп из расчета 1 л сиропа на 1 л сока.

**БЕРЕЗА.** Березовый сок является оздоровительным поливитаминным напитком, обладающим ценными профилактическими и лечебными свойствами. В нем содержится 1-1,2% сахаров, в том числе глюкоза, сахароза и фруктоза; витамины С, В1, В6, РР, Н; макроэлементы: калий, натрий, кальций, магний; микроэлементы: медь, марганец, железо, алюминий, кремний, никель, титан и др.

Березовый сок обладает кроветворным и регенерирующим действием, стимулирует обмен веществ в организме. В народной медицине его пьют при суставных заболеваниях, подагре, экземе, лишаях. Он находит применение при некоторых заболеваниях легких, бронхитах и туберкулезе как общеукрепляющее средство. Соком березы умывают лицо при пигментных пятнах и угрях.

Здоровым людям свежий сок можно пить без ограничений вместо воды, чая и т.п. в течение одного-двух месяцев.

#### ***Березовый сок***

Свежий березовый сок заготавливается весной с началом сокодвижения в деревьях. Прекрасно хранится в холодильнике или на леднике.

#### ***Березовый сок с сахаром***

Сок нагревают в эмалированной посуде до температуры 80-85<sup>0</sup> С, добавляют 5-10% сахарный сироп и разливают в стерилизованные банки или бутылки (можно добавить лимонную кислоту). Сок стерилизуют в кипящей воде: пол-литровые банки – 10, литровые – 15, трехлитровые – 20-25 минут.

Банки герметично укупоривают, сок хранят в сухом прохладном темном месте.

**БОЯРЫШНИК.** Плоды боярышника содержат аскорбиновую кислоту, каротин, холин, ацетилхолин, эфирное масло, фруктозу, дубильные вещества, сорбит, амигдалин, органические кислоты, в том числе кратегусовую кислоту, витамин Е и др.

Действие препаратов боярышника на сердце обуславливается флавоновыми гликозидами. В научной медицине препараты из боярышника используются как кардиотоническое и регулирующее кровообращение средство при атеросклерозе, сердечных неврозах, мерцательной аритмии и тахикардии и других сердечных заболеваниях.

#### ***Сок из боярышника***

Плоды боярышника измельчить, загрузить в соковарку и извлекать сок в течение часа. Полученный сок разливают в стерилизованные банки или бутылки и стерилизуют при 80<sup>0</sup> С: пол-литровые банки и бутылки – 10 минут, литровые банки – 15 минут и трехлитровые – 25-30 минут.

**БРУСНИКА.** Ягоды брусники содержат до 8,6% сахаров (в основном фруктоза), а также гликозид вакцинин, каротиноиды, антоциановые соединения, дубильные вещества, органические кислоты (бензойную, лимонную, щавелевую, яблочную, уксусную, хинную, пировиноградную, глиоксиловую, кетоглутаровую), каротин и витамин С.

Брусничный сок применяется с лечебной целью при гастрите с пониженной кислотностью. Морс, приготовленный из брусники, пьют при лихорадящих состояниях и как мочегон-

ное средство. Брусничный сок рекомендуется также применять при повышенном кровяном давлении.

#### ***Брусничный сок***

Подготовленные ягоды залить охлажденной кипяченой водой (на 1 кг ягод 2 л воды) и оставить на 10-12 дней, после чего сок готов. Сок слить, а ягоды можно использовать для приготовления компотов и киселей.

**ВИНОГРАД.** В плодах винограда содержится в среднем до 20% сахаров; органические кислоты: яблочная, винная, лимонная, янтарная, щавелевая, глюкуроновая, гликолиевая, салициловая; витамины А, группы В, С, Р, РР, Е, К; каротин; фолиевая кислота; биологически активные макро– и микроэлементы, такие, как калий, кальций, натрий, фосфор, магний, рубидий, марганец, фтор, бор, бром, никель, молибден, барий, радий, стронций и т.д.; эфирные масла, кумарины; смолы; клетчатка и т.д.

Наличие столь богатого состава полезных для организма человека веществ и определяет высокое значение винограда в лечении различных заболеваний. Виноградный сок действует подобно щелочным водам и рекомендуется для выведения из организма мочевой кислоты, растворения камней в мочевом пузыре, для регулирования кровяного давления. Виноградный сок назначают при функциональных расстройствах сердечно-сосудистой системы и желудочно-кишечного тракта, мочекаменной болезни, вегетоневрозах, а также при нервном истощении. Пастеризованный виноградный сок принимают при повышенном кровяном давлении, а виноградный сок, уваренный до густоты сиропа (бекмес), дают истощенным и ослабленным больным, так как он имеет высокую энергоценность. Кроме того, виноградный сок повышает обмен веществ.

#### ***Сок из винограда***

Подготовленные ягоды раздавить в кастрюле деревянной толкушкой, мезгу в сыром виде отпрессовать 2-3 раза. Полученный от всех прессований сок смешать, процедить через ткань, подогреть до кипения и сразу разлить в подготовленную посуду. Бутылки или банки укупорить и дополнительно простерилизовать в течение 10-15 минут.

**Вариант.** Подготовленные ягоды размять. Мезгу белых сортов немедленно положить под пресс, красных сортов – нагреть, помешивая, до 60-65<sup>0</sup> С, дать остыть до 40<sup>0</sup> С и подвергнуть прессованию. Чтобы сок получился осветленным, ему надо дать отстояться, а чтобы не забродил – предварительно нагреть до 90<sup>0</sup> С и выдержать при этой температуре в течение 5 минут. Горячий сок залить в подготовленную стерилизованную посуду, плотно укупорить и поставить в холодное место с температурой +2<sup>0</sup> С. Через два месяца (при хранении при +10<sup>0</sup> С – через три месяца) осветлившийся сок снять с осадка и вновь законсервировать.

**ВИШНЯ.** Плоды вишни содержат до 15% сахаров; органические кислоты (в основном яблочную и лимонную); витамины В1, В2, Р, РР, С, Е, каротин, фолиевую кислоту; катехины и лейкоантоцианы; пектиновые вещества; инозит; минеральные соли железа, калия, марганца, меди, кобальта, кальция, йода; дубильные вещества.

Вишневый сок назначают как мягкое слабительное при хронических запорах, а также при малокровии, воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей.

Вишневый сок с молоком в народной медицине применяется при артритах, бронхитах, лихорадке, эпилепсии и психических расстройствах.

#### ***Сок из вишен***

Подготовленные вишни кладут в эмалированную кастрюлю и разминают деревянной толкушкой, не удаляя косточек. Сок сразу отжимают. Для лучшего отделения сока дробленые вишни можно предварительно нагреть (постоянно помешивая) до 60<sup>0</sup> С и отжать сок, не нару-

шая целостности косточек. Холодный или горячий сок разлить в банки или бутылки и подвергнуть тепловой обработке.

Для улучшения вкуса можно добавить сахар или сахарный сироп.

**ГОЛУБИКА.** Ягоды голубики содержат сахара, в основном фруктозу (до 7%); органические кислоты (в основном лимонную); витамины группы В; аскорбиновую кислоту; каротин; дубильные и красящие вещества; минеральные вещества, а также антоциановые соединения.

Сок голубики с успехом применяется как отличное жаждоутоляющее средство при лихорадящих состояниях. Он обладает противогрибковым и общеукрепляющим действием. Его применяют при желудочно-кишечных заболеваниях, воспалении мочевого пузыря, при малокровии. Плоды голубики близки по химическому составу к чернике и ни в чем ей не уступают.

#### *Сок из голубики*

Спелые ягоды перебрать, промыть, размять, отжать сок и законсервировать способом горячего разлива, пастеризации или стерилизации.

#### *Голубика в собственном соку*

Подготовленные ягоды залить соком голубики, нагреть до 65<sup>0</sup> С, разложить в чистые, прокипяченные в воде банки, пастеризовать в кипящей воде в течение 20 минут и закрыть крышками. Хранить в прохладном месте.

**ГРАНАТ.** В мякоти граната содержатся сахара – фруктоза и глюкоза (до 14%); витамины группы В, витамин С; танин; органические кислоты: лимонная, яблочная; фолиевая кислота; азотистые вещества; пектиновые вещества; катехины и лейкоантоцианы; крахмал; дубильные вещества; фитонциды; смолистые вещества.

Гранатовый сок снижает кровяное давление, оказывает спазмолитическое действие. Он повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, обладает тонизирующим и общеукрепляющим действием. В народной медицине используется как мочегонное, желчегонное, противовоспалительное и антисептическое средство при лечении болезней почек, печени, желудка, кишечника. Сок граната применяется для полоскания ротовой полости при стоматитах, ангинах, ларингитах. Широко используется сок граната при лечении ожогов. Разведенным водой соком смачивают место ожога и затем присыпают порошком из сухого околоплодника.

#### *Сок из граната*

Свежий сок из граната получают при помощи соковыжималки. Консервируют сок обычным способом.

**ГРЕЙПФРУТ.** Плоды грейпфрута содержат сахара: фруктозу и глюкозу (до 7,3%); витамины В1, В2, С, РР; органические кислоты (в основном лимонную); минеральные вещества.

По своим свойствам грейпфрут аналогичен лимону, можно сказать, что они взаимозаменяемы.

#### *Сок из грейпфрута*

Плод разрезают поперек, удаляют сердцевину с прилегающей к ней частью пленок, в образовавшееся отверстие насыпают сахар. После того как сахар растворится, сок можно отжать чайной ложкой. Для получения чистого свежего сока можно воспользоваться конусной соковыжималкой.

**ГРУША.** Плоды груши содержат сахара: глюкозу, фруктозу, сахарозу (до 20%); органические кислоты (яблочную, лимонную); витамины А, В1, В2, С, Е, Р, РР; каротин; минеральные соли железа, марганца, кальция, кобальта, калия, йода, меди, молибдена; фолиевую кислоту; катехины и лейкоантоцианы; азотистые вещества, а также пектины и дубильные вещества.

Грушевый сок применяют при простудных заболеваниях, для утоления жажды и повышения диуреза. Он особенно эффективен при воспалительных заболеваниях мочевыводящих путей – цистите, пиелонефрите, так как мочегонное действие груши сочетается с пагубным влиянием на микрофлору, поражающую мочевые пути. Грушевый сок применяется и при камнях в почках.

#### ***Грушевый сок***

Подготовленные плоды разрезают на части, натирают на терке. Полученную мезгу складывают на решета над специально приготовленной посудой, в которую и стекает сок. Оставшуюся мезгу прессуют. Затем сок несколько раз фильтруют, подогревают в эмалированной посуде до 80-85<sup>0</sup> С, разливают в пастеризованные бутылки или стеклянные банки и герметично укупоривают. После этого бутылки и банки выдерживают в воде при температуре 85<sup>0</sup> С для пастеризации в течение 15-20 минут. Затем банки ставят на 30 минут вверх дном, а бутылки кладут на бок. Хранят сок в прохладном месте.

**ДЫНЯ.** Плод содержит сахара, преимущественно сахарозу (до 21%); витамины Р, С; каротин; минеральные соли железа, калия, кальция; фолиевую кислоту; азотистые и экстрактивные вещества; ароматические соединения, а также жиры.

Благодаря большому количеству аскорбиновой и фолиевой кислот и каротина является ценным витаминным продуктом.

Дынный сок рекомендуют для профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний, атеросклероза, ревматизма, ожирения, малокровия, заболеваний печени, почек, мочевого пузыря.

#### ***Сок из дыни***

Плоды разрезают и отделяют мякоть. Сок отжимают при помощи пресса. Пьют свежим.

**ЕЖЕВИКА.** В плодах ежевики содержатся сахара – фруктоза и глюкоза (до 5,3%); органические кислоты: яблочная, лимонная, винная; витамин С, витамины группы В, витамин Е; соли меди, марганца, калия; каротин; флавоноиды; азотные, пектиновые и дубильные вещества.

Сок ежевики – отличное поливитаминное общеукрепляющее средство. Он применяется для утоления жажды при высокой температуре, обладает потогонным и мочегонным действием, регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта.

#### ***Сок из ежевики***

Сок из ежевики готовят так же, как малиновый (см. Малина). Следует иметь в виду, что ежевика – очень нежная ягода: собирать ее следует в сухую погоду, она сохраняется в обычных условиях 1-2 дня, при температуре 0<sup>0</sup> С – до недели.

**ЖИМОЛОСТЬ.** В плодах жимолости содержится до 3,2% органических кислот; витамин С; каротин; катехины; сахара; флавоноиды; антоциановые соединения; микроэлементы.

Обладает общеукрепляющим, мочегонным, вяжущим и противовоспалительным действием. Сок жимолости отличается красивым фиолетово-красным цветом, интенсивность которого сохраняется даже при многократном разбавлении.

#### ***Сок из жимолости***

Ягоды перебрать, отсортировать, промыть и разварить в кастрюле с добавлением воды (1 стакан воды на 1 кг ягод) в течение 5-10 минут. Горячую мезгу отпрессовать три-четыре раза, добавляя к выжимкам кипятка. Полученный сок нагреть до кипения и разлить в подготовленную посуду, герметично укупорить и хранить в холодильнике или на леднике.

**ЗЕМЛЯНИКА ЛЕСНАЯ.** Ягоды земляники содержат до 10% сахаров; органические кислоты, в том числе аскорбиновую, яблочную, лимонную; витамины В1, В2, Е, РР; фолиевую кислоту; пектиновые и дубильные вещества. Особенно богата железом в виде фосфорнокислой соли.

Сок земляники используется в лечебных целях при атеросклерозе, гипертонии, почечно-каменной и желчнокаменной болезни, малокровии, язве желудка, запорах, а также при остеохондрозе и полиартрите. Отлично регулирует обмен веществ, оказывает противосклеротическое действие и улучшает состав крови. Благодаря высокому содержанию в соке фитонцидов рекомендуется как эффективное полоскание при воспалительных процессах в полости рта.

Исключительно ценно употребление сока земляники в виде примочек или масок для лица: кожа становится упругой и свежей, мягкой и чистой, разглаживаются морщинки, исчезают веснушки, родимые пятна и угри.

#### *Сок земляники*

Свежий сок готовят из перебранных ягод, у которых удалены плодоножки и чашелистики, методом прессования.

Для заготовки сока на зиму подготовленные ягоды кладут в эмалированную кастрюлю, разминают деревянной толкушкой, накрывают крышкой и дают отстояться 3-4 часа при комнатной температуре. Затем в мезгу добавляют воду (0,5-1 стакан на 1 кг мезги), размешивают и отжимают сок. Если сок отжимается плохо, мезгу нужно подогреть до 60<sup>0</sup> С, постоянно помешивая, выдержать несколько минут и отжать. Готовый сок разлить в подготовленную посуду и пропастеризовать при 85<sup>0</sup> С.

**ЗЕМЛЯНИКА САДОВАЯ.** Плоды земляники садовой содержат до 12% сахаров; органические кислоты (преимущественно яблочную); соли железа, фосфора; витамины В1, В2, Е, РР, С; фолиевую кислоту; каротин.

Садовая земляника по своим целебным качествам уступает землянике лесной, однако является прекрасным поливитаминным средством, используемым при авитаминозах, нормализующим деятельность желудочно-кишечного тракта.

#### *Сок земляники*

Подготовленные ягоды кладут в соковарку и отгоняют сок. Сок разливают в подготовленную посуду и пастеризуют при 85<sup>0</sup> С.

**ИРГА.** Плоды ирги содержат сахара; органические кислоты; витамины А, В2, С; флавоноиды; много микроэлементов.

Сок ирги употребляется как тонизирующий, общеукрепляющий напиток.

#### *Сок из ирги*

Зрелые плоды собирают, раскладывают на картоне или фанере слоем 2-3 см и выдерживают в тени при комнатной температуре 5-8 дней. После такой выдержки сок из плодов будет легче отжиматься и станет более сладким и ароматным. Затем иргу промывают, разминают деревянной толкушкой или измельчают в миксере, кладут под пресс и отжимают сок. Полученный сок необходимо нагреть до 85<sup>0</sup> С, разлить в горячие стерилизованные бутылки или пропастеризовать и укупорить.

**КАЛИНА.** В плодах калины витамина С в полтора-два раза больше, чем в плодах малины; до 32% сахаров; витамины С, вещества Р-витаминного действия; органические кислоты; жирное масло; соли железа, фосфора; каротин.

Сок плодов с медом пьют при повышении давления крови, принимают как профилактическое средство, предотвращающее появление злокачественных опухолей. В народной меди-

цине считается, что он помогает при простудных заболеваниях верхних дыхательных путей, в том числе и при кашле, осиплости голоса (принимают в теплом виде) и при бронхиальной астме.

#### ***Сок из калины***

Отделить спелые ягоды от веточек, перебрать и промыть. Подготовленные ягоды положить в кастрюлю и залить водой (один стакан воды на 1 кг ягод) и нагреть почти до кипения, но не кипятить. Затем отжать и процедить сок, снова нагреть его, разлить по банкам, закатать крышками и пастеризовать 15-20 минут.

#### ***Сок с мякотью***

Чтобы удалить горечь, плоды калины поместить в духовку при 110-120<sup>0</sup> С на 1-1,5 часа. После этого протереть сквозь сито или пропустить через электросоковыжималку. Протертую массу смешать с сахарным сиропом, разлить в подготовленные банки и пастеризовать при 95<sup>0</sup> С в течение 20 минут. На 1 л сока из калины добавляют 1 л 35% сахарного сиропа.

**КИЗИЛ.** Плоды кизила содержат сахара – глюкозу и фруктозу (до 9%); органические кислоты (в основном яблочную); витамин С, каротин; пектиновые и дубильные вещества.

Сок плодов кизила широко используется в народной медицине в качестве вяжущего средства при расстройствах желудка и кишечника, а также при гиповитаминозах, нарушенном обмене веществ, малокровии, простудных заболеваниях, как отличное жаропонижающее средство при малярии. Он обладает вяжущим, бактерицидным, обезболивающим, общеукрепляющим и тонизирующим действием.

#### ***Сок из кизила***

В отобранные спелые крупные плоды добавить воду (на 1 кг ягод 1 стакан воды), подогреть до температуры 60<sup>0</sup>С и размять деревянной толкушкой. Полученную мезгу переложить в соковарку, отделить сок и разлить в подготовленные бутылки или банки, пастеризовать при температуре 80-85<sup>0</sup> С в течение 10-15 минут.

**КЛЮКВА.** Ягоды клюквы содержат гликозид вакцинин; кислоты (лимонную, бензойную, хинную и урсоловую); витамин С; сахара (глюкозу и фруктозу); пектиновые, дубильные и красящие вещества.

Сок из клюквы употребляется в основном в качестве витаминного напитка при воспалительных заболеваниях, ревматизме и гипертонической болезни. Сок ягод в народной фитотерапии широко применяется при лихорадочных состояниях, ангине, водянке, кожных болезнях (сухой экземе, золотухе, экссудативных процессах), гинекологических, простудных заболеваниях. Он заживляет раны, ожоги.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.