

ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ СОКИ?

- **Абрикосовый сок** улучшает состояние кожи, хорошо влияет на печень, полезен при близорукости.
- **Ананасовый сок** кроме известного эффекта сжигания жиров имеет еще и «побочный эффект»: его называют напитком любви, потому что он обостряет чувства.
- **Апельсиновый сок** превосходит большинство других по содержанию витамина С. Полезен при стрессах, неврозах и астенических состояниях. Незаменим при отравлениях и простудах. В нем много витаминов В1, В5 и В12, выполняющих роль компенсаторов при авитаминозе.
- **Березовый сок** — поистине чудодейственный нектар, излечивающий язвы, активизирующий обмен веществ, разглаживающий морщины и повышающий работоспособность.
- **Боярышник (сок)** богат особыми кислотами, которые усиливают кровообращение в сосудах сердца и головного мозга, понижают артериальное давление и возбудимость нервной системы, снимают тахикардию, аритмию, головокружение и шум в ушах. Понижает уровень холестерина и улучшает свертываемость крови. Рекомендуется при бессоннице, сердечно-сосудистой недостаточности, пневмонии и гриппе. Но этот сок не стоит пить на голодный желудок и запивать холодной водой. Может возникнуть кишечный спазм и даже рвота.
- **Виноградный сок** назначают при анемии, туберкулезе, при общем истощении и упадке сил. Очень полезен детям.
- **Вишневый сок** активизирует ферменты: выпив стакан, вы почувствуете себя сытой.
- **Гранатовый сок** — самый полезный, но и самый дорогой. Он считается «кровотворным» соком, повышающим иммунитет. Незаменим при малокровии, гипертонии, атеросклерозе и болезнях желчных путей, помогает при простуде и бронхитах. А разведенный водой — и при ожогах. Плоды граната богаты витаминами, минеральными солями, клетчаткой, сахаром и фитонцидами. В них мало калорий, практически нет жиров и холестерина. Всего пять зерен граната могут заменить яблоко и апельсин, вместе взятые. Регулярное употребление гранатового сока заметно улучшает состояние кожи и волос, благотворно влияет на работу почек и легких, селезенки и щитовидной железы.
- **Грейпфрутовый сок** — не только источник витамина С, но и средство для нормализации обмена веществ и кровяного давления. Также сжигает лишние жиры.
- **Грушевый сок** незаменим в разгрузочный день — он препятствует ожирению.
- **Морковный сок** содержит каротиноиды, которые превращаются в нашем организме в витамин А. От этого важнейшего витамина зависят и острота зрения, и красота кожи, и состояние слизистых оболочек органов дыхательного и пищеварительного трактов. В морковном соке много калия и фолиевой кислоты, особенно необходимой беременным.
- **Облепиховый сок** богат витаминами (А, В1, В2, В3, С, Е), микроэлементами (бор, железо, марганец), органическими кислотами и некоторыми видами растительных антибиотиков, которые убивают болезнетворные бактерии. Плоды облепихи содержат вещества, способные выводить радиоактивные элементы и соли тяжелых металлов. Они обладают противоспазматическим и противоопухолевым действием и оказывают мощное влияние на центральную нервную систему.
- **Периковый сок** рекомендуют сердечникам. Он содержит соли калия которые питают сердечную мышцу.
- **Томатный сок** содержит мало калорий. Приготовленный дома, богат витамином С. Лучше других обостряет память, особенно, если чередовать его с виноградным. Но тем, кто ограничивает себя в соли, нужно быть аккуратнее с ним — в томатном соке много натрия.
- **Фейхоа**. Сок из этих плодов особенно полезен людям с заболеваниями щитовидной железы. По содержанию водорастворимых соединений йода ему практически нет равных.

И сок, и сами плоды фейхоа полезно также включать в рацион больных пиелонефритом и гастритом.

- **Черносмородиновый сок** повышает устойчивость организма к инфекциям и так же, как и цитрусовые, сжигает жиры.
- **Шиповник (сок)** стимулирует обмен веществ, повышает устойчивость к инфекции, возбуждает аппетит, повышает трудоспособность. Полезен при болях в желудке, расстройствах пищеварения и как моче- и желчегонное средство.
- **Яблочный сок** богат железом. В нем много калия и бора – элемента, укрепляющего кости.

