***Полезные свойства соков***

***Абрикосовый сок* улучшает состав крови, восстанавливает нормальную структуру клеток, активизирует работу мозга, предупреждает старение, выводит лишнюю воду.**

***Айвовый сок* – очень эффективное средство для снижения высокой температуры при заболеваниях** [**гриппом**](http://sovet.blocknote.info/articles/83/gripp-eto-virus)**и вирусными инфекциями. Обладает общеукрепляющим, антисептическим, кровоостанавливающим, вяжущим и мочегонным свойствами. Его рекомендуется пить при малокровии, сердечно - сосудистых заболеваниях, заболеваниях дыхательных путей, желудочно-кишечного тракта, астме или печеных плодов – хорошее противорвотное средство. Сок айвы значительно облегчает состояние астматиков.**

***Сок алоэ* – незаменимое средство при ангинах, фарингитах, стоматитах и любых воспалениях полости рта.**

***Сок алычи* помогает при простудах, в качестве потогонного и противокашлевого средства, способствует выводу радионуклидов из организма. Освежает и тонизирует, утоляет жажду, лечит гиповитаминозы и болезни желудка.**

***Ананасовый сок* обладает жиросжигающими свойствами и способствует очищению организма от различных токсинов и металлов. Омолаживает организм, способствует усвоению белковой пищи, препятствует образованию тромбов. Сок очень полезен для гипертоников, так как понижает давление, очищает кровь от холестерина и делает нашу кровь жиже.**

***Апельсиновый сок* защищает от свободных радикалов, укрепляет сосуды, повышает иммунитет, активизирует работу головного мозга, стимулирует клеточный обмен, сжигает жиры.**

***Арбузный* сок полезен при заболеваниях почек, так как оказывает мочегонное действие и хорошо их очищает. Снимает жар и воспаления, поддерживает иммунитет, стабилизирует кровяное давление, улучшает пищеварение. Применяется для профилактики малокровия, атеросклероза, образования опухолей.**

***Березовый сок* обладает мочегонным, противоопухолевым действием, стимулирует обмен веществ, оказывает положительное влияние на работу желудка, способствует расщеплению камней в мочевом пузыре и почках и ускоренному выведению токсинов из организма. Его полезно пить при головной боли, кашле, бронхите.**

***Сок боярышника* усиливает сокращение сердечной мышцы и в то же время уменьшает ее возбудимость, усиливает кровообращение в сосудах сердца и головного мозга, нормализует ритм сердечной деятельности, снижает кровяное давление.**

***Виноградный сок* предотвращает образование тромбов, очищает мочевыводящие пути, активизирует углеводный обмен.** **Сок из зелёного винограда, в неразбавленном водой состоянии, способствует лечению мигрени.**

***Вишневый сок* улучшает состав крови, укрепляет стенки сосудов, снимает воспаление, омолаживает организм, помогает при запорах, улучшает обменные процессы, аппетит, применяется как отхаркивающее средство.** **Сок этих ягод с молоком поможет при лечении воспаления суставов (артритов).**

***Гранатовый сок* используется как средство для возбуждения аппетита, улучшения пищеварительных функций желудка и обменных процессов, а также в качестве желчегонного и мочегонного средства. С успехом применяется как обезболивающее, противовоспалительное, жаропонижающее и антисептическое средство. Он показан при аритмиях, атеросклерозе, плохой свертываемости крови и гипертонии.**

***Грейпфрутовый сок* расщепляет жиры, отложившиеся в организме.**

***Грушевый сок* уничтожает микробы, выводит лишнюю воду, шлаки и токсины, усиливает перистальтику кишечника.**

***Дынный сок* утоляет жажду, нормализует водно-солевой баланс. Оказывает антисклеротическое, мочегонное, успокаивающее, общеукрепляющее действие. Выводит шлаки, успокаивает желудок, кишечник и нервную систему.**

***Сок из ягод ежевики* является очень эффективным средством в случаях бронхитов, трахеитов, ангины, фарингитов, малокровия, лихорадочных состояний, колитов, гинекологических заболеваний, поносов и дизентерии. Соку ежевики присуще общеукрепляющее и успокаивающее действия.**

***Земляничный сок* – помощник при проблемах в желудочно-кишечном тракте, воспалениях, диарее. Мочегонные свойства земляничного сока помогают при гипертонии. При ангине или тонзиллите хорошо полоскать им горло.**

***Сок калины* лечит заболевания сердца, мозга, нервной и пищеварительной системы, лёгких, сосудов. Его принимают при аллергии и для предотвращения развития рака.**

***Сок белокочанной капусты* укрепляет кровеносные сосуды, стимулирует процесс регенерации клеток слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта, нормализует жировой обмен, зарубцовывает язвы.**

***Картофельный сок* эффективно прочищает весь организм, успокаивает желудок, снижает давление, активизирует обмен веществ. Является противовоспалительным, ранозаживляющим и общеукрепляющим средством.**

***Сок киви* способствует сжиганию жиров, которые блокируют крупные и мелкие сосуды.** **Имеет ярко выраженное антиоксидантное действие, что оказывает противоопухолевое действие, уменьшает утомляемость.**

***Клубничный сок* рекомендуют употреблять при заболеваниях желудочно-кишечного тракта – колитах, гастритах, заболеваниях печени и желчного пузыря, геморрое.**

***Клюквенный сок* используется для профилактики и лечения простудных заболеваний. Предупреждает образование камней в почках, уменьшает вязкость крови, повышает эластичность стенок капилляров, помогает более полно усвоиться витамину С, что в свою очередь повышает сопротивляемость организма к стрессу, хронической усталости и головным болям. Во время приема клюквенного сока восстанавливается нормальный сон.**

**Сок крапивы укрепляет корни волос при их выпадении, усиливает рост и борется с излишней сальностью волос и перхотью.**

***Лимонный сок* поддерживает нервную систему, увеличивает работоспособность, улучшает память, концентрацию внимания.** **Употребляется как наружное лекарство при грибковых заболеваниях кожи.**

***Сок лука* улучшает работу желудка и кишечника, нормализует сахар в крови, применяется в качестве общеукрепляющего средства. Очищает от шлаков и слизи дыхательные пути. Обладает противогриппозным и отхаркивающим действием, снимает отёки, облегчает геморрой, укрепляет зубы и сохраняет зрение.**

***Малиновый сок* применяют как жаропонижающее и потогонное средство, рекомендуют при атеросклерозе и гипертонии.**

***Сок манго* назначают при острых дерматитах.**

***Мандариновый сок* является полезным диетическим и лечебным напитком. Для очищения легких от слизи рекомендуется каждое утро выпивать по стакану мандаринового сока.**

***Морковный сок* улучшает зрение, укрепляет организм, залечивает язву желудка, помогает при онкологических заболеваниях, туберкулезе и малокровии.**

***Сок морошки способствует ускорению выздоровления, утоляет жажду и помогает восстановить силы после перенесённой болезни. Обладает бактерицидным и дезинфицирующим свойствами, его полезно применять наружно для смазывания ран или участков кожи, поражённых чесоткой.***

***Облепиховый сок* используют при восстановлении после болезней, для заживления ран, ожогов, при болезнях ЖКТ, при ангине, кожных заболеваниях, болях в суставах.**

***Огуречный сок* нормализует кровяное давление и сердечную деятельность, улучшает состояние зубов, десен, ногтей и волос, используется как мочегонное средств.** **Некоторые практикующие фитотерапевты утверждают, что при употреблении чистого огуречного сока растворялись камни в желчных пузырях и протоках.**

***Сок одуванчика* ценное тонизирующее и укрепляющее средство. В смеси с соком листьев репы и морковным соком помогает при заболеваниях костей и позвоночника и придает крепость зубам. Горькие вещества одуванчика стимулируют функции печени, разрушают камни и выводят песок из желчного пузыря.**

***Персиковый сок* улучшает работу печени и желудка, помогает облегчить течение таких заболеваний, как гастрит, разнообразных заболеваний ЖКТ, а так же в борьбе с запорами. Особенно он полезен пожилым людям и детям.**

***Сок болгарского перца* стимулирует работу желудка, понижает артериальное давление, повышает аппетит, разжижает кровь, снижает риск возникновения атеросклероза (особенно красного).**

***Сок петрушки* рекомендуют людям с заболеваниями мочевыводящих путей. Он выводит излишнюю жидкость из организма, избавляя от отёков, снимает местные воспаления и убивает болезнетворных микробов.**

***Сок редиса* в сочетании с морковным соком (1:2) помогает восстановить слизистую оболочку желудка. При головной боли натрите им виски и переносицу.**

***Сок редьки* применяется в виде примочек к гнойным ранам, язвам или нарывам. Для лечения воспалительных процессов носоглотки и глаз. Обладает сильным мочегонным и желчегонным действием.**

***Сок репы* оказывает болеутоляющее, успокаивающее и отхаркивающее действие, растворяет камни в почках, возбуждает сердечную деятельность, благоприятно действует при заболевании суставов ревматического и нетравматического происхождения.**

**Сок красной рябины рекомендуется применять при авитаминозе, анемии, воспалительных заболеваниях мочеполовой системы, нарушениях работы сердца и пищеварительной системы, при камнях в желчном пузыре, почках. Кроме того, он помогает восстановить обмен веществ, вывести из организма холестерин. Часто его назначают в качестве слабительного, мочегонного и желчевыводящего средства.**

***Сок черноплодной рябины* принимают при гипертонии, геморрое, гастрите с пониженной кислотностью.**

***Свекольный сок* полезен при запорах, малокровии, болезнях сердца и желудочно-кишечного тракта, очищает организм от шлаков, понижает кровяное давление.**

***Сок сельдерея* используют для лечения мочекаменной болезни, при желудочно-кишечных заболеваниях, как средство от аллергии, диатеза, крапивницы.**

***Сливовый сок* нормализует углеводный обмен, снимает тревожность, повышает концентрацию внимания, очищает кишечник.**

***Сок салата,* разбавленный пополам водой, помогает при лечении хронических гастритов, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. В народной медицине сок салата используют для укрепления волос.**

***Сок красной смородины* рекомендуется при заболеваниях сердечно - сосудистой системы, при язвенной болезни, подагре, кожных заболеваниях, мочекаменной болезни, ревматизме, простуде, применяется при рвоте и тошноте.**

***Сок чёрной смородины* помогает при лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при гастритах (с пониженной кислотностью). Применяют при авитаминозе, малокровии, бронхите, гриппе, ангине.**

***Томатный сок* улучшает обменные процессы, защищает клетки от повреждений, стимулирует образование соединительной ткани, восстанавливает деятельность нервной системы.**

***Тыквенный сок* снижает уровень жиров в крови, выводит токсины, повышает иммунитет, улучшает пищеварение.**

***Сок укропа* имеет слабительное, мочегонное и желчегонное действие, помогает работе желудочно-кишечного тракта. Способствует улучшению зрения в пожилом возрасте.**

***Сок хрена* используют для полоскания горла, рта, при зубной боли, при гнойных ранах, при радикулите, ревматизме, невралгии, ишиасе, себорее, плешивости и гнойных процессах на коже. Разведенный сок хрена применяется при гастритах с пониженной кислотностью, вялом сокращении кишечника и при недостаточной функции желчных путей. Это — сильное мочегонное средство при отечности и водянке. Смешивают сок 2—3 лимонов и 150 г хрена.**

***Сок хурмы* является отличным полосканием при простудных заболеваниях и оказывает достаточно ощутимое мочегонное действие.**

***Сок черники* служит противовоспалительным, обезболивающим, противоспазматическим, закрепляющим средством. Используется при заболеваниях желудка (при дизентерии, гастритах, колите, рвоте).**

***Сок чеснока* применяют при проблемах с сердечно - сосудистой системой, при простудах. При укусах насекомых можно просто протереть место укуса чесночным соком – зуд пройдет.**

***Сок шиповника* применяется как очиститель организма от шлаков и токсинов. Нормализует деятельность почек, улучшает кровообращение, улучшает память, снимает головную боль, снижает риск заболевания раком.**

***Сок шпината* очищает и оздоравливает пищеварительный тракт, обладает противовоспалительным, а также мочегонным эффектом. Благотворно влиять на десны и зубы, являясь средством профилактики пародонтита, способствует росту волос.**

***Яблочный сок* используют при заболеваниях сердечно - сосудистой системы, печени, почек, при дизентерии, ревматизме, атеросклерозе, камнях в почках и желчном пузыре. Очищает организм от токсинов, снижает уровень холестерина в крови, восстанавливает кишечную флору, укрепляет слабые вены.**