

**С**вежевыжатым может называться сок, который только что выдавили. Если он хотя бы полчаса постоял на воздухе, то уже теряет часть своих полезных свойств. Так что, когда вы покупаете свежевыжатый сок в магазине или баре, требуйте, чтобы его сделали у вас на глазах. Или, что еще проще, купите соковыжималку и делайте такие соки дома сами.

# СОКОТЕРАПИЯ

**КАПУСТНЫЙ.** При заболеваниях сердца, дыхательных путей, селезенки, печени, почек, нормализует водно-солевой обмен, применяется при бессоннице, экземе, диатезе. По 1 стакану с 1 столовой ложкой меда два раза в день натощак и на ночь.

**СВЕКОЛЬНЫЙ.** При ожирении, гипертонии, ишемической болезни сердца, заболеваниях печени, желчного пузыря, почек, легкое слабительное и мочегонное средство. По 1 стакану с 1 столовой ложкой меда 2—3 раза в день до еды.

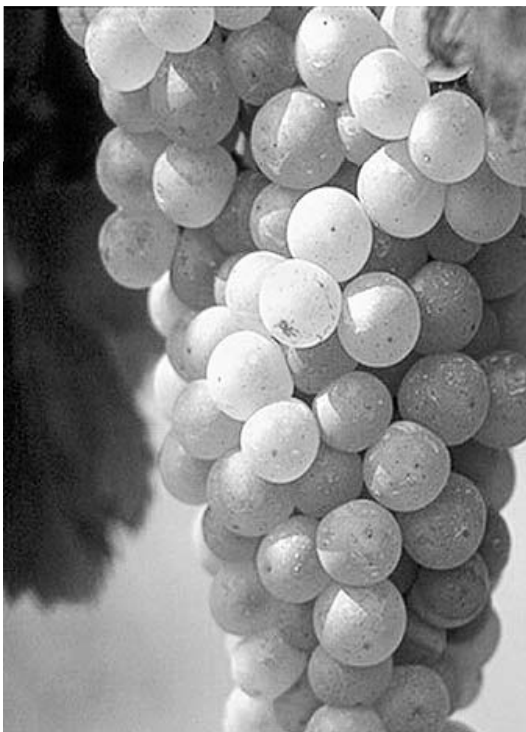
**КАРТОФЕЛЬНЫЙ.** При язве желудка и двенадцатиперстной кишки, нормализует водный обмен, поддерживает нормальную работу сердца. По 1 стакану с 1 столовой ложкой меда натощак утром и на ночь через 2—3 часа после еды.

**МОРКОВНЫЙ.** При недостатке витамина А, малокровии, гастритах, инфаркте миокарда, способствует быстрому заживлению ран. Противопоказан при энтеритах и обострении язвы. По 0,5—1 стакану с 1 столовой ложкой меда 2—3 раза в день после еды.

**ОГУРЕЧНЫЙ.** Укрепляет ногти и волосы, выводит холестерин, а также является мочегонным средством. По 1 стакану с 1 столовой ложкой меда 2—3 раза в день до еды.

**ЛУКОВЫЙ.** Ранозаживляющее, противогриппозное, отхаркивающее, мочегонное, слабительное средство, повышает аппетит, укрепляет зубы, улучшает пищеварение, стимулирует выработку спермы. Принимать, смешав 1 ст. ложку сока с таким же количеством меда.

**ИЗ РЕПЫ.** Укрепляет кости и зубы, применяется при остром ларингите, полиартритах, бронхиальной астме. По 0,5—1 стакану с 1 ст. ложкой меда 2—3 раза в день.



**ИЗ РЕДЬКИ.** При кашле, коклюше, камнях в почках и мочевом пузыре, малокровии, невралгии, метеоризме, подагре.

Принимать, смешав 1 ст. ложку сока с таким же количеством меда, 3 раза в день до еды.

**ИЗ ПЕТРУШКИ.** При цистите, мочекаменной болезни, отеках, почечных спазмах, воспалениях предстательной железы. Противопоказан при нефрите. Принимать, смешав 1 столовую ложку с таким же количеством меда, 3 раза в день до еды.

**ДЫННЫЙ.** При атеросклерозе, малокровии, заболеваниях почек и мочевого пузыря, успокаивает нервную систему. По 1 стакану с 1 столовой ложкой меда 3 раза в день.

**АРБУЗНЫЙ.** При гипертонии, подагре, артрите, почечнокаменной болезни, циститах, нефритах, пиелонефритах. По 1 стакану с 1 столовой ложкой меда.

**ЯБЛОЧНЫЙ.** Повышает сопротивляемость организма, улучшает работу сердечно-сосудистой системы. По 1

стакану с 1 столовой ложкой меда 3 раза в день.

**ВИНОГРАДНЫЙ.** Снижает уровень холестерина, улучшает обменные процессы, положительно влияет на эндокринные железы, применяется как отхаркивающее средство. По 1 стакану с 1 столовой ложкой меда 3 раза в день.

**АПЕЛЬСИНОВЫЙ.** При гипертонии и атеросклерозе, для профилактики и лечения гиповитаминозов, хорошо восстанавливает силы. По 1 стакану с 1 столовой ложкой меда 3 раза в день.

**ГРАНАТОВЫЙ.** При малокровии, ангине, общем истощении. По 1 стакану с 1 столовой ложкой меда 3 раза в день.

**КЛЮКВЕННЫЙ.** При гриппе, ангине, гипертонии, атеросклерозе, инфекционных заболеваниях. По 1 стакану с 1 столовой ложкой меда 3 раза в день.

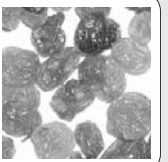
**ТОМАТНЫЙ.** Улучшает пищеварение, нормализует обмен веществ, понижает уровень холестерина в крови, очищает сосуды. По 1 стакану с 1 столовой ложкой меда 2—3 раза в день до еды.



## Продукты, улучшающие память

**У**многих людей возникают проблемы с памятью, человек страдает от недостаточного количества энергии. Что делать? Выход есть: продукты, употребление в пищу которых приводит к существенному улучшению памяти, к появлению хорошего настроения и отличной работоспособности. Так, виноград или его сок повышают уровень гормона дофамина, который улучшает память и стимулирует мозговую деятельность. стакан сока с утра и кисточка вкусных и сочных ягод на вечерний десерт — и вам по плечу любые головоломки!

**Изюм** содержит соединения бора, что активизирует память, приводит организм в тонус. Его очень здорово брать с собой на работу и есть вместо привычных чипсов и снежков.



**Шпинат** содержит лютеин и другие антиоксиданты, защищающие клетки мозга от разрушения. Омлет со шпинатом — прекрасный завтрак, который защитит ваш мозг. Для позднего ужина великолепно подойдет паста из твердых сортов пшеницы со шпинатом.



**Голубика и черника** активизируют образование новых клеток серого вещества в отделе мозга, который отвечает за память. Если начать пить черничный настой перед и во время экзаменов, то результат будет просто отличным! А кто не любит черничный пирог? Это лакомство не только безумно вкусное, но и не слишком калорийное (если не добавлять сахара и сделать непосредственно бисквит совсем тоненьким). Ведь в стакане черники содержится всего лишь 83 ккал.



**Соевое молоко** содержит фитостеролы, которые улучшают память. стакан молока за завтраком или перед сном — и вы можете сдавать самые сложные экзамены и разрабатывать умопомрачительные проекты.



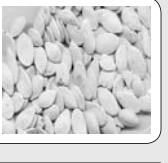
**Жирная рыба** — в этом вкусном продукте содержатся кислоты омега-3, необходимые для нормального функционирования нервной системы. В рыбе также содержится йод, который повышает ясность ума.



**Чёрная смородина** — в ней содержится очень много витамина С, который, как известно, отвечает за ясность нашего ума и бодрость. Черная смородина, размельченная в блендере с сахаром или медом, зарядит вас витамином на сутки вперед. Но пополнять запасы витамина С нужно регулярно.



**Семечки тыквы** — полстакана семечек — необходимая доза цинка, который улучшает память и ускоряет работу нашего мозга.



**Печень** — в ней содержатся витамины группы В. Именно они отвечают за энергичность нашего организма. Плюс ко всему улучшают память и понижают нервность.



Полосу подготовила Елена ДЫШЛЕНКО.

## ЧИТАТЕЛЬ СОВЕТУЕТ

### Кожа лица станет чистой

Смешайте 100 г масла касторового с костным жиром телячьей голяшки (тоже 100 г), на водяной бане томите 2,5 часа, помешивая. Снимите с огня, процедите еще горячее, добавьте две столовые ложки сока из травы манжетки.

Средство хорошенько размешайте и дайте ему остыть. На ночь нанесите на лицо и на шею. Утром смойте вначале горячей, а затем холодной водой. Если кожа жирная, то предварительно натрите на терке 100 г шавеля конского, добавьте чайную ложку глицерина, тщательно перемешайте и нанесите на лицо. Держите сорок минут. Затем смажьте указанной мазью.

### Чистые сосуды

**Кому из нас незнакомо ощущение онемения конечностей, например, при долгом сидении в одном положении? А связано оно с сосудами, их чистотой. Как же за сосудами следить? Самый простой в приготовлении и хорошо очищающий сосуды состав готовится из семян льна. Вечером 1/3 стакана семян заливают 1 литром воды, доводят до кипения и 2 часа держат на водяной бане.**

За ночь отвар настаивается, утром его процеживают. Получается примерно 850 миллилитров киселеподобной жидкости. Ее рекомендуется выпить за 5 дней. Пьют по 1/3 стакана утром натощак и вечером до еды. Для того чтобы был хороший эффект, пить надо 15 дней. Лечение повторяют через 3 месяца.

Капилляры верхних и

нижних конечностей, являющиеся двигательной силой циркуляции крови в конечностях, рекомендуются укреплять выполнением весьма простого упражнения. Лягте спиной на пол, под шею подложите валик. Затем поднимите вверх обе руки и ноги так, чтобы ступни ног держались параллельно полу. В таком состоянии начинайте трясти (вибрировать) обеими руками и ногами одновременно. Времени на такое упражнение надо немного: его делают утром и вечером от 1 до 3 минут.