

18+ Галина Сергеева

## ФИТОБАР

Рецепты для оздоровления  
и похудения

Панацея

Серия книг о традиционной  
народной медицине и  
диетологии

Галина Сергеева

**Фитобар. Рецепты для  
оздоровления и похудения**

«Издательские решения»

**Сергеева Г. К.**

Фитобар. Рецепты для оздоровления и похудения /  
Г. К. Сергеева — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-514335-8

В данной книге в доступной форме дано представление о том, каким должен быть домашний фитобар, каким образом с помощью соков, чаев, коктейлей и других напитков можно оздоровить больные органы и системы органов и укрепить здоровье в целом. Приведены противопоказания для применения этих напитков. Книга содержит подробные рекомендации и кулинарные рецепты. Перед применением рецептов необходимо посоветоваться со своим лечащим врачом.

ISBN 978-5-00-514335-8

© Сергеева Г. К.  
© Издательские решения

## Содержание

ДОМАШНИЙ ФИТОБАР	6
НАПИТКИ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА	12
1. СОКИ И СМЕСИ СОКОВ	12
2. ЧАИ	15
3. КОКТЕЙЛИ	17
НАПИТКИ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ	22
4. СОКИ И СМЕСИ СОКОВ	22
5. ЧАИ	26
6. КОКТЕЙЛИ	27
НАПИТКИ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ	29
7. СОКИ И СМЕСИ СОКОВ	29
8. ЧАИ	31
9. КОКТЕЙЛИ	32
Конец ознакомительного фрагмента.	33

# **Фитобар**

## **Рецепты для оздоровления и похудения**

**Галина Константиновна Сергеева**

© Галина Константиновна Сергеева, 2020

ISBN 978-5-0051-4335-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## ДОМАШНИЙ ФИТОБАР

Здравствуйтесь, уважаемые читатели!

Меня зовут Сергеева Галина Константиновна. По профессии я биолог, имею научную степень и соответствующий опыт в области традиционной народной медицины и диетологии. Представляю Вам свою серию книг «Панацея».

Традиционная народная медицина и диетология попала в поле моей профессиональной деятельности достаточно давно. Первые работы в этой области были сделаны мной ещё в 1982 году. Главным побудительным мотивом для создания серии книг «Панацея», стало желание поделиться знаниями и опытом, накопленным за 38 лет своей научной деятельности.

Типичным заблуждением многих, не связанных с медициной и биологией людей, является противопоставление современной клинической и народной медицины. Причём, термин «традиционная» медицина применяется, как правило, в отношении конвенциональной (т.е. общепринятой) медицины, хотя правильнее было бы называть традиционными методами лечения те, которые существуют сотнями лет и успешно применяются многими народами мира. Традиционная народная медицина существует у всех народов мира без исключения. От чукчей и эскимосов на севере, до жителей центральной Африки и островов Океании.

Следует различать примитивное знахарство, магию, шаманизм и апробированные народные методы лечения, признаваемые официальной наукой и применяемые всеми народами, населяющими нашу планету, передаваемые из поколения в поколение.

Истоки современной клинической медицины и фармакологии можно найти в традиционной народной медицине, в трудах древних врачей. До конца XVIII века вся медицина, без исключения, основывалась на постулатах Гиппократов и других древних врачей, на методах лечения, известных с древности. Средства народной медицины успешно использовали средневековые врачи Гален, Цельс, Ибн Сина.

Методы традиционной медицины народов России собирали и систематизировали в конце XVIII века П. С. Паллас, В. Ф. Зуев, И. Гмелин, С. П. Крашенинников, И. И. Лепёхин и другие.

Известные русские ученые-медики XIX века, считающиеся основателями российской клинической медицины Н. И. Пирогов, С. П. Боткин, М. Я. Мудров, Г. А. Захарьин использовали в своей научной деятельности и медицинской практике лекарств, успешно применявшиеся народной медициной в течение столетий.

В СССР методы народной медицины изучались десятками различных научных коллективов в 1970—х и 1980-х. В 1987 году был создан Всесоюзный научно-исследовательский центр традиционной медицины «ЭНИОМ», а в 1992 году – секция по традиционным методам лечения Ученого Совета при Минздраве России.

В первой половине XIX века немецкими учёными и врачами, была заложена основа для научного, доказательного подхода к изучению методов лечения народной медицины.

Фармакология, как наука родилась в процессе изучения свойств лекарств минерального, растительного и животного происхождения, применяемых в традиционной народной медицине. Первые лекарства, применяемые в клинической медицине, были получены именно таким образом.

Например, ацетилсалициловая кислота, известная в народе под торговым наименованием «аспирин», была получена в результате изучения жаропонижающего, болеутоляющего и противовоспалительного свойств коры ивы. Кору ивы, до этого сотни (а может быть и тысячи, кто знает..) лет человечество использовало в качестве противовоспалительного и жаропонижающего средства.

Ацетилсалициловая кислота впервые была синтезирована Шарлем Фредериком Жераром в 1853 году из экстракта коры ивы. В первые годы лекарство, использовавшееся сотни лет

в качестве отваров и растворов, стало продаваться в концентрированном виде как порошок, а с 1904 года в форме таблеток.

Исследования в течение десяти лет (с 1969 по 1979 год) нескольких тысяч растительных препаратов китайской народной медицины научным коллективом под руководством китайского фармаколога, специалиста в области традиционной китайской медицины Ту Юю привели к созданию лекарства от малярии. Китайский фармаколог выделила из однолетней полыни (*Artemisia annua*) действующее вещество – артемизинин.

За создание этого лекарственного препарата в 2015 году Ту Юю получила Нобелевскую премию по медицине. В последующие годы работа Ту Юю привела к созданию других препаратов – артеметера и артесуната. Применение препаратов созданных китайским фармакологом Тую на основе традиционной китайской медицины спасает около 2 миллионов жизней ежегодно.

Почти каждый месяц в научных журналах публикуются результаты исследований, доказывающие эффективности некоторых древних лекарств и отдельных методов традиционной народной медицины.

Хочу привести пример подобного исследования, результаты которого были обнародованы непосредственно в момент подготовки этой книги для публикации.

В июле 2020 года в научных журналах были опубликованы результаты исследований ученых Ноттингемского и Уорикского университетов древней глазной мази из лука, чеснока, вина и солей желчных кислот, на рецепт которой исследователи наткнулись в одной из старейших медицинских книг Британии. Книга называется «*Medicinale Anglicum*», она существует в единственном рукописном экземпляре в кожаном переплете, была составлена во времена Альфреда Великого в IX веке и считается одним из старейших известных медицинских учебников.

Одной из самых серьезных современных угроз для здоровья является резистентность (устойчивость) патогенных микроорганизмов к антибиотикам. Многие опасные заболевания – различные виды пневмоний, туберкулез, сальмонеллез и им подобные – становится труднее лечить из-за снижения эффективности современных антибиотиков. Бактерии вырабатывают защитные механизмы для противодействия антибиотикам, одним из которых являются биоплёнки. Свободно плавающие бактерии уязвимы для антибиотиков, но, когда они собираются вместе на поверхности, они образуют биоплёнку, которые намного более устойчивы.

Исследователи выяснили, что древнее лекарство способно эффективно удалять бактериальные биоплёнки. Исследование подтвердило уничтожение устойчивых биоплёнок из *Acinetobacter baumannii*, *Stenotrophomonas maltophilia*, *Staphylococcus aureus*, *Staphylococcus epidermidis* и *Streptococcus pyogenes*. Указанные бактерии присутствуют в биопленках, которые образуются в диабетических трофических язвах и часто бывают устойчивы к современным антибиотикам.

Фрейя Харрисон сказала журналистам: «Мы показали, что средневековое средство из лука, чеснока, вина и желчи может убить целый ряд проблемных бактерий, выращиваемых как планктонно, так и в виде биопленки. Поскольку смесь не наносила большого вреда клеткам человека в лаборатории или мышам, мы могли бы разработать на ее основе безопасное и эффективное антибактериальное средство». И

Рецепт мази был найден в средневековой англосаксонской медицинской книге, обнаруженной в Британской библиотеке. Книга под названием *Medicinale Anglicum* была составлена во времена Альфреда Великого в IX веке и считается одним из старейших известных медицинских учебников. Сегодня сохранилась только одна рукопись издания в кожаном переплете. Среди лекарственных средств в аптечке народных целителей имелись: иммуномодулирующие препараты, витамины и витаминоподобные средства, регидратанты, регуляторы водно-электролитного баланса, средства, влияющие на обмен мочевой кислоты, препятствующую

щие образованию и способствующие растворению конкрементов, ферменты и антиферменты, местные анестетики и адаптогены, местнораздражающие, общетонизирующие, седативные и снотворные средства, анальгетики, включая нестероидные противовоспалительные средства, дерматотропные и желудочно-кишечные и ветрогонные средства, включая различные антациды и адсорбенты, гепатопротекторы и желчегонные средства, эффективные антигистаминные, противодиарейные, слабительные и противорвотные средства, регуляторы аппетита, средства, нормализующие микрофлору кишечника, стимуляторы моторики ЖКТ, в том числе рвотные средства, стоматологические и противокашлевые средства, антиконгестанты, секретолитики и стимуляторы моторной функции дыхательных путей, сердечно-сосудистые средства, спазмолитики, средства, регулирующие функцию органов мочеполовой системы и репродукцию, диуретики, контрацептивы, регуляторы потенции, средства, влияющие на обмен веществ в предстательной железе, и корректоры уродинамики, противомикробные, противогрибковые, противопаразитарные и противоглистные средства, антибиотики, антисептики и дезинфицирующие средства, противоопухолевые и средства для коррекции нарушений при алкоголизме, токсико- и наркоманиях, уменьшающие разрушительное действие различных облучений и многие другие лекарства.

Сырьём для получения лекарственных средств в народной медицине служат: растения (листья, трава, цветки, семена, плоды, кора, корни) и продукты их обработки (жирные и эфирные масла, соки, камеди, смолы); животное сырьё – железы и органы животных, сало, воск, тресковая печень, жир овечьей шерсти и другое; ископаемое органическое сырьё – продукты перегонки каменного угля; неорганические ископаемые – минеральные породы и продукты их обработки, грибы и продукты пчеловодства.

С начала IX века в Европе началось изучение традиционных народных лекарственных средств, путем химического анализа, фармакологических исследований и клинических наблюдений.

С позапрошлого века по настоящее время проводятся многочисленные исследования народных лекарственных средств, при этом определяются действующие начала, вещества и его основные качественные показатели: органотропность или паразитотропность лекарства, то есть преимущественное его действие на те или другие органы больного или же на возбудителей заболевания (на бактерии, паразитов и т. п.); наличие «побочного» (нежелательного) действия; способность лекарства вызывать у некоторых лиц особую к себе чувствительность (например заболевание насморком и появление тошноты от ничтожных количеств ипекакуаны).

При исследовании народных лекарственных средств, количественными показателями устанавливаются: смертельная доза (обычно вычисляемая на 1 кг живого веса животного или человека), переносимая (толерлируемая) и лечебная. Переносимые дозы (или несколько меньшие для осторожности) для многих лекарств узакониваются в виде максимальных доз.

Среди распространённых заблуждений, самым опасным является то, что природные лекарства не имеют побочных эффектов и полностью безвредны. Это не так. Безопасным является лишь применение средств народной медицины под наблюдением лечащего врача, при условии использования апробированных средств, эффективность и безопасность которых доказана научными исследованиями и клиническими испытаниями.

Правда следует отметить, что токсичность, риск возникновения и тяжесть побочных эффектов у природных лекарств чаще всего намного ниже, чем у синтетических, т.к. эти вещества присутствуют в природной среде, в которой обитает человек и эти вещества менее «враждебны» человеческому организму.

В настоящее время в России применение методов и лекарств традиционной народной медицины законодательно разрешено и квалифицированные специалисты признаются медицинским сообществом. Соответствующая профессия внесена в классификатор профессий, но законодательство требует от целителя наличия медицинского образования.

Следует различать народную медицину и примитивное знахарство. Согласно проведённому в 2007 году исследованию РАМН в России у 95% «народных целителей» отсутствует медицинское образование, а более 40% из них нуждаются в лечении психических отклонений. Методы лечения этих «целителей» не имеют ничего общего с народной медициной. Это обстоятельство нанесло серьёзный репутационный вред отрасли, т.к. под «народной медициной» большинство людей стали понимать главным образом знахарство и шаманизм не имеющие вообще никакого отношения к медицине.

Различными целебными свойствами также обладают продукты питания, как растительного, так и животного происхождения, грибы и продукты пчеловодства.

В своей серии книг «Панацея» я буду рассматривать все достоинства этих продуктов, а также противопоказания для их применения. При рассмотрении малоизвестных и не очень популярных овощей, ягод, фруктов и других продуктов питания, кроме описания их лечебного действия, я буду давать некоторые рецепты, с применением этих продуктов (как на каждый день, так и заготовок впрок), по причине того, что многие продукты люди не используют их в своём рационе питания, в основном, только потому, что не знают, что из них можно приготовить.

В некоторых книгах я буду рассматривать так же домашнюю косметику, которая вам, без больших затрат, поможет сохранить молодость вашей кожи, волос и ногтей.

Надеюсь, что мои советы помогут сохранить читателям свое здоровье и здоровье своих близких, предупредить и излечить многие заболевания.

В данной книге в популярной форме рассказано о приготовлении различных напитков для Вашего фитобара на основе трав, фруктов, ягод и других натуральных ингредиентов. В настоящее время большое внимание уделяется естественному оздоровлению организма, путем включения в рацион питания тех или иных продуктов, оказывающих лечебное действие на наш организм.

Изначально «фитобар» – это было заведение, в котором готовили различные лечебные чаи, затем в нем стали также применять соки различных растений, их смеси, морсы, квасы и коктейли. Все эти напитки легко можно приготовить в домашних условиях. Они будут не только утолять жажду, но и оказывать на Ваш организм лечебное действие.

Очень полезны для организма соки и смеси соков. Эти напитки содержат целый ряд необходимых для человека веществ (витаминов, органических кислот, минеральных солей, сахаров и многих других). Соки и смеси соков действуют на наш организм более мягко, чем настои, отвары и чаи из лекарственных растений, но лечение этими напитками более длительное. Их нужно готовить непосредственно перед употреблением и не готовить впрок.

В первые дни при приеме соков или их смесей могут быть неприятные ощущения, поэтому начинать нужно с малых доз (1 – 2 столовых ложек и постепенно довести до 1 стакана на прием). Если при приеме сока или смеси соков неприятные ощущения не пройдут через 2 – 3 дня после начала приема, рецепт нужно заменить.

Для лечения соки нужно употреблять 2 – 3 раза в день за 20 – 30 минут до еды или не ранее, чем через 1 час после еды. Более полезны смеси соков. Курс лечения – 2 – 3 недели, после чего соки желательно заменять.

Прочитав данную книгу, Вы увидите, что многие соки и смеси соков входят сразу в несколько разделов, для оздоровления различных органов и систем органов. Это говорит о том, что эти напитки обладают широким спектром действия и, попав в наш организм, оказывают лечебное действие не на один наш внутренний орган, а сразу на несколько, тем самым не только излечивая больной орган, но и предупреждая развитие заболеваний других органов.

У соков имеются некоторые противопоказания, которые необходимо учитывать: индивидуальная непереносимость (аллергия) на какой-либо сок. Кроме того, очень кислые соки не рекомендуется употреблять при высокой кислотности желудочного сока, а острые (луковый,

чесночный, сок хрена и редьки) – при острых воспалительных заболеваниях органов пищеварения, почек и мочевого пузыря, печени и желчного пузыря, не рекомендуются некоторые соки при подагре (из гороха, редиса, шпината) и при сахарном диабете (очень сладкие соки).

Не нужно ждать, когда у Вас разовьется то или иное заболевание, лучше их предотвратить, проводя регулярные курсы сокотерапии. Особенно это важно, если у Ваших ближайших родственников имеются серьезные заболевания и у Вас высока вероятность наследственной предрасположенности к этим заболеваниям, которые легче предупредить, чем лечить.

Любой сок или смесь соков нужно начинать употреблять с 1 столовой ложки и постепенно довести до 1 стакана на прием. Детям дозу уменьшают, в зависимости от возраста.

Все эти напитки полезно пить и абсолютно здоровым людям, чтобы предотвратить многие заболевания.

Значительно возрастает лечебное действие фруктовых, овощных и ягодных соков при добавлении в них сока проросшего зерна, продуктов пчеловодства, молока, сливок, кефира, яиц, сыра, пряностей и других ингредиентов. При этом мы получим напитки, которые называются коктейлями.

Коктейли очень полезны для организма. Они легче пьются, чем соки и смеси соков, и в них сохраняются лечебные свойства исходного сырья (овощей, фруктов, ягод и др.). Они более питательны, чем соки и смеси соков.

Очень полезны коктейли и детям. Они должны заменить детям такие напитки, как «Фанта» и «Кока кола».

Дети, как правило, более охотно пьют коктейли, чем по-отдельности соки, молоко, сливки и другие напитки, особенно если дети сами принимают участие в процессе приготовления этих коктейлей. Эти напитки, приготовленные в домашних условиях, вкусны и очень полезны, так как содержат только натуральные продукты (фрукты, ягоды, овощи, их соки, сиропы, молоко, сливки, творог, сыр, куриные яйца и др.), в то время, как купленные в магазине, как правило, включают в себя много вредных для организма веществ (консервантов, подсластителей, ароматизаторов, красителей и др.).

Большинство коктейлей пьют через соломинку. Если коктейли густые или содержат кусочки фруктов и ягоды, к ним подают чайные ложечки.

Очень ценными продуктами оздоровления нашего организма являются лечебные чаи.

Они могут включать цветки, листья, плоды, семена, корни, клубни и кору различных растений. В чай можно добавлять различные сухие плоды, ягоды, кожуру яблок и лимона.

Эти чаи обладают всеми целебными свойствами входящих в них ингредиентов (трав, ягод, плодов и т. д.). Многие из чаев не только обладают лечебными свойствами, но и имеют прекрасный вкус и аромат. Они оказывают оздоровительное действие на весь организм. Все сырье должно быть высушено и мелко измельчено. Чаи готовят, как обычный чай, заваривая кипятком и немного настаивая. В них, при желании, можно добавлять заварку чая, мед или сахар (по вкусу).

Эти чаи нужно пить вне приемов пищи, не позже, чем за 30 минут до еды и не раньше, чем через 1 час после еды. В эти напитки очень полезно добавлять мед (он усиливает действие трав и улучшает вкус чая). Через 4 недели после начала приема чая, нужно сделать перерыв на 10 дней, а лучше без перерыва использовать другой рецепт. Лекарственные чаи, в отличие от отваров или настоев, не требуют строгой дозировки и их можно употреблять вместо обычного чая, когда захочется пить.

Эти напитки могут использоваться не только для облегчения состояния больных людей, но и для профилактики различных заболеваний, а также для укрепления здоровья в целом.

Не нужно ежедневно менять рецепты соков, смесей соков, чаев и коктейлей. Выберете один или два из них, и применяйте в течение 2 – 3 недель, после чего можно взять другие рецепты.

Перед тем, как начать оздоровительную терапию, нужно учесть Ваши сопутствующие заболевания. Например, если Вы решили оздоровить Вашу сердечно-сосудистую систему, но у Вас в настоящее время обострилась язва желудка, нужно исключить пряности, очень кислые, острые и другие ингредиенты, которые будут оказывать раздражающее действие на Ваш желудок.

Очень вкусными и ценными напитками являются ягодные морсы и квасы.

При всей полезности всех этих напитков, не нужно забывать, что в случае серьезного заболевания нельзя исключать лечения, назначенного врачом, но все предложенные нами напитки могут служить вспомогательным и очень важным рычагом для оздоровления Вашего организма и стимуляции Ваших защитных сил для борьбы с этим заболеванием.

Для того, чтобы можно было быстро и в любое время года приготовить различные коктейли, нужно заранее приготовить сиропы. Мы предлагаем Вам рецепты приготовления различных сиропов.

Включая все эти напитки в рацион питания своей семьи (с учетом здоровья каждого члена семьи) Вы сохраните здоровье всех своих домашних.

Тем же, кто не может обойтись без кофе и чая, мы предлагаем рецепты приготовления различных чайных и кофейных напитков, которые более вкусны и полезны для организма, чем обычный чай или кофе.

Сильным общеукрепляющим действием обладают какао и шоколадные напитки, которые нужно обязательно включать в рацион питания детей и ослабленных людей.

Мы предлагаем Вам 650 рецептов напитков для Вашего фитобара. Из них для оздоровления органов пищеварения – 55 напитков, сердечно-сосудистой системы – 24, печени и желчного пузыря – 13, почек и мочевого пузыря – 17, опорно-двигательной системы и зубов – 27, эндокринной системы – 20, репродуктивной системы – 29, для лечения простуды и оздоровления дыхательной системы – 46, нервной системы – 24, тонизирующих, общеукрепляющих и витаминных напитков для взрослых и детей – 131, для восстановления нарушенного обмена веществ и против аллергии – 27, противосклеротических напитков – 26, для повышения лактации молока – 13, для похудения – 30, для улучшения зрения – 22, омолаживающих напитков – 11, для профилактики и лечения злокачественных опухолей – 20. Кроме того, мы предлагаем Вам 19 рецептов квасов, 5 – морсов, 27 – горячих и холодных кофейных напитков, 3 – какао, 9 – шоколадных напитков, 37 – холодных и горячих чайных напитков и 15 сиропов для приготовления различных коктейлей.

Очень полезным ингредиентом для всех напитков являются проростки растений и их соки. В книге приводится методика проращивания зерна.

Для Вашего здоровья будет гораздо полезнее, если Вы будете начинать свой завтрак не с чашки кофе, а со стакана свежеприготовленного сока (овощного, фруктового или ягодного), смеси соков, коктейля или другого напитка, рецепты которых приведены в данной книге. Регулярное употребление этих напитков сохранит здоровье вашей семьи.

Желаю Вам сохранить хорошее здоровье, молодость и красоту на долгие годы,  
кандидат биологических наук Сергеева Галина Константиновна

# НАПИТКИ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

## 1. СОКИ И СМЕСИ СОКОВ

Для оздоровления органов пищеварения хорошо использовать различные соки. Готовить их нужно только непосредственно перед применением. Кроме благотворного влияния на желудочно-кишечный тракт, соки оказывают лечебное действие и на другие наши органы и системы органов, снабжая наш организм всеми необходимыми для сохранения здоровья веществами (витаминами, минеральными солями, органическими кислотами и т.д.). Соки нужно пить только свежеприготовленные. Не нужно каждый день менять соки. Лучше всего в течение 2 – 4 недель употреблять один сок, затем брать другой.

Сок свеклы нужно отжимать из корнеплодов, которые без белых колец, и перед применением его нужно обязательно выдержать в холодильнике в открытой посуде не менее 4 часов, так как этот сок содержит вредные для здоровья летучие вещества. Сок шпината отжимать только из свежесобранных растений (не более 2 – 3 дней с момента сбора), так как при длительном хранении в них образуются вредные для организма вещества. Соки сельдерея, репы, редьки и редиса желателно отжимать из корнеплода вместе с ботвой. Пить соки нужно, начиная от 1 столовой ложки и постепенно увеличить до 1 стакана на прием. Наиболее полезны смеси соков.

Очень полезны для органов пищеварения следующие соки и смеси соков:

Рецепт 1. Овощные соки для лечения желудка и кишечника.

Сок белокачанной капусты нужно употреблять без соли, так как при добавлении соли, его целебные свойства утрачиваются. Он является эффективным средством для лечения язвы желудка и 12-перстной кишки. Полезны также соки других капуст: кольраби, цветной и, особенно, брокколи.

Оздораивают весь желудочно-кишечный тракт соки: желтого кабачка, тыквы и свеклы. Они улучшают пищеварение, нормализуют стул, залечивают язвы, предупреждают развитие рака желудка и кишечника.

Очень полезен сок из сырых клубней картофеля. Он нормализует кислотность желудочного сока, устраняет изжогу, тошноту, рвоту, запоры, боли в желудке и кишечнике, способствует быстрому заживлению язв.

Рецепт 2. Очень полезны для желудочно-кишечного тракта смеси соков.

Смесь томатного сока с соком сельдерея (3:1) улучшает пищеварение, действует губительно на вредную микрофлору кишечника, помогает при запорах, гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока, язве желудка и 12-перстной кишки.

Смесь сока белокачанной капусты с соком моркови (1:1) является хорошим средством для лечения гастритов, язвы желудка и 12-перстной кишки, колитов, запоров, смесь сока белокачанной капусты с соком свеклы (1:1) предотвращает развитие рака желудка и кишечника, смесь сока кресс-салата с морковным соком и соком красного сладкого перца (1:3: 1) является сильным очистительным средством для кишечника, ликвидирует запоры, лечит желудок и кишечник, помогает при геморрое, желудочных и кишечных коликах, смесь морковного сока с соком лука (на 1 стакан морковного сока добавить 1 столовую ложку сока репчатого лука, порея, шнитт-лука, слизуна или батуна) лечит желудок, в том числе язву желудка и 12-перстной

кишки, кишечник, геморрой, повышает аппетит и улучшает пищеварение, смесь сока свеклы, моркови и репчатого лука (1:1:1) является отличным средством для лечения и предотвращения язвы желудка и 12-перстной кишки (но не в период обострения), оздоравливает весь желудочно-кишечный тракт, считается хорошим противоопухолевым средством.

Для органов пищеварения также полезна смесь сока ревеня (отжимать из корней и листьев) с соком моркови (1:1) и медом (по вкусу). Она стимулирует работу пищеварительного тракта, действует в качестве легкого слабительного. Это хорошее средство для лечения атонии кишечника. Сок ревеня противопоказан при подагре, мочекаменной болезни и геморрое.

Смесь сока листового салата с соком моркови (1:1) лечит и предотвращает запоры и атонию кишечника, помогает при хронических гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока и язве желудка и 12-перстной кишки. Вместо сока салата можно взять огуречный сок. На 1 стакан такой смеси полезно добавить 1 – 2 столовых ложки сока одуванчика.

Смесь сока свеклы с соком пастернака и соком петрушки (на 3/4 стакана морковного сока взять 2 столовых ложки сока из корнеплода пастернака и 1 чайную ложку сока из зелени петрушки) оздоравливает весь желудочно-кишечный тракт, помогает при кишечных и желудочных коликах.

Смесь морковного сока со свекольным и лимонным соками (взять по 0,5 стакана морковного и свекольного соков, добавить 1 столовую ложку лимонного сока) эффективна при геморрое, а смесь соков моркови и шпината (4:1) нормализует кислотность желудочного сока, лечит и предотвращает рак желудка, смесь соков моркови, сельдерея и редиса (3:2:1) очищает организм от слизи, восстанавливает слизистые кишечника и желудка.

При плохой работе кишечника, запорах и гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока к любым овощным сокам очень полезно добавлять по 1 столовой ложке сока хрена или зеленой травы овса, при хронических гастритах, язве желудка и 12-перстной кишки с нормальной и пониженной кислотностью желудочного сока – по 1 столовой ложке сока подорожника, при метеоризме желудочных и кишечных коликах добавляют сок из травы базилика или иссопа (по 0,5 чайной ложке) или сок из любистка (по 1 столовой ложке), для лечения запоров и геморроя – по 0,5 чайной ложке сока кориандра, чабера или эстрагона на 1 стакан овощного сока.

Для лечения рвоты, гастритов с пониженной кислотностью желудочного сока и желудочных коликах к овощным сокам полезно добавлять по 1 чайной ложке сока майорана, метеоризма, желудочных и кишечных колик, плохого аппетита, запоров, невротических заболеваний желудка и кишечника – по 1 чайной ложке сока из травы мелиссы лимонной, при тошноте и рвоте – по 1 чайной ложке сока из травы мяты перечной, укропа или тмина на 1 стакан овощного сока.

### Рецепт 3. Фруктовые и ягодные соки для оздоровления органов пищеварения.

Кроме овощных соков благотворное действие на органы пищеварения оказывают также фруктовые и ягодные соки: абрикосовый, вишневый, апельсиновый, мандариновый, грейпфрутовый, ежевичный и земляничный (помогают при коликах), малиновый (при геморрое, язвах, желудочных и кишечных кровотечениях).

Очень полезен брусничный сок. Он угнетает патогенную микрофлору кишечника и желудка, помогает при гастритах, язве желудка и 12-перстной кишки, атонии кишечника и плохом пищеварении.

Соки сливы, алычи и яблок эффективны при атонии кишечника и запорах.

Соки красной и белой смородины повышают аппетит и кислотность желудочного сока, эффективны для лечения колитов и хронических запоров, соком черной смородины лечат

гастриты с пониженной кислотностью желудочного сока, сок хурмы помогает при поносах (он противопоказан при сахарном диабете и запорах).

Рецепт 4. Смеси фруктовых и ягодных соков для оздоровления желудочно-кишечного тракта.

Смеси соков: из яблок, черноплодной рябины и свеклы (2:1:1), с добавлением меда по вкусу, белокочанной капусты и ананаса или лимона (2:1), свеклы и яблок (1:2) лечат язву желудка и 12-перстной кишки, смесь сока апельсина с соком малины (1:1) и медом (по вкусу) улучшает пищеварение.

Смеси соков: крыжовника и тыквы или кабачка (1:2) с медом (по вкусу), сливы и инжира (2:1) с медом эффективны при запорах и атонии кишечника.

При запорах и геморрое полезно к сокам добавлять по 1 столовой ложке сока из плодов черной бузины, инжира или красной рябины, при поносах – сок черники или ирги, при пониженной кислотности желудочного сока – сок ананаса, жимолости или лимона.

Сок аронии (черноплодной рябины), добавленный к другим сокам, лечит и предотвращает развитие гастритов и язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, сок калины устраняет желудочные кровотечения, сок кизила восстанавливает полезную микрофлору кишечника и повышает аппетит, сок облепихи лечит гастриты с пониженной кислотностью желудочного сока, язву желудка и геморрой.

Очень полезны для желудка и кишечника также соки из голубики, клюквы, фейхоа и крыжовника.

Соки клюквы, редиса и редьки противопоказаны при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока, язве желудка и 12-перстной кишки, а также острых воспалительных заболеваниях почек и печени, хронической сердечной недостаточности, а сок редиса – и при подагре.

## 2. ЧАИ

Кроме соков и смесей соков для лечения и профилактики заболеваний органов пищеварения применяются различные лечебные чаи. Предлагает Вам несколько рецептов таких чаев.

Рецепт 5. Чай для оздоровления органов пищеварения.

Взять по 1 чайной ложке семян аниса, тмина и фенхеля, сушеных и измельченных листьев крапивы, тщательно перемешать. Одну чайную ложку этой смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять в термосе 4 часа, затем процедить. Пить по 0,5 стакана этого чая 3 раза в день в качестве ветрогонного средства при метеоризме.

Рецепт 6. Желудочный чай: взять по 2 столовых ложки травы зверобоя и мяты, по 1 столовой ложке травы чабреца, толокнянки, шалфея лекарственного и цветов ромашки аптечной (все должно быть высушено и хорошо измельчено), тщательно перемешать. Одну столовую ложку этой смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять 30 минут, хорошо укутав, затем процедить. Принимать по 1 стакану этого чая 3 раза в день, с добавлением меда по вкусу.

Рецепт 7. Чай для оздоровления желудка и кишечника.

При болезнях желудка и кишечника в чай можно добавлять (на 1 стакан чая) 2 столовых ложки зверобоя или 1 столовую ложку травы чабреца, толокнянки, шалфея лекарственного или цветов ромашки аптечной. Заваривать как чай и пить любое количество, вместо чая, с добавлением меда по вкусу.

Рецепт 8. Желудочный закрепляющий чай (при поносах): взять 3 столовых ложки плодов черемухи и 2 столовых ложки ягод черники (все хорошо высушено и измельчено), тщательно перемешать. Одну столовую ложку этой смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять 1 час в термосе, после чего процедить. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день, вместо чая.

Рецепт 9. Аппетитный чай: взять 4 столовых ложки полыни горькой и 1 столовую ложку травы тысячелистника (все должно быть высушено и измельчено), хорошо перемешать. Одну столовую ложку этой смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, хорошо укутав, затем процедить и пить по 1 столовой ложке за 10 – 15 минут до еды.

Рецепт 10. Аппетитный чай: взять по 1 столовой ложке травы тысячелистника, корня одуванчика и 2 столовых ложки полыни горькой (все высушено и измельчено), хорошо перемешать. Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять 30 минут, хорошо укутав, после чего процедить. Пить по 1 столовой ложке за 15 – 20 минут до еды для возбуждения аппетита.

Рецепт 11. Желудочный чай: взять по 1 столовой ложке сушеных и измельченных корня солодки голой и алтея, цветов ромашки аптечной и плодов фенхеля обыкновенного, хорошо перемешать. Одну столовую ложку этой смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять 1 час в термосе, затем процедить. Пить по 1 стакану этого чая 3 раза в день при хроническом гастрите.

Рецепт 12. Желудочный чай: взять по 1 столовой ложке плодов фенхеля обыкновенного и цветов ромашки аптечной, 1,5 столовых ложки цветов липы (все высушено и измельчено), хорошо перемешать. Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять

1 час в термосе, после этого процедить. Пить по 1 стакану этого чая 2 – 3 раза в день, до еды при язве желудка и двенадцатиперстной кишки.

Рецепт 13. Желудочный чай: взять по 1,5 столовых ложки плодов фенхеля, корня аира болотного, корня солодки и льняного семени, по 1 столовой ложке листьев мяты перечной и цветов липы (все должно быть высушено и измельчено), хорошо перемешать. Одну чайную ложку этой смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять 2 часа в термосе, затем процедить и пить по 1 стакану этого чая 3 раза в день за 30 минут до еды при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока.

Рецепт 14. Желудочный чай: взять по 1 столовой ложке сушеных и измельченных травы зверобоя продырявленного, тысячелистника и чистотела, цветов ромашки аптечной, хорошо перемешать. Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять 30 минут, хорошо укутав, затем процедить. Пить по 1 стакану этого чая 3 раза в день за 30 минут до еды при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока.

Рецепт 15. Ветрогонный чай: взять по 1 столовой ложке плодов тмина обыкновенного, листьев мяты перечной, плодов фенхеля обыкновенного и корня валерианы (все высушено и измельчено), хорошо перемешать. Одну столовую ложку этой смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять 1 час в термосе, процедить и пить по 1 стакану этого чая утром и вечером в качестве ветрогонного средства при метеоризме.

Рецепт 16. Ветрогонный чай: взять по 1 столовой ложке травы душицы обыкновенной и плодов тмина, 2 столовых ложки цветов ромашки аптечной (все должно быть высушено и измельчено), хорошо перемешать. Одну столовую ложку этой смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять 30 минут, хорошо укутав, затем процедить. Пить по 0,5 стакана этого чая 3 – 4 раза в день в качестве ветрогонного средства при метеоризме.

Рецепт 17. Слабительный чай: взять по 2 столовых ложки сушеных и измельченных плодов жостера слабительного и цветов бузины черной, хорошо перемешать. Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять 30 минут, хорошо укутав, затем процедить. Пить по 1 стакану этого чая 2 раза в день после еды (утром и вечером) при запорах.

Рецепт 18. Слабительный чай: взять 1 чайную ложку плодов аниса обыкновенного, по 1,5 чайных ложки плодов фенхеля и цветов бузины черной, 2 столовых ложки коры крушины ольховидной (все высушено и измельчено), хорошо перемешать. Одну столовую ложку этой смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять 1 час, хорошо укутав, после чего процедить и пить по 1 стакану 3 раза в день после еды при запорах.

### 3. КОКТЕЙЛИ

Очень полезны для органов пищеварения различные коктейли. Предлагаем Вам несколько рецептов таких коктейлей.

Рецепт 19. Коктейль из морковного сока со сливками или сметаной для оздоровления органов пищеварения.

Он повышает аппетит, улучшает пищеварение и состояние зубов, помогает при метеоризме, запорах, геморрое, гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока, язве желудка и 12-перстной кишки.

Рецепт 20. Кефирно-морковный коктейль с петрушкой (1:1:1).

На 0,5 стакана натертой на мелкой терке моркови нужно добавить 0,5 стакана кефира, 1 столовую ложку измельченной зелени петрушки и перемешать миксером. Этот коктейль принимают по 1 стакану утром натощак при изжоге. Он также очищает прямую кишку и улучшает деятельность всех органов пищеварения.

Рецепт 21. Коктейль из сока редиса (отжимать из корнеплода и листьев) с соком моркови и кефиром.

На 1/3 стакана кефира добавить по 1/3 стакана сока редиса и моркови, перемешать миксером. Этот коктейль улучшает пищеварение. Вместо сока редиса можно взять сок редьки или репы.

Рецепт 22. Абрикосово-морковный сливочный коктейль.

На 1/3 стакана абрикосового сока нужно взять по 1/3 стакана морковного сока и сливок, мед по вкусу. Этот коктейль улучшает работу кишечника и желудка, лечит язву желудка и 12-перстной кишки.

Рецепт 23. Морковно-айвовый кефирный коктейль.

На 1/2 стакана кефира нужно взять 3 столовых ложки сока моркови и 1 столовую ложку сока из плодов айвы японской, мед по вкусу, перемешать миксером. Этот коктейль повышает аппетит и понижает кислотность желудочного сока, улучшает работу желудочно-кишечного тракта, помогает при поносах и геморрое.

Рецепт 24. Кефирно-подорожниковый коктейль.

На 1 стакан кефира добавить 1 столовую ложку измельченных свежих листьев подорожника большого и перемешать в блендере или миксером. Этот коктейль эффективен при гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока, язве желудка и 12-перстной кишки, а также при колитах и поносах. Вместо листьев подорожника можно взять листья лопуха.

Рецепт 25. Апельсиново-ромашковый коктейль.

На 50 мл апельсинового сока нужно взять 50 мл настоя ромашки аптечной (1 чайную ложку сушеных цветов ромашки аптечной залить 50 мл крутого кипятка, настоять 20 минут, потом процедить), 150 мл холодной кипяченой воды и сахар или мед по вкусу. Все ингредиенты соединить и перемешать миксером.

Рецепт 26. Коктейль из слив с медом, инжиром и орехами.

На 300 г слив нужно взять 1 столовую ложку измельченных ядер грецких орехов, 0,5 стакана измельченного инжира, 1,5 столовых ложки меда и 6 стаканов воды. Сливы разрезать на половинки, добавить орехи, мед, инжир, залить крутым кипятком, дать настояться до охлаждения, после чего перемешать миксером. Этот коктейль очень полезен при запорах.

Рецепт 27. Коктейль из слив со свеклой.

На 300 г слив нужно взять 1 маленькую вареную свеклу, 6 стаканов воды и сахар по вкусу. Свеклу натереть на крупной терке, добавить разрезанные на половинки сливы, сахар, залить крутым кипятком, настоять до остывания, затем перемешать миксером. Этот коктейль очень полезен для органов пищеварения, нормализует стул.

Рецепт 28. Яблочный коктейль с изюмом и листьями подорожника.

На 2 крупных яблока нужно взять 5 стаканов воды, 2 столовых ложки изюма без косточек, 10 мелко порубленных листочков подорожника большого и 2 столовых ложки меда. Из кожуры и сердцевин яблок приготовить отвар, процедить, добавить сахар, довести до кипения и этим сиропом залить смесь из нарезанных на дольки яблок, меда и листьев подорожника. Дать настояться до охлаждения, после чего перемешать миксером. Этот коктейль полезен для кишечника и желудка, в том числе, при гастритах и язве желудка и 12-перстной кишки с пониженной кислотностью желудочного сока, колитах и поносах.

Рецепт 29. Яблочный коктейль с изюмом и душицей.

На 1 крупное яблоко нужно взять 3 стакана воды, 1 столовую ложку изюма без косточек, 1 чайную ложку порошка из сушеной душицы и сахар по вкусу. Из кожуры и сердцевины яблока приготовить отвар, процедить, добавить сахар и порошок душицы, еще раз довести до кипения, кипятить 5 минут, этим сиропом залить смесь из хорошо помытого изюма с дольками яблока, оставить до остывания, затем перемешать миксером. Этот коктейль улучшает пищеварение, повышает аппетит, устраняет тошноту.

Рецепт 30. Яблочный коктейль с черносливом и свеклой.

На 1 крупное яблоко нужно взять 1 маленькую свеклу, 17 штук чернослива, 5 стаканов воды и сахар по вкусу. Чернослив хорошо помыть, залить кипятком, поставить на огонь, варить 2 – 3 минуты на небольшом огне, затем процедить в чистую посуду. Из чернослива удалить косточки. В полученный отвар добавить, процеженный отвар из кожуры и сердцевины яблока, положить сахар, чернослив, дольки яблок, натертую на крупной терке свеклу, довести до кипения, снять с огня, хорошо охладить и перемешать миксером. Этот коктейль улучшает пищеварение, нормализует стул.

Рецепт 31. Яблочно-кефирный коктейль с черносливом.

На 2 стакана кефира нужно взять 1 стакан воды, 1 яблоко, 2 столовых ложки чернослива и сахар по вкусу.

Из яблочной кожуры и сердцевины приготовить отвар, процедить его, добавить промытый чернослив, довести до кипения, варить 5 минут, настоять 30 минут, затем процедить, добавить чернослив без косточек, дольки яблок, кефир, сахар и взбить миксером. Этот коктейль полезен при запорах.

Рецепт 32. Яблочно-кефирный коктейль с инжиром и свеклой.

На 1 стакан яблочного сока нужно взять 3 стакана кефира, 1 небольшую свеклу, 5 сушеных соплодий инжира и сахар по вкусу. Свеклу натереть на крупной терке, добавить яблочный

сок, измельченный инжир и сахар, перемешать миксером. Этот коктейль полезен при атонии кишечника и запорах.

**Рецепт 33. Овсяно-творожный коктейль с медом.**

На 1 стакан молока нужно взять 3 столовых ложки протертого через сито творога, 2 чайных ложки толокна и 3 чайных ложки меда. Толокно залить молоком, поставить на огонь, довести до кипения, затем охладить, добавить творог, мед и взбить миксером. Этот коктейль оказывает благотворное действие на органы пищеварения.

**Рецепт 34. Коктейль овсяный с морковью, творогом, изюмом и медом.**

На 3 столовых ложки протертого через сито творога нужно взять 1/3 среднего размера моркови, 2 чайных ложки изюма без косточек, 1 стакан молока, 2 чайных ложки толокна и 3 чайных ложки меда. Толокно залить молоком, поставить на огонь, довести до кипения, затем охладить. Морковь натереть на мелкой терке, добавить все остальные ингредиенты и взбить миксером. Этот коктейль очень полезен как для желудка, так и для кишечника.

**Рецепт 35. Коктейль из чернослива с творогом, молоком и листьями подорожника.**

На 100 г творога нужно взять 1 столовую ложку молодых листьев подорожника, 10 штук чернослива, 1,5 стакана молока и сахар по вкусу. Чернослив хорошо помыть, залить кипятком, поставить на огонь, довести до кипения, после чего снять с огня и процедить. Из чернослива удалить косточки. К отвару из чернослива добавить творог, чернослив, подорожник, молоко, сахар и взбить миксером. Этот коктейль лечит многие заболевания желудка и кишечника, способствует рубцеванию язв, нормализует стул.

**Рецепт 36. Молочно-рисовый коктейль с медом и творогом.**

На 100 г творога нужно взять 2 столовых ложки риса, 1 столовую ложку меда, 3 стакана молока, 1 стакан воды и молотого мускатного ореха на кончике ножа. Рис отварить до готовности в подсоленной воде, протереть вместе с отваром через сито, охладить, добавить молоко, мед и взбить миксером. Этот коктейль очень полезен для органов пищеварения.

**Рецепт 37. Укропный коктейль с кефиром, ромашкой аптечной и медом.**

На 1 стакан воды нужно взять 3 стакана кефира, 1,5 столовых ложки мелко порубленной зелени укропа, 0,5 столовой ложки сушеных цветов ромашки аптечной и мед по вкусу. Цветы ромашки залить кипятком, накрыть крышкой, настоять 30 минут, потом процедить, добавить все остальные ингредиенты и взбить миксером. Этот коктейль оздоравливает все органы пищеварения.

**Рецепт 38. Укропный коктейль с кефиром, орехами и одуванчиком.**

На 2 стакана кефира нужно добавить 0,5 стакана молока, по 2 чайных ложки измельченных листьев и мелко порубленных цветов одуванчика, 2 столовых ложки измельченных ядер грецких орехов и взбить миксером. Этот коктейль оказывает благотворное действие на желудок и кишечник.

**Рецепт 39. Одуванчиково-молочный коктейль с творогом и медом.**

На 100 г творога нужно добавить 1,5 стакана молока, 1 столовую ложку измельченных цветов одуванчика и 1 столовую ложку меда, взбить миксером. Этот коктейль очень полезен для всех органов пищеварения.

При снижении аппетита можно приготовить безалкогольные аперитивы (напитки, возбуждающие аппетит).

Их смешивают в шейкере или миксером и употребляют в охлажденном виде перед едой.

Рецепт 40. Овощной аперитив: взять поровну томатный, огуречный, морковный, кабачковый, свекольный и другие соки, посолить и перемешать миксером. Этот коктейль возбуждает аппетит и оздоравливает органы пищеварения.

Рецепт 41. Овощной аперитив: взять 100 мл сока огурца, 100 мл сока моркови, 50 мл сока сельдерея, посолить и взбить миксером. Этот напиток возбуждает аппетит, лечит и предупреждает развитие многих заболеваний желудка и кишечника.

Рецепт 42. Овощной аперитив: на 100 мл сока крапивы нужно взять 50 мл сока огурца, 50 мл сока хрена, 1 чайную ложку, мелко порубленного зеленого лука и соль по вкусу. Все перемешать и взбить миксером. Этот коктейль не только возбуждает аппетит, но и лечит заболевания желудка и кишечника, полезен при желудочных и кишечных кровотечениях.

Рецепт 43. Овощной аперитив: взять поровну сок моркови, томата, свеклы и тыквы. Все перемешать, посолить и взбить миксером. Этот напиток полезен при всех заболеваниях органов пищеварения, в том числе при язве желудка и 12-перстной кишки, предупреждает развитие рака желудка и кишечника.

Рецепт 44. Огуречный аперитив: на 0,5 стакана кефира нужно добавить 0,5 стакана сока из свежего огурца, 1 чайную ложку мелко порубленного укропа, соль и перец по вкусу. Все перемешать миксером.

Рецепт 45. Огуречно-лимонный аперитив: на 150 мл сока огурца нужно взять 1 столовую ложку лимонного сока, 1 чайную ложку меда и взбить миксером.

Рецепт 46. Огуречно-салатный аперитив: на 0,5 стакана сока огурца нужно взять 0,5 стакана сока салата, посолить и взбить миксером. Подать со льдом.

Рецепт 47. Огуречно-томатно-перцовый аперитив: на 100 мл сока огурца нужно взять 100 мл томатного сока, 2 столовых ложки пюре из сладкого перца и соль по вкусу. Все перемешать и взбить в миксере. Подавать со льдом. Этот напиток благотворно действует не только на желудочно-кишечный тракт, но и на весь организм.

Рецепт 48. Томатно-капустный аперитив: на 0,5 стакана томатного сока нужно взять 2 столовых ложки капустного рассола, 1 столовую ложку лимонного сока, соль и перец по вкусу. Все перемешать миксером и подавать в охлажденном виде.

Рецепт 49. Томатно-молочный аперитив: взять 0,5 стакана молока, добавить 50 мл томатного сока, 1 сырой желток куриного яйца, соль и перец по вкусу. Все перемешать в шейкере и подавать в охлажденном виде.

Рецепт 50. Томатно-лимонный аперитив: на 0,5 стакана томатного сока нужно взять 1 столовую ложку лимонного сока, 1 желток куриного яйца, 1 чайную ложку измельченного чеснока или зеленого лука, соль и перец по вкусу. Все перемешать в шейкере и подать в охлажденном виде.

Рецепт 51. Томатный аперитив: на 0,5 стакана томатного сока нужно взять 2 чайных ложки острого томатного соуса, 1 желток куриного яйца, 1 столовую ложку лимонного сока, соль и перец по вкусу. Все перемешать в шейкере и подать в охлажденном виде.

Рецепт 52. Томатный аперитив с хреном: на 0,5 стакана томатного сока нужно взять 1 чайную ложку, натертого на мелкой терке корня хрена, 2 чайных ложки лимонного сока, соль и перец по вкусу. Все перемешать в шейкере и подать в охлажденном виде. Этот аперитив нельзя употреблять при гастритах и язве желудка.

Рецепт 53. Томатно-сельдерейный аперитив: на 150 мл томатного сока нужно взять 50 мл сока сельдерея, посолить и взбить миксером.

Во все эти напитки очень полезно добавлять по 1 – 2 столовых ложки проросшего зерна овса, ячменя и пшеницы (по-отдельности, их смесь или сок). Как проращивать зерно, дано описание в конце книги.

Рецепт 54. Кефирно-проростковый коктейль с медом.

Этот коктейль является очень хорошим средством для лечения катара желудка и гастритов.

Взять 2 столовых ложки проростков пшеницы и 1 столовую ложку проростков овса, промыть их, измельчить, залить 1 стаканом кефира, добавить 1 чайную ложку меда и на кончике ножа молотой корицы (можно добавлять фрукты и ягоды). Принять этот коктейль утром натощак. Такую же смесь принять еще 2 раза в течение дня, за 30 минут до еды. Курс лечения – 2 – 3 недели.

Рецепт 55. Коктейль для лечения геморроя: на 1 стакан кефира добавить 1 столовую ложку сока из проростков ячменя или овса, мед по вкусу и выпить утром натощак. Принимать такой коктейль еще 3 – 4 раза в течение дня, на протяжении 1 месяца.

Во все напитки для лечения и профилактики заболеваний органов пищеварения полезно добавлять проросшее зерно овса и пшеницы (см Проращивание зерна).

## НАПИТКИ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

### 4. СОКИ И СМЕСИ СОКОВ

Для оздоровления сердца, сосудов и кроветворной системы очень полезно применять соки и смеси соков.

Рецепт 56. Овощные соки для лечения сердца, сосудов и крови.

Сок краснокочанной капусты укрепляет стенки кровеносных сосудов, применяется для лечения варикозного расширения вен, профилактики инсультов и инфарктов. Для сердца и сосудов также полезны соки капусты кольраби, брокколи и томатный. Соки китайской и брюссельской капуст стимулируют процессы кроветворения в организме, полезны при анемии.

Сок желтого кабачка, с добавлением меда (по вкусу) снижает артериальное давление, а сок картофеля (из сырых клубней) помогает при гипертонии, недостаточности кровообращения (в том числе мозгового), вегетососудистой дистонии и других заболеваниях сердца и сосудов.

Сок тыквы (с мякотью) полезен при всех заболеваниях сердца и сосудов, помогает при анемии, сок из стручков фасоли укрепляет сердце и сосуды, сок из зеленой травы овса (собрать во время появления зеленых метелок с семенами) полезен при анемии, аритмиях.

Сок листового салата (латука) улучшает кроветворение, лечит анемию и гипертонию, другие заболевания сердца, сосудов и селезенки, хорошее средство для профилактики инсультов и инфарктов. Лучше всего его принимать с соком моркови (1:1) и сливками или сметаной.

Свекольный сок (из корнеплода и ботвы) улучшает кроветворение, очищает кровь, препятствует образованию тромбов, регулирует работу лимфатической системы, расширяет кровеносные сосуды, помогает при гипертонии, варикозном расширении вен, тромбофлебите, других сердечно-сосудистых заболеваниях, климаксе, нарушениях менструального цикла, используется для профилактики инфарктов, инсультов и опухолей. Смесь свекольного и морковного соков (1:1) восстанавливает кроветворную систему.

Рецепт 57. Смеси соков, оказывающие лечебное действие на сердце, сосуды и кровь.

Смесь сока кресс-салата с морковным соком (1:4) очищает кровь, улучшает состав крови, лечит анемию и гипотонию. Вместо морковного сока можно взять сок репы или сельдерея. Очень хорошо добавить сок шпината (1 – 2 столовых ложки на 1 стакан овощного сока) или сок лука слизуна (1 – 2 чайных ложки на 1 стакан сока).

Смесь морковного сока с соком репчатого лука (на 1 стакан морковного сока добавить 1 – 3 чайных ложки сока лука) помогает при гипертонии. Вместо сока репчатого лука можно взять сок лука порея или шнитт-лука, а вместо морковного сока – свекольный. Кроме того, в смесь можно добавить 1 – 2 чайных ложки сока лука батуна (укрепляет стенки кровеносных сосудов и предупреждает развитие инсультов и инфарктов).

Смесь сока моркови с огуречным соком и соком пастернака (3:2:1) восстанавливает кроветворение, лечит сердце и сосуды, полезна при гипертонии. Вместо сока пастернака можно взять сок петрушки (эта смесь также предупреждает инсульты и инфаркты, полезна при варикозном расширении вен).

Смесь морковного сока с соком сладкого красного перца (5:2) полезна при гипертонии, варикозном расширении вен, для профилактики инфарктов и инсультов, укрепляет сердечную мышцу. Вместо сока перца можно взять сок редьки (действие этой смеси соков аналогичное).

Смесь морковного сока с соком репы (отжимать из корнеплода с ботвой) (5:2) стимулирует кроветворение, полезна при анемии и слабости сердечной мышцы, смесь морковного сока с соком сельдерея (из травы с корнем) (5:2) рекомендуют принимать для улучшения кроветворения, лечения анемии, гипотонии и лейкоза, смесь сока свеклы с соком моркови и овощного фенхеля (5:3: 2) стимулирует кроветворную систему, повышает свертываемость крови, смесь морковного сока с соком люцерны (4:1) – стимулирует процессы кроветворения, является сильным общеукрепляющим средством, смесь сока моркови с соком Melissa лимонной (на 1 стакан морковного сока добавить 1 чайную ложку сока Melissa) помогает при гипертонии, болях в области сердца, тахикардии и сердечной недостаточности и

Смесь соков моркови, одуванчика и репы (5:1:1) используется для лечения и профилактики анемии и лейкоза, моркови и петрушки (3:1) – любых заболеваний сердца и сосудов, моркови, пастернака и картофеля (2:1:1) – улучшает кровообращение, в том числе мозговое, моркови и сладкого перца (3:1) – хорошее средство для профилактики инфаркта и инсульта, моркови, сладкого перца и шпината (2:1:1) – улучшает кроветворение, моркови, редиса и кресс-салата (2:1:1) – снижает кровяное давление и очищает кровь, моркови, свеклы, салата и репы (2:1:1:0,5) – улучшает лимфообращение, моркови, свеклы и хрена (2:1:0,5) – хорошее кровоочистительное средство.

Смесь соков брюссельской капусты и стручковой фасоли (1:1) помогает при гипертонии, сердечной недостаточности с отеками и анемии.

При заболеваниях крови и гипертонии, к овощным сокам полезно добавлять сок из корня хрена, при опухолях селезенки и нарушениях процессов кроветворения – сок овощного цикория, при пониженном гемоглобине крови и гипертонии – сок шпината. Эти соки добавляют по 1 столовой ложке на 1 стакан овощного сока.

При анемии и для улучшения процессов кроветворения, к сокам овощей добавляют сок одуванчика (из всего растения, вместе с корнем) или из листьев крапивы двудомной (по 1 чайной ложке на 1 стакан сока), для снижения артериального давления – сок базилика, а при стенокардии и заболеваниях селезенки – сок иссопа (по 0,5 чайной ложки на 1 стакан сока), при варикозном расширении вен – по 0,5 – 1 чайной ложке сока майорана, эстрагона или шалфея лекарственного. Благоприятно действует на сердце и сосуды сок любистка (добавлять по 1 столовой ложке на 1 стакан овощного сока). Сок мяты перечной укрепляет сердце и сосуды, помогает при стенокардии, сок розмарина – при вегетососудистой дистонии, плохом кровообращении и гипотонии (добавлять по 1 чайной ложке с соками овощей). Благоприятно действует на сердце и сосуды, лечит заболевания лимфатических узлов сок тимьяна обыкновенного (добавлять по 0,5 – 1 чайной ложке на 1 стакан сока).

Сок укропа полезен при гипертонии, коронарной недостаточности, анемии, нарушениях сердечного ритма и других сердечно-сосудистых заболеваниях, а также при слабости стенок кровеносных сосудов (добавлять по 1 чайной ложке на 1 стакан овощного сока).

Очень полезны для сердца и сосудов соки фруктов и ягод, а также их смеси.

Рецепт 58. Фруктовые и ягодные соки, а также их смеси, благоприятно действующие на сердечно-сосудистую систему.

Абрикосовый сок стимулирует работу сердечной мышцы, лечит дистрофию миокарда, стенокардию, гипертонию, анемию, полезен при инфаркте миокарда.

Сок киви очень полезен для сердца и сосудов, поддерживает уровень гемоглобина в крови, лечит анемию, сок ананаса помогает при анемии, аритмиях, стенокардии и гипертонии (чаще всего этот сок употребляют с соком яблок, апельсина или мандарина).

Соки цитрусовых (апельсина и мандарина) очень полезны для сердца и сосудов, помогают при гипотонии и гипертонии, аритмиях, предупреждают развитие варикозного расширения вен.

При сердечной недостаточности полезен брусничный сок.

Одним из самых полезных для сердца и сосудов соков является сок из плодов винограда (особенно темных сортов). Он регулирует свертываемость крови, укрепляет стенки кровеносных сосудов, лечит различные заболевания сердца и сосудов, помогает при сердечной недостаточности, гипертонии, гипотонии и анемии.

Сок вишни укрепляет стенки кровеносных капилляров, предупреждает излишнюю свертываемость крови, инфаркты, инсульты, развитие анемии, тромбофлебита и варикозного расширения вен.

Очень полезен для сердца и сосудов грейпфрутовый сок, который очищает сосуды, помогает при анемии и кровотечениях.

Сок груши укрепляет стенки кровеносных сосудов, лечит сердечные аритмии, а сок земляники полезен для процессов кроветворения, укрепляет стенки кровеносных сосудов, помогает при малокровии, лечит селезенку, является хорошим кровоочистительным средством.

Очень ценным для сердца и сосудов является клюквенный сок, который расширяет коронарные сосуды сердца, укрепляет кровеносные сосуды, снижает артериальное давление, укрепляет сердечную мышцу, предотвращает развитие болезни Аддисона (злокачественная анемия у пожилых людей).

Сок крыжовника стимулирует кроветворение, укрепляет стенки кровеносных сосудов, полезен при гипотонии, гипертонии, анемии, является хорошим средством для профилактики инсультов и инфарктов.

Малиновый сок очень эффективен для лечения малокровия и гипертонии, восстанавливает эластичность кровеносных сосудов, повышает кроветворную способность костного мозга.

Соки сливы и алычи очень полезны при всех заболеваниях сердца и сосудов, в том числе, при гипертонии и кровоизлияниях (и предупреждает их).

Соки красной и белой смородины являются эффективным средством для профилактики образования тромбов, полезны при тромбофлебите и варикозном расширении вен, для профилактики инсультов и инфарктов, а сок черной смородины полезен при всех заболеваниях сердца и сосудов, в том числе, при гипертонии.

Соки хурмы и яблок помогают при гипертонии, болезнях сердца и сосудов, малокровии.

Смесь яблочного сока с соком айвы японской (на 1 стакан яблочного сока добавить 2 столовых ложки сока из плодов айвы японской) укрепляет стенки кровеносных сосудов, является хорошим средством для профилактики инсультов и инфарктов, помогает при анемии.

Для укрепления стенок кровеносных сосудов, снижения артериального давления и для восстановления нормальной свертываемости крови, к ягодным или фруктовым сокам добавляют сок из черноплодной рябины (1 столовую ложку на 1 стакан сока).

Сок из плодов черной бузины укрепляет стенки кровеносных сосудов, лечит сердце и селезенку, улучшает работу сердечной мышцы (добавлять по 1 – 2 столовых ложки на 1 стакан сока).

Соки жимолости, кизила и инжира улучшают состав крови, помогают при анемии, сок ирги препятствует образованию тромбов, сок калины регулирует кровяное давление при гипотонии и гипертонии, помогает при вегетососудистой дистонии, а с добавлением меда (по вкусу) – укрепляет сердце, снимает сосудистые спазмы.

Смесь сока лимона с кофе и медом является эффективным средством для лечения гипотонии, а с морковным или свекольным соками помогает при анемии.

При всех заболеваниях сердца и сосудов в соки полезно добавлять сок облепихи (по 1 столовой ложке на 1 стакан сока), который предупреждает развитие инфарктов, инсультов и дру-

гих болезней сердца и сосудов, для укрепления стенок кровеносных сосудов и повышения свертываемости крови – сок из плодов красной рябины (по 1 столовой ложке на 1 стакан сока).

При анемии очень полезны смеси соков: моркови, белокочанной капусты и кресс-салата (1:1:1), моркови и одуванчика (3:1), моркови, одуванчика и салата (4:1:2), моркови и шпината (3:1), при гипертонии, тромбозе и варикозном расширении вен, а также для профилактики инфарктов и инсультов используется смесь соков черноплодной рябины, свеклы и яблок (1:1:2), с добавлением меда по вкусу.

Смесь соков айвы японской и тыквы или кабачка (1:1), с добавлением меда по вкусу, помогает при ломкости стенок кровеносных сосудов, гипертонии и анемии, а крыжовника и черной смородины (1:1) чистит кровь и предотвращает развитие различных сердечно-сосудистых заболеваний.

Смесь соков свеклы и яблок (1:2) помогает при гипертонии, анемии, заболеваниях лимфатических узлов, варикозном расширении вен, тромбозе, для профилактики инсультов и инфарктов, из белокочанной капусты и ананаса (2:1) – при нарушениях ритма сердца, гипертонии и стенокардии.

Очень полезна для сердца и сосудов смесь соков из яблок и винограда (1:1).

Для профилактики и лечения различных заболеваний сердца, сосудов и кровеносной системы применяются специальные чаи. Предлагаем Вам рецепты приготовления некоторых из них.

## 5. ЧАИ

Рецепт 59. Чай, понижающий кровяное давление: взять по 1 столовой ложке сушеных и измельченных цветов бузины черной, липы и ромашки аптечной, травы мяты перечной, тщательно перемешать. Одну столовую ложку этой смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять 30 минут, хорошо укутав, затем процедить и пить по 1 стакану 3 раза в день, вместо чая, с добавлением меда, при гипертонии и простуде.

Рецепт 60. Взять 2 столовых ложки плодов тмина, по 1 столовой ложке цветов ромашки аптечной и корня валерианы (все высушено и измельчено), тщательно перемешать. Одну столовую ложку этой смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять в термосе 2 часа, затем процедить. Пить по 1 стакану 2 – 3 раза в день, вместо чая, при стенокардии, перевозбуждении и бессоннице.

Рецепт 61. Чай, успокаивающий «сердцебиения»: взять по 1 столовой ложке сушеных и измельченных плодов фенхеля и тмина, травы пустырника и корня валерианы, все тщательно перемешать. Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять 2 часа в термосе, потом процедить и пить вместо чая, по 1 стакану 3 раза в день, при учащенном сердцебиении и нервном перевозбуждении.

Рецепт 62. Взять по 1 столовой ложке сушеных и измельченных травы мяты перечной и пустырника, шишек хмеля обыкновенного и корня валерианы, тщательно перемешать. Одну столовую ложку этой смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять в термосе 2 часа, затем процедить и пить по 1 стакану, вместо чая, 3 раза в день, при болях в сердце, раздражительности и бессоннице.

Рецепт 63. Взять 1 столовую ложку, натертой на терке моркови, 3 столовых ложки ягод черной смородины, по 1 столовой ложке листьев крапивы и плодов шиповника, тщательно перемешать. Одну столовую ложку смеси залить крутым кипятком, настоять в термосе 4 часа, затем процедить и пить по 1 стакану 3 раза в день, вместо чая, с добавлением меда, при любых заболеваниях сердца.

Рецепт 64. Взять по 2 столовых ложки травы зверобоя, шалфея лекарственного и душицы, семян аниса, корня алтея и 1 столовую ложку травы чабреца (все высушено и измельчено), тщательно перемешать. Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять в термосе 1 час, процедить и пить вместо чая, по 1 стакану 3 раза в день, при заболеваниях сердца и сосудов.

Рецепт 65. Взять по 2 столовых ложки травы мяты перечной и травы пустырника, по 1 столовой ложке корня валерианы, плодов боярышника и цветов ромашки аптечной, 4 столовых ложки плодов шиповника (все должно быть высушено и измельчено), перемешать. Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять в термосе 1 час, затем процедить и пить по 1 стакану чая 3 – 4 раза в день при заболеваниях сердца.

Рецепт 66. Чай, снижающий кровяное давление: взять по 1 столовой ложке плодов шиповника и рябины черноплодной, перемешать, залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять 1 час в термосе, затем процедить и пить по 1 стакану, вместо чая, при гипертонической болезни.

## 6. КОКТЕЙЛИ

Для оздоровления сердечно-сосудистой системы можно применять и некоторые коктейли. Из специй в коктейли можно добавлять ванилин и корицу.

Рецепт 67. Коктейль морковно-сливочный с медом.

На 1/3 стакана сливок нужно добавить 2/3 стакана морковного сока, мед по вкусу и перемешать миксером. Этот коктейль очень полезен для сердца и сосудов, лечит гипертонию, предотвращает инсульты и инфаркты.

Рецепт 68. Абрикосово-сливочный коктейль.

Взять 2/3 стакана свежеприготовленного абрикосового пюре, добавить 1/3 стакана сливок и перемешать миксером. Этот коктейль очень полезен для сердца и сосудов, укрепляет сердечную мышцу. Зимой вместо абрикосов можно взять промытую и распаренную курагу.

Рецепт 69. Виноградно-ореховый сливочный коктейль.

Взять 2/3 стакана темного виноградного сока, добавить 1/3 стакана сливок и 1 столовую ложку измельченных ядер грецких орехов или сладкого миндаля. Все ингредиенты соединить и перемешать миксером. Этот коктейль является хорошим средством для укрепления сердечной мышцы.

Рецепт 70. Абрикосо-грушево-крапивный коктейль.

На 0,5 стакана грушевого пюре нужно взять 50 мл абрикосового сока, 50 мл сока крапивы, сахар или мед по вкусу. Все ингредиенты соединить и перемешать миксером. Этот коктейль очень полезен для кровотворения, лечения и профилактики анемии, а также для оздоровления сердца и сосудов. Вместо абрикосового сока можно взять клубничный, земляничный, ананасовый или персиковый.

Рецепт 71. Крапивно-березовый коктейль.

Взять 150 мл березового сока, 50 мл крапивного сока, мед и пряность по вкусу. Все перемешать миксером и охладить. Этот коктейль является хорошим средством для лечения анемии.

Рецепт 72. Лимонный коктейль с цветами боярышника.

На 1 лимон нужно взять 1 столовую ложку сушеных цветов боярышника, 2 стакана воды и 2 столовых ложки сахара. Цветы боярышника залить крутым кипятком, настоять 30 минут, процедить, добавить, нарезанные вместе с кожурой на тонкие дольки лимоны, сахар, довести до кипения, кипятить 5 минут, после чего охладить и перемешать миксером. Этот коктейль очень полезен для сердца и сосудов.

Рецепт 73. Морковно-крапивный коктейль.

Взять 50 мл сока крапивы, 150 мл сока моркови, 1 чайную ложку сока лимона, 1 столовую ложку сливок и сахар по вкусу. Все перемешать миксером и добавить лед. Этот коктейль – хорошее средство для лечения и профилактики анемии.

Рецепт 74. Землянично-яблочно-крапивный коктейль.

Взять 150 мл яблочного сока, 50 мл крапивного сока и 1 столовую ложку земляничного сиропа. Все взбить миксером и охладить. Этот коктейль очень полезен при анемии и для ее профилактики, благотворно действует на сердце и сосуды.

Рецепт 75. Клюквенный коктейль с изюмом и курагой.

На 3 столовых ложки клюквы нужно взять по 1 столовой ложке изюма и кураги, 2 столовых ложки сахара или меда и 3 стакана воды. Клюкву перебрать, хорошо помыть, размять и отжать сок. Мезгу залить кипятком, поставить на огонь, довести до кипения, варить на малом огне 10 минут, затем процедить, добавить сахар или мед, вымытый изюм, клюквенный сок, перемешать миксером и охладить. Этот коктейль укрепляет сердечную мышцу, помогает при гипертонии.

Рецепт 76. Томатно-крапивный коктейль.

Взять 2/3 стакана томатного сока, 1/3 стакана сока крапивы, добавить соль и перец по вкусу. Взбить в миксере и охладить. Это хорошее средство для восстановления процессов кроветворения.

Рецепт 77. Яблочно-клюквенный коктейль.

Взять 500 г яблок, 1 стакан клюквы, 50 мл сахарного сиропа и ванилин по вкусу. Из яблок и клюквы отжать соки или измельчить их блендером. Все ингредиенты соединить и перемешать миксером. Этот коктейль очень полезен при гипертонии.

Рецепт 78. Яблочный коктейль с черноплодной рябиной.

На 1 крупное яблоко нужно взять 4 столовых ложки плодов черноплодной рябины, 3 стакана воды и сахар по вкусу. Из кожуры и сердцевины яблока приготовить отвар, процедить, добавить сахар, тонкие дольки яблока и хорошо помытые плоды черноплодной рябины, довести до кипения, сразу снять с огня, настоять до остывания, затем перемешать в блендере. Этот коктейль является хорошим средством для снижения артериального давления при гипертонической болезни.

Рецепт 79. Коктейль из плодов черноплодной рябины с молоком и мороженым.

На 50 г сливочного мороженого нужно взять 2 столовых ложки плодов черноплодной рябины, 0,5 стакана пастеризованного молока и 3 чайных ложки сахарного сиропа или сахара. Все перемешать и взбить миксером. Этот коктейль полезен при повышенном артериальном давлении.

Во все рецепты напитков для оздоровления сердечно-сосудистой и кроветворной систем очень полезно добавлять проростки (или их сок) пшеницы, овса, гречихи (для лечения анемии), подсолнечника, гороха, сои, нута, чечевицы или маша (зеленая фасоль), по 1 – 2 столовых ложки на 1 стакан сока (проростки бобовых культур перед употреблением нужно обязательно немного проваривать). Как проращивать зерно, описано в конце книги.

## НАПИТКИ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

### 7. СОКИ И СМЕСИ СОКОВ

Для лечения и профилактики заболеваний печени и желчного пузыря полезно применять соки и смеси соков. Нужно исключить клюквенный сок и сок лимона.

Рецепт 80. Овощные соки и их смеси для лечения и профилактики заболеваний печени и желчного пузыря.

Для печени и желчного пузыря очень полезны соки: желтого кабачка, белокочанной капусты, капусты кольраби, свекольный.

Морковный сок, с добавлением сливок или сметаны, очищает и лечит печень и желчный пузырь, помогает при желчнокаменной болезни.

Смесь томатного сока с рассолом от квашеной капусты (1:1) считается хорошим средством для лечения желчнокаменной болезни.

Сок тыквы (обязательно с мякотью) – одно из лучших средств для лечения печени и желчного пузыря. Очень полезно к этому соку добавлять сок облепихи (4:1).

Для печени и желчного пузыря очень полезны смеси соков: морковного сока с соком огурца или кресс-салата (1:1), морковного сока с соком листового салата (3:1),

При гепатите и циррозе печени помогает смесь сока моркови с соком сельдерея (из травы с корнем) (4:1).

При всех заболеваниях печени и желчного пузыря к овощным сокам полезно добавлять сок лука слизуна или хрена (по 1 чайной ложке на 1 стакан сока), из стручков фасоли или овощного фенхеля (по 1 – 2 столовых ложки на 1 стакан сока). При желчнокаменной болезни к сокам добавляют сок петрушки (по 1 чайной ложке на 1 стакан сока) или редьки черной (по 1 столовой ложке на 1 стакан сока).

При гепатитах и циррозе печени очень полезен сок одуванчика, салатного цикория, базилика, майорана, мяты перечной, тмина, тимьяна или кориандра (добавляют по 0,5 – 1 чайной ложке на 1 стакан овощного сока), а также сок любистка (добавлять по 1 столовой ложке на 1 стакан сока).

Для снятия печеночных колик и болей в желчном пузыре к овощным сокам добавляют сок розмарина (по 1 чайной ложке на 1 стакан сока).

Кроме овощных соков, для печени и желчного пузыря очень полезны соки фруктов и ягод.

Рецепт 81. Соки апельсина, мандарина и грейпфрута лечат печень и желчный пузырь, предотвращают образование камней в желчном пузыре.

При воспалении желчного пузыря и заболеваниях печени очень полезно пить грушевый сок.

Сок земляники помогает при заболеваниях печени и желчного пузыря, препятствует жировому перерождению печени, лечит желчнокаменную болезнь, сок инжира в смеси с соком лимона и медом эффективен при желчнокаменной болезни (растворяет и выводит камни из организма).

Сок брусники, винограда, вишни, жимолости, кизила, хурмы и сладких яблок благотворно действуют на печень и желчный пузырь, соки красной, белой и черной смородины растворяют камни и выводят их из организма.

Для оздоровления печени и желчного пузыря очень хорошо к сокам добавлять сок из плодов черной бузины (по 1 столовой ложке на 1 стакан сока), а для лечения желчнокаменной болезни – сок красной рябины (по 1 – 2 столовых ложки на 1 стакан сока).

При желчнокаменной болезни также помогают смеси соков: моркови, свеклы и редьки (2:1:0,5), топинамбура и яблок, с добавлением меда (соки взять по 0,5 стакана и 1 столовую ложку меда), свеклы и яблок (1:2).

Смесь соков топинамбура и тыквы, с добавлением меда (2:2:0,5) лечит гепатиты и цирроз печени.

Кроме того, для лечения печени и желчного пузыря хорошо использовать смеси соков: моркови и картофеля (1:1), моркови, сладкого перца и шпината (2:1:1), моркови и цикория (5:1), сельдерея, петрушки и одуванчика (2:1:1), апельсина и яблока (1:1), крыжовника и тыквы или кабачка (1:2), с добавлением меда, сливы и свеклы (2:1), моркови и яблок (1:1).

## 8. ЧАИ

Для лечения и профилактики заболеваний печени и желчного пузыря часто применяют желчегонные чаи. Предлагаем Вам рецепты некоторых из них.

Рецепт 82. Желчегонный чай: взять по 1 чайной ложке сушеных и измельченных корня цикория и травы тысячелистника, тщательно перемешать, залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять в термосе 3 часа, затем процедить и пить по 0,5 стакана этого чая 3 раза в день при заболеваниях желчного пузыря, в течение 3 – 4 недель.

Рецепт 83. Желчегонный чай: взять 3 столовых ложки цветов бессмертника, 2 столовых ложки корня ревеня и 5 столовых ложек травы тысячелистника (все высушено и измельчено), хорошо перемешать. Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять 30 минут, хорошо укутав, и выпивать 1 раз в день, на ночь, при желчнокаменной болезни.

Рецепт 84. Желчегонный чай: взять по 1 столовой ложке сушеных и измельченных кукурузных рылец и цветов бессмертника, хорошо перемешать. Одну чайную ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут в термосе, после этого процедить и пить по 1/3 стакана этого чая, 3 раза в день при заболеваниях печени.

Рецепт 85. Желчегонный чай: взять по 1 столовой ложке сушеных и измельченных листьев мяты перечной, плодов фенхеля, травы полыни горькой и тысячелистника, цветов бессмертника песчаного, хорошо перемешать. Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять 30 минут, хорошо укутав, процедить. Пить по 1 стакану этого чая 4 раза в день, за 15 минут до еды, при гепатите и холецистите.

## 9. КОКТЕЙЛИ

Для лечения и профилактики заболеваний печени и желчного пузыря очень полезно употреблять различные коктейли. Предлагаем Вам рецепты некоторых из них. Из специй в коктейли можно добавлять только в небольших количествах ванилин и корицу, а также молоко, грецкие и кедровые орехи.

Рецепт 86. Морковно-тыквенный коктейль с орехами и медом.

Взять по 1/3 стакана морковного и тыквенного соков, 1 столовую ложку измельченных ядер грецких орехов и 1 чайную ложку меда. Все ингредиенты соединить и перемешать миксером.

Рецепт 87. Землянично-грушево-тыквенный коктейль с медом.

На 50 мл земляники, протертой с сахаром взять по 100 мл грушевого и тыквенного соков, немного молотой корицы. Все перемешать и взбить миксером.

Рецепт 88. Мандариново-тыквенно-молочный коктейль с медом и орехами.

## **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.