



---

# Норман Уокер - лечение соками

---

Книги, которые стоит прочитать



1 ЯНВАРЯ 2017 Г.  
ЖИЗНЬ В ДВИЖЕНИИ  
[www.life4health.ru](http://www.life4health.ru)

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Глава 1. Мы - это то, что мы едим</b>	<b>2</b>
Что дает организму растительная пища - источник энзимов	2
Без чего не может полноценно жить наш организм	3
О вареной и сырой пище	4
Почему именно соки?	5
Соки - неконцентрированная пища	7
Что делать, чтобы избежать вредного воздействия химических веществ, применяемых в сельском хозяйстве?	8
Есть ли ограничения по употреблению соков?	8
О чем необходимо знать, употребляя натуральные соки для лечения и оздоровления	9
Лечение таблетками или очищение и здоровое питание организма: что выбираете вы?	9
Выведение шлаков - первый шаг к оздоровлению	11
Несколько слов о простуде	12
Сырые соки в питании беременных женщин и новорожденных	13
Способствуют ли соки срастанию костей?	15
<b>Глава 2. Свойства овощных соков</b>	<b>15</b>
Сок люцерны	16
Сок спаржи	16
Свекольный сок	17
Сок брюссельской капусты	19
Сок белокочанной капусты	19
Сок моркови	20
Сок сельдерея	22
Огуречный сок	23
Чесночный сок	23
Сок репчатого лука	23
Сок лука-порея	24
Сок салата (латука)	24
Сок салата ромэн	24
Сок фенхеля	25
Сок одуванчика	25
Сок цикория-эндивия	26
Сок хрена	26
Сок земляной груши	27
Сок листьев горчицы	27
Сок петрушки	27
Сок пастернака посевного	28
Сок перца зеленого	28
Картофельный сок	28
Сок редиса	29
Сок ревеня	29
Щавелевый сок	29
Сок шпината	30
Щавелевая кислота	30
Томатный сок	31
Сок стручковой фасоли	31
Сок листьев репы	32
Сок водяного кресса (жерухи)	33
Сырой калиевый бульон	33
Буря водоросль (ламинария)	33
Яблочный уксус	34
<b>Глава 3. Сырые овощные и фруктовые соки и их применение при лечении некоторых заболеваний</b>	<b>35</b>
Список рецептов соков и их смесей	36
Составление рецептов	38
Болезни и рецепты	38
От редактора	39
Заключение	46

### **От редакции**

Впервые эта книга доктора Уокера увидела свет в 1936 году. Она сразу же завоевала популярность, причем во многих странах мира. Сегодня ее можно смело отнести к классике нетрадиционной медицины, а самого Нормана Уокера - к корифеям этого направления. Естественно, с момента первого выхода книги многое изменилось в мире, в знании человека о себе, своем здоровье, методах его восстановления и сохранения, но советы доктора Уокера не теряют своей актуальности, напротив - эффективность его метода находит все большее подтверждение, привлекая миллионы новых последователей, желающих встать на путь здорового образа жизни. Мы позволили себе добавить кое-какие пояснения к тексту доктора Уокера с учетом достижений последних 70 лет и реалий нашего времени.

### **Глава 1. Мы - это то, что мы едим**

Вам знакомо это парадоксальное высказывание? Его можно было бы перефразировать: мы чувствуем себя настолько хорошо, насколько правильно мы питаемся. Всем известно, что человеческий организм состоит из миллиардов живых клеток. И они нуждаются в постоянном питании, живом и активном. Только от нас, от нашего питания зависит, насколько комфортно нашему телу, здорово ли оно.

Каждому понятно, что организм должен питаться, чтобы восполнять свои биологические ресурсы. Если мы не будем принимать пищу, это приведет к истощению и в конечном счете к смерти. Однако для того, чтобы жить полноценной жизнью, мало просто потреблять те или иные продукты. Питание должно быть правильным и разумным, иначе мы не только умрем раньше положенного времени, но при этом еще будем страдать от различных заболеваний.

Здесь, правда, нужно отметить, что не одно только правильное питание поддерживает наше здоровье. Даже если человек обеспечит свой организм множеством жизненно необходимых веществ, он не будет здоровым и сильным, если не обратит пристальное внимание на свои мысли и душу.

Мы можем есть самую лучшую и качественную пищу, но она не пойдет на пользу, если нас постоянно будут преследовать страх, гнев, беспокойство, зависть. Отрицательные эмоции способны разрушить даже очень сильный и выносливый организм. Говорят, в здоровом теле - здоровый дух. О чем беспокоиться человеку, который бодр, энергичен и уверен в себе? Бесспорно, такую уверенность нам может дать только хорошее здоровье, которое является необходимым условием для удовлетворения жизненных потребностей. От него зависят и семейные радости, и творческие удачи. Поэтому вопрос правильного питания как основы для сохранения здоровья - это, вообще-то, если задуматься, вопрос человеческого счастья.

Проблема правильного питания - это проблема сложная и неоднозначная. Существует огромное количество теорий правильного питания, и разумнее было бы говорить не о какой-то одной «правильной» системе, а о соблюдении принципов здорового питания.

При всем многообразии систем правильного питания, пожалуй, нет такой, где бы не рекомендовалось активно употреблять в пищу овощи и фрукты. Мы тоже считаем их жизненно важной составляющей здорового рациона и поведем здесь разговор о лечебных возможностях овощных и фруктовых соков.

#### **Что дает организму растительная пища - источник энзимов**

Важнейшими качественными характеристиками здоровой пищи являются следующие:

- сколько живых клеток содержится в том, чем мы питаемся;
- сколько в пище энзимов (иначе их называют ферментами).

Энзимы направляют и регулируют обмен веществ, способствуют усвоению пищи, ускоряют процесс всасывания питательных веществ в кровь. Именно эти вещества дают организму возможность максимально восполнять свои энергетические ресурсы. Специалисты считают, что

энзимы способны «переваривать» даже раковые клетки. Ими особенно богата растительная пища, они в значительном количестве содержатся в семенах и ростках растений, составляя основу их жизни. Солнце, насыщая растения энергией, активизирует действие ферментов. Вобрав в себя жизненную энергию, они начинают работать и преобразуют неорганические элементы в органические, содержащие в себе жизненно важные компоненты питания. Сегодня благодаря научным достижениям человек может выявить их, изучить и, сбалансировав, использовать согласно своим потребностям.

При этом нужно помнить, что при химической или высокотемпературной обработке продуктов питания (а именно эти технологии активно применяются в пищевой промышленности) растительная пища в значительной мере утрачивает свои богатства - ферменты или энзимы. Обладая чувствительностью к высоким температурам, энзимы при 49 °С становятся инертными и не способными к действию, а при 54 °С - погибают.

Интересно, что при этом энзимы не боятся холода. В значительном количестве эти вещества были обнаружены в телах доисторических животных, найденных археологами в вечной мерзлоте. А ведь погибли они в ледниковых катаклизмах около 50 тысяч лет тому назад! Стоило найденной туше мамонта оттаять до нормальной температуры, как энзимы тут же ожили, их деятельность активизировалась.

Эти факты красноречиво говорят о том, что энзимы могут длительное время находиться в условиях очень низких температур, практически не теряя своей активности, словно в законсервированном состоянии. Находясь в семенах растений, они как бы пребывают в состоянии спячки и при благоприятных условиях могут сохранять свои свойства сотни и даже тысячи лет. Вот какова их жизнестойкость, активность! По этим фактам можно судить о том, насколько высока биологическая активность этих веществ.

Итак, энзимы в значительной мере являются «регулирующими» обменных процессов, катализаторами, активно действующими внутри живого организма. Отсюда понятно, почему, во-первых, необходим разумный выбор пищи и, во-вторых, почему ее не стоит подвергать термической обработке, уничтожая в ней жизнь.

### **Без чего не может полноценно жить наш организм**

Мы смотрим на себя в зеркало и видим: вот голова, тело, руки, ноги... И не задумываемся о том, что несем в себе большинство элементов таблицы Менделеева: кроме воды в нас есть кислород, кальций, натрий, хлор, углерод, фосфор, магний, фтор, водород, калий, железо, кремний, азот, сера, йод, марганец. Это совсем не все, а лишь наиболее жизненно важные элементы. Их полноценное присутствие или недостаток во многом определяют общее состояние нашего здоровья.

Понятно, что наша пища, чтобы поддерживать здоровье и противостоять болезням, должна быть насыщена этими органическими элементами. Где их взять? Все эти вещества, необходимые человеческому организму, содержатся в свежих овощах, фруктах, орехах и семенах.

Одним из важнейших элементов, необходимых нам для активной жизнедеятельности, является кислород. Запомним, что при термической обработке пищи он практически полностью теряется, а вслед за ним гибнет большинство ферментов - и пища в значительной мере теряет способность поддерживать наши жизненные силы. Человек, который питается только продуктами, прошедшими температурную обработку, недополучает важнейшие составляющие питания, благодаря которым он мог бы быть здоровым, активным, сильным. Да, человечество уже давным-давно практически не потребляет сырой пищи. Люди давно научились варить, тушить, жарить, но так ли полезны эти умения, которые принесла цивилизация? Многие ученые считают, что привычка к потреблению прошедших термическую обработку продуктов не сделала нас здоровее. В наших организмах в результате неправильного питания содержится множество шлаков и токсинов. Вполне возможно, что не в последнюю очередь поэтому переполнены больницы, диабет, онкология, сердечно-сосудистые заболевания получили широкое распространение, мы

страдаем от ранней потери жизненной активности, преждевременной старости.

Природа наделила человеческий организм потрясающим запасом прочности. Но человек, который в ходе своего развития сделал колоссальные открытия, освоил сложнейшие умения, увы, так и не научился беречь здоровье и, в том числе и по причине неразумного, неправильного, нездорового питания, активно движется навстречу болезням и иным проблемам, всерьез отравляющим ему жизнь.

Употребляя продукты, не нужные нашему организму, мы наносим себе огромный вред. И тогда наше тело начинает сигнализировать нам о грозящей опасности с помощью боли и спазмов. Если не прислушаться к этим сигналам и не предпринять необходимых действий, то можно нажать себе серьезные неприятности - серьезные заболевания.

Разумеется, от тревожных реакций организма до серьезных, а порой и неизлечимых заболеваний проходит некоторое время (у каждого человека сроки индивидуальны и зависят от различных причин, связанных с наследственностью, условиями жизни и пр.), но наказание за легкомысленное отношение к питанию наступает неизбежно. Да, наш организм, как уже было сказано, обладает неким запасом прочности, он по-настоящему терпим, но болезненные реакции наступают неизбежно - пусть через много дней, месяцев, а может быть, и лет - в зрелом или пожилом возрасте, когда возможности человека бороться с болезнями значительно уменьшаются.

Разговоры о правильном питании, о здоровых и нездоровых пищевых привычках ведутся давно и активно. Нет, наверное, ни одного человека в цивилизованном мире, для кого это было бы тайной или сюрпризом. Но мы, увы, рабы своих пищевых привычек и пристрастий, рабы современных технологий приготовления пищи - таких быстрых и удобных на первый взгляд - и таких разрушительных по сути. А ведь даже не слишком глубокие знания о правильном питании плюс желание и воля могли бы помочь избежать преждевременного и нередко болезненного разрушения организма.

### **О вареной и сырой пище**

Современный человек живет в мире непросто, меняющемся, динамичном. Его в буквальном смысле слова атакуют тревожные, а порой и трагические новости, поступающие из СМИ. Он подвержен стрессам, неблагоприятным экологическим воздействиям. Напряженная умственная и физическая деятельность требует огромных сил и энергии. Он фактически не умеет отдыхать, мало двигается, подвержен многим вредным привычкам. И если при всем этом человек постоянно потребляет переработанную «неживую» пищу, то это в конце концов приводит к ослаблению защитных функций организма.

Какая же пища нужна, чтобы подпитывать организм столь необходимыми силами - физическими и психическими? Прежде всего это сырые свежие фрукты и овощи, которые лучше всего обеспечивают клетки организма всеми необходимыми элементами, быстро и легко усваивающимися. Продукты питания, прошедшие термическую и химическую обработку, хотя и способны поддерживать человеческое существование, но абсолютно не способны насыщать человеческий организм веществами, дающими настоящую жизненную силу. Напротив, потребление «неживой» пищи ведет к перерождению клеток и тканей и как следствие - к болезням, потере жизненной энергии, ослаблению защитных сил. И не существует такого лекарства, которое могло бы насытить кровь всеми веществами, необходимыми организму для восстановления и обновления клеток, «убитых» на активную жизнедеятельность. Что же надо делать, чтобы организм не голодал, не страдал от отсутствия тех веществ, которые могут поставить барьер старости и болезням? Надо активно использовать в пищу сырые фрукты и овощи.

Сырая растительная пища является обычным продуктом питания человека. Практически каждый из нас с большим удовольствием ест свежие овощи, не говоря уже о фруктах.

Сырые фрукты и овощи состоят из жидкого элемента и клетчатки. В жидком элементе

содержатся те самые необходимые для здорового питания микроэлементы, которые обеспечивают активную жизнедеятельность организма. Клетчатка также представляет большую ценность: она способствует насыщению, активизирует перистальтику кишечника, выступает в роли адсорбента, впитывающего и выводящего из организма вредные вещества. Однако при термообработке пищи высокая температура уничтожает жизненную силу клетчатки и сводит на нет ее положительное действие. Сваренная клетчатка, проходя через кишечник, очень часто оставляет на его стенках значительный слой шлака, который, накапливаясь, загнивает и вызывает отравление. В результате толстая кишка становится вялой, в ней происходят различные изменения и у человека появляется склонность к колиту, дивертикулёзу и другим нарушениям.

Итак, понятно, что сырая овощная и фруктовая пища гораздо полезнее, чем овощи и фрукты, подвергшиеся термической обработке. Однако важно научиться правильно есть сырые овощи и фрукты. Наиболее ценные компоненты находятся глубоко в клетчатке, поэтому их необходимо как следует пережевывать.

Однако существует множество пищевых стереотипов, которые современный человек усвоил прочно и следует им неукоснительно, с упорством, достойным лучшего применения. Например, почему-то принято считать, что овощи следует обязательно приготовить - отварить, потушить, поджарить. Многие считают, что сырая овощная пища тяжела для желудка, может привести к расстройству пищеварения, вызвать тяжесть и иные неприятные ощущения, а порой и стать источником болезнетворных микроорганизмов. Нас буквально с детства отучают есть сырые овощи. И от этой многолетней привычки потреблять пищу только в вареном виде отказаться бывает очень сложно. Для некоторых сырая овощная пища может показаться недостаточно вкусной, порой даже грубой, иногда изменению пищевых привычек и стереотипов противится и сам организм. Поэтому у тех, кто примет решение перейти на питание натуральными продуктами, перемена рациона может вызвать определенный дискомфорт. В таком случае полезно проконсультироваться с врачом, а главное - иметь терпение: организм постепенно приспособится к новому виду питания и отреагирует на изменения с благодарностью.

Разумеется, человек, который начинает осваивать что-то новое, должен верить в полезность и значимость своих усилий - тогда и появятся силы для преодоления первоначальных сложностей и трудностей. В случае изменения пищевых привычек и перехода на здоровое, «живое» питание - это тоже так. И все мелкие трудности, и неприятности «переходного периода» окупятся с лихвой, когда сформируются нужные и полезные правила и привычки питания, а старые, зачастую вредные и разрушительные, уйдут в прошлое.

Особенно это относится к людям, которые не слишком заботятся о своем питании, предпочитая полуфабрикаты и продукты быстрого приготовления. У них-то как раз и ощущается недостаток тех живых элементов и витаминов, которые организм может получить только из натуральных продуктов. Поэтому вопрос для них стоит особенно остро. Им нужно если не в один день изменить свои пищевые привычки и пристрастия, то хотя бы пойти по пути обогащения своего ежедневного рациона свежими овощами и фруктами. Но только этим не обойтись. Есть еще один важнейший элемент здорового питания, который должен быть представлен в нашем рационе богато и разнообразно, - овощные и фруктовые соки.

Важно подчеркнуть, что потребление только сырой пищи, без добавления достаточного количества разнообразных свежих соков, не даст такого выраженного оздоравливающего эффекта, который можно достигнуть, если соки будут широко представлены в рационе.

Итак, те, кто решил перейти на здоровое питание, должны помнить: ежедневно надо употреблять в пищу любые свежеприготовленные соки.

### **Почему именно соки?**

Из чего бы ни состоял ваш основной рацион, свежие соки сырых овощей являются крайне необходимым дополнением к нему. Те, кто незнаком с научными основами применения свежих сырых соков, зададут вполне естественный вопрос: «Почему бы просто не есть овощи и фрукты

вместо того, чтобы извлекать из них соки, выбрасывая клетчатку?»

Ответ на это довольно прост: твердая пища переваривается дольше, и на ее усвоение уходит не только больше времени, но и требуется гораздо больше энергетических затрат. Сама клетчатка фактически не представляет питательной ценности, ее действие можно сравнить, пожалуй, лишь с метлой, которая не дает переваренной пище надолго задерживаться в организме, усиливая перистальтику кишечника. Вот почему наряду с соками также необходимо потреблять сырые фрукты и овощи. Соки же усваиваются организмом очень быстро, порой в течение нескольких минут, причем пищеварительная система затрачивает минимум энергии. Естественно, все это свидетельствует в пользу именно соков, а не просто свежих фруктов и овощей.

Еще раз повторимся: свежие овощи и фрукты содержат в большом количестве энзимы, которые являются катализаторами процессов пищеварения и иных обменных процессов. Таким образом, значительный процент атомов, составляющих в сырых продуктах питательные вещества, используется пищеварительными органами в качестве стимуляторов пищеварения. Процесс пищеварения, в том числе сырых овощей и фруктов, обычно длится 3-5 часов после приема пищи. Эти питательные вещества активно расходуются в процессе переваривания пищи, и только малый процент их остается в организме для восстановления клеток и тканей.

Когда же мы пьем соки сырых овощей, возникает совсем другая ситуация: соки перевариваются и усваиваются легко и быстро, в течение 10-15 минут, причем их энергетические ресурсы полностью используются для питания и восстановления клеток тканей, желез и органов.

Вряд ли эти объяснения оставят сомнения в том, что предпочтительнее для человеческого организма - сырые фрукты и овощи или их сок. Выбор очевиден. Потребляя соки, мы обеспечиваем себе максимально быстрое и эффективное усвоение пищи, богатой жизненной энергией, с минимальной нагрузкой на органы пищеварения.

Атомы и молекулы необходимых для организма питательных веществ находятся между ячейками клетчатки. Благодаря этим веществам - ферментам, содержащимся в соках, и происходит быстрое и максимальное насыщение клеток жизненной энергией.

Соки, полученные из свежих сырых овощей и фруктов, способны наиболее эффективно обеспечить клетки и ткани всеми необходимыми элементами и ферментами, в которых нуждается организм, и при всем этом соки преподносят их в максимально доступном для усвоения виде.

Фруктовые соки способны очищать человеческий организм, но фрукты, из которых готовятся такие полезные соки, обязательно должны быть спелыми. Соки из фруктов нельзя (за небольшим исключением) употреблять с пищей, содержащей крахмал и сахар. Чем разнообразнее будет фруктовый рацион человека, тем лучше будет обеспечен организм всеми необходимыми углеводами и сахарами.

Овощные соки - это восстановители и лекари организма. Они содержат все необходимые человеку аминокислоты, минеральные соли, ферменты и витамины, но только в том случае, если их готовить из свежих сырых овощей, без использования каких-либо пищевых добавок, консервантов, ароматизаторов.

Всем хорошо известно, что органы человеческого тела состоят из микроскопических клеток, которые содержат все необходимые организму химические элементы. В процессе жизнедеятельности человека клетки постоянно образуются и отмирают. Чтобы клетки восстанавливались, человеку необходима живая органическая пища, содержащая большое количество минеральных веществ и солей.

Наиболее эффективным и доступным способом пополнения организма недостающими элементами является потребление овощных и фруктовых соков.

Диета, состоящая из продуктов, лишенных жизненной силы, непременно приводит к расстройству регенерирующей функции клеток. Если клетки не обновляются, это приводит к различным заболеваниям. В таком случае для восстановления нарушенных функций организма его необходимо сначала основательно очистить и только после этого начать усиленно питать с помощью сырых овощных соков.

Если мы захотим найти причины любой болезни, нам не придется долго искать. Это банки с консервированной пищей, мука и продукты из нее, крупы, сахар, кондитерские изделия и безалкогольные напитки. Именно в этих продуктах находятся те самые содержащие мертвые атомы вещества, которые современная цивилизация создала для питания человеческого организма. Если задуматься, то можно понять, почему в них не содержится живых элементов. Ведь ни один консервированный продукт не допускается в продажу до тех пор, пока в нем не будут уничтожены все следы жизни, иначе продукты могут сгнить.

Термическая обработка также убивает живые клетки. А ведь ни хлеб, ни обработанные крупы не употребляются в пищу без тепловой обработки.

Выход из этой ситуации таков. Несмотря на то что мы боимся потреблять сырую пищу из-за экологических проблем, все же нужно пить больше свежих овощных и фруктовых соков. Овощные соки служат для организма строительным материалом, так как содержат относительно высокий процент белковых элементов, а фруктовые очищают его от продуктов распада и токсинов и обеспечивают энергией, содержащейся в углеводистых соединениях.

Интересно, что у людей, питающихся исключительно свежей растительной пищей с добавлением достаточного количества разнообразных соков, раковые заболевания не развиваются. Многочисленные наблюдения показывают, что даже больные, пораженные этим недугом, при переходе на строгую вегетарианскую диету с добавлением морковного сока испытывали значительное облегчение.

Очищая организм путем промывания кишечника и употребляя ежедневно сырую растительную пищу с достаточным количеством разнообразных свежих соков, человек может избавиться от многих болезней. Соки, несомненно, самое лучшее питание для организма человека, и потребление их способствует укреплению здоровья и продлению жизни.

### **Соки - неконцентрированная пища**

Концентрированная пища - это обезвоженная в результате определенной обработки пища. Что же теряют продукты вместе с водой? Если говорить о фруктах и овощах, то с водой они утрачивают много полезного. Содержащаяся в них жидкость состоит в основном из органической воды высокого качества, содержащей вещества, в которых клетки и ткани организма нуждаются более всего. Эта жидкость полностью сохраняется в овощных и фруктовых соках.

Казалось бы, соки - это не еда. Мы воспринимаем их скорее, как десерт, как небольшую составную часть завтрака, обеда или ужина. стаканом сока мы запиваем еду. Но оказывается, что соковое питание намного полезнее, чем мы предполагаем. Соки - продукт органический, живой. Они очень быстро усваиваются человеческим организмом, активно восстанавливая его жизненные силы. Это неконцентрированная, но в то же время самая питательная пища. Для получения полноценных соков очень важно, чтобы клетчатка овощей и фруктов была хорошо растерта. Только в этом случае из нее высвобождаются те нужные нам элементы, которые находятся между ячейками клетчатки.

Все ли жидкие, неконцентрированные продукты так полезны, как фруктовые соки? Если сравнить морковный сок со свежим коровьим молоком, то содержание воды в обоих продуктах практически одинаково. Однако коровье молоко активно способствует образованию слизи в человеческом организме. Источник слизи - казеин (побочный продукт молока, который в быту применяется как прочный клей), содержание которого в коровьем молоке исключительно высокое: примерно на 300 единиц больше, чем в молоке, которым матери кормят грудных младенцев. Он является причиной образования слизи в организме у детей и взрослых, в результате чего мы страдаем от простуд, насморка, тонзиллита, аденоидов, бронхиальных нарушений. А вот морковный сок лучше всего способен очистить организм от этой слизи.

Активнее всего слизь образуется у потребляющих коровье молоко взрослых (дети страдают от этого меньше). А для взрослых скопление слизи гораздо опаснее: ведь с возрастом

сопротивляемость организма значительно уменьшается. Взрослым любителям молока, не готовым отказаться от этого продукта, лучше перейти на козье и пить его только в сыром виде, так как именно сырое молоко более легко переваривается и усваивается, не образуя слизи. Еще раз повторим: козье молоко нельзя пить кипяченым, даже разогревать его можно максимум до 47 °С.

Для грудного ребенка, естественно, лучшим молоком является материнское (при условии, что мать питается натуральной пищей). Также полезным считается козье молоко, особенно если добавить к нему свежий морковный сок.

### **Что делать, чтобы избежать вредного воздействия химических веществ, применяемых в сельском хозяйстве?**

В сельском хозяйстве сегодня массово используются разнообразные химические вещества - в качестве удобрений или для борьбы с насекомыми-вредителями. Ученые считают, что вещества эти активнее всего накапливаются в клетчатке. Однако они не оказывают существенного влияния на ферменты и другие полезные вещества, содержащиеся в овощах и фруктах.

Поэтому важно понимать: растирая овощи и выжимая сок, мы освобождаем из клетчатки элементы, находящиеся между ячейками клетчатки, а ядовитые химические вещества остаются внутри этих ячеек. Полученный таким образом сок сохраняет все полезное, что имеется во фруктах и овощах, но не содержит при этом лишних, инородных химических элементов.

Именно так - используя для питания овощные и фруктовые соки - мы можем защитить себя от воздействия ядовитых веществ, широко применяемых в сельском хозяйстве. Отметим все же, что нужно закупать овощную и фруктовую продукцию в надежных местах, а лучше выращивать самостоятельно.

### **Есть ли ограничения по употреблению соков?**

Соки можно пить в любых количествах - сколько хочется. Но для получения быстрого оздоровляющего результата необходимо потреблять соки в количестве, составляющем не менее 600 граммов в день. Это нижняя граница. Верхней границы, повторимся, нет. Хорошо выпивать в день от 1 до 4 литров различных соков. Ограничением в данном случае является просто общее количество жидкости, которую человек может получить в день, не перегружая почки и сердце. Чем больше соков мы пьем, тем скорее достигаем желаемых результатов, связанных с оздоровлением организма, улучшением самочувствия и даже с лечением некоторых болезней.

Мы часто говорим, что ничто так не утоляет жажду, как стакан свежей прохладной воды. Однако вода бывает разная - живая органическая и неорганическая. Водопроводная вода, которой мы постоянно пользуемся, - это вода неорганическая, насыщенная лишними жизни минеральными элементами. Кроме того, она сильно загрязнена хлором и другими химическими веществами. Все это делает ее совершенно непригодной для человека и животных. Где же взять «хорошую», здоровую воду? Возьмем себе за правило: испытывая жажду, лучше выпить вместо воды стакан сока. Что это нам дает?

Растения - это своеобразная химическая лаборатория, где происходит процесс преобразования дождевой, речной и почвенной воды, которая по своей природе является неорганической, в органическую, с живыми атомами. Поэтому единственным источником живой органической воды являются растения, в частности овощные и фруктовые культуры и особенно получаемые из них соки.

Однако, как уже говорилось выше, соки должны быть обязательно сырыми. Фрукты и овощи нельзя варить, консервировать или пастеризовать. В приготовленных такими способами соках все имеющиеся ферменты погибают, а органические атомы превращаются в неорганические - мертвые и фрукты, и овощи теряют свои ценные живительные свойства.

Важно и то, каким способом приготовлен сок. Было установлено, что высвобождения из клетки всех жизненно важных элементов можно достичь только методом растирания.

### **О чем необходимо знать, употребляя натуральные соки для лечения и оздоровления**

Употребление натуральной сырой пищи и свежих овощных и фруктовых соков поможет укрепить или восстановить здоровье, очистить организм и зарядить его энергией. Соки - безусловно полезное питание. При это необходимо сделать некоторые предварительные замечания, которые помогут тем, кто начинает путь оздоровления и лечения с помощью свежих натуральных соков.

#### **1. Будьте терпеливы**

Помните, что, принимая натуральные соки, вы очищаете организм. Иногда этот процесс сопровождается некоторыми болезненными ощущениями, например, со стороны кишечника. Однако не стоит думать, что именно вам соки противопоказаны, что вы столкнулись с редким случаем неблагоприятного воздействия соков. (Правда, нужно иметь полную уверенность в том, что соки свежие и употребляются непосредственно в день приготовления.) Напротив, это еще одно доказательство тому, что в организме идет процесс очищения и восстановления нарушенных функций, а неприятные ощущения - всего лишь свидетельство интенсивности этого процесса.

Конечно, быстро не удастся вывести шлаки, которые накапливались в теле годами. На то, чтобы очистить организм полностью, потребуется значительное время.

#### **2. Некоторые люди утверждают, что от активного употребления соков кожа может изменять цвет**

Чаще всего это приходится слышать о морковном соке, от которого, как утверждают «знатоки», кожа приобретает нездоровый желтый цвет. Эти утверждения безосновательны и так же абсурдны, как и предположение о том, что от свеклы кожа краснеет, а от шпината - зеленеет. Появление желтизны или коричневого оттенка кожи связано с тем, что в результате употребления соков печень начинает выводить застоявшуюся желчь и накопившиеся шлаки в значительно больших количествах, чем то, с которым способны справиться органы выделения. И тогда некоторая часть желчи и шлаков выходит через поры кожи, что совершенно нормально.

Если в организме много токсинов, то цвет кожи действительно может измениться, когда мы начинаем очистку соками. Но это достаточно быстро пройдет, если продолжать пить соки в больших количествах.

Кстати, изменение цвета кожи может произойти и вследствие переутомления или недосыпания. Однако после полноценного отдыха прежний цвет кожи восстановится.

#### **3. Есть одно важнейшее условие, которое будет способствовать успешности лечения соками**

Если это условие не выполняется, то вполне возможно, что лечебные процедуры не дадут желаемых результатов. Вот это условие: проводя очистительные процедуры с помощью соковой терапии, необходимо обязательно нормализовать питание, воздерживаясь от потребления концентрированных сахаров, крахмала и мяса, чтобы дать возможность организму прийти в нормальное состояние. Как правило, сочетание соковой терапии с правильным питанием быстро приводит к желаемому результату.

При этом мы хорошо знаем, что человек, преодолевший болезнь, зачастую постепенно начинает небрежно относиться к собственному здоровью, возвращается к прежнему образу жизни, к старым, скомпрометировавшим себя пищевым привычкам и пристрастиям. Что происходит при этом? Болезни возвращаются, атакуют организм с новой силой. Длительных, устойчивых результатов в области лечения и оздоровления можно достичь только тогда, когда правильный и здоровый образ жизни станет нормой. Очень радует то, что все больше людей в мире приходит к пониманию этой простой истины.

#### **Лечение таблетками или очищение и здоровое питание организма: что выбираете вы?**

Те, кто придерживается строгой вегетарианской диеты, где исключаются молочные продукты, мучные изделия и продукты с высоким содержанием сахара, практически не страдают заболеваниями дыхательных путей и вообще они значительно здоровее и активнее тех, кто питается «мертвой» пищей. Особенно это характерно для людей, ведущих такой образ жизни с

самого детства. Это экспериментально доказанные факты, которые не оставляют места для сомнения.

Но не стоит огорчаться, если вы с детства не были вегетарианцем. Даже в пожилом возрасте вы можете избавиться от этих недугов, если сделаете растительную пищу и живые соки основой своего рациона. И при этом вам не придется прибегать к хирургическому вмешательству или глотать таблетки.

Всем известно, например, сколько бед и неприятностей причиняют человеку так называемые вирусные инфекции. Они неприятны сами по себе и опасны осложнениями на сердце, почки и другие жизненно важные органы. Когда мы боеем вирусными инфекциями, в дыхательных путях активно скапливается слизь. Это результат работы защитных сил организма. Так реагирует наше тело на опасность заражения вирусной инфекцией. К сожалению, сама слизь также очень вредна, поэтому ее надо удалять. Но вместо того чтобы делать это естественным образом, мы пытаемся высушить слизь, используя антибиотики и другие химические препараты, которые принесут значительно больше вреда, чем пользы. Это признают даже медики, которые называют такие лекарственные препараты вирулентными (ядовитыми, опасными). Правда, их разрушительное действие скажется значительно позже, хотя насморк пройдет уже через несколько дней. А вот изменения в системе пищеварения, снижение иммунитета и некоторые другие осложнения наступят позже - когда в организме скопится достаточное количество шлаков и токсинов, в том числе и от антибиотиков. Не слишком ли дорогая цена за лечение?

Запомните: шлаки, образующиеся в результате заражения болезнетворными микробами, и лекарственные препараты, которые мы используем против них, одинаково опасны. И те, и другие наносят организму большой вред.

Человеческий организм обладает уникальной системой выведения шлаков, и если ее работа нарушается, то только потому, что мы плохо заботимся о ней.

Нужно защищать легкие от загрязненного воздуха и табачного дыма, чтобы они обеспечивали нормальный газообмен. Нужно правильно ухаживать за кожей, чтобы через поры выводились шлаки и продукты распада, приносимые лимфой. Нужно заботиться о почках, не разрушая их алкоголем и продуктами, содержащими мочевую кислоту. Наконец, нужно очищать кишечник от шлаков и токсинов, скопившихся там за многие годы. И тогда очистительная система организма будет работать в полную силу.

Но это только половина дела. Следует не только освобождаться от вредного и ненужного, но и питать организм веществами, необходимыми для его нормальной работы. Мы должны обеспечить все клетки и ткани нашего организма живой органической пищей. Но тепловая обработка и современные способы очистки и переработки продуктов уничтожают целительную живую энергию. От употребления таких продуктов мы должны отказаться.

Существует достаточное количество естественных, не противоречащих природе способов сохранить здоровье, энергию и жизненные силы. И человек достаточно разумен для того, чтобы разобраться в этих природных механизмах лечения и оздоровления. Однако мы иногда склонны искать более легкие пути достижения целей, которые все дальше уводят нас от природы. Разумеется, принимать таблетки гораздо проще, чем придерживаться норм здорового образа жизни и правильного питания. Только мы забываем о том, что результаты «легкого» лечения могут проявиться не сразу и быть не столь радужными, как нам казалось вначале, потому что лекарства не только лечат, но и порой приводят к разбалансировке некоторых систем в нашем организме. Поэтому очень важно понимать, что мы приобретаем и что теряем, пользуясь такими благами цивилизации, как переработанная пища и химические лекарственные средства. Разумеется, никто не призывает к полному отказу от медикаментов. Есть заболевания, лечение которых немедикаментозными способами просто невозможно, однако даже действие лекарств можно поддерживать правильным, здоровым, живым питанием.

### **Выведение шлаков - первый шаг к оздоровлению**

Первым шагом к оздоровлению организма является его полное очищение. Любое скопление в теле шлаков или задержка в нем различных вредных веществ (токсинов) значительно ослабляет защитные силы организма, провоцирует болезни, а оздоровление в подобных условиях просто невозможно.

Наш организм имеет собственную систему очистки (легкие, поры кожи, почки и кишечник). Через поры кожи вместе с потом из организма удаляются вредные вещества - токсины: их выбрасывают из тела потовые железы. Почки удаляют конечные продукты обмена веществ, избыток солей, воды и т. д. Кишечник выводит из организма отходы пищи, а также отмершие клетки и ткани самого организма, которые появляются в результате жизнедеятельности. Если по какой-то причине они не удаляются полностью и остаются в организме, то происходит разложение белков, приводящее к токсемии (отравлению крови) или ацидозу (повышенной кислотности).

Задержка «отходов» в организме наносит здоровью человека огромный вред, поэтому их выведение является одним из важнейших шагов к достижению ощутимых положительных результатов в лечении и оздоровлении.

Вот один из наиболее эффективных методов очищения организма.

**Внимание! При подозрении на аппендицит применять данный метод не следует! Можно с успехом заменить его клизмами по 2-3 раза в день в течение недели и более.**

Утром натощак нужно выпить стакан раствора глауберовой соли (1 столовая ложка сульфата натрия на стакан воды). Это мощное слабительное, которое не только опорожнит кишечник, но и очистит его от скопившихся отходов жизнедеятельности, вредоносных шлаков. Основная цель такого очищения - вывести из организма токсины, наносящие непоправимый вред здоровью.

Раствор глауберовой соли притягивает к себе и собирает ненужные организму вещества, после чего выводит их вместе с собой. Как правило, количество токсичных веществ бывает очень значительным, и такое очищение способно привести к обезвоживанию организма. Чтобы этого не произошло, необходимо восполнить утраченную жидкость.

Для этой цели используют смесь цитрусовых и воды. Готовится она так:

Отжимают сок из четырех больших или шести средней величины грейпфрутов, смешивают его с соком двух крупных или трех небольших лимонов, дополняют эту смесь соком апельсинов, чтобы общий объем жидкости составлял 2 литра. Затем к полученной массе добавляют 2 литра воды.

Полученную смесь начинают пить через полчаса после приема раствора глауберовой соли и принимают в течение дня с промежутками в 20-30 минут в день, когда проводится такое очищение организма, есть твердую пищу не следует. Но если с голодом не справиться, лучше съесть немного апельсинов или грейпфрутов, или выпить сока сельдерея.

Чтобы очистить толстую и тонкую кишки от скопившихся там шлаков, перед сном следует обязательно сделать клизму из 2 литров чуть теплой воды с добавлением сока 1-2 лимонов.

Такие процедуры следует проводить в течение 3 дней подряд. В результате этого очищения из организма уйдет до 12 литров токсичной жидкости, которая будет замещена таким же количеством ошелачивающей жидкости. На четвертый день, сразу после очищения, и в последующие дни нужно начинать пить овощные соки и есть только сырые овощи и фрукты.

Во время очищающих процедур или после них может возникнуть ощущение слабости, однако этого не нужно пугаться, так как с помощью свежих соков утраченные силы восстановятся достаточно быстро.

### **Несколько слов о простуде**

Есть множество людей, чей организм постоянно страдает от простуд. Речь здесь не идет об эпидемиях гриппа или тяжелых вирусных ангинах. Обычная простуда, которая может настичь нас в любое время года, практически при любой погоде. Врачи говорят о вирусных или бактериальных инфекциях, которые провоцируются болезнетворными микроорганизмами. На протяжении длительного времени врачи и ученые пытались найти и опознать этот неуловимый «микроб», который становится причиной обыкновенной простуды, с кашлем, насморком, небольшой температурой и ознобом, ломотой во всех костях и суставах, слабостью и головной болью.

Поиски этих болезнетворных микроорганизмов велись с помощью микроскопов, сперва обыкновенных, а потом и электронных, особенно мощных, но до сих пор никто так и не сумел ни найти, ни описать этот «микроб». При этом в ходе исследований были обнаружены десятки самых разных видов микробов, вирусов и бактерий, в той или иной степени провоцирующих простуду. Каждый из этих выявленных микроорганизмов питался слизью, которая выделяется при обычной простуде.

Существует такая точка зрения: микроорганизма - возбудителя простуды просто не существует. Вся проблема заключается в отходах, которые, накапливаясь в организме, совершенно естественно вызывают в нем брожение, а, следовательно, интоксикацию и все известные нам неприятные ощущения, в том числе и температуру. Когда такое брожение достигает повышенной степени токсичности, то тело посылает сигнал, предупреждающий человека об опасности с помощью выделения слизи. Именно такое состояние и называется простудой. Когда больной не принимает никаких мер для устранения слизи из организма, то последствия могут быть очень тяжелыми.

Если человек простудился, значит, его организм накопил слишком много отходов и не смог вовремя избавиться от них. Главным «складом» всех шлаков, засоряющих и отравляющих организм, является толстая кишка. Именно из нее по всему телу распространяются токсичные вещества, которые вызывают нездоровую слизь в синусных впадинах. Как только количество слизи переходит допустимые границы, человек заболевает простудой. Вот почему нужно своевременно, не дожидаясь болезненных проявлений, очищать организм от шлаков и вредных скоплений слизи.

А если тревожный сигнал все-таки поступил и появились первые признаки простуды, то следует как можно скорее очистить весь пищеварительный тракт. Это может показаться странным: ведь мы привыкли к совсем иным способам лечения простудных заболеваний: тепло, компрессы, горячие ножные ванны, обильное питье, витамин С в больших количествах. Разумеется, все это очень полезные вещи при простуде, но нужно не только это, и сделать необходимое совсем не трудно. Следует поголодать день или два, потребляя в этот период только воду и свежие фруктовые соки.

Но все-таки лучше не дожидаться, пока ваш организм устанет от тяжелой пищи и взбунтуется и начать питаться сырой растительной пищей и соками не в целях лечения, а для укрепления здоровья и профилактики болезней.

### **Питание для эндокринных желез**

Эндокринные железы - важнейшие органы, принимающие участие во всех происходящих в нашем организме процессах. Все железы вырабатывают специальные вещества - гормоны, которые поступают в кровеносную или лимфатическую систему. Именно с помощью гормонов эндокринная система «руководит» происходящими в организме процессами.

Железы выполняют очень важную, сложную и кропотливую работу, поэтому человек должен заботиться о том, чтобы они всегда получали полноценное питание и были в состоянии эффективно функционировать. И чем чище наш организм, чем более свободен от шлаков и токсинов, тем эффективнее он функционирует.

Вот потому-то человек и должен сделать все возможное, чтобы его организм был свободен от ненужных шлаков и токсинов, получал качественную растительную пищу и соки и лишний раз не подвергался различным стрессам и отрицательным эмоциям.

### **Сырые соки в питании беременных женщин и новорожденных**

Питание беременных женщин и новорожденных - это сложная медицинская проблема. От правильного выбора системы питания во многом зависит здоровье матери и ребенка, его полноценное развитие. Всем известны такие проблемы, как токсикоз беременных, аллергические заболевания (диатез) и нарушения деятельности кишечника у малышек, причиняющие серьезные страдания им и их родителям. Вот письмо женщины, которая в период беременности и в первое время жизни ребенка строго следовала советам по сыроедению.

Первого ребенка я родила в возрасте 33 лет - поздновато. Поэтому были и некоторые понятные тревоги, и волнения, и проблемы со здоровьем. В частности, я очень уставала, с большим трудом справлялась с привычной работой.

Возникли и проблемы с питанием: обычная пища казалась мне безвкусной, а порой и тяжелой, было ощущение, что она просто камнем ложится на дно желудка. И я поняла, что пора переходить на другую диету.

Я решила прислушаться к себе: ведь мой организм сам знает, чего он хочет, что ему нужно. В течение первых месяцев беременности мне ничего не хотелось, кроме грейпфрутов и орехов. Окружающие постоянно говорили мне, что плод недополучит важных «строительных» веществ, что ребенок родится слабым, что нужно нормально питаться, есть белковую пищу, но я все же ела только то, что просил организм, три раза в день питаюсь орехами и грейпфрутами.

К четвертому месяцу беременности я стала есть и другие фрукты (сливы, груши, яблоки), к фруктам прибавились и ягоды, которых мне тоже очень хотелось. Разумеется, покупая фрукты и ягоды для своего питания, я помнила, что этим же кормлю своего ребенка, поэтому старалась, чтобы моя фруктовая пища была «чистой», без химических удобрений.

Опытные люди рассказали, что женщинам в период беременности очень полезен чай из листьев малины с медом, и это стало моим постоянным питьем, к которому я добавляла по 500 г морковного сока. Наверное, каждая беременная женщина сталкивалась в той или иной степени с проблемами задержки жидкости - с отеками. От этого мне прекрасно помогали ананасы: благодаря их активному использованию в пищу я справлялась с отеками.

Поразительно, но все мои проблемы, физические и психологические, которые были в начале беременности, не просто ушли, но словно даже и забылись - как будто это было не со мной. Каждый день я гуляла на свежем воздухе, делала необходимые упражнения и без всяких проблем выполняла обычную домашнюю работу. Усталость, страхи, тревоги, дурное настроение остались в прошлом. В настоящем я была активна, полна энергии и радостных ожиданий.

Мне было настолько хорошо, что до шестого месяца беременности я даже не обращалась к врачу. И пошла к нему вовсе не потому, что меня что-то беспокоило, а просто по настоянию родственников, которые волновались за меня и будущего ребенка. Врач поначалу встретил меня не слишком приветливо: наверное, я показалась ему слишком легкомысленной, потому что, решив стать матерью в 33 года, не стремилась находиться под постоянным медицинским наблюдением. Однако после осмотра он, что называется, сменил гнев на милость, потому что ни мое состояние, ни состояние ребенка не вызывало никаких тревог: сердцебиение плода прекрасно прослушивалось, он проявлял активность, а у меня не наблюдалось никаких признаков токсикоза, да и лишнего веса я не набрала.

Мой сын появился на свет ранней весной. Роды были быстрыми и легкими. Он сразу же громко закричал. Врачи и медсестры, видевшие в своей жизни сотни новорожденных, восхищались здоровым состоянием кожи младенца. Меня поразило, что у малыша были густые черные курчавые волосы, - ведь у большинства новорожденных либо очень мало волос, либо их нет совсем.

Разумеется, я кормила сына грудью. Сначала молока было мало, но оно очень быстро прибывало, его качество, как сказали мне медики, было очень хорошим: оптимальная жирность и питательные свойства. При этом многие удивлялись: откуда берется молоко, ведь я практически не употребляю в пищу молочных продуктов, мяса и прочей пищи, которая, как принято считать, способствует активной лактации и стимулирует высокие пищевые качества материнского молока.

В больнице я продолжала есть только сырую овощную и фруктовую пищу, и врачи беспокоились, что я - и вместе со мной мой сын - не получаем достаточного количества белка. Пастеризованное молоко мне приносили постоянно, несколько раз в день, меня убеждали пить его, говорили, что я сама создаю своему ребенку проблемы, но я настойчиво придерживалась тех принципов питания, которые сформировались во время беременности и позволили мне так легко ее перенести и родить здорового дитя. Родные, которые стали моими единомышленниками в этом вопросе, ежедневно приносили в больницу по литру свежего морковного сока и свежесколотые орехи. Кроме того, я активно ела сухофрукты, что у медицинского персонала вызывало настоящую тревогу: у них было мнение, что сухофрукты, особенно чернослив, спровоцируют расстройство желудка у ребенка. Но ничего подобного не случилось. У меня желудок работал прекрасно, и ребенок не плакал, потому что его ничего не тревожило.

В первое время после родов мой пищевой рацион в основном состоял из растительной пищи, 60 % которой составляли фрукты, в том числе и сушеные. Мой сын ел с аппетитом: ведь фрукты, наверное, улучшали вкусовые качества молока. И все же одно обстоятельство вызывало у меня тревогу: в течение первых дней жизни малыша его кишечник не функционировал, стула у него не было вообще. Но при этом, повторяю, малыш не плакал, не нервничал, спокойно спал. А ведь если бы у него были проблемы с кишечником, то это неизбежно сопровождалось бы болезненными ощущениями, особенно у мальчика, которые вообще в первые недели и даже месяцы жизни страдают от болей в животе.

Первый стул появился у ребенка к концу первой недели жизни, он был совершенно нормальным. Но чаще он не стал, и это вызывало у меня серьезное беспокойство, я даже начала делать малышу клизмы и уже думала обратиться к врачу за консультацией, предвидя неприятные разговоры по поводу моего рациона. И вдруг совершенно случайно мне попала в руки старая книжка о грудном вскармливании. Там было написано, что в случае, если качество молока очень высокое (это бывает крайне редко) пища усваивается младенцами практически полностью, поэтому кишечник может бездействовать в течение нескольких дней. Кстати, в период грудного вскармливания, пока ребенок ел только материнское молоко, стул у него был не ежедневным, иногда не чаще раза в неделю, но ребенок нормально рос и развивался, никаких проблем со здоровьем у него не было, он был совершенно спокойным и жизнерадостным. В 6 месяцев к материнскому молоку я добавила морковный сок. В 9 месяцев его рацион обогатился протертыми бананами и авокадо.

Именно в этот период, в 9 месяцев, когда в рационе малыша появилась «твердая» пища, стул стал регулярным, ежедневным и кишечник работал, что называется, как часы, не было ни поносов, ни запоров. Такой набор продуктов (материнское молоко, морковный сок, бананы и авокадо) составлял рацион питания малыша до года. В год мы стали активно добавлять в его рацион свежие фрукты - сперва протертые, а потом и нарезанные дольками. В основном это были сливы, яблоки, финики и абрикосы. До 2,5 лет я понемногу продолжала его кормить грудью, кроме того, он пил морковный сок и ореховое молоко.

Интересное наблюдение: как мой собственный организм в период беременности самостоятельно «выбрал» себе пищу, так и малыш после года в основном сам выражал желание есть что-то определенное, и мы никогда не тревожились, если, например, в течение нескольких дней он ест только яблоки или авокадо. Показателем того, что мы были правы, с рождения сформировав у него определенные пищевые привычки и внимательно прислушиваясь к его потребностям, являлось его состояние - активное и жизнерадостное и здоровое развитие. Кстати, он практически не простужался, не маялся животом, не было никаких аллергических реакций и

других проблем с кожей.

А ведь у его ровесников, вскормленных «правильной» пищей - кашами, картофельным и другим пюре из отварных овощей и пастеризованным молоком, все эти проблемы были в огромном количестве. Это и понятно: так как организм младенцев не в состоянии переваривать крахмал, в избытке присутствующий в этой пище, внутри образуется слизь, провоцирующая бесконечные простуды, аллергии и проблемы с кишечниками, так как именно эта слизь является средой для развития болезнетворных микроорганизмов. Мой малыш избежал этого, поскольку был вскормлен по законам природы.

К 3 годам пища малыша включает свежие и сушеные фрукты, сырые овощи и их соки, а также орехи, семечки и мед. Мой сын прекрасно развит и умственно и физически, доброжелателен и активен.

И всем этим мы обязаны удивительному методу доктора Уокера.

### **Способствуют ли соки срастанию костей?**

Известны случаи, когда питание натуральными продуктами и соками способствует сращиванию костей после тяжелых переломов. Тому подтверждение история одной учительницы, которая на протяжении 10 лет придерживалась рекомендованной «сырой» диеты и отличалась прекрасным здоровьем, была полна жизненных сил.

Однажды во время дальнего путешествия ее сбил мотоциклист, нога была раздроблена, сильные боли мучили уже немолодую женщину. Врачи сделали ей тяжелейшую операцию, буквально сложили мельчайшие осколки костей. У них были серьезные сомнения в том, срастется ли нога, сможет ли женщина в будущем нормально ходить.

Она лечилась с помощью натуральных продуктов и соков: три раза в день ела по 100 граммов пшеничных ростков, много фруктов и овощей, содержащих витамины С и Е (персики, груши, виноград и яблоки), пила морковный сок. Кроме этого, она регулярно получала смесь молотых семян кунжута и подсолнуха.

В ходе лечения рана на ноге начала гноиться. Женщине делали примочки из сока пшеничных ростков и окопника. Выздоровление шло медленно, но все-таки ситуация постепенно улучшалась. Показательно, что для лечения использовались только соки и другая натуральная пища, которые обеспечивали организм всеми необходимыми для выздоровления элементами, стимулировали активный рост и регенерацию костной ткани.

Через 6 месяцев гипс у пациентки был снят. Рентгеновский снимок показал, что малая кость срослась, а большая - нет. Пришлось вторично наложить гипс. Врач был уверен, что большая кость уже не срастется самостоятельно, потребуются сложные операции, пересадка костной и мышечной ткани, а возможно, и протезирование.

И все же кости срослись благодаря правильному питанию, которое обеспечивало организм всем необходимым для того, чтобы он самостоятельно справился с болезнью. Уже через два года женщина, в выздоровление которой не верили врачи, ходила самостоятельно, без костылей и даже без палочки.

## **Глава 2. Свойства овощных соков**

Прежде чем начать разговор о соках, которые можно сделать из конкретных овощей, об их целебных и укрепляющих свойствах, необходимо сделать некоторые общие замечания.

Природа наделила растения удивительным умением преобразовывать и «оживлять» неорганические вещества, превращая их в живые клетки и ткани. Нужно помнить, что все растения, прежде чем начать процесс оживления, вбирают в себя неорганические элементы из воздуха, воды, почвы, аккумулируют их в себе, а уже затем синтезируют в органические.

Из воздуха растения получают азот и углерод, из воды - кислород и водород, а из почвы - азот, минеральные вещества и соли.

Огромную роль в синтезе живительных элементов в растениях играют солнечные лучи,

благодаря которым в листьях вырабатывается особый зеленый пигмент - хлорофилл.

В центре молекулы хлорофилла находится атом магния, вокруг него располагаются атомы углерода, водорода, азота и кислорода. Интересно, что красные кровяные шарики человека имеют такое же строение, только в центре вместо магния находится атом железа. Ученые еще не знают, чем объясняется это удивительное сходство, но предполагают, что именно поэтому хлорофилл так полезен для человеческого организма. По крайней мере, доказано, что вегетарианцы, предпочитающие сырые фрукты и овощи, свежие соки, в том числе и соки зеленых растений, обладают более крепким здоровьем и живут дольше, чем те, кто питается вареной пищей. Объяснение этому находят в том, что при термической обработке многие ценные вещества растений, включая хлорофилл, разрушаются.

Употребление в пищу продуктов, богатых хлорофиллом, помогает восстановить нарушенные функции дыхательной системы. Слизь, которая забивает наши дыхательные пути и скапливается в пазухах, приводит к развитию таких заболеваний, как хронические трахеиты и бронхиты, бронхиальная астма, гайморит и сенная лихорадка. Но хлорофилл помогает нам справиться со всеми этими болезнями.

### **Сок люцерны**

Люцерна - растение из семейства бобовых, богатое всеми необходимыми организму минералами и химическими элементами, и, кроме того, содержит многие редкие вещества, которые извлекает из глубин почвы благодаря развитой корневой системе.

В люцерне (в необходимых человеку количествах и пропорциях) содержатся кальций, марганец, фосфор, хлор, натрий, калий и кремний. Эти элементы необходимы для правильного функционирования различных органов человеческого тела. В основном люцерну используют как кормовую культуру - для питания скота, как источник питания для человека - это растение практически не рассматривается. А жаль, потому что это растение для человека может представлять огромную ценность, если использовать его в качестве сырья для получения свежего сока.

Люцерна - это растение, уникально богатое хлорофиллом, о пользе которого уже было сказано. Чтобы сохранить здоровье, силу и энергию до глубокой старости, укрепить иммунитет, который защитит от любой инфекции, легко справляться с простудными заболеваниями, нужно пить сок люцерны.

Лучше всего использовать свежий сок люцерны в смеси с морковным. Это самое эффективное сочетание, которое усиливает благотворное воздействие каждого из соков. Такая комбинация особенно полезна тем, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями и атеросклерозом.

Смесь из соков люцерны, моркови и салата (латука) даст все питательные вещества, необходимые для нормального роста волос и укрепления их корней. Если пить по пол-литра такой соковой смеси ежедневно, можно не только укрепить волосы, но и обеспечить их быстрый рост.

При отсутствии свежей люцерны рекомендуется, особенно зимой и ранней весной, когда возможностей для употребления свежей растительной пищи значительно меньше, чем в другие времена года, есть чуть проросшие семена этого растения, которые также очень полезны.

### **Сок спаржи**

В спарже содержится в весьма большом количестве очень важный для нашего организма алкалоид - аспарагин, в состав которого входят углерод, водород, азот и кислород. Алкалоиды жизненно необходимы растениям, потому что это вещества, обеспечивающие рост. Не менее важны алкалоиды и для человека.

При термической обработке спаржи аспарагин разрушается (мы уже неоднократно говорили о том, что такая обработка растительной пищи практически уничтожает все ценное, живое, что в ней есть). Водород и кислород рассеиваются, а натуральные соли, которые образуются в результате соединения этого алкалоида с другими элементами, распадаются.

В лечебных целях в основном сок спаржи употребляют в сочетании с соками других овощей. Например, при лечении заболеваний почек и эндокринных желез он является эффективным мочегонным средством, но пить его рекомендуется только вместе с морковным соком, так как его воздействие на почки слишком сильно.

Болезнь, при которой сок спаржи может оказаться особенно полезным, - воспаление предстательной железы. В данном случае его употребляют вместе с морковным, свекольным и огуречным соками. Практика подтверждает, что такие сочетания овощных соков действительно эффективны для лечения этого заболевания.

Еще одно полезное свойство сока спаржи - способствовать распаду накопившихся кислот в почках и мышечных тканях нашего тела. Поэтому его используют при лечении заболеваний, вызываемых избытком мочевины: ревматизма, неврита и др. Дело в том, что чрезмерное потребление мяса и мучных изделий приводит к тому, что организм не может усвоить так называемые полноценные белки, получаемые из этих продуктов. Почки и другие органы выделения не справляются со своей работой вследствие перегрузки. В результате мочевая кислота не выводится из организма, а накапливается в нем, что и вызывает ревматизм. Употребление сока спаржи поможет избавиться от этого тяжелого заболевания, которое к тому же опасно осложнениями на сердце.

В качестве дополнительного компонента соковых смесей сок спаржи употребляют при малокровии и диабете. Его смешивают с соками, которые специально рекомендованы для лечения этих заболеваний.

### **Свекольный сок**

Сок свеклы повышает гемоглобин и вообще способствует улучшению состава крови.

Употребление чистого свекольного сока может вызвать слишком активное очистительное действие. Принимая цельный свекольный сок, имеющий ярко выраженный слабительный эффект, можно, особенно на первых порах, почувствовать небольшое головокружение или легкую тошноту. Этого не произойдет, если употреблять его в смеси с другими соками - чаще всего с морковным, который будет составлять основу морковно-свекольного «коктейля» (свыше 50 %). По мере привыкания организма к свекольному соку пропорции можно изменять, увеличивая его количество в смеси. Ежедневная норма потребления свекольного сока - 1-1,5 стакана 2 раза в день.

Морковно-свекольная соковая смесь обеспечивает также организм достаточным количеством фосфора и серы. Витамин А, которого довольно много в этой смеси, является естественным стимулятором роста красных кровяных телец и вообще улучшает состав крови.

Особенно сок свеклы полезен для женщин: им нужно пить минимум пол-литра морковно-свекольной соковой смеси в день, в частности во время менструации принимать его следует по полстакана 2-3 раза в день. Также считается, что сок свеклы прекрасно помогает женщинам в период климакса. Иногда он может служить заменителем лекарственной и даже гормональной терапии. К тому же лечение соком свеклы не имеет вредных побочных эффектов, связанных с попытками организма вывести вредные неорганические вещества, которые составляют основу медикаментозных средств и синтетических гормонов.

Свекольный сок за счет содержания железа способствует увеличению количества красных кровяных телец, что чрезвычайно важно для сохранения функций крови. Поэтому он рекомендуется людям с низким гемоглобином, сниженной свертываемостью крови, при склонности к кровотечениям.

Оптимально в свекле и соотношение натрия (50 %) и кальция (5 %), которое способствует растворению излишков кальция, накапливающегося в кровеносных сосудах в результате потребления вареной пищи. Поэтому свекольный сок полезен при варикозном расширении вен, тромбозе, гипертонии и других заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Из других полезных веществ, содержащихся в свекле, назовем калий (20 %), необходимый для

всех физиологических функций организма, и хлор (8 %), который является отличным средством очищения печени, почек и желчного пузыря, а также стимулирует деятельность лимфатической системы.

Как эффективное средство очистки почек и желчного пузыря используется смесь соков моркови, свеклы и кокосового ореха. Если правильно ее приготовить, в ней будет содержаться большое количество щелочных элементов: калия, натрия, кальция, магния, много железа, фосфора, серы, кремния и хлора, причем в оптимальных соотношениях. А смесь соков свеклы, моркови и огурца - отличное средство для выведения песка и камней из желчного пузыря и почек.

Камни и песок, образующиеся в желчном пузыре и почках, - свидетельство того, что организм не может вывести накопившийся в нем неорганический кальций.

Когда мы говорим о количестве кальция в организме, нужно иметь в виду следующее. Живой органический кальций крайне необходим всему организму. Именно кальций органического происхождения способен растворяться в воде и, значит, может быть усвоен организмом. Однако органический кальций содержится только в сырых свежих фруктах, овощах и их соках.

А кальций, который присутствует в концентрированных крахмалах и сахарах, в результате термической обработки превращается в неорганический и теряет способность растворяться в воде. Усваиваться он уже не может и поэтому должен выводиться из организма - в противном случае его накопление приводит к разного рода заболеваниям, прежде всего именно к образованию камней и песка в почках и желчном пузыре. Неорганический кальций часто скапливается в «мертвых» концах кровеносных сосудов. Если они расположены в брюшной полости, это приводит к образованию опухолей. Поражение сосудов заднего прохода приводит к образованию геморроя. Однако, как уже было сказано, самое «слабое место» - это почки, желчные протоки и желчный пузырь.

Постоянное употребление крупяных и мучных изделий, прошедших термическую обработку, приводит к образованию камней и песка вследствие того, что в организме накапливается неорганический кальций.

Традиционная медицина чаще всего предлагает удалять эти образования хирургическим путем. В большинстве случаев (кроме экстренных ситуаций, связанных с угрозой жизни) в этом нет необходимости. Существуют естественные способы лечения, благодаря которым можно достичь прекрасных результатов.

Чтобы избавиться от песка и камней в желчном пузыре, нужно 3-4 раза в день пить по полстакана морковно-свекольно-огуречной соковой смеси, а также 2-3 раза в день принимать сок одного лимона, разведенный в половине стакана горячей воды. В зависимости от количества и размера камней, на лечение потребуется от нескольких дней до нескольких недель.

Вообще смесь морковного, свекольного и огуречного соков - отличное очистительное средство для желчного пузыря, печени, почек, а также предстательной и других половых желез.

Заболевания почек связаны с избыточным количеством мочевой кислоты, которая не успевает выводиться из организма. Это следствие чрезмерного потребления мясных продуктов. Но морковно-свекольно-огуречная смесь здесь является прекрасным природным лекарством.

Вот реальный пример из практики.

Мужчина в возрасте 40 лет обратился с жалобами на боли в правом боку, отдающие в поясницу. Эти болевые ощущения то сильнее, то слабее он испытывает около 20 лет. Врачи обнаружили камни в желчном пузыре, которые были хорошо видны на рентгеновских снимках. Больному предложили операцию, врачи настаивали на хирургическом способе лечения, учитывая застарелый характер заболевания. Но всем нам известно, насколько мужчины, столь смелые и активные в жизни, боятся любого лечения, тем более хирургического. Так произошло и в этом случае: больной в страхе перед операцией начал искать альтернативные способы лечения и остановился на соковой терапии. Он был предупрежден, что интенсивное лечение соками может вызвать сильные боли, может быть, даже сильнее, чем те, которые он испытывал во время приступов. Когда же избыток кальция растворится, боли пройдут. К тому же, в отличие от

приступов желчнокаменной болезни, эти боли будут менее продолжительны (от нескольких минут до 1 часа).

Пациент начал лечение соками. Он пил смесь горячей воды с соком лимона<sup>1</sup> (по 10-12 стаканов в день) и около полутора литров морковно-свекольно-огуречной смеси. Уже на второй день у него начались болевые приступы, через неделю наступил кризис. Боли были действительно очень сильными, но непродолжительными (по 10-15 минут). Вскоре камни вышли наружу. В этом случае хирургического вмешательства удалось избежать, человек буквально сразу же вернулся к активному образу жизни.

И это только один случай из тысяч подобных. Во всем мире люди, испытавшие благотворное действие соковой терапии, излечившие заболевания, которые мучили их годами, с благодарностью принимают этот дар природы - живые соки.

### **Сок брюссельской капусты**

Этот сок используется в смесях при лечении диабета и заболеваний поджелудочной железы. Смесь сока брюссельской капусты с морковным, соком салата и стручковой фасоли помогает нормализовать функции поджелудочной железы.

Этой же смесью успешно лечат диабет.

Однако необходимо помнить, что оздоровительный эффект достигается только в том случае, если из рациона питания исключаются все концентрированные крахмалы и сахара, а также проводится регулярное очищение кишечника от скопившихся там шлаков с помощью клизм.

### **Сок белокочанной капусты**

Сок обычной белокочанной капусты является мощным очищающим средством. Он хорош для тех, кто хочет избавиться от лишнего веса. Очищительная функция капустного сока достигается за счет содержания в нем серы и хлора, соединение которых способствует очищению слизистой оболочки желудка и кишечника. Кроме этого, в капустном соке имеется довольно высокий процент йода. Капустный сок используется в народной медицине для лечения язвы двенадцатиперстной кишки.

Однако у тех, кто пьет капустный сок, очень часто активно происходит процесс образования газов, что объясняется химической реакцией, связанной с интенсивным разложением накопившихся в кишечнике продуктов гниения. В таких случаях делают очистительные клизмы, с помощью которых выводят из организма газы и шлаки.

Сильное газообразование при лечении капустным соком - явное свидетельство того, что кишечник сильно зашлакован токсинами. Поэтому рекомендуют, чтобы избежать проблем в процессе лечения, перед тем как начать пить капустный сок, хорошо очистить кишечник, чтобы не травмировать его. Для этого хорошо в течение двух-трех недель ежедневно пить морковный сок или его смесь с соком шпината. Это не исключает необходимости делать очистительные клизмы. У некоторых людей сам капустный сок может выполнять функции очищения, - если кишечник хорошо усваивает его. Особенно хорошо очищение капустным соком при чрезмерном ожирении: как уже говорилось, он способствует активному снижению веса.

Капустный сок весьма эффективен при лечении опухолей. Кроме того, он является прекрасным средством лечения запоров. А поскольку запоры - это основная причина различных неприятностей с кожей, капустный сок используют и для улучшения состояния кожи. Хотите иметь нормальное пищеварение и чистую кожу - пейте капустный сок.

Смесь соков моркови и капусты - богатейший источник витамина С, этот состав не только очистит организм, но и поможет справиться с заболеваниями десен, в частности с пародонтозом.

Подчеркнем, что все сказанное касается только сока сырой капусты. Если сварить ее, обдать кипятком или законсервировать, то целебные свойства продукта практически исчезнут. Триста

граммов сырого свежееотжатого капустного сока, приготовленного по всем правилам, значительно эффективнее по своим лечебным возможностям, чем 50 килограммов квашеной или консервированной капусты. Что же это за правила приготовления капустного сока? Собственно, правило одно: свежееотжатый капустный сок употребляется без соли. Разумеется, с солью вкуснее. Но, увы, при добавлении соли к капусте или капустному соку уничтожаются целебные свойства продукта.

### **Сок моркови**

Морковный сок является самым богатым источником витамина А, который отлично усваивается. В нем также содержится большое количество витаминов В, С и D. Правильно приготовленный сок из свежей, хорошего качества моркови - это продукт, богатый живыми органическими щелочными элементами, такими как натрий и калий. Кроме того, в нем содержится много кальция, магния и железа. Все эти элементы великолепно сочетаются с органическим фосфором, серой, кремнием и хлором, обеспечивая благотворное воздействие на организм. Морковный сок представляет собой оптимальную форму органической воды. В нем содержатся такие питательные элементы, в которых клетки и ткани организма нуждаются особенно остро.

Этот сок можно пить практически в неограниченных количествах - от 0,5 до 3-4 литров в день в зависимости от состояния. Во время активного лечения морковным соком должна быть полностью исключена любая пища, содержащая концентрированный сахар, крахмал и какую бы то ни было муку. Следует помнить, что качество сока зависит от способа его приготовления. Сок высокого качества содержит больше питательных веществ, поэтому его можно употреблять в меньших количествах. Если сок получен с помощью соковыжималки, работающей по принципу центрифуги, то для очищения и лечения его потребуется больше. Если же сок приготовлен с использованием гидравлического пресса или путем растирания, то лечебная доза меньше.

Морковный сок помогает организму нормализовать практически все его функции. Он помогает излечивать даже язвы и опухоли. Его прием повышает иммунитет и стимулирует деятельность надпочечников, помогает улучшить зрение и излечить глазные болезни, такие как офтальмия и конъюнктивит. Свежееотжатый сок моркови нормализует работу дыхательных органов, помогает избавиться от заболеваний лицевых пазух черепа. Морковный сок укрепляет нервную систему. Он улучшает аппетит и пищеварение, а также благотворно сказывается на состоянии зубов. Это уникальный источник энергии и силы.

С его помощью лечат болезни печени и кишечника, его используют для очищения печени, он помогает также растворить вещества, закупоривающие желчевыводящие пути. В результате действия морковного сока достигается такой мощный очистительный эффект, которого трудно достичь иными способами. Сок моркови улучшает состояние кожи, помогает справиться с дерматитом и другими кожными заболеваниями.

Морковный сок - отличное средство для нормализации зрения. Известен случай, когда молодые люди, не принятые в летное училище из-за проблем со зрением, в течение нескольких недель активно принимали свежий морковный сок, затем прошли повторное обследование, недостатков зрения не обнаружившее.

В ходе очищения организма при помощи морковного сока иногда резко бледнеет кожа. Это происходит потому, что выводимый из организма шлак содержит оранжевый или желтый пигмент, который и придает коже желтоватый оттенок. Когда этот шлак выводится, кожа бледнеет. Такое побледнение указывает на то, что процесс очищения печени идет активно и успешно. Через некоторое время нормальный цвет лица возвращается разумеется, в тех случаях, когда бледный цвет кожи не является следствием других причин, например, недосыпания, переутомления или хронической усталости.

Эндокринные железы, особенно надпочечники и половые железы, нуждаются в питательных элементах, содержащихся в сыром морковном соке. Иногда он помогает излечиться даже от

бесплодия. Возможно, в это трудно поверить, но порой причиной бесплодия является продолжительное употребление вареной или пастеризованной пищи.

Потребление сырого морковного сока в последние месяцы беременности снижает вероятность сепсиса во время родов. Ежедневное потребление всего пол-литра этого сока приносит организму будущей матери огромную пользу. Женщина, кормящая грудью, должна пить морковный сок ежедневно и в больших количествах: он помогает улучшить качество молока, обогащает его состав.

Иногда интенсивное очищение организма после употребления большого количества морковного сока вызывает некоторое беспокойство. Однако этот процесс является совершенно естественным. Он говорит о том, что организм начал освобождаться от накопившихся в нем токсинов и шлаков.

Морковный сок хорош не только сам по себе, но и в смесях. Уже было сказано о его целебных сочетаниях со свекольным соком и др. А вот смесь соков моркови и шпината помогает восстановить функции толстой кишки. Это чрезвычайно важно не только для процессов пищеварения, но и для общего состояния организма: ведь плохое состояние толстой кишки может быть причиной постоянной усталости, беспокойства, нервного напряжения. Как показали исследования, толстая кишка не может нормально функционировать до тех пор, пока основой диеты является вареная и переработанная пища. Почти невозможно найти человека, у которого толстая кишка была бы идеально здоровой. Так что же делать? Начать с очищения кишечника. Первым делом при плохом самочувствии следует провести серию клизм и промываний. Только после этого свежие сырые овощные соки смогут эффективно воздействовать на процесс восстановления жизненно важных функций организма. После очищения кишечника с помощью клизм нужно начать принимать морковно-шпинатный сок, чтобы окончательно наладить работу кишечника.

Как уже говорилось выше, сок моркови чрезвычайно эффективен при лечении различных язв и рака. Нас пугает даже сама мысль об этих страшных болезнях, потому что существует мнение: уберечься от них невозможно, природа их непонятна и поэтому эффективное лечение, и профилактика невозможны. Действительно, сегодня многие закономерности и причины развития онкологических заболеваний непонятны, однако некоторые ученые считают, что корень зла - в неправильном питании. Человек перестал употреблять живую пищу, заменив ее более вкусными и простыми в приготовлении суррогатами, и тем самым лишил свой организм многих веществ, необходимых для его нормальной жизнедеятельности. Неудивительно, что эти болезни так распространены сегодня: ведь клетки нашего организма постоянно голодают в результате потребления термически обработанной, неживой пищи. Испытывая недостаток в живых веществах, полуголодные клетки организма теряют способность должным образом функционировать. Ослабевшие клетки тканей начинают разрушаться или перерождаться, в результате чего и появляются язвы или раковые опухоли. Однако их можно вернуть в более здоровое состояние, если в качестве основного продукта питания использовать морковный сок с добавлением к нему тщательно подобранной и приготовленной сырой растительной пищи.

Конечно, было бы неосмотрительным утверждать, что язвы и рак являются результатом только неправильного питания. Выше уже отмечалось, что указанные болезни, как и многие другие, могут стать следствием постоянных стрессов, вызванных завистью, страхом, ненавистью, беспокойством и т. д., они связаны с неблагоприятной экологической ситуацией, «достижениями» химической промышленности, вредными привычками, которым многие из нас подвержены (в частности, с курением). Тем не менее не следует пренебрегать тем фактом, что неправильное питание активно способствует их развитию.

Ведь неправильное питание приводит к загрязнению организма шлаками, накопившиеся в нем ядовитые вещества препятствуют созидательным силам природы. А значит, профилактика и лечение онкологических заболеваний должны быть направлены на очищение организма от шлаков и активное снабжение его живыми элементами для восстановления клеток. Сначала это

поможет приостановить разрушение организма, увеличит сопротивляемость, а затем и восстановит способность клеток к регенерации.

### **Сок сельдерея**

Свежий сельдерей очень богат биологически активным органическим натрием, который необходим, чтобы поддерживать кальций в растворенном состоянии. Сырой сельдерей содержит в четыре раза больше натрия, чем кальция. Именно поэтому он обладает своеобразным нейтрализующим действием, снижающим вред, наносимый употреблением концентрированных углеводов, разрушительных для организма. Продолжительное их использование в пищу ведет к огромному числу заболеваний. Эти вещества содержатся в хлебе, мучных изделиях, макаронах, крупах, картофеле, любом сахаре, прошедшем промышленную обработку, а также в содержащей его пище, включая конфеты, безалкогольные напитки, мороженое и т. п. - т. е. практически во всем том, что мы с удовольствием едим.

Всем известно, что кальций является необходимым элементом, очень важным для организма: он «отвечает» за состояние костей, зубов, волос, активно участвует в обменных процессах. Однако, чтобы приносить пользу, он должен быть биологически активным, органическим. При очистке или тепловой обработке продуктов кальций превращается в вещество, не растворяющееся в воде, и теряет пищевую ценность, потому что уже не может служить питанием для клеток, нуждающихся в нем для восстановления. А при температуре 54 °С уничтожаются ферменты, и в итоге продукт питания превращается в мертвое вещество.

Такая пища оказывает пагубное воздействие на организм, вызывая в нем такие болезни, как артрит, диабет, сердечно-сосудистые заболевания, варикозное расширение вен, геморрой, камни в желчном пузыре и почках и т. д.

Скопления отложений неорганического кальция со временем накапливаются, они зашлаковывают организм. Но с помощью биологически активного органического натрия и при содействии других элементов эти отложения могут быть выведены из организма.

Натрий имеет большое значение для протекания в наших клетках и тканях различных физиологических процессов. Например, он поддерживает в нормальном состоянии свертываемость крови. Но ценным, как уже было сказано, является только органический натрий, получаемый из свежих овощей и фруктов. «Живой» натрий нормализует теплообмен и улучшает общее самочувствие. Сухая, жаркая погода переносится легче, если утром выпить рюмку свежего сока сельдерея и столько же - днем, между приемами пищи.

Натрий - один из элементов, благодаря которым из организма выводится углекислый газ. Недостаток органического натрия вызывает заболевания дыхательной системы, которые усугубляются действием различных чужеродных веществ, таких как табачный дым.

Нехватка органического натрия является важнейшей причиной, вызывающей преждевременную старость, особенно у женщин.

Сельдерей богат магнием и железом, которые необходимы для питания клеток крови. Многие болезни кровеносной системы являются следствием того, что в организм поступают неорганические минеральные элементы и соли, которые не могут быть усвоены и только загрязняют организм.

Так, если в пище не хватает серы, железа и кальция или если они поступают в достаточном количестве, но с мертвой пищей, лишенной жизненной силы, возникают такие болезни, как астма, ревматизм, геморрой. Неправильное соотношение серы и фосфора может вызвать состояние раздражительности, неврастению и даже более серьезные нервные расстройства. Многие болезни, которые до сих пор объяснялись наличием в организме чрезмерного количества мочевой кислоты, могут возникнуть вследствие употребления пищи, слишком богатой фосфорной кислотой, но содержащей мало серы. Смесь соков моркови и сельдерея обеспечивает идеальное сочетание всех этих органических веществ и служит для предотвращения указанных болезней. Эта же смесь активно способствует восстановлению нервных волокон.

Сок сельдерея в сочетании с другими овощными соками очень полезен при авитаминозе. Это «лекарство» прекрасно действует в любом возрасте.

### **Огуречный сок**

Огурцы, которые, как мы привыкли считать, в основном состоят из воды и не содержат особых витаминов, очень богаты минеральными элементами, необходимыми для нормальной жизнедеятельности нашего организма. Они включают более 40 % калия, 10 % натрия, 7,5 % кальция, 20 % фосфора, 7 % хлора.

Высокое содержание калия в огурцах делает их очень ценными при нарушениях артериального давления. Причем интересно, что огуречный сок понижает высокое и повышает низкое артериальное давление, т. е. помогает его нормализовать.

Полезен огуречный сок при заболеваниях зубов и десен, например, при пародонтозе.

Огурцы являются отличным мочегонным средством, обладают они и многими другими ценными свойствами.

Огуречный сок хорош не только сам по себе, но и в сочетании с другими овощными соками. Так, благодаря наличию кремния и серы огуречный сок, особенно в сочетании с морковным, шпинатным и салатным, предотвращает выпадение волос и способствует их интенсивному росту. Он также укрепляет ногти, не позволяя им расслаиваться.

Смесь огуречного и морковного соков полезна при ревматических болях, которые являются следствием накопления в организме мочевой кислоты. Если добавить к этой смеси немного свекольного сока, процесс выздоровления пойдет еще быстрее.

При многих кожных заболеваниях хорошие результаты достигаются в результате регулярного употребления огуречного сока в сочетании с соками моркови и салата. В некоторых случаях добавление к этой смеси небольшого количества сока люцерны усиливает ее эффективность.

### **Чесночный сок**

Многие недолюбливают чеснок из-за специфического запаха, однако это растение чрезвычайно полезно для человека. Чеснок богат горчичным маслом и другими элементами, стимулирующими усиленное выделение желудочного сока, в результате чего улучшается аппетит. Поэтому чесночные «добавки» очень хороши для тех, кому нужно набрать вес. Активизируются с помощью чеснока и другие обменные процессы в организме, усиливается перистальтика кишечника. Чесночный сок обладает мочегонным действием.

Эфирные масла, содержащиеся в чесноке, способствуют очищению легких и бронхов от скопления слизи, а также выведению из организма шлаков через поры.

Чесночный сок помогает избавиться от кишечных паразитов, употребляют его и при дизентерии. Загрязненный шлаками кишечник является прекрасной питательной средой для различных паразитов и бактерий. Здесь могут существовать целые колонии опасных микробов. Чесночный сок помогает очистить организм от продуктов гниения. Чтобы до этого не доходило, нужно употреблять в пищу те продукты, которые легко усваиваются и не оставляют после себя шлаков. Этого не так уж трудно достичь, если к хорошо сбалансированной сырой растительной пище добавлять соки свежих овощей и фруктов.

При приготовлении чесночного сока учтите, что это растение обладает очень стойким запахом, поэтому соковыжималка еще несколько дней после приготовления сока сохранит специфический чесночный аромат.

### **Сок репчатого лука**

Сок лука по своим свойствам практически идентичен соку чеснока, но при этом у него нет такого резкого, раздражающего запаха. Поэтому он хорош в тех ситуациях, когда нужно стимулировать обменные процессы, активизировать работу кишечника, помочь организму в очищении от слизи и болезнетворных микроорганизмов.

### **Сок лука-порей**

Сок этого растения по своим свойствам идентичен луковому и чесночному, употребляется он для лечения и профилактики тех же заболеваний, но действует более мягко. Впрочем, и неприятный запах у него тоже значительно слабее.

### **Сок салата (латука)**

Соотношение основных минеральных веществ в салате таково: более 38 % калия, 15 % кальция, 8 % кремния, чуть больше 6 % железа и около 6 % магния. Кроме того, в нем имеется более 9 % фосфора - одного из главных элементов мозга и много серы, которая входит в состав гемоглобина и играет роль окислителя.

Сок салата богат железом и магнием. Роль железа в нашем организме огромна. Оно накапливается в основном в печени и селезенке и затем используется по мере необходимости. Например, при любой кровопотере железо используется для интенсивного синтеза красных кровяных телец. Собственные запасы железа организм расходует и тогда, когда мы едим пищу, бедную железом. Запасы железа в селезенке подобны аккумулятору, в котором происходит подзарядка крови.

О роли магния, обладающего огромной живительной силой, речь уже велась - его тоже много в салате. Особенно этот элемент ценен для мышечных тканей, мозга и нервов. Органические соли магния служат строительным материалом в основном для клеток нервной системы и легочных тканей. Они же способствуют поддержанию нормального кровообращения и ряда других функций, без которых невозможен правильный обмен веществ.

Известно, что для эффективного использования солей магния необходим кальций. Этот элемент тоже содержится в салате в достаточном количестве, и именно такое сочетание микроэлементов делает салат исключительно ценным овощем. Многие заболевания нервной системы связаны с тем, что указанные выше элементы поступают в организм в неорганическом виде, например, через мясную пищу и крупы.

Этот сок рекомендуют пить не только взрослым, но и совсем маленьким детям.

В сочетании с кремнием сера и фосфор необходимы для нормального состояния кожи, сухожилий и роста волос. Однако если эти вещества поступают в организм из продуктов, прошедших термическую обработку, т. е. из неживых продуктов, с измененным химическим составом, то это может стать причиной многих проблем, в том числе и облысения. Чтобы сохранить здоровые и пышные волосы, нужно пить смесь соков моркови, салата и шпината.

Еще один рецепт для активизации роста волос и даже для борьбы с ранней сединой - смесь соков моркови, салата, зеленого перца и люцерны.

Сочетание морковного и салатного сока словно дополняет и поддерживает полезные свойства каждого из них, повышая питательное и оздоравливающее качество соковой смеси. Так, морковь богата витамином А и натрием и эти компоненты повышают качество сока салата, так как способствуют поддержанию находящегося в нем кальция в растворенном состоянии.

Сок салата незаменим для больных туберкулезом, он является мощным лечебным средством для страдающих желудочными заболеваниями. Этот сок обладает сильным мочегонным действием.

Для правильного приготовления сока из салата нужно обращать внимание на цвет листьев. Лучше всего для приготовления сока подходят плотные листья темно-зеленого цвета, так как они содержат больше хлорофилла и других жизненно важных элементов, чем тонкие и светлые салатные листья.

### **Сок салата ромэн**

Ромэн - это разновидность салата, он принадлежит к тому же семейству салатных. Родом он из Греции, изначально выращивали его на острове Кос - отсюда и его второе название - кос-салат.

Несмотря на родственные связи, химический состав кос-салата не похож на состав обычного, кочанного.

Ценнейшим свойством этого растения является высокое содержание натрия, которого в нем чуть не на 60 % больше, чем калия. Поэтому сок ромэна активно используется для лечения так называемой бронзовой болезни - заболевания, при котором поражаются надпочечники. Особенно хорошо сок этого растения активизирует работу коры надпочечников в сочетании с порошком морских водорослей. Это же сочетание и улучшает секрецию гормона адреналина, необходимого для нормального протекания обменных процессов в организме.

Положительные результаты в процессе лечения заболеваний надпочечников достигались при включении в ежедневный пищевой рацион больных большого количества свежих соков определенного химического состава, где натрия больше, чем калия. Как и в большинстве случаев соколение, на период активной терапии овощными соками из питания больных исключались все концентрированные крахмалы и сахара, любые виды мяса, а также все овощи, в химическом составе которых калий преобладает над натрием. В овощном рационе таких больных активно представлены помидоры, свекла, сельдерей, салат ромэн, шпинат. Из фруктов и ягод при лечении заболеваний надпочечников рекомендуются гранаты, клубника, земляника, инжир. Обязательно включаются в пищевой рацион миндаль и буковые орехи. Практика показала, что при этой лечебной диете хорошо «работает» морковный сок.

### **Сок фенхеля**

Существует два вида этого растения: обыкновенный и флорентийский. Первый иногда называют сладким укропом. Это огородное растение относится к травам и используется как приправа, только в кулинарных целях, для улучшения вкусовых качеств пищи. Сок из него не получают, в лечебных целях это растение не используется.

Второй вид фенхеля называют флорентийским или «финокио». Флорентийский фенхель - это итальянский «родственник» сельдерея. Вот он-то как раз и является сырьем для полезного сока, который по своим вкусовым качествам значительно лучше сока сельдерея - слаще и ароматнее.

Сок флорентийского фенхеля используют при менструальных нарушениях, которые связаны со слишком обильными и длительными кровотечениями, потому что он стимулирует процессы кроветворения и тем самым помогает организму восполнять утраченные запасы крови. Прекрасно дополняет лечение в этом случае употребление свекольного и морковного соков.

### **Сок одуванчика**

Это одно из лучших тонизирующих и укрепляющих средств, которое к тому же помогает нормализовать кислотно-щелочной баланс организма.

В соке одуванчика содержится много калия, кальция и натрия, кроме того, это самый богатый источник магния и железа.

Магний необходим для укрепления скелета. Особенно большое значение он имеет для женщин в период беременности. Многочисленные наблюдения показывают: когда формируются кости плода, у будущей матери зачастую возникают проблемы с зубами. Это и понятно: мать «делится» собственными запасами с ребенком. Чтобы у ребенка были крепкие кости, а у мамы сохранились здоровые зубы, во время беременности надо увеличить потребление магния и кальция. В этом поможет сок одуванчика.

Органический магний в сочетании с кальцием, железом и серой необходим для образования клеток крови. Используется он и как строительный материал для восстановления тканей легких и нервной системы.

Как и в случае с другими минеральными веществами, органический магний может быть получен только из свежих растений, которые не подвергались термической обработке и консервированию. В отличие от искусственных магниевых препаратов, органический магний, полученный организмом из свежих соков овощей, является ценнейшим питательным веществом.

Сок одуванчика может быть рекомендован при дисфункции печени и желчного пузыря, поскольку стимулирует выделение желчи. Как желчегонное средство его можно пить в любых комбинациях с другими соками.

Свежий сок одуванчика, который получают из листьев и корней, в сочетании с морковным соком и соком листьев репы помогает при различных болезнях позвоночника и других заболеваниях костей, а также придает крепость зубам, предотвращая возникновение кариеса.

Среди зеленых соков сок одуванчика является одним из самых богатых источников витамина А. В смеси с соком сельдерея и петрушки он очень помогает при анемии и функциональных расстройствах сердца. Исключительно полезен для селезенки.

Смесь морковного, сельдерейного и одуванчикового соков весьма эффективна при астме и сенной лихорадке. Хороший эффект в процессе соколечения достигается тогда, когда не допускаются нарушения диеты, вызывающие эти болезни, т. е. из пищевого рациона исключаются молоко и молочные продукты, концентрированные крахмалы и сахар.

### **Сок цикория-эндивия**

Другие названия этого растения - «эскароль» и «цикорий». Цикорий-эндивий по виду напоминает салат, однако к семейству салатных не относится. Близкий его родственник - как раз не салат, а одуванчик, что и обуславливает сходство химического состава этих двух растений и близкие возможности использования для лечения и оздоровления.

В одном цикорий богаче одуванчика: он содержит питательные вещества, в которых остро нуждаются наши глаза. Соковую смесь цикория, моркови, петрушки и сельдерея используют для корректировки дефектов зрения. Благодаря химическому составу этой целебной смеси зрительный нерв и мышцы глаза получают все питательные вещества, необходимые для активной и полноценной жизнедеятельности. Известны случаи, когда ежедневное потребление 250-500 граммов такой соковой смеси в течение нескольких месяцев полностью восстанавливало плохое зрение, вплоть до того, что люди могли обходиться без очков.

Вот пример из медицинской практики.

Женщина полностью потеряла зрение в связи с развитием катаракты. Диагноз звучал неутешительно: полная потеря зрения неизбежно и скоро наступит, врачи практически не оставляли шансов. Однако пациентка много слышала о чудесном действии сырых овощных соков и решила попробовать соковую терапию.

После прохождения общей очистки организма она стала употреблять в пищу только сырые фрукты и овощи (без концентрированных крахмалов и сахаров) и ежедневно пила следующие овощные соки и соковые смеси:

- 250 гр. соковой смеси из моркови, сельдерея, петрушки и цикория;
- 250 гр. морковного сока;
- 250 гр. смеси морковного, сельдерейного, петрушечного и шпинатного соков;
- 250 гр. морковно-шпинатной соковой смеси.

Общий объем свежих соков составлял 1 литр в день. Лечение было длительным, но успешным. За год зрение у пациентки, которую приговорили к пожизненной слепоте, восстановилось до такой степени, что она, пользуясь увеличительным стеклом, смогла читать газеты и журналы.

### **Сок хрена**

Сок хрена в чистом виде не употребляется, поскольку содержит очень сильные эфирные вещества. Хрен обычно принимают в виде кашицы, добавляя в нее лимонный сок. На 150 граммов кашицы хрена идет сок 2-3 лимонов. Эта щадящая пропорция не раздражает почки, желчный пузырь и слизистую оболочку пищеварительного тракта. Такое соотношение является не только щадящим, но и максимально эффективным. Принимать получившуюся смесь следует натощак 2 раза в день по половине чайной ложки.

Кашица из хрена с лимонным соком является сильным мочегонным средством, особенно

полезным при отечности и водянке.

Кроме того, сочетание хрена с лимонным соком чрезвычайно эффективно избавляет организм от скопившейся слизи, что очень важно при лечении бронхита, гайморита, ангина и т. д.

### **Сок земляной груши**

Это растение относится к подсолнечниковым. Его родина - Италия, там оно в основном и выращивается. Итальянцы называют земляную грушу «карчиофо» или «ирчиофо». Сок земляной груши очень полезен и вкусен как отдельно, так и в смеси с морковным соком.

Земляная груша - это настоящий клад щелочных минеральных веществ. Особенно велики в этом растении запасы калия: они составляют более 50 % от всех содержащихся в нем веществ. Благодаря наличию значительного количества калия сок земляной груши активно используют для лечения болезней сердца, атеросклероза, заболеваний почек и печени.

Земляная груша также содержит фермент инулазу и важнейшее вещество инсулин. Поэтому незаменим этот сок при сахарном диабете.

### **Сок листьев горчицы**

Листья горчицы не используют для приготовления соков, их следует употреблять только в салатах, так как большое количество горчичного масла, содержащегося в них, может вызвать воспаление пищеварительного тракта и почек.

Небольшое количество сока, полученного из листьев горчицы, используют в смеси с морковным, шпинатным и соком репы при лечении геморроя.

В листьях горчицы содержится достаточно много щавелевой кислоты, поэтому их ни в коем случае нельзя есть в вареном виде: при тепловой обработке органическая щавелевая кислота переходит в мертвую неорганическую щавелевую кислоту, которая связывает соли кальция, способствуя образованию песка и камней в почках и мочевом пузыре.

### **Сок петрушки**

Сок петрушки (свежевыжатый) способствует улучшению кислородного обмена в клетках и тканях организма, он способен стимулировать в случае снижения функции надпочечников и щитовидной железы. Этот сок укрепляет кровеносные сосуды, особенно капилляры и артерии. Он является действенным средством для лечения заболеваний мочеполовой системы, особенно помогает при лечении почечнокаменной болезни - выводит камни из почек и мочевого пузыря. Сок петрушки благодаря его мочегонным свойствам используют для лечения нефрита, альбуминурии, водянки. Болезни глаз также лечатся с помощью этого сока и соковых смесей, в состав которых он входит. Восхищаясь лечебными возможностями этого сока, можно сказать, что он поистине замечательный врач, причем врач разносторонний. Перечень заболеваний, которые он «умеет» лечить, велик и разнообразен.

Используя сок петрушки, надо помнить, что это один из наиболее сильнодействующих соков. Поэтому в чистом виде его никогда не пьют в количестве, превышающем 30-60 граммов, а чаще всего используют в составе соковых смесей, смешивая названную дозу с соками моркови, салата, шпината или сельдерея.

Например, ряд глазных заболеваний, таких как изъязвление роговой оболочки, катаракта, конъюнктивит, офтальмия на разных стадиях и вялость зрачка, лечат с помощью смеси из соков петрушки, сельдерея, эндивия и моркови.

Сок петрушки, особенно в смеси со свекольным или свекольно-морковным и огуречным, применяется при лечении нарушений менструального цикла. При помощи этих смесей успешно лечат спазмы и боли при менструации.

Как и в других случаях, на время лечения смесями, в состав которых входит сок петрушки, нужны серьезные ограничения пищевого рациона: из диеты исключаются концентрированные крахмалы, сахара и мясные продукты.

### **Сок пастернака посевного**

Пастернак посевной в пищу практически не используется, поэтому на грядках в огородах его едва ли найдешь. Однако целебные возможности сока его листьев и корня значительны. Сок пастернака богат калием, фосфором, серой, кремнием и хлором.

Кремний и сера, содержащиеся в пастернаке, укрепляют ногти, делая их менее ломкими. Сок пастернака рекомендуется принимать больным туберкулезом, воспалением легких и эмфиземой, потому что содержащиеся в нем фосфор и хлор очень важны для полноценной работы легких и бронхов. Высокое содержание калия делает пастернак незаменимым продуктом при многих психических расстройствах.

Все вышесказанное относится только к пастернаку посевному - огородной культуре. Дикий пастернак не пригоден для приготовления соков, так как содержит ядовитые вещества.

### **Сок перца зеленого**

Этот сок по сравнению с другими овощными соками очень богат достаточно редким веществом - кремнием, который крайне необходим для роста и крепости ногтей и волос. Он также необходим для нормального функционирования сальных желез и слезных протоков. Смесь сока перца с морковным соком, в которой содержание сока перца составляет 25-50 %, - отличное средство для очищения кожи от пятен.

Людям, страдающим от коликов, образования газов и слизи в кишечнике, рекомендуется каждый день принимать 500 граммов сока перца и 500 граммов смеси морковного и шпинатного соков - лучше всего натощак с интервалом в 2-3 часа.

### **Картофельный сок**

Считается, что картофель, в отличие от других овощей, не может употребляться в сыром виде. Это заблуждение. Выращенный без использования химических удобрений свежий сырой картофель и вкусен, и полезен, как и приготовленный из него сок, в котором содержатся в больших количествах такие вещества, как калий, сера, фосфор и хлор, поэтому его с успехом используют для удаления пигментных пятен на коже. Сырой картофельный сок - замечательное очистительное средство.

Уже неоднократно говорилось, что все микроэлементы, и содержащиеся в картофеле в том числе, полезны только в органическом, естественном виде. При варке они превращаются в неорганические элементы, и в таком виде вообще не могут быть усвоены организмом или представляют весьма малую ценность. Например, в сыром картофеле содержатся легкоусвояемые сахара, которые при варке превращаются в крахмал. И польза от этого крахмала невелика, а вот вред (например, в виде лишних килограммов) достаточно хорошо известен.

Используя картофель, надо отбирать для приготовления сока только клубни естественного цвета - бело-коричневые или красные, без глазков и ростков. В позеленевших и проросших клубнях образуется ядовитое вещество под названием соланин, неблагоприятное воздействие которого на организм человека особенно усиливается, если одновременно принимать в пищу вареный картофель и мясо. В этом случае может возникнуть чрезмерное возбуждение центров, контролирующих половые органы. Так что людям с расстройствами половой сферы, склонным к сильному половому возбуждению и страдающим венерическими заболеваниями, от таких блюд лучше отказаться.

Картофельный сок активно используют в разнообразных смесях. Особенно большую пользу можно извлечь из сочетания картофельного и морковного соков.

Смесь соков картофеля, моркови и сельдерея используют как прекрасное лекарство при нарушениях пищеварения. Она же является действенным средством при некоторых нервных заболеваниях.

Заболевания периферической нервной и эндокринной системы, (например, ишиас и зоб)

поддаются лечению, если каждый день пить 0,5 литра соковой смеси из морковного, свекольного и огуречного соков. Но при лечении этих заболеваний требуется коренным образом изменить рацион, исключив из него полностью мясные и рыбные блюда.

Смесь соков моркови, картофеля и петрушки дает хорошие результаты при лечении эмфиземы.

### **Сок редиса**

Сок готовят не только из корней редиса, но и из листьев. Чистый, неразбавленный сок редиса вызывает очень сильную реакцию раздражения слизистых, поэтому используют его только в составе соковых смесей, что смягчает раздражающее действие этого сока.

И если чистый, беспримесный сок редиса раздражает и травмирует слизистые, словно обжигая их, то соковая смесь моркови редиса просто тонизирует слизистые оболочки. Особенно действенна эта смесь в сочетании с хреном. Здесь хороша будет определенная схема: сначала принимается соковая смесь с хреном (это растение ведь тоже практически не используют без сочетания с другими соками), а через час принять смесь соков редиса и моркови. Действие этой схемы таково: хрен способствует растворению слизи, а соковая смесь редиса и моркови выводит ее из организма, успокаивает и восстанавливает слизистые оболочки после сильного воздействия.

Известно, что скопившаяся в организме слизь является причиной очень многих заболеваний. Например, из-за нее образуются свищи, которые обычно рекомендуют удалять хирургическим путем, хотя в операции зачастую нет необходимости. Соковые смеси помогают не менее успешно, чем хирургическое вмешательство, но их использование менее травматично, менее тяжело для больного.

При этом стоит сказать, что скопление слизи в организме стоит не ликвидировать, а предупреждать при помощи рациональной здоровой диеты: ведь слизь образуется в результате чрезмерного потребления молока и молочных продуктов, концентрированных сахаров, крахмалов, хлеба и крупы.

### **Сок ревеня**

С использованием сока ревеня стоит соблюдать большую осторожность. Активное, избыточное потребление этого продукта может стать причиной нарушения функции почек. Это происходит потому, что ревень содержит очень много щавелевой кислоты - больше, чем любой другой овощ. Когда мы варим компоты или варенье, щавелевая кислота превращается в неорганическое вещество, откладывающееся в наших тканях и органах в виде кристаллов. Эти скопления провоцируют ревматизм, артриты, мочекаменную болезнь.

Тем не менее и сок ревеня может оказаться полезным, если правильно его использовать. Что такое в данном случае «правильно»? Во-первых, в сыром виде, во-вторых, в небольших количествах, в-третьих в смеси с другими соками. Лучшие сочетания - с морковным соком, соком сельдерея или с фруктовыми соками. Такие соковые смеси усиливают перистальтику кишечника.

Сок ревеня не рекомендуется подслащивать, а если это и делать, то надо использовать для этой цели мед, а не сахар.

### **Щавелевый сок**

Сок щавеля содержит железо и магний, необходимые для поддержания хорошего состояния крови, а также фосфор, серу и кремний, в которых нуждается организм для очищения и избавления от шлаков. Специфический химический состав делает щавель ценным продуктом для стимулирования и поддержания работы всех эндокринных желез.

Кроме того, щавель является отличным средством для восстановления нормальной работы пищеварительного тракта при вялости кишечника.

В вареном виде щавель не приносит никакой пользы, так что от употребления щавелевого супа лучше отказаться.

### **Сок шпината**

Шпинат благотворно влияет на все органы пищеварительного тракта - от желудка до толстой кишки. Сырой шпинат богат органическими веществами, способствующими очищению и восстановлению функций кишечника. Принимая сок шпината по пол-литра в день, можно избавиться от запоров. Традиционно от запоров спасаются с помощью слабительных, однако эти лекарства вызывают привыкание, и приходится сперва увеличивать дозу препарата, а потом переходить на более сильнодействующие средства. Кроме того, все слабительные являются сильными раздражителями, которые стимулируют мышцы кишечника, и это тоже может иметь негативные последствия. В отличие от слабительных препаратов, сок шпината - это естественное растительное средство, заставляющее кишечник работать как часы, он не вызывает привыкания и не дает негативных побочных эффектов.

Сок шпината заставляет работать ткани мышц и нервов, излечивая их от хронического бездействия. В результате они продолжают работать самостоятельно и после применения сока. В этом отношении сырой шпинатный сок очень эффективен как средство для очищения и оздоровления всего пищеварительного тракта.

Еще одно ценное и важное свойство шпината - его способность оказывать укрепляющее воздействие на зубы и десны. Поэтому его сок используют как средство профилактики пародонтоза. Это заболевание десен возникает вследствие дефицита в организме некоторых витаминов и микроэлементов, которые содержатся в смеси морковного и шпинатного соков. Так что стоит перейти на сырую растительную пищу - и можно забыть о проблемах с деснами и зубами.

Трудно перечислить все болезни, которые вызывает скопление шлаков в нижних отделах кишечника. Это язвенная болезнь, расстройства нервной системы, нарушения работы надпочечников и щитовидной железы, заболевания сердечно-сосудистой системы, невриты, артриты, абсцессы и фурункулы, отеки конечностей, гипертония и гипотония, ревматизм, хроническая усталость, мигрени. И это далеко не полный список. Но всех этих недугов можно избежать, употребляя в пищу сырую морковь и шпинат. Совет таков: исключить из рациона мясные продукты, рыбу, молоко, но употреблять ежедневно по пол-литра морковно-шпинатного сока.

В шпинате, салате и водяном крессе (жерухе), а также в моркови и зеленом перце содержится большое количество витаминов С и Е. Недостаток витамина Е является одной из причин выкидышей и бесплодия у женщин и полового бессилия у мужчин. Многие формы паралича также являются следствием нехватки этого витамина. Его недостаток вызывает нарушение обмена веществ, что, в свою очередь, приводит к ухудшению общего самочувствия. Все эти проблемы можно решить, регулярно используя в пищу свежие соки, в частности сок шпината.

Шпинат ни в коем случае нельзя потреблять в вареном или консервированном виде, так как при этом атомы щавелевой кислоты под влиянием высокой температуры становятся неорганическими, что в результате приводит к образованию камней в почках.

### **Щавелевая кислота**

В организме человека, а именно в пищеварительном канале, системе кровообращения, в семенных канатиках и органах выделения, постоянно совершаются перистальтические движения. Они по своей природе волнообразны и состоят из серии последовательных сокращений и расслаблений нервов и мышц. Эффективность и своевременность этих процессов во многом зависит от тонуса и физического состояния нервов и мышц.

Важным элементом стимулирования этого процесса является щавелевая кислота.

Считается, что любое движение в организме зависит от активности клеток и тканей органов. Мертвая материя не способна к жизнедеятельности. Только живые вещества могут поддерживать жизнь и обеспечивать нормальное протекание всех процессов в организме. Конечно, здоровый организм, собрав все силы, будет искать или синтезировать для себя живые вещества. Но надолго

ли его хватит?

Если такие важные системы организма, как, например, система пищеварения или выделительная, начнут дряхлеть, а их органы будут изнашиваться, то эффективность их функций, естественно, резко снизится. И такое состояние организма будет исключительно результатом недостатка или отсутствия в пище живых атомов, доставляемых клеткам и тканям сырыми фруктами и овощами.

Уже не раз говорилось о том, что одинаковые по своему химическому составу вещества могут существовать в органическом (дополненном живыми ферментами) и неорганическом виде. В сыром виде любая пища содержит живые органические вещества и изобилует всеми необходимыми ферментами. Находящаяся в сырых овощах и их соках щавелевая кислота необходима для осуществления физиологических функций нашего организма. Щавелевая кислота легко соединяется с кальцием, и если оба эти вещества органические, то такое сочетание полезно. В данном случае щавелевая кислота способствует усвоению кальция, стимулируя в то же время перистальтическую функцию организма.

Но стоит живую пищу сварить или подвергнуть какой-либо иной переработке, как та же щавелевая кислота становится нежизнеспособной, неорганической, т. е. вредной для живого организма, разрушающей его. И если она образует соединения с живым кальцием, который поступил в организм с другой пищей, то этот живой кальций теряет всякую ценность и не усваивается организмом. Все это приводит к серьезному дефициту кальция, а, следовательно, и к разрушению костной ткани.

Таким образом, содержащиеся в нашей пище минеральные вещества не могут быть полностью усвоены организмом из-за термической обработки продуктов. Кроме того, все это зачастую препятствует усвоению других элементов, которое возможно лишь посредством химического или иного воздействия.

Наибольшее количество органической щавелевой кислоты содержится в свежем шпинате, в листьях свеклы, репы и горчицы, в огородной капусте и широколистном французском щавеле.

### **Томатный сок**

Этот сок является одним из наиболее доступных и полезных продуктов. Он богат натрием, кальцием, калием и магнием.

В помидорах содержится довольно много лимонной и яблочной кислот, а также некоторое количество щавелевой. Эти вещества нужны организму человека для осуществления обменных процессов, и свежие помидоры являются лучшим их источником. Но стоит провести тепловую обработку томатов, как нужные организму вещества тут же превращаются в неорганические, вредные для человека. Очень часто главным виновником образования камней в почках и мочевом пузыре оказываются вареные или консервированные томаты, или их соки, особенно содержащие крахмал и сахара.

### **Сок стручковой фасоли**

Этот сок особенно полезен тем, кто страдает сахарным диабетом. Далеко не всегда диабет передается по наследству. Однако если в семье принято потреблять большое количество концентрированных углеводов, то это заболевание может развиваться не только у родителей, но и у ребенка, особенно если в наследство от родителей ему досталась уязвимая и чувствительная к неорганической пище поджелудочная железа. Преобладание в рационе неорганических, вареных, мучных и крупяных продуктов, а также пастеризованного или кипяченого коровьего молока является одной из основных причин развития этого заболевания.

Страдающие диабетом люди часто в качестве лекарства используют инсулин. Известно, что этот препарат не лечит заболевание, а дает кратковременное облегчение, пополняя искусственно нехватку в организме больного человека важного гормона - инсулина. Инсулин - это вещество, вырабатываемое поджелудочной железой и обеспечивающее усвоение углеводов в нашем

организме. Как уже говорилось, наши клетки и ткани могут с пользой для себя усваивать лишь органические сахара, содержащиеся в свежих сырых овощах и фруктах, - именно они являются мощнейшим энергоресурсом организма. Что же касается неорганических крахмала и сахара, то для их усвоения организму нужно сначала превратить эти элементы в «первичные» сахара. Но так как неорганические крахмал и сахар не обладают живыми ферментами, в процессе превращения этих веществ в органические поджелудочная железа перегружается и получает лишние жизни атомы, совершенно не обладающие восстановительным или строительным качеством. Именно это обстоятельство ведет к диабету.

Установлено, что смесь соков стручковой фасоли и брюссельской капусты содержит элементы, способствующие выработке организмом натурального инсулина, необходимого для нужд пищеварительных органов.

Как уже было сказано, для профилактики диабета следует исключить из рациона все концентрированные крахмалы и сахара, ограничить потребление жирных и мясных продуктов. Для лечения диабета рекомендуется ежедневно потреблять 1 литр смеси соков моркови, салата, стручковой фасоли и брюссельской капусты. Кроме того, полезно выпивать по пол-литра смеси морковного и шпинатного соков. Хорошие результаты дают регулярные очистительные клизмы.

### **Сок листьев репы**

Репа - это растение, очень богатое кальцием, который содержится в основном в листьях. Кальций едва ли не вдвое превышает содержание остальных находящихся в репе веществ. Поэтому сок листьев репы успешно используют для лечения заболеваний костей и зубов, например, остеопороза, кариеса, ломкости костей и зубов.

Для укрепления костей лучше всего помогает смесь сока, полученного из листьев репы, с морковным соком и соком одуванчика. Химический состав этой смеси придает костям твердость, является замечательной профилактикой переломов, поэтому особенно полезен немолодым людям, кости которых хрупки из-за недостатка кальция.

Однако подчеркнем, что кальций вымывается из организма вовсе не годами: дефицит его обусловлен постоянным употреблением определенных продуктов питания, среди которых сахар, пастеризованное коровье молоко, мучные и крупяные изделия. В этих продуктах кальция много, но этот кальций неорганический, с человеческим организмом он практически несовместим. Мы уже говорили, что он не растворяется и накапливается в виде известковых бляшек, засоряющих сосуды. Так что организму он приносит только вред, и лечение многих заболеваний как раз связано с удалением такого неорганического кальция.

Атомы неорганического кальция чаще всего попадают в кровеносные сосуды и оседают в них. Особенно много их накапливается в прямой кишке, причиняя неудобства и боль. Такое болезненное состояние называется геморроем.

Обычно от него страдают люди, предпочитающие питаться вареной пищей или продуктами, содержащими большое количество неорганических веществ. Не существует людей, которые бы питались живой пищей и соками и при этом страдали геморроем. Любые попытки избавиться от этой болезни с помощью инъекций, электрической коагуляции и хирургических вмешательств не приводят к окончательному выздоровлению, так как все это лишь попытка устранить последствия и симптомы, а не причину возникновения заболевания.

Вот типичный пример. Больной долгое время страдал запущенной, хронической формой геморроя. Ему рекомендовали ежедневно выпивать по 1 литру смеси соков моркови, шпината, репы и водяного кресса (жерухи) и построить свой пищевой рацион исключительно на основе сырых овощей и фруктов.

После месяца лечения - без медикаментов и процедур, только с помощью диеты и соков, от геморроя не осталось и следа. И этот случай не уникальный, есть еще множество примеров успешного лечения этого тяжелого и неприятного заболевания соко- и диетотерапией.

Кроме того, сок из листьев репы хорошо понижает кислотность в организме, способствует

улучшению его щелочного состава, особенно в совокупности с соками сельдерея и моркови. Листья репы также богаты натрием и железом.

### **Сок водяного кресса (жерухи)**

В водяном крессе содержится много калия - более 20 %, кальция - 18 %, натрия - 8 %, магния - 5 %, а также немного железа - 0,25 %. Но прежде всего этот сок очень богат серой.

Важнейшая особенность сока водяного кресса - значительное содержание элементов, способных провести мощнейшую очистку кишечника. Он обладает выраженным слабительным эффектом, поэтому его рекомендуют употреблять только в смеси с другими соками, например, с морковным или сельдерейным.

С использованием этого сока приготавливается еще одна смесь, эффективно используемая при малокровии, низком давлении и истощении организма. Компоненты этой смеси - соки моркови, шпината, листьев репы, небольшое количество соков салата и водяного кресса. В этой смеси содержатся вещества, необходимые для обновления крови и улучшения ее снабжения кислородом.

Смесь сока моркови, шпината, листьев репы и водяного кресса обладает способностью растворять свернувшийся фибрин крови при геморрое. С его помощью можно успешно избавляться не только от геморроидальных шишек, но и от многих видов опухолей.

Излечиться от геморроя за сравнительно недолгий срок, не прибегая к помощи хирурга, можно следующим образом: нужно каждый день принимать по 1 литру смеси сока моркови, шпината, листьев репы и водяного кресса, полностью переключившись при этом на полезную «живую» пищу.

При лечении эмфиземы сок водяного кресса является ценным дополнением к сокам моркови, петрушки и картофеля.

### **Сырой калиевый бульон**

Есть достаточно много овощей с высоким содержанием калия. Но больше всего этого полезного микроэлемента в моркови, сельдерее, петрушке и шпинате. Калий усваивается лучше всего, если употреблять сырые неразбавленные соки этих овощей.

Эту смесь называют калиевым бульоном, в ней содержатся практически все соли и минеральные вещества, необходимые организму. Нет более эффективного средства для быстрого снижения повышенной кислотности желудочного сока, чем калиевый бульон. Эта соковая смесь чрезвычайно полезна для организма. Полезные вещества в ней находятся не только в большом количестве, но и в оптимальном соотношении - поэтому калиевый бульон может на какое-то время полностью обеспечить потребность организма в питательных веществах, когда человек не в состоянии принимать другую пищу, например, во время тяжелой болезни, в послеоперационный период и пр. Не всем нравится специфический вкус этого бульона, однако иногда приходится мириться с неприятными вкусовыми ощущениями для того, чтобы сохранить и укрепить здоровье. Здесь как раз уместно вспомнить старую поговорку о том, что нужно есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть. Калиевый бульон - это и есть самая настоящая еда для жизни.

### **Бурая водоросль (ламинария)**

Морская водоросль ламинария является одним из ценнейших пищевых продуктов. Листья ламинарии часто называют морским салатом или морской капустой. Ее активно употребляют в пищу жители Шотландии, Ирландии, Японии и других стран. В США и Канаде она широко используется в высушенном виде. Употребление умеренного количества водорослей в качестве пищевой добавки обеспечивает организм таким набором микроэлементов, которого нет ни в каких фруктах и овощах.

Железистые волоски ламинарии плавают на поверхности воды, где под воздействием солнечных лучей с помощью ферментов они образуют нечто похожее на почки и листья, а корни

спускаются вниз, достигая иногда глубины 6-9 тыс. метров.

Буря водоросль накапливает значительное количество органического йода и является его богатейшим источником, практически уникальным. Питаясь всеми химическими запасами мирового океана, ламинария содержит минеральные вещества и микроэлементы, которые не встречаются в овощах, выросших на земляных грядках: ведь в морской воде растворено более 59 ценнейших веществ. (Кстати, этим же уникальным пищевым составом обусловлена высокая пищевая ценность морепродуктов.)

Порошок высушенной и растолченной ламинарии используют в сочетании с некоторыми соковыми смесями. Так, можно добавить его к смеси соков моркови, сельдерея, петрушки и шпината, необычайно богатой калием, и получится продукт, уникально полезный для желез внутренней секреции, прежде всего для щитовидной железы.

### **Яблочный уксус**

О вредном воздействии уксуса на организм сказано и написано достаточно. Однако не всякий уксус разрушителен: отравляют человеческий организм только белый дистиллированный и винный уксусы, которые содержат уксусную кислоту.

Это вещество - уксусная кислота - по-настоящему опасно для нас. Его воздействие на организм чревато анемией - малокровием, потому что уксусная кислота разрушает красные кровяные тела, ухудшая тем самым состав крови и снижая ее активность. Белый уксус раздражает слизистую пищеварительного тракта, нарушает пищеварение, замедляет его и не дает пище полноценно усваиваться. Он едок по своим химическим качествам и иногда вызывает изъязвление слизистых, особенно у людей, отличающихся выраженной чувствительностью к уксусу. Именно поэтому уксусная кислота часто является причиной, вызывающей цирроз, язвенный колит и другие тяжелые заболевания, протекающие с разрушением живых тканей.

Считается, что винный уксус более полезен, чем обычный белый, хотя его часто используют в кулинарных целях для приготовления изысканных блюд, но все же уксус, полученный в процессе брожения вина, тоже содержит уксусную кислоту: в среднем от 3 до 9 %. А винной кислоты в нем очень немного.

Совсем другое дело - уксус, полученный из цельных яблок. Он не только не вреден (разрушительной уксусной кислоты практически не содержит), но даже очень полезен: в нем есть органическая яблочная кислота - очень ценное и активное вещество. Во-первых, оно способствует пищеварению. Во-вторых, является ценным строительным элементом, который соединяется в организме со щелочными и минеральными веществами и образует важнейшее вещество - гликоген. Гликоген является мощным энергетическим ресурсом организма, он повышает свертываемость крови и благодаря этому помогает при сильных и обильных менструальных и других кровотечениях, вообще способствует восстановлению менструального цикла, улучшает состояние кровеносных сосудов. Ежедневный прием 2 чайных ложек яблочного уксуса на стакан воды (в тяжелых случаях - 2-3 раза в день) помогает не только при обильных менструациях, но и при кровоточащем геморрое, частых носовых кровотечениях, при различных кровоточащих ранах - короче, в любых ситуациях, связанных с кровопотерей.

Очень важно, что гликоген улучшает качество крови, так как он стимулирует образование красных кровяных телец, активизирует процесс кроветворения. Нужно понимать, что наше самочувствие зависит не в последнюю очередь от состояния крови, которая циркулирует в кровеносной системе, проходящей по всему телу, обеспечивает питание всех органов и тканей кислородом, полезными веществами, обеспечивающими жизнедеятельность организма, гормонами и пр. Ученые считают, что полное обновление крови происходит систематически, через каждые 28 дней, и нарушение этого цикла разрушительно сказывается на здоровье. Для того чтобы процесс кроветворения происходил без нарушений, хорошо бы постоянно употреблять в пищу наряду с овощами, фруктами и их свежесжатыми соками и качественный яблочный уксус.

Кроме того, в яблочном уксусе исключительно высокое содержание калия - вещества, крайне необходимого для выработки и поддержания определенного запаса энергии в организме, для восстановления нервной системы, активной работы мышц, в том числе и сердечной.

Этот продукт обладает ценными антисептическими свойствами. Им можно смазывать кожные поверхности при многих кожных заболеваниях. Яблочный уксус - незаменимое лекарство при варикозной болезни, которое применяется как внутренне, так и наружно. Наружное применение состоит в том, чтобы утром и вечером смазывать яблочным уксусом пораженные места, в которых вены вышли на поверхность. Внутреннее использование требует ежедневно выпивать 2-3 стакана воды с добавлением 2 чайных ложек яблочного уксуса.

Если ежедневно перед едой принимать от одной до трех чайных ложек яблочного уксуса, это помогает справиться с гипертонией - в результате кровяное давление заметно снижается.

### **Глава 3. Сырые овощные и фруктовые соки и их применение при лечении некоторых заболеваний**

В этой главе даны варианты комбинаций соков, которые с успехом применялись для лечения тех или иных заболеваний. Материал в разделе организован следующим образом:

- под номерами приведено 87 рецептов соков и соковых смесей; далее в алфавитном порядке перечислены некоторые заболевания, при лечении которых успешно использовались определенные соковые смеси.

В перечне заболеваний дана их краткая характеристика, в некоторых случаях указаны причины появления заболевания и отдельные симптомы. Цифры, проставленные рядом с названиями болезней, соответствуют номеру рецепта в указанном списке соковых смесей. Нужно обратить внимание на то, что цифры стоят не в порядке возрастания, номера рецептов указаны в соответствии со степенью эффективности использования соковых смесей для лечения болезни. Первая цифра - это номер наиболее эффективного лечебного средства, далее - по мере снижения эффективности. Наиболее важные рецепты обозначены звездочками. Менее эффективные, но все же рекомендуемые дополнительных обозначений не имеют.

Для получения ощутимых результатов взрослым нужно потреблять в течение нескольких недель не менее полулитра сока в день. Дети и подростки должны пить соки в меньших количествах, чем рекомендуется взрослым.

Например, для лечения артрита рекомендуется принимать не менее одной пинты (1 пинта = 0,47 литра), сока грейпфрута (рецепт № 22), пинту сока моркови со шпинатом (рецепт № 61), не менее пинты разбавленного сока сельдерея (рецепт № 6) и столько же смеси соков моркови с сельдереем (рецепт № 37). К этому набору желательно добавить пинту морковного, свекольного и огуречного соков (рецепт № 30). Все указанные соки и смеси нужно принимать в течение дня с интервалами от одного до двух часов между каждым приемом.

Всегда следует помнить, что, смешивая один или несколько видов различных соков, мы изменяем их химический состав. Естественно, действие полученной смеси будет совершенно другим, чем влияние каждого ее компонента в отдельности. Это тот случай, когда простое суммирование, что называется, не работает.

При подборе соков и их смесей, предназначенных для лечения определенных болезней, надо для начала установить правильный диагноз и выявить причину, вызвавшую заболевание. И только после этого можно начинать курс соковой терапии.

Например, причиной упомянутого выше артрита может стать длительное стрессовое состояние, которое спровоцировало накопление в хрящах суставов неорганического кальция. Если хрящ поражен болезнью, он начинает притягивать к себе кальций и накапливать его. При артрите мелкие частицы неорганического кальция вызывают затверждение хрящей и связок, а при геморрое они образуют свернувшийся фибрин крови. И в том и в другом случае к болезни

приводит потребление пищи, содержащей неорганический кальций.

Одним из наиболее мощных средств борьбы с отложениями неорганического кальция является органическая салициловая кислота. Так, ежедневное потребление полулитра и более свежего сока плода грейпфрута будет способствовать растворению и удалению из организма этого вредного вещества. Но только сок обязательно должен быть свежееотжатым. От консервированного сока пользы не будет.

Для удаления из организма неорганического кальция рекомендуется также ежедневно выпивать по пол-литра сока сельдерея. Наличие в нем натрия способствует поддержанию кальция в растворенном состоянии, благодаря чему кровяной поток и лимфа получают возможность унести кальций к толстой кишке. Для облегчения же действия толстой кишки следует ежедневно пить пол-литра морковного и шпинатного соков. Указанные соки активно питают нервы и мышцы толстой и тонкой кишок.

Если ежедневно выпивать по пол-литра морковного и сельдереяного соков, то таким способом можно восстановить пораженные хрящи и суставы, ну а регулярное употребление этой смеси соков полностью приведет их в нормальное состояние.

Растворение кальция и процесс восстановления хрящей и суставов обычно сопровождается болями, но ради выздоровления стоит потерпеть. И еще один важный момент: в период лечения нужно позаботиться о своем эмоциональном состоянии. Сильные отрицательные эмоции - злоба, зависть, ненависть, страх - сведут к минимуму усилия по оздоровлению организма.

### **Список рецептов соков и их смесей**

Все рецепты составлены доктором наук Н. В. Уокером в лаборатории пищевой химии и научного исследования в Норвоке.

- № 1. Морковь
- № 2. Калиевый бульон (морковь, сельдерей, петрушка и шпинат)
- № 3. Свекла вместе с листьями
- № 4. Брюссельская капуста
- № 5. Белокочанная капуста
- № 6. Сельдерей
- № 7. Огурцы
- № 8. Одуванчик
- № 9. Цикорий-эндивий
- № 10. Зеленый перец
- № 11. Хрен и лимоны
- № 12. Салат (латук)
- № 13. Петрушка
- № 14. Редис и его листья
- № 15. Шпинат
- № 16. Стручковая фасоль
- № 17. Репа и ее листья
- № 18. Водяной кресс (кресс-салат)
- № 19. Люцерна
- № 20. Яблоки
- № 21. Кокосовый орех
- № 22. Грейпфрут
- № 23. Лимоны
- № 24. Апельсины
- № 25. Гранаты
- № 26. Морковь и свекла
- № 27. Морковь, яблоки и свекла

- № 28. Морковь, свекла и сельдерей
- № 29. Морковь, свекла и кокосовый орех
- № 30. Морковь, свекла и огурцы
- № 31. Морковь, свекла и салат (латук)
- № 32. Морковь, свекла, салат (латук) и репа
- № 33. Морковь, свекла и шпинат
- № 34. Морковь и капуста
- № 35. Морковь, капуста и сельдерей
- № 36. Морковь, капуста и салат (латук)
- № 37. Морковь и сельдерей
- № 38. Морковь, сельдерей и цикорий-эндивий
- № 39. Морковь, сельдерей и салат (латук)
- № 40. Морковь, сельдерей и петрушка
- № 41. Морковь, сельдерей и редис
- № 42. Морковь, сельдерей и шпинат
- № 43. Морковь, сельдерей и репа
- № 44. Морковь и огурцы
- № 45. Морковь и одуванчик
- № 46. Морковь, одуванчик и салат (латук)
- № 47. Морковь, одуванчик и шпинат
- № 48. Морковь, одуванчик и репа
- № 49. Морковь и цикорий-эндивий
- № 50. Морковь, сельдерей, цикорий-эндивий и петрушка
- № 51. Морковь и зеленый перец
- № 52. Морковь и салат (латук)
- № 53. Морковь, салат (латук) и люцерна
- № 54. Морковь, салат (латук) и огурцы
- № 55. Морковь, салат (латук) и шпинат
- № 56. Морковь, салат (латук) и стручковая фасоль
- № 57. Морковь, салат (латук), стручковая фасоль и брюссельская капуста
- № 58. Морковь, салат (латук) и репа
- № 59. Морковь и петрушка
- № 60. Морковь и редис
- № 61. Морковь и шпинат
- № 62. Морковь, шпинат, репа и водяной кресс
- № 63. Морковь и репа
- № 64. Морковь, репа и водяной кресс
- № 65. Морковь и водяной кресс
- № 66. Морковь и люцерна
- № 67. Морковь и яблоки
- № 68. Морковь и фенхель (сладкий укроп)
- № 69. Морковь и кокосовый орех
- № 70. Грейпфрут, лимоны и апельсины
- № 71. Морковь и апельсины
- № 72. Морковь и гранаты
- № 73. Морковь, свекла и гранаты
- № 74. Морковь, салат (латук) и гранаты
- № 75. Капуста и сельдерей
- № 76. Сельдерей, огурцы, петрушка и шпинат
- № 77. Сельдерей, огурцы и репа

- № 78. Сельдерей, одуванчик и шпинат
- № 79. Сельдерей, цикорий-эндивий и петрушка
- № 80. Сельдерей, салат (латук) и шпинат
- № 81. Сельдерей, шпинат и петрушка
- № 82. Сельдерей и стручковая фасоль
- № 83. Брюссельская капуста и стручковая фасоль
- № 84. Морковь, брюссельская капуста и стручковая фасоль
- № 85. Морковь, спаржа и салат (латук)
- № 86. Морковь, редис и водяной кресс
- № 87. Морковь, пастернак, картофель и водяной кресс

### **Составление рецептов**

Основная цель нашей жизни - постоянное приобретение новых знаний и нового жизненного опыта, а также умения разумно использовать эти знания и опыт. В этой книге сделана попытка помочь читателям найти еще один путь сохранения здоровья и исцеления от различных недугов.

Все приведенные ниже рецепты составлены на основе длительных и тщательных исследований, которые на протяжении многих лет проводились в Норвокской лаборатории пищевой химии.

Уже было отмечено, что наиболее пригодные для лечебных целей соки получают при помощи электрического растирателя и гидравлического пресса, так как при этом витамины, минеральные вещества и другие жизненно важные элементы извлекаются из овощей и фруктов лучше, а ферменты сохраняются в более полном объеме, чем при других способах получения сока.

При использовании обычных соковыжималок, как правило, применяемых в домашнем хозяйстве, количество ежедневно выпиваемых соков необходимо увеличивать, так как способ их приготовления таков, что эффективность продукта несколько ниже, чем в случае, когда сок приготовлен методом растирания.

Итак, знакомьтесь, вникайте и следуйте ниже приведенным советам и рекомендациям.

Количество соков приводится в унциях<sup>2</sup> и для удобства подсчетов - в граммах. Каждый рецепт состоит из 16 унций, или 452,8 грамма, что можно округлить до 0,5 литра.

\* Потребляя листья сельдерея, измените пропорцию: 10 унций моркови, 6 унций сельдерея.

Примечание. Приготавливая соки, используйте ботву и корни свеклы, одуванчика, редиса и репы. Чтобы приготовить морковь, срежьте и удалите листья вместе с верхней (толстой) частью моркови - примерно 1-1,5 сантиметра.

Перед тем как опустить овощи в соковыжималку, следует тщательно вымыть их под проточной водой, а для максимального удаления химикатов с поверхности плода рекомендуется использовать жесткую щетку.

### **Болезни и рецепты**

Ни у кого не вызывает сомнений правило: все болезни следует лечить под наблюдением врача. Однако в некоторых случаях лучше лечиться не только у специалиста по конкретному заболеванию, но и у врача-диетолога, специалиста по сокотерапии, который проведет курс промывания толстой кишки, научит соблюдать диету и правильно использовать овощные и фруктовые соки.

Ниже приведен список заболеваний, а также даны соответствующие рецепты, которыми могут пользоваться не только врачи, но и любой человек, желающий обратиться для лечения своих недугов к сокотерапии.

Еще раз считаем необходимым подчеркнуть, что ставить диагноз должен врач, а уже после

того, как болезнь выявлена и опознана, можно начинать лечение. Все указанные рецепты являются результатом глубоких исследований, которые я, доктор Уокер, проводил вместе с доктором медицинских наук профессором Р. Д. Поупом. Однако, несмотря на проведенные эксперименты и научные обоснования, мы не заявляем о том, что наша точка зрения на перечисленные ниже заболевания и методы их лечения - единственно правильная и неизменная.

**Аденоиды:** 61, 1. В организме накапливается чрезмерное количество слизи и продуктов распада в кишечнике, в результате чего воспаляются или увеличиваются миндалевидные железы (аденоиды). Это происходит по причине употребления коровьего молока вместе с пищей, содержащей крахмал и сахар.

**Аллергия:** 61, 30, 1. Кожное раздражение, которое появляется в результате задержки и скопления в организме различных шлаков. В результате некоторые виды пищи вызывают возбуждение скопившихся в организме токсинов. Например, аллергическая реакция на клубнику означает, что эта ягода вступает во взаимодействие с имеющимися в организме ядами, в результате чего на теле появляется сыпь и т. д.

**Альбуминурия:** 61, 30, 29, 1, 40, 59. Белок в моче.

**Ангина:** 61, 30, 2, 1. В результате скопления в организме большого количества продуктов распада и отходов пищи может возникнуть воспаление горла. Когда оно начинается, все эти шлаки собираются в области миндалевидной железы. В этом случае хорошо помогает детоксикация.

**Анемия:** 61, 68, 2, 28, 30, 25, 29, 31, 46, 55, 48, 85. Употребление неживой, переработанной пищи (консервы, крахмалы, пастеризованное молоко) может привести к недостатку красных кровяных телец в организме. Ранее наиболее эффективным средством от анемии считался экстракт печени, но позднее выяснилось, что из-за него страдают почки и возможно развитие острого нефрита.

**Анурия:** 30, 40, 29. При наличии в почках или мочевом пузыре неорганических кристаллов или щавелевой кислоты могут возникнуть затруднения при мочеиспускании. (смотрите: «Щавелевая кислота»).

**Апоплексия (паралич):** 61, 62, 2, 28, 39. Употребление в течение долгих лет в значительных количествах пищи, содержащей жиры, крахмал, неорганический кальций, приводит к засорению кровеносных сосудов. В связи с этим развиваются гипертония и атеросклероз, которые приводят к нарушению мозгового кровообращения, что и является причиной апоплексии. Скопление в нижних частях кишечника токсинов и их выделений усугубляет болезнь. Облегчить состояние больного помогут регулярные клизмы и строгая сырая растительная диета с ежедневным употреблением двух и более литров свежих соков.

**Аппендицит:** 1, 2, 30, 51. Это червеобразный отросток слепой кишки. Он выполняет функцию лимфатической железы - нейтрализует чрезмерное гниение и патогенное действие бактерий в толстой кишке и секретирует пищеварительные ферменты. Именно чрезмерное накопление отходов в толстой кишке приводит к воспалению аппендикса. Интенсивный процесс гниения в толстой кишке может отрицательно сказаться на тонкой кишке, так что основной удар на себя принимает аппендикс.

**Артрит:** 22, 61, 6, 37, 30. Возникает в результате отложения неорганического кальция в хрящах суставов вследствие чрезмерного употребления концентрированных углеводов.

**Астигматизм:** 1, 61, 30, 50. Недостаточное снабжение глаза органическими веществами приводит к нарушению зрения. Оно также может быть спровоцировано слишком большим количеством шлаков в печени, желчном пузыре, поджелудочной железе и толстой кишке.

**Астма:** 61, 11, 37, 60, 41. В результате скопления слизи в бронхах затрудняется дыхание. Практически любая концентрированная богатая углеводами пища и молочные продукты способны стать причиной этого недуга. Астму вызывает только скопление слизи: аллергены тут не при чем. Бороться нужно со слизью. И даже после выздоровления необходимо придерживаться диеты, исключающей употребление белого хлеба, молока и молочных продуктов в больших

количествах. (смотрите: «Сок хрена»).

Атеросклероз: 61, 2, 80, 28, 55. Кровеносные сосуды теряют эластичность, а на их стенках появляются бляшки. Это происходит из-за дефицита в пище органического кальция и избытка неорганического. При первых же признаках развития атеросклероза необходимо принимать самые срочные и активные меры и прежде всего заняться правильной организацией питания.

Афония (потеря голоса): 61, 1, 48, 53.

Ацидоз: 61, 30. Это своего рода интоксикация организма в результате скопления в толстой кишке шлаков и продуктов распада. Причиной тому служит употребление пищи, состоящей в основном из концентрированных крахмалов, сахаров и мяса. Ацидоз также может возникать в результате продолжительных стрессов и продолжительных отрицательных эмоций, таких как гнев, беспокойство, страх, зависть и т. д. В подобном случае, прежде чем приступить к сокотерапии, необходимо достигнуть душевного равновесия и научиться расслабляться.

Бели: 61, 11, 30, 40, 41, 60, 59. Употребление большого количества плохо усваиваемой пищи, насыщенной крахмалом и сахарами, может привести к образованию и скоплению слизи в женских половых органах и проходах.

Белокровие (лейкоз): 1, 26, 48, 53. Из-за нехватки в диете органических атомов и преобладания в ней вареной пищи, крахмалов, сахара и мяса может возникнуть резкий рост числа белых кровяных телец и снижение - красных.

Беременность: это, конечно, не болезнь, но очень важный период в жизни еще не родившегося человека. Сырые фрукты и овощи с добавлением большого количества соков свежих овощей являются идеальным питанием для матери. При таком режиме питания и мать и ребенок будут иметь отличное здоровье. (смотрите: «Сок моркови»).

Бесплодие: 61, 30, 1, 2, 29, 40, 48. Бесплодие - обычно результат функционального расстройства всего организма, причиной которого является отсутствие в пище живых органических веществ, а также накопление в организме различных отходов.

Бессонница: 61, 22, 37, 30. Результат чрезмерного нервного напряжения и недостаточного выведения отходов из организма.

Болезни печени: 30, 61, 1, 29, 40, 46. Возникают в результате потребления большого количества канцерогенов, насыщенных жиров, мяса, крахмалов и сахаров. Особо пагубное влияние на печень оказывает алкоголь, особенно низкого качества.

Болезни половых органов: 61, 30, 2, 15, 40, 29, 28. Чаще всего причиной этих заболеваний является нехватка органических питательных веществ, а также большое количество шлаков, способствующих размножению микробов.

Болезнь глаз: 1, 61, 50. (смотрите: «Катаракта и Сок цикория-эндивия»).

Болезнь желчного пузыря: 61, 30, 40. Возникает в связи с недостаточным перевариванием жиров и чрезмерной ферментации в организме, в результате чего плохо выделяется желчь. В этом случае особо опасен алкоголь, в том числе пиво. Кроме того, сильное негативное воздействие оказывает жареная и жирная пища.

Болезнь мочевого пузыря: 30, 61. Раздражение в мочевом пузыре зачастую обусловлено повышенной кислотностью, возникающей в результате недостаточно переваренных или плохо растворившихся кислых веществ, к примеру кристаллов мочевой кислоты (поступающих из мяса) или щавелевой кислоты (остающейся в организме после употребления вареного шпината или ревеня). Это ведет к воспалению слизистой мочевого пузыря. Еще один негативный фактор - неумеренное потребление концентрированных крахмалов.

Болезнь почек: 30, 61, 40, 29, 59. Результат высокой концентрации мочевой кислоты и т. д. в результате недостаточного выведения из организма продуктов распада. В числе основных «пособников» этого недуга - чрезмерное потребление соли, мяса и мясных изделий, алкогольных напитков.

Болезнь простаты: 23, 30, 61, 1, 85. Как показывает практика, эта болезнь может быть следствием двух процессов: 1) потребления большого количества неорганической пищи,

содержащей трудноперевариваемые вещества; 2) недостаточное снабжение организма живой органической пищей, которая бы хорошо усваивалась и пополняла энергетические ресурсы организма.

Болезнь Ходжкина: 61, 27, 29, 46. Опухание лимфатических миндалевидных желез в результате нарушения функции селезенки. Причина этого заболевания - неполноценное питание. Один из самых эффективных способов лечения - детоксикация и употребление сырой, хорошо сбалансированной растительной пищи с добавлением свежих соков.

Боли в спине: 60, 30, 1, 2. При появлении болей в спине необходимо обратиться к специалисту, владеющему как натуральными методами лечения, так и приемами вправления позвоночника. Этот врач должен в первую очередь установить истинную причину, вызвавшую боль, - люмбаго, запор или искривление позвоночника.

Ботулизм: 15, 66. Тяжелое отравление пищей, содержащей ботулинические токсины. Следует срочно обратиться к врачу.

Бронзовая болезнь: 3, 6, 12, 25, 74, 80. Поражение надпочечных желез, возникающее в результате недостатка органического натрия и чрезмерного накопления в организме различных продуктов распада. Эта болезнь с трудом поддается лечению, когда больные, соблюдая строгую диету на основе сырой растительной пищи, достигали положительной динамики. Такая диета должна включать продукты, богатые натрием и бедные калием. Особенно полезен салат (латук). (смотрите: «Сок салата (латука)»).

Бронхит: 61, 45, 1, 15, 30, 37, 60, 41. Развивается, как и бронхиальная астма, из-за скопления в организме излишков слизи. Часто сопровождается высокой температурой, свидетельствующей о попытках организма избавиться от шлаков. Больные быстро поправляются после промывания кишечника, клизмы и детоксикации.

Бурсит: 36, 30, 61. Воспаление слизистых сумок преимущественно в области суставов. Возникает в результате нарушения процесса образования в суставах синовиальной смазывающей жидкости. Ежедневное потребление авокадо поможет справиться с этим заболеванием.

Варикозное расширение вен: 61, 2, 30, 62, 15. К заболеванию приводит употребление пищи, насыщенной концентрированными крахмалами и сахарами, способствующей образованию отложений на стенках вен.

Ветряная оспа: 61, 30, 1, 2. Вирус ветряной оспы находит для себя питательную среду в слизи, накапливающейся в результате употребления большого количества молочных продуктов, концентрированных крахмалов и сахаров. Без этой слизи вирус в организме не живет. Исключив из диеты ребенка коровье молоко, мучные изделия, пудинги и т. п., вы защитите его от заражения ветряной оспой. Лечится ветрянка так же, как и простуда.

Воспаление легких: 61, 30, 11, 41. В результате чрезмерного скопления в организме слизи и иных отходов, возникающих из-за потребления молока и концентрированных крахмалов, и сахаров, происходит воспаление тканей в легких.

Выпадение волос: 53, 66. (смотрите: «Сок люцерны»).

Высокая температура (лихорадка): 22, 23, 24. Повышение температуры тела без каких-либо видимых причин свидетельствует о попытках организма уничтожить скопившиеся отходы. Можно привести массу примеров из моего опыта, когда в весьма короткие сроки удавалось сбить температуру до нормального уровня с помощью детоксикации и очистительных клизм.

Гастрит: 61, 1,2, 15, 30. Его причины - употребление несочетаемой пищи и повышенная кислотность в пищеварительном тракте. Активными «пособниками» болезни являются мучные, крупяные изделия и сахар, а также алкоголь (особенно низкого качества), табак, острые приправы, содержащие горький перец, горчица, уксус и т. д. Всем, кто столкнулся с желудочными проблемами, рекомендуется мелко нарезанная или же пропущенная через мясорубку растительная пища.

Геморрой: 62, 61, 2. К его появлению приводит употребление слишком большого количества хлеба, круп и других продуктов, содержащих крахмал. Чтобы избавиться от этого заболевания

навсегда, необходимо устранить причину - отходы в крови.

Гипертония: 61, 2, 30, 15. Следствие загрязнения кровеносных сосудов шлаками и токсинами.

Гипотония: 61, 2, 30, 31, 1, 29, 15. Причинами низкого давления являются: 1) неправильное питание, включающее употребление вареной и консервированной пищи при отсутствии в рационе свежих сырых овощных соков; 2) неполноценный отдых. Чтобы решить эту проблему, нужно обеспечить своевременный сон необходимой длительности, отказаться от алкоголя и табака, употреблять только сырую и свежую пищу.

Глухота: 61, 11, 40, 41. Может возникать в результате наличия слизи в слуховых каналах и сильного давления на расположенные в черепе нервы и кровеносные сосуды, связанные со слуховым аппаратом.

Головная боль: 61, 2, 30, 55, 15. Свидетельствует о необходимости тщательного очищения организма с целью восстановления нормального состава крови.

Головокружение: 30, 61, 2, 1. Чаще всего головокружения возникают из-за плохого функционирования почек, в результате которого в организме происходит накопление воды.

Грибковые заболевания ног: 61, 39, 1. При лечении необходимо обеспечить хорошую вентиляцию ног.

Грипп: 61, 11, 2, 30, 41, 55. Результат скопления в организме отходов пищи и продуктов обмена, являющихся благоприятной питательной средой для вируса. Сопровождается высокой температурой, ослаблением нервной системы, слабостью.

Грудная жаба: 61, 2, 30. Причиной может служить скопление шлаков в кровяном потоке, а также давление газов в толстой кишке.

Грыжа: 61, 1, 2, 15, 30. Смещение какого-либо внутреннего органа относительно его обычного, нормального положения в результате потери тканями упругости.

Детский паралич (полиомиелит): 61, 40, 32, 1, 2. Необходима срочная детоксикация организма, которая убьет благоприятную для вируса среду. Но лучше, чем бороться с опасной болезнью, провести ее профилактику. Правильное питание на основе органической растительной пищи, не подвергшейся варке или обработке, способно защитить вашего ребенка.

Диабет: 61, 2, 57, 50, 40, 84, 55. Результат «отказа» поджелудочной железы усваивать углеводы. Основная причина - большое количество в пище концентрированных крахмалов и сахаров. (смотрите: «Сок стручковой фасоли»).

Дизентерия: 6, 61, 30, 1. Результат скопления в организме слизи и других отходов. Эффективно лечится с помощью детоксикации и клизмы, затем показано ежедневное потребление не менее 3 литров свежих соков.

Дифтерия: 61, 2, 40, 30, 47. Необходимо очистить организм от токсинов и отходов, без которых дифтерийная палочка жить не может.

Дурной запах изо рта: 61. Свидетельство того, что в организме скопились и не выводятся гниющие отходы. Необходимо провести детоксикацию и очищение всего организма.

Желтуха: 61, 30, 29, 40, 1.

Заболевание сердца: 61, 2, 30. Зачастую причиной этих заболеваний является закупорка некоторых кровеносных сосудов, в результате чего нагрузка на сердце возрастает. Этому способствуют молекулы крахмала, находящиеся в мучных и крупяных изделиях, не растворимые в воде, а также давление газов в области селезеночного угла в левой части поперечной толстой кишки.

Задержка мочи: 30, 1, 40, 59.

Запор: 61, 15, 30, 1. Возникает в результате недостаточной работы кишечника, вызванной вареной пищей. В итоге в толстой кишке накапливаются токсины и шлаки. (смотрите: «Шпинатный сок»).

Зоб: 61, 59, 2 (с добавлением 1/4 чайной ложки порошка водорослей или морской капусты). Увеличение щитовидной железы из-за нехватки в пище органического йода. Наиболее полезный для человеческого организма и легко усваиваемый им органический йод содержится в морских

водорослях и в морской капусте - именно эти продукты необходимо включить в рацион для восполнения в организме запасов йода. (смотрите: «Буряя водоросль (ламинария)»).

Золотуха: 61, 2, 15, 40, 30. Гнойные выделения кожи, возникающие в результате большого содержания неорганических веществ в потребляемой пище.

Изжога: 30, 61, 29, 40, 59. Скопление в организме большого количества мочевой кислоты и других шлаков может вызывать сильное жжение в области пищевода.

Импотенция: 15, 1, 30, 27, 40, 31, 50.

Ишиас: 30, 61, 49, 28, 29, 59. Воспаление седалищного нерва или окружающей его мышцы в результате накопления в организме чрезмерного количества мочевой кислоты.

Камни в желчном пузыре: 30, 61, 40, 29, 23 (1 лимон на 1 стакан горячей воды). Для растворения камней и песка: в течение 3-4 недель ежедневно несколько раз в день выпивать сок одного лимона, растворенный в стакане горячей воды (не сладить!).

Камни в почках: 23 (1 лимон на 1 стакан горячей воды), 30, 37, 61, 40, 29, 28, 59.

Карбункулы: смотрите Фурункулы.

Каталепсия: 61, 2, 40, 30. Неправильное питание и истощение нервных клеток может приводить к затвердеванию мышц.

Катар: 61, 11, 30, 41, 60. Обильное отделение слизи в слизистой оболочке. Результат отказа организм усваивать молочные продукты и концентрированные крахмалы.

Катаракта: 61, 50, 1, 40, 30. Мутная пленка, закрывающая зрачок, - результат недостаточного питания нервов глазных мышц. Судя по имеющемуся опыту, естественные методы лечения приносят большую пользу, чем хирургическое вмешательство. (смотрите: «Сок цикория-эндивия»).

Кашель: стремление организма избавиться от слизи в дыхательных путях. Облегчение принесет полоскание горла чистым или разбавленным соком лимона.

Колики: 61, 30. Прерывистые боли в области живота. Результат образования газов вследствие неправильного сочетания пищи и накопления шлаков в организме. Рекомендуется в первую очередь использовать клизмы.

Колит: 61, 30, 1. Для облегчения состояния рекомендуется полноценное питание (смотрите Шпинатный сок): регулярное употребление моркови и других овощей и фруктов в протертом виде, свежие соки.

Конъюнктивит: 61, 50, 1, 59. Воспаление соединительной оболочки глаза - конъюнктивы.

Корь: 61, 6, 30, 1, 47.

Крапивница (ветряная оспа): 61, 2, 30, 15, 1. (смотрите: «Аллергия»).

Ларингит: 61, 30, 1, 15. Воспаление гортани в результате зашлакованности организма.

Малярия: 61, 11, 1, 30, 41, 15. Результат загрязнения организма и нарушения функций крови.

Мастоидит: 61, 32, 2. Спровоцировать развитие болезни может потребление большого количества коровьего молока, белого хлеба, круп, печенья и другой мучной пищи. Для профилактики болезни следует исключить из рациона эти продукты питания.

Меланхолия: 61, 7, 2, 30, 15, 37. Истощение нервной системы, сопровождающееся подавленным состоянием, депрессией, снижением самооценки. Рекомендуется полноценный отдых, здоровая свежая пища и регулярный прием указанных соков.

Менингит: 61, 30, 2, 1. Необходимо предупредить или уничтожить, если она уже возникла, благоприятную среду обитания для менингококка. Лишенный этой среды, он либо погибнет, либо будет выведен из организма.

Менструация: 61, 59, 30, 68, 2.

Мигрень: 61, 2, 30, 15, 47, 37. Сильная головная боль - результат загрязнения крови и плохого питания нервных центров.

Невралгия: 61, 37, 30, 40.

Неврастения: 61, 37, 2, 30, 40, 55. Функциональное расстройство нервной системы. Результат переутомления и недостатка органических веществ. Проявляется после длительного нервного

напряжения, стресса или напряженной, без отдыха, работы.

Неврит: 23, 30, 61, 40. Причина - давление на мышечную ткань и нервы кристаллов мочевой кислоты, скапливающихся в организме в результате потребления мяса.

Невроз: 61, 37, 30, 40, 15. Раздражение ряда нервных центров, вызванное недостатком органической щелочи.

Непроизвольное ночное мочеиспускание: 30. Рекомендации: не давать детям жидкости после 16 часов и проследить за нормой ее потребления в течение дня. Зафиксировать время ночного мочеиспускания и каждую ночь будить ребенка за 10 или 20 минут до этого момента. Хорошими помощниками в решении этой проблемы являются вареные шпинат и ревень.

Несварение желудка: 23 (1 лимон на 1 стакан горячей воды), 51, 1, 30, 15. Результат плохого переваривания некачественной пищи. Может возникать в результате приема пищи в состоянии страха, беспокойства или переживания иных отрицательных эмоций.

Нефрит: 61, 30, 40, 29, 59. Воспаление почек, возникающее вследствие накопления в них чрезмерного количества кислоты.

Обширный склероз: 61, 40, 59, 2, 1. Заболевание, при котором разрушается нервная система. Результат голодания нервных клеток и клеток головного и спинного мозга. Надежда на исцеление есть лишь у тех, кто глубоко осознал необходимость изменения диеты и готов к этому. Нужна диета на основе исключительно сырой растительной пищи и ежедневное потребление до 3 л свежих сырых соков, а также регулярные промывание толстой кишки.

Ожирение: 61, 1, 15, 30, 34, 42. Результат плохого усвоения пищи, содержащей насыщенные жиры, чрезмерное количество крахмалов и сахаров. Лечение заключается в диете, включающей легкоусвояемую пищу - свежие соки, фрукты и овощи.

Оспа: 61, 30, 1, 2, 37, 40, 53, 55. Организм, очищенный от токсинов и шлаков, получающий живую органическую пищу и свежие сырые соки, обладает необходимым иммунитетом к этой болезни.

Остеомиелит: 1, 61, 48, 30, 43. Результат недостаточного количества органического кальция и других питательных веществ, а также скопления шлаков в организме.

Паралич: 61, 40, 30, 6. Чаще всего спровоцирован потреблением большого количества вареных крахмалов и сахаров, а также недостатком в пище органических элементов. (Смотрите: «Детский паралич»).

Парез (полупаралич): 61, 2, 40, 30, 6, 47. Результат отсутствия необходимого количества органических веществ в потребляемой пище.

Пародонтоз (пиорея): 61, 1, 2, 30. Возникает из-за скопления в организме большого количества отходов и нехватки в нем живой органической пищи.

Песок в почках: 30, 40, 59, 23 (1 лимон на 1 стакан горячей воды). К образованию песка приводят неорганические вещества, главным образом кальций, присутствующие в хлебе и концентрированных крахмалах.

Пиелит: 30, 61, 1, 40, 29, 28, 59. Воспаление в области таза или почек, возникающее в результате скопления в организме мочевой кислоты.

Плеврит: 30, 61, 40. Воспаление плевры, возникающее из-за несвоевременного и недостаточно выведения из организма различных шлаков. Сопровождается высокой температурой и болями при дыхании.

Подагра: 61, 2, 30, 29, 15, 40, 59. Воспаление связок суставов, костей или оболочек костей. Результат чрезмерного потребления жиров, алкоголя и канцерогенов.

Недостаточные окислительные процессы: 61, 30, 37, 46, 55. Результат плохого усвоения кислорода, спровоцированного дефицитом органического железа в организме.

Понос: 1, 2. Так организм самостоятельно очищает толстую кишку, если об этом не заботится сам человек.

Простуда: 61, 11, 30, 41, 60, 23 (1 лимон на 1 стакан горячей воды). Самое первое, что необходимо сделать, - промывание кишечника. В течение 3 дней провести детоксикацию. Но

лучше предпринять профилактические меры, а не дожидаться болезни. Надо очистить организм от слизи и других шлаков, затем перейти на «противослизевую» диету, состоящую из сырых фруктов, овощей, а также свежих соков.

Прыщи, угри и т. д.: 61, 1, 55. Их появление свидетельствует о попытках организма избавиться от шлаков и иных нечистот. Необходимо воздержаться от использования мазей и лекарств для их лечения. Надо устранить причины, и их следствие исчезнет само по себе. Важно защищаться от солнечных ожогов.

Псориаз: 61, 30, 15, 1, 2.

Разрушение зубов: 61, 48, 55, 46, 1. Результат недостатка в пище живых органических веществ, чрезмерное потребление молочных продуктов, крахмалов и сахаров.

Разрушение костей: 61, 48, 55, 46, 1. Нарушения структуры костной ткани в результате потребления чрезмерного количества молочных продуктов, концентрированных крахмалов и сахаров.

Рак: 1, 61. По мнению некоторых специалистов, одним из основных факторов возникновения рака является продолжительный стресс. (смотрите: «Сок моркови»).

Рахит: 61, 1, 48, 37, 6, 30, 46. Результат недостатка органического кальция и других элементов.

Ревматизм: 23, 30, 61.

Ринит: 61, 30, 40, 11. Воспаление слизистой оболочки носа.

Рожа: 61, 2, 30, 40. (смотрите: «Экзема»).

Свищ: 1, 61, 11, 30. Результат скопления большого количества слизи в организме вследствие чрезмерного потребления молока, а также крахмалов и сахаров.

Сенная лихорадка: 61, 11, 30, 40, 15, 41. Обильное выделение слизи из глаз, носа и дыхательных путей. Следствие пристрастия к молоку и молочным продуктам. Может быть также вызвана чрезмерным употреблением различных круп и крахмала. (смотрите: «Астма»).

Сифилис: 61, 30, 66, 62, 51, 46.

Скарлатина: 30, 61, 68, 47, 66. Результат потребления слишком большого количества вареных продуктов.

Склероз: 61, 62, 32, 30. (смотрите: «Обширный склероз»).

Слепота: смотрите Катаракта, а также Сок цикория-эндивия.

Слоновость: 61, 30, 32, 40. Воспаление и закупорка лимфатических желез, обусловленная наличием в организме большого количества отходов.

Спазмы: 61, 30. Спастические сокращения мышц живота, вызванные газами, образующимися от неправильно подобранной пищи. Причина мышечных спазмов - избыток мочевой кислоты.

Тиф: 61, 30, 28, 1, 37, 6.

Токсемия: 61, 30, 37, 15, 40. Отравление организма, спровоцированное скоплением в нем большого количества отходов, конечных продуктов распада тканей, побочных продуктов обмена веществ и пищеварения.

Тромбоз: 61, 30, 1, 2. Результат закупорки сосуда сгустком крови из-за большого количества скопившихся в организме шлаков.

Тромбоз коронарных сосудов: 11, 61, 30. (смотрите: «Тромбоз»).

Туберкулез: 61, 45, 1, 30, 2, 11, 37, 40, 41. Молоко является главным виновником этого тяжелого заболевания.

Ундулирующая лихорадка: 61, 30, 20, 22, 23 (1 лимон на 1 стакан горячей воды). Верный признак зашлакованности организма. Свидетельствует об острой необходимости как можно скорее избавить организм от шлаков и отходов. Одним из основных «провокаторов» является молоко.

Уремия: 30, 61, 29, 40, 59. Накопление в крови мочевины и других конечных продуктов обмена веществ, вызывающее самоотравление организма.

Усталость: 1, 61, 30. Сигнал организма о том, что он испытывает острую потребность в живых органических элементах, необходимых для обеспечения его новой энергией. Лучшим методом

восстановления являются отдых, сон, очищение толстой кишки и потребление большого количества соков.

Флебит: 61, 2, 30. Воспаление вен, вызванное большим скоплением в организме различных шлаков и отходов, в том числе крахмала и неорганического кальция.

Фурункулы: 61, 30, 55. Возникают вследствие неправильного питания и отсутствия надлежащего внимания к организму. Наружное лечение фурункула результатов не дает.

Хореза: 61, 2, 30, 40. Прежде всего необходимо провести детоксикацию. Единственная возможность излечения - потребление свежих фруктов, овощей и орехов (любых).

Цинга: 61, 15, 2, 30, 29. Результат неправильно сбалансированной пищи с недостаточным количеством живых органических веществ, в частности фитонцидов.

Цирроз печени: 1, 61, 30. Следствие злоупотребления продуктами, богатыми крахмалами, особенно изделиями из белой муки, в связи с чем ткани печени накапливают неорганический кальций и твердеют.

Цистит: 30, 61, 40, 29, 51. Воспаление мочевого пузыря.

Чесотка: 61, 30, 29, 40, 1.

Экзема: 61, 30, 32, 40. Воспаленное состояние кожи, обусловленное повышенной кислотностью в лимфатических железах. Кроме того, может быть вызвана выделением отходов не через почки и кишечник, а через поры. (смотрите: «Фурункулы»).

Эмфизема (накопление, вздутие): 87. Ее проявления - расширение легких и уменьшение их подвижности - приводит к нарушению функций дыхания и кровообращения.

Энцефалит: 61, 30, 40, 37. Воспаление головного мозга, связанное с поражением нервной системы или нарушением ее деятельности. Эффективными при лечении данного заболевания являются: многократные клизмы, потребление 3 раза в день - утром, в полдень и вечером - 60 граммов петрушки, а также указанных выше соков. Питаться при этом нужно только сырой растительной пищей.

Эпилепсия: 61, 15, 2, 30, 10.

Язвы (главным образом желудка): 61, 1, 30, 5, 37, 6. Результат неправильного питания, в частности употребления несовместимой пищи, которая создает очаги брожения и гниения. Не последнюю роль играет эмоциональное состояние человека: отрицательные эмоции могут послужить катализатором этой болезни.

### **Заключение**

Что ж, вы, без сомнения, внимательно прочитали эту книгу и готовы сделать первые шаги на пути к новой жизни.

Действительно, пора переходить к действиям. Возможно, следующий этап покажется самым сложным, но он и самый важный. Вам предстоит коренным образом изменить ваш привычный жизненный уклад, особенно ваше меню.

Преодолевая трудности перестройки, вы должны не забывать, что легче предупредить болезнь, чем потом ее лечить. Эта простая истина должна помочь вам. Конечно тем, кто молод и здоров, будет гораздо проще «перейти на новые рельсы». А вот тем, кто уже столкнулся с болезнями, придется немало потрудиться. Но труды эти окупятся сполна, результат превзойдет ваши ожидания.

К нам часто приходят письма от тех, кто, используя наши советы, полностью изменил свою жизнь и вернул утраченное было здоровье.

Вот строчки одного такого письма из Калифорнии:

Уважаемый доктор Уокер, большое Вам спасибо. Уже в течение полугода мы живем по Вашей книге. Наша жизнь абсолютно изменилась, а наш когда-то беспокойный и болезненный ребенок только радует семью. Мы кормим его исключительно авокадо, яблоками и даем пить морковный сок. Он отлично развивается и полон энергии. Да благословит Вас Бог!»

**А вот еще одно письмо оттуда же:**

Дорогой доктор Уокер, мне 21 год. Я еще только начал заниматься проблемами рационального питания: всего год назад я перешел на диету с сырыми фруктами и овощами. Иногда включаю в рацион немного творога с фруктовым салатом или орехи. Я не ем мучные изделия, сахар, соль и т. д. Я верю в Бога и доверяю природе, так как уверен, что она может лечить и восстанавливать мое тело. Я не курю. Я уже однажды столкнулся с болезнью и теперь благодарен Богу за то, что в мои руки попала Ваша книга.

Эта книга - для вас. Независимо от вашего возраста, ибо заботиться о своем здоровье никогда не поздно. Ведь здоровье - залог счастливой и успешной жизни человека. А, следовательно, и тех, кто рядом с ним.

Природа одарила нас великим чудом - нашим телом. Да, у него огромное количество возможностей, это уникальная система. Но не стоит держать его в режиме выживания. Лучше и разумнее помочь ему стать еще более сильным, выносливым, хорошо отлаженным механизмом.

Осмыслите знания, почерпнутые из этой книги, и приступайте к действиям. У вас всегда есть шанс изменить ситуацию к лучшему, какой бы угрожающей она ни была на данный момент.

Только здоровый человек с легкостью решит любые проблемы и преодолет трудности. Учитесь и действуйте!