Автор: *Отдел общественного здоровья ГУ «РЗЦГЭ»*



Каждый сок имеет свою целебную направленность, и это желательно учитывать. Оздоровительные свойства самых распространенных соков:

- апельсиновый сок следует принимать при недостатке витамина С, при проблемах со зрением;
- брусничный сок полезен при лёгких формах гипертонии, применяется для повышения аппетита и как мочегонное средство;
- виноградный сок успешно борется с анемией, заболеваниями лёгких, общей слабостью, желчекаменной болезнью;
- сок калины применяется при гастритах с пониженной кислотностью, заболеваниях печени, хронических бронхитах;
- картофельный сок – враг головной боли, гастрита, изжоги, повышенной кислотности;
- клюквенный сок – жаропонижающий, справляется с проблемами мочевого пузыря; клюквенный сок следует отжимать из ошпаренных ягод, так как сырые плоды дают слишком мало жидкости;
- лимонный сок выводит из тканей токсины, обеспечивает работоспособность, прекрасно очищает печень;
- морковный сок поддерживает зрение, очищает кожу, слизистую оболочку дыхательных и пищеварительных путей; переизбыток морковного сока не рекомендуется для женщин с ослабленной печенью;
- сок черноплодной рябины применяется при начальных стадиях гипертонической болезни и сахарном диабете;
- сок красной свеклы оказывает омолаживающее действие, он – единственный, который затормаживает рост злокачественных опухолей. Но следует учитывать, что свекольный сок очень терпкий по вкусу и пить его, прямо скажем, не очень приятно, поэтому необходимо смешивать его с соком капусты, яблок или моркови;
- сок свежей черники принимали ещё наши предки для повышения остроты зрения;
- яблочный сок содержит элементы, укрепляющие кости, потому он и считается самым полезным для малышей.

Клюквенный и лимонный соки необходимо разбавлять водой и подслащивать, но не сахаром, а мёдом.

Прислушайтесь к своему организму, он сам подскажет каких фруктов и овощей ему не хватает.