

Za pripremu sokova od voća u kućnim uslovima potrebno je pridržavati se sledećih pravila:

1. Odaberite sazrele, nenagnječene plodove, bez tačkica i ugnjilih delova.
2. Voće treba dobro oprati u hladnoj vodi.
3. Posuda za sok mora biti otporna na pojačano dejstvo kiselina koje se u velikoj količini sadrže u soku. Sokovnik takođe treba da bude napravljen od nerđajućeg čelika. U protivnom, voćni sok će odmah potamneti i izgubiti svoja ukusna i lekovita svojstva.
4. Sa voća treba odstraniti semenke i peteljke.
5. Voćni sok je poželjno piti bez dodavanja šećera. Ukoliko je jako kiseo, možete mu dodati malo meda.

Priprema soka od jagodičastog voća takođe zahteva pridržavanje određenih pravila:

1. Da bi se dobio sok od jagodičastog voća u kućnim uslovima preporučujemo vam da birate krupnije voće. Plodovi ne smeju da budu ugnjili ili pokvareni. Prilikom kupovine birajte jarke, dozrele, mesnate i sočne jagodičaste plodove s tankom ljuskom i malim semenkama. Pre nego što iscedite sok, proverite mu ukus. Ne treba da bude kiseo. Ukoliko su plodovi jako vodenasti, sok koji se dobije od njih malo je koristan zato što mu nedostaje neophodna količina hranljivih materija.
2. Jagodičasto voće dobro operite.
3. Koristite posudu koja je otporna na voćne kiseline.

Šta treba znati o korišćenju prirodnih sokova

1) Budite strpljivi. Zapamtite da, koristeći prirodne sokove, pre svega pročišćavate svoj organizam. Ponekad je taj proces praćen neprijatnostima. Međutim, nije reč o negativnom uticaju soka, tim pre ako se iskoristi odmah po pripremi. Naprotiv! Ta činjenica još jednom dokazuje da je u telu započeo proces pročišćenja, a neprijatni osećaji i poremećene funkcije svedoče o intenzivnosti tog procesa.

Naravno, nećete uspeti odjednom da izbacite sve nečistoće koje su se taložile godinama. Ali da biste potpuno pročistili organizam, potrebno je vreme.

2) Neki ljudi tvrde da sok od šargarepe, npr., uopšte nije koristan i da od njega žuti koža. Slične izjave su lišene bilo kakvog osnova i svedočanstvo su nepoznavanja procesa koji se dešavaju u organizmu. One su apsurdne kao i pretpostavka da od cvekle koža crveni, a od spanaća zeleni. Pojava žute ili smeđe senke na koži dešava se zato što se, prilikom upotrebe sokova, iz jetre izbacuje zaostala žuč i nataložene nečistoće u mnogo većim količinama nego što organi mogu da ih izbace. Tada se određeni deo žuči i nečistoća izbacuju kroz pore na koži, što je potpuno normalno.

Ukoliko je u organizmu mnogo toksina, tada boja kože zaista može da se promeni. Ali sve je to bez sumnje prolazno ukoliko se nastavi sa konzumiranjem sokova.

Promena boja kože može da se desi i kao posledica iscrpljenosti ili nedovoljnog odmora. Međutim, posle dobrog odmora pređašnja boja kože će se vratiti.

Dakle, upotreba prirodnih sokova će vam pomoći da povratite zdravlje, pročistite organizam i da se napunite energijom.

Budite zdravi i pijte samo prirodne sokove!

RASKOŠNA RAZNOURNOST

SOK OD KAJSIJE

U plodovima kajsije sadrži se velika količina vrednih hranljivih materija: šećer, insulin, skrob, jabukova, limunska, salicilna, vinska kiselina, karotin, gvožđe, srebro, mineralne soli, vitamini A, B1, B2, C.

Sok od semenki kajsije koristi se kao umirujuće sredstvo protiv kašlja. Sok od kajsije je veoma koristan u lečenju bolesti povezanih sa imunološkim deficitom. U kajsijama se sadrže isceljujuće materije koje potpomažu proizvodnju krvi. Sok od kajsija se preporučuje protiv bolesti srca i krvnih sudova, kao i kod malokrvnosti.

SOK OD POMORANDŽE

Plodovi pomorandže sadrže ugljene hidrate i fruktozu, organske kiseline, soli, azotne i obojene materije, celulozu, fitoncide i veliku količinu vitamina - A1, B1, B2, C.

Naročito je važno bogatstvo vitamina, koji se sadrže u soku od pomorandže, u ishrani tokom zimskog perioda. Sok od pomorandže, uz dodatak vode, dobro utiče na kosu, omogućava njenu čvrstoću i elastičnost, a odlično jača nokte i daje im bljesak. Dodavanje soka od pomorandže sokovima od drugih citrusa blagotvorno utiče na imunološki sistem.

Sok od pomorandže je efikasno sredstvo protiv avitaminoze. Ukoliko se popije naskap, poboljšava apetit i stimulira rad creva. On takođe dobro utoljava žeđ, a preporučuje se i protiv groznice. Fitoncidi, koji se sadrži u soku, imaju anti-septička svojstva i sa uspehom se koriste za lečenje rana i čireva koji dugo ne mogu da zarastu. Maske s malom količinom soka od pomorandže često se koriste u kozmetici.

SOK OD BANANA

Sok od banana sadrži veliki broj vitamina i drugih korisnih materija. Potrebno ga je koristiti za opšte jačanje organizma kod avitaminoze. Sok od banana se u Brazilu primenjuje u lečenju kašlja.

Banana nalazi široku primenu u kozmetici zato što zateže kožu, omekšava je i tonizira.

SOK OD NARA

Sok od nara sadrži vitamine grupe B, PP, C, šećer (glukoza i fruktoza), a takođe limunsku, pantotensku kiselinu, tanin, folacin, karotin, kao i fitoncide. Sok od nara sadrži izuzetno visoku količinu kalcijuma, kalijuma, fosfora, gvožđa, magnezijuma, kobalta.

Sok, zahvaljujući mekoći ploda, ima stežuće dejstvo i pomaže kod proliva, kolitisa, a takođe deluje i protiv crevnih parazita. Sok od nara nadoknađuje deficit vitamina i dopunjuje energetske zalihe neophodne za rad mozga, srca i jetre.

SOK OD GREJPFruta

Sok od grejpfruta sadrži šećer, organske kiseline, mineralne soli, pektin i mnogo vitamina - A, B, C, D, P.

Sok od grejpfruta je zaista riznica isceljujućih materija. Vitamin P, koji se sadrži u njegovom plodu u velikim količinama, poseduje neverovatno svojstvo da zaustavi krvarenje. Zahvaljujući svojim visokim dijetalnim i isceljujućim vrednostima, ovaj sok idealno odgovara zdravoj ishrani: podstiče apetit, poboljšava varenje, veoma je koristan kod bolesti jetre. Može se preporučiti osobama koje pate od prekomernog umora, nakon preležanih bolesti i teških operacija, kao sredstvo za jačanje i poboljšavanje vitalnosti organizma.

SOK OD KRUŠKE

Sok od kruške je izvor niza vitamina – C, K, B2, B3 i B6. Idealan je za trudnice ili majke koje doje jer sadrži folnu kiselinu. Kada su minerali u pitanju, kruške sadrže kalcijum, magnezijum, kalijum, bakar i mangan. Vitamin C i bakar su antioksidansi pa će sok od jedne kruške na dan učiniti čuda za vaš imunitet. Sadrži i mineral bor, koji je našem telu potreban radi bolje apsorpcije kalcijuma, što ovu voćku čini jakim saveznikom u borbi protiv osteoporoze. Još jedna od prednosti je i to što se kruška smatra hipoalergenskim voćem, što znači da osobe koje su osetljive na hranu mogu da piju sok od kruške bez straha od štetnih efekata.

Sok se koristi i u lečenje prehlada, groznica, kašlja. Takođe ima i stežuće dejstvo kod proliva, reguliše varenje, odlično

utoljava žeđ. Blag je analgetik i poseduje antiseptičke osobine u slučaju kolitisa, gastritisa i drugih bolesti organa za varenje. Primećuje se takođe efikasnost kod izbacivanja mokraćne, što omogućava da se primenjuje kod problema s kame-njem u mokraćnim putevima. Njegova upotreba se takođe preporučuje u dijetalnoj ishrani, npr., kod dijabetesa. Iz mekih plodova se mogu praviti oblozi u slučaju glavobolja, a, osim toga, široko se koristi i u kozmetici.

SOK OD DINJE

Sok od dinje sadrži šećer (do 16-18 i čak 20%), karotin, vitamin C, P, veliku količinu folne kiseline i gvožđa, pektinske materije, masti, mineralne soli.

Sok od dinje odlično utoljava žeđ. Preporučuje se kod bolesti želuca, zatvora i hemoroida. Sok od semenki dinje je poznat kao efikasan diuretik i blago sredstvo za smirenje. Veoma je koristan kod bubrežnih bolesti, jetre i mokraćne bešike. Ništa nije manje efikasan i u lečenju različitih anksioznih stanja jer umirujuće deluje na nervni sistem. Dijetolozi preporučuju lečenje sokom od dinje kod malokrvnosti, kardiovaskularnih bolesti, ateroskleroze, a takođe i kod bolesti bubrega, jetre (isceljujuća svojstva se objašnjavaju visokim sadržajem vitamina B9 i C, soli gvožđa i kalijuma).

SOK OD LIMUNA

Isceljujuća svojstva limunovog soka su uslovljena hemijskim sastavom limuna, koji sadrži limunsku kiselinu, šećer, veoma visok procenat vitamina C, a takođe vitamine A, B, i D.

Spisak bolesti koje se mogu lečiti limunom je poduži (više možete pročitati u knjizi: *“Limun - prirodno lečenje, zdravlje i lepota”* - prim.izd), ali evo nekih: žutica, vodena bolest, kamen u žuči, tuberkuloza, aritmija, katar želuca, hemoroidi. Korišćenje soka od limuna osigurava vrlo dobar efekat kod reumatizma, sevanja u kostima, probadanja u krstima (lumbago), a odlično je sredstvo i protiv crevnih parazita. Pomaže kod upale sluzokože nosa i usne šupljine, zaustavlja krvarenje iz nosa, pomoću njega se odstranjuju gljivične infekcije na koži, izbeljuju pege i mrlje.

SOK OD MANDARINA

Sok od mandarina je vredan dijetalni proizvod. U plodu se sadrži šećer, limunska kiselina, vitamini, fitoncidi.

Upotreba soka od mandarine, posebno zimi, jača imunitet, a takođe pojačava apetit, poboljšava varenje i proces metabolizma, otklanja upalu bronhija i gornjih disajnih puteva, ublažava kašalj. Sok od mandarina je efikasno sredstvo protiv gljivičnih oboljenja.

SOK OD BRESKVE

Sok od breskve ima visok sadržaj šećera (do 15%), kao i organske kiseline, etarska ulja, vitamine A i C.

Sok od breskve ima blag, laksativni efekat. Preporučuje se kod želudačno-crevnih bolesti. Ustanovljeno je da pojačava sekreciju žlezda za varenje, omogućava probavu nesvarljive i masne hrane i zaustavlja povraćanje.

SOK OD JABUKE

Sok od jabuke sadrži i do 40 mg vitamina C, potom vitamina A, E, B1, B2, B6 i beta-karotena. Osim navedenog, sadrži i minerale kalijuma (100 do 180 mg), zatim kalcijum, fosfor, magnezijum i gvožđe. Jabuka je bogata polifenolima - organskim spojevima koji imaju snažnu antioksidansku aktivnost. Sadrži kvercetin, kamferol, miricetin, katehine, antocijanine i još preko 20 antioksidanasa!

Sok od jabuke je efikasno sredstvo protiv malokrvnosti zbog velike količine gvožđa. Korišćenje ovog soka ublažava kašalj. Sok od izrendanih jabuka koristi se kod kolitisa i drugih oboljenja želudačno-crevnog trakta.

SOKOVI - KORISNI DARUOI PRIRODE

U ovom poglavlju možete pronaći informaciju o tome kako se pomoću voćnih sokova mogu lečiti razne bolesti, kako se oni pravilno upotrebljavaju da bi se dobio najbolji lekoviti efekat, kao i njihove različite kombinacije.

Sokovi od voća se veoma uspešno primenjuju u lekovite svrhe zato što poseduju visoko sadržaj vitamina svih grupa i vrsta. Raznovrsnost ostalih materija omogućava ne samo da se sprovedu procedure za opšte jačanje, već i da se postignu značajni rezultati u izlečenju bolesti.

Upoznaćete sa s brojnim metodima i mešavinama sokova.

NEŽELJENI EFEKTI

Sokovi od različitog voća pomažu organizmu da se izbori s mnogobrojnim bolestima, zahvaljujući vitaminima, šećerima, kiselinama i drugim korisnim materijama koji se nalaze u njima.

Ali, bez obzira na njihovu korisnost, postoje bolesti kod kojih se upotreba određenih sokova ne preporučuje.

U slučaju čira na želucu i upalnih procesa u crevima, nedopustivo je korišćenje koncentrisanog soka i kiselih sorti jabu-

ka (ili nedovoljno sazrelih), uključujući i druge sokove od kiselog voća - kao što su limun, grejpfrut i dr.

Sok od kajsije, bez obzira na svoja lekovita svojstva, ne preporučuje se kod gojaznosti, čireva, dijabetesa i kolitisa praćenog prolivom, ateroskleroze (uopšte, kod ateroskleroze treba ograničiti upotrebu preterano slatkih voćnih sokova). Njihova upotreba se ograničava i u slučaju hroničnih kardiovaskularnih bolesti zato što izazivaju nadutost stomaka.

S posebnom oprežnošću treba pristupiti lečenju *sokom od dinje*. Kod nekih osoba, zbog upotrebe navedenog soka, može da se pojavi koprivnjača, svrab na koži i dr. U slučaju takvih simptoma treba prekinuti lečenje sokom od dinje i obratiti se lekaru.

Sok od breskve u velikoj količini sadrži purin, pa ne bi trebalo da ga koriste oboleli od kostobolje i nefritisa.

U toku lečenja *sokovima od trešnje* treba znati da se, zbog razdražujućeg delovanja na bubrege, njihova upotreba ne preporučuje u slučaju upalnih bolesti bubrega. Kontraindikacije se takođe odnose na plodove s velikim sadržajem alkalne kiseline.

Kod dijabetesa se ne preporučuje lečenje sokovima od voća koji sadrže veliku količinu šećera. Oprezno, i tek nakon konsultacije s lekarom, treba uzimati sokove od voća kao što su banane, breskva, dinja, ringlovi, kruška i drugi.

Prilikom lečenja *citrusnim sokovima* valja naglasiti da nakon njihove upotrebe treba dobro isprati usnu šupljinu, zato što se u tom voću sadrži čitav niz organskih kiselina koje štete zubima. Kod oboljenja jetre i žučne kesice ne preporučuje se upotreba soka od voća kiselih sorti.

Kardiovaskularne bolesti

Kao što je poznato, kardiovaskularne bolesti uključuju različite etiologije bolesti (vegetativno-vaskularna distonija, kardioskleroze, tahikardija, aritmija, infarkti i dr.), bolesti krvnih sudova i poremećaje u njihovom radu (npr., hipertenzija i hipotenzija). Takve bolesti je moguće sprečiti i lečiti pomoću sokova.

VASKULARNA DISTONIJA

Za lečenje vaskularne distonije, koja se manifestuje nestabilnim nivoom arterijskog pritiska u krvi, njegovim povremenim padovima i skokovima, moguće je, osim lekarskih preparata, primenjivati i sve voćne sokove.

Skala takve primene povezana je s činjenicom da voće sadrži materije koje pozitivno utiču na kardiovaskularni sistem.

Npr., sok od **ringlova** može se koristiti na sledeći način:

U koncentrisanom vidu - po 1/2 čaše, tri puta dnevno, pre jela, tokom mesec dana; razređen (1:2) po 1 čaša tri, puta na dan, pre jela, mesec dana.

Sok od **pomorandže** se koristi na sledeći način:

Ukoliko nema alergije - po 1/3 čaše, 5 puta na dan, pre jela, četiri nedelje, a zatim - na jesen i proleće, kao tretman za podršku zdravlja. U slučaju pojave alergija po 2-3 kašike, pet puta na dan, pre jela, 4 nedelje, zatim - na proleće i jesen.