

*Карманный  
целитель*



**Юрий Константинов**

**Лучшие народные средства  
для улучшения самочувствия при**

**КЛИМАКСЕ**



**Юрий Константинов**  
**Лучшие народные**  
**средства для улучшения**  
**самочувствия при климаксе**  
**Серия «Карманный целитель»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=26983190](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=26983190)*

*Лучшие народные средства для улучшения самочувствия при климаксе:*

*Центрполиграф; Москва; 2017*

*ISBN 978-5-227-07678-6*

### **Аннотация**

Климакс – не болезнь, а неотъемлемая фаза в жизни любой дамы. В этот период происходят изменения организма на гормональном уровне, и это неизбежный естественный процесс, во время которого идет угасание функций женской репродуктивной системы. Несмотря на то что этому периоду придуманы разные красивые названия: «хрустальный», «элегантный» возраст, это очень серьезная перестройка. Климакс не приговор! Просто надо к нему грамотно подготовиться, и тогда все пройдет максимально легко и без последствий. Нет – раздражительности; угнетению, ослаблению памяти; головным болям и нарушениям сна; жару, одышке и сердцебиению!

Да – спокойствию, здоровью и умиротворению во время нового этапа жизни! Каким будет климакс, зависит только от вас! Мучительное, изнуряющее приливами и перепадами настроения многолетнее испытание или легкий и безболезненный переход в новое состояние. Чтобы все прошло гладко, читайте нашу книгу.

# Содержание

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Предисловие                      | 7  |
| Сущность явления                 | 9  |
| При первых признаках климакса    | 11 |
| Укроп                            | 11 |
| Красный клевер                   | 12 |
| Маточное молочко                 | 13 |
| Пыльца и перга                   | 15 |
| Душица                           | 16 |
| Сокотерапия                      | 17 |
| Морковный сок                    | 20 |
| Томатный сок                     | 21 |
| Сок из ростков пшеницы           | 23 |
| Грейпфрутовый сок                | 24 |
| Сок киви                         | 25 |
| Лимонный сок                     | 27 |
| Сок манго                        | 28 |
| Клюквенный сок                   | 29 |
| Сок черноплодной рябины (аронии) | 32 |
| Лавровый сок                     | 34 |
| Лимонниковый сок                 | 35 |
| Шиповниковый сок                 | 37 |
| Виноградный сок                  | 39 |
| Яблочный сок                     | 41 |

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Грушевый сок                      | 43 |
| Вишневый сок                      | 45 |
| Облепиховый сок                   | 47 |
| Черносмородиновый сок             | 48 |
| Сливовый сок                      | 49 |
| Земляничный сок                   | 50 |
| Клубничный сок                    | 51 |
| Малиновый сок                     | 52 |
| Абрикосовый сок                   | 53 |
| Гранатовый сок                    | 54 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 56 |

**Юрий Константинов**  
**Лучшие народные**  
**средства для улучшения**  
**самочувствия при климаксе**

© Константинов Ю., 2017

© «Центрполиграф», 2017

\* \* \*

# Предисловие

Климакс не болезнь, требующая лечения, а полностью естественный процесс, связанный с окончанием биологических сроков репродуктивных функций у женщин.

Разные женщины по-разному переносят это специфическое переходное состояние женского организма. Одни только радуются прекращению месячных и не чувствуют никаких негативных проявлений климакса со стороны организма, другие страдают и морально – воспринимают менопаузу как «сексуальную дисквалификацию», и физически – страдают от головных болей, бессонницы, повышенного потоотделения, приливов, могут даже возникать серьёзные проблемы с сердцем.

Природой заложено, чтобы с возрастом функция яичников постепенно угасала. Биология говорит: «К этому времени женщина уже должна успеть стать матерью, пора переходить в другой режим». Половых гормонов становится все меньше, месячные идут все реже. После последней менструации женщина полностью теряет способность беременеть. В среднем это наступает к 50–52 годам. Поскольку гормоны связаны не только с половой сферой, то уменьшение количества гормонов яичников – эстрогена и фолликулостимулирующего гормона – сказывается также на обмене веществ, кровообращении, нервной и костной системах.

У многих женщин новая фаза жизни проходит почти незаметно, разве что чаще беспокоят старые проблемы. А если и появляются новые, то справиться с ними можно и самостоятельно. Нужно заняться фитнесом и регулярной утренней гимнастикой. Особенное внимание уделить прессу.

Иногда климакс протекает тяжело. Женщина может испытывать приливы жара и холода, внезапно повышается температура, быстро набирается вес, истончаются кости, появляются синяки. Повышается риск развития таких заболеваний, как атеросклероз, стенокардия, гипертония, остеопороз.

В большинстве случаев период климакса начинается примерно в 47 лет, с последующей менопаузой в 52 года. Могут быть и исключения – поздний климакс, который начинается после 60 лет. Отменить его невозможно, поскольку наука еще не выяснила, от чего зависит остановка работы яичников. Поздний климакс наступает у женщин, которые ведут активный образ жизни, родили нескольких детей и у которых были поздние роды.

# Сущность явления

Климакс сопровождается сменой гормонального фона и снижением уровня эстрогенов, ухудшением работы щитовидной железы, изменением состояния тургора кожи, ногтей, волос, изменениями в работе половой системы.

Существует определенная группа риска для наступления раннего климакса. Сюда входят представительницы прекрасного пола с проблемами мочеполовой системы и нарушениями работы щитовидной железы. Нередко провоцирующим фактором для раннего угасания функций яичников становится сахарный диабет, неправильный образ жизни, плохая экология, ожирение, малоподвижный образ жизни, прием противозачаточных средств и чрезмерно строгие диеты. В группе риска всегда будут женщины, которые курят и злоупотребляют алкоголем. У них не только климакс приходит раньше, но и сопровождается самыми серьезными осложнениями.

В силах женщины сделать так, чтобы климакс, пусть даже и ранний, прошел более незаметно и не оставил после себя неприятных осложнений.

– В первую очередь не рекомендуется в этот период отказываться от половых контактов. Хороший и качественный секс поможет не только свести к минимуму приливы, но и сделает женщину более спокойной.

– Важно проводить профилактику тех заболеваний, которые могут возникнуть во время климакса. Особенно это касается остеопороза.

– В период раннего климакса всегда назначается специальная диета. Она позволяет поддерживать организм в нужной форме и не дает ему преждевременно состариться. В рационе должно быть больше морепродуктов, рыбы, свежих овощей, фруктов и макаронных изделий из твердых сортов пшеницы. Углеводы особенно полезны в климатический период. А вот от сладких, соленых и острых блюд стоит держаться подальше. Лучше заменить их продуктами с высоким содержанием кальция.

– Умеренные физические нагрузки и пешие прогулки будут очень полезны не только для улучшения состояния здоровья, но и для поднятия настроения.

– Попадают в группу риска по развитию инфаркта либо инсульта. Патология часто негативно сказывается на состоянии сосудов, что приводит к нарушению кровоснабжения.

– Происходит замедление обмена холестерина, а это грозит атеросклерозом.

– Нередко отмечается развитие новообразований, в том числе и злокачественного характера. Если ранее в молочных железах была киста либо иные проблемы, они могут перейти в стадию опухоли.

– Во время климакса сильно страдают кости. Проблема может привести к развитию остеопороза.

# При первых признаках климакса

## Укроп

Укропная вода помогает снять негативные симптомы климакса, уменьшить количество приливов и нормализовать сон. Согласно отзывам, приливы уменьшаются на 50 % уже через 2 недели регулярного приема настоя из семян укропа. А через месяц количество приливов сокращается в 10 раз.

*Настой из семян укропа.* 3 столовых ложек сухих семян укропа залить полулитром кипятка и дать настояться один час в термосе. После этого состав нужно разбавить водой, доведя до одного литра. Принимать 3–4 раза в день по 100 мл, через 30 минут после еды. Курс лечения – 3–4 недели.

# Красный клевер

Состав красного клевера богат фитоэстрогенами, которых в нем в 10 раз больше, чем в сое. Эти растительные вещества помогают организму женщины осуществлять саморегуляцию в период климакса. Кроме того, клевер полезен для здоровья сердечной мышцы, дыхательной системы, предотвращает рак груди.

Полезные свойства клевера для организма: мочегонное, отхаркивающее, вяжущее; восстанавливает сексуальную активность женщин в период менопаузы; нормализует сон и улучшает самочувствие; уменьшает сухость кожи, восстанавливает защитный барьер слизистых; способствует уменьшению ломкости волос и ногтей.

Эффективность красного клевера при менопаузе доказано медицинскими исследованиями. Были обнаружены заметные улучшения состояния кожи, волос, нормализация сна и общего самочувствия, снижение негативных проявлений климакса, в том числе и неврологических.

*Настой красного клевера.* Две столовые ложки сухой травы залить стаканом кипятка и настаивать в термосе на протяжении 8 часов. После чего отфильтровать и принимать за полчаса до еды по 1/4 стакана ежедневно до нормализации состояния.

# Маточное молочко

Продукты пчеловодства обладают многосторонним действием на организм, регулирует функции пищеварительной, эндокринной, мочеполовой и нервной систем. Деятельность этих систем сопряжена с репродуктивной системой женщины, поэтому в климактерический период может нарушаться. Маточное молочко – постоянная составляющая рациона пчелиной матки, благодаря которой осуществляется регуляция её репродуктивной функции. Питаясь исключительно маточным молочком, пчелиная матка откладывает несколько тысяч яиц ежедневно на протяжении 7 лет. После смерти матки, в матку может превратиться любая молодая пчела, если её начинают кормить маточным молочком.

## *При климаксе:*

– Терапия маточным молоком, мёдом и пергой эффективно снимает нервные симптомы климакса, нормализуя сон и снимая утомление, стабилизирует настроение и аппетит, убирает вегетативные нарушения.

– Маточное молочко полезно также для восстановления гормональной регуляции репродуктивной системы у женщин. Его применяют для облегчения состояния при ПМС и болезненных менструациях, а также в период климакса, чтобы снять приливы и убрать неврологические симптомы.

– Маточное молочко добывают в период размножения

пчел начиная с середины мая и до конца июля. Курс приема – два месяца, проводится в период размножения пчел, чтобы под рукой всегда было свежее вещество. Принимают его утром и вечером по две – три капсулы.

# Пыльца и перга

Когда период размножения заканчивается, и свежее маточное молочко пропадает, в апитерапии можно использовать пыльцу и пергу (перга – утрамбованная пчелами в соты пыльца и залитая сверху мёдом).

## *Пыльца:*

- стимулирует процессы кроветворения,
- повышает гемоглобин в крови,
- восполняет недостаток натрия, калия, магния, цинка, меди и других минералов.

## *Перга:*

- обладает иммуномодулирующими свойствами,
- омолаживает кожу,
- стимулирует синтез коллагена, который сильно замедляется в период менопаузы.
- при длительном употреблении укрепляет иммунитет,
- стимулирует процессы регенерации,
- нормализует метаболизм,
- богата аминокислотами и жирными кислотами, в том числе и незаменимыми, повышает устойчивость к стрессам и снимает нервозность.

Для лечения проявлений климакса рекомендуется ежедневно принимать 20 г перги или цветочной пыльцы, смешанной с мёдом, до исчезновения симптомов.

# Душица

Сухую душицу можно добавлять в смеси лекарственных чаев, а также в черный или зеленый чай. При регулярном применении душицы:

- приливы прекратятся или будут проходить гораздо легче,
- улучшится самочувствие,
- пропадет бессонница,
- пропадет излишняя сонливость, быстрая утомляемость, раздражительность и усталость,
- уменьшатся кровотечения,
- душица стимулирует лактацию,
- продлевает работу яичников при раннем климаксе,
- нормализует цикл.

В период беременности пить такой чай нельзя, иначе может быть выкидыш.

*Чай.* Две столовых ложки сухой травы душицы засыпать в термос и добавить два стакана кипятка. Спустя четыре часа, когда трава настоится, средство можно принимать внутрь. Настой пьют 3 раза в день перед едой до прекращения негативных симптомов или исчезновения приливов.

# Сокотерапия

Соки свежих овощей содержат витамины и антиоксиданты, восстанавливают баланс минералов в организме, а фитостерогены в их составе помогают женскому организму смягчить проявления климакса. Органические кислоты, которыми богат свекольный, морковный и огуречный соки, разжижают кровь, укрепляют сердечнососудистую систему. Свекла богата железом, необходимым для синтеза эритроцитов – красных кровяных клеток.

Огуречный сок обладает мягким мочегонным действием, восстанавливает кислотно-щелочный баланс организма. Кости женщин в период менопаузы особенно уязвимы из-за нарушения метаболизма кальция. Сельдерей содержит оптимальное соотношение кальция к натрию, делая его усвояемым для организма. Таким образом, соли кальция не оседают на стенках сосудов, но восстанавливают прочность опорно-двигательного аппарата.

Очень важное свойство соков – наличие в них энзимов. Это ферменты, которые в каждом организме содержатся в ограниченном виде. Они помогают перевариванию пищи, служат катализаторами. И когда запас ферментов иссякает – человек заканчивает свой жизненный путь. Когда мы едим овощи, фрукты или пьем соки – мы не тратим свои энзимы, потому что в свежих овощах и фруктах они содержатся в до-

статочном количестве. А запас организма остается с нами. Вот в чем одна из причин сохранения молодости у тех, кто пьет много свежевыжатых соков. Это «живая вода» растений, обогащенная витаминами и микроэлементами.

Все соки очень быстро усваиваются, отдают организму все свои полезные свойства, вымывают из клеток ненужные шлаки.

Для лучшего воздействия на организм следует соблюдать правила употребления соков. Они просты.

– Овощи и фрукты надо чистить и нарезать непосредственно перед приготовлением сока, иначе они теряют часть своих полезных веществ.

– Сок нужно делать только из свежих, неиспорченных фруктов и овощей.

– Сразу после приготовления соковыжималку следует тщательно мыть горячей водой.

– Соки должны быть выпиты не более чем через 15 минут после изготовления, потому что в них быстро размножаются микроорганизмы.

– Пить соки надо небольшими глотками, лучше через соломинку для коктейля.

– Желательно пить их не менее чем за 30 минут до приема пищи; при нарушении этого правила усиливаются процессы брожения в кишечнике.

– Не рекомендуется сочетать соки с пищей, содержащей крахмал или сахар.

– Самые полезные соки – «мутные» (нектары), то есть содержащие больше составных частей исходного материала. Соки фильтруют только при серьезных нарушениях работы желудка и кишечника, а также при респираторных заболеваниях.

– Лимонный сок всегда разбавляют водой, пьют с медом.

– Листовые овощи смешивают с корнеплодами в соотношении 1:2.

– Соки косточковых плодов (слив, абрикосов) желательно не смешивать с другими соками. Это не относится к сокам семечковых плодов (яблок, винограда).

– Соки редиса, редьки, лука, чеснока, хрена следует добавлять к другим сокам в очень малых количествах.

– Сок свеклы в любом составе не должен превышать одной трети.

# Морковный сок

Первый по важности морковный сок. В этом соке содержится большое количество витаминов В, С, D, Е, К, G. Морковный сок улучшает пищеварение, аппетит и структуру зубов. Ежедневное употребление 0,5 литра морковного сока имеет большую конструктивную ценность для организма, чем 12 кг таблеток кальция. Этот сок очень богат такими живыми органическими элементами, как натрий, калий, фосфор, сера и кремний. В нем также много кальция, фосфора и железа.

В свежесжатом морковном соке много бета-каротина, витаминов группы В, С, D, Е, калия, кальция, магния, кремния, йода, кобальта. Йод нормализует функции щитовидной железы, а магний выводит из организма ненужную желчь и холестерин.

Бета-каротин очень полезен для зрения. Однако, чтобы он усвоился и превратился в витамин А, необходимы жиры. Недаром детям дают тертую морковку со сметаной.

Морковный сок нормализует обмен веществ, этим он полезен при климаксе.

Морковный сок лучше всего готовить из моркови сортов Каротель, Нантская, Парижская.

# Томатный сок

Диетологи считают томатный сок одним из самых полезных, и даже называют его поливитаминным.

Томатный сок отличается очень богатым составом. В нём очень много натуральных сахаров – глюкозы и фруктозы, есть органические кислоты – в основном яблочная, но также и винная, щавелевая, лимонная, а в перезревших томатах даже янтарная, одна из самых ценных и полезных.

В помидорах много каротина и других витаминов: А, Е, РР, Н, витаминов группы В, однако больше всего в них витамина С, который так необходим нашему организму для здоровья, силы и красоты – около 60 %. Минеральный состав тоже богат: кальций, магний, калий, фосфор, хлор, сера, железо, цинк, йод, медь, марганец, селен, хром, фтор, бор, молибден, кобальт, никель, рубидий – таким разнообразием отличаются немногие виды овощей. Пищевые волокна, белки, углеводы и даже жиры в томатах тоже есть, а вот калорий в них почти нет, и поэтому они являются важной составной частью диет для похудения.

Благодаря высокому содержанию калия, томатный сок полезен для профилактики сердечных заболеваний, нормализации обменных процессов и работы нервной системы.

Один стакан томатного сока в день снабжает наш организм половиной суточной нормы витаминов А и С, группы

В, каротином.

Кроме того, в помидорах содержится ликопин – пигмент, благодаря которому они имеют такой яркий цвет. Этот пигмент обладает мощными антиоксидантными свойствами, и может предотвращать развитие рака, причём эти свойства могут сохраняться даже в пастеризованном соке. Томатный сок помогает выработке в организме серотонина – «гормона радости», и поэтому может помочь снять напряжение и последствия стресса.

При климаксе используются его свойства: противовоспалительное, мочегонное, желчегонное, антимикробное, укрепляющее капилляры тем самым предупреждающее атеросклероз.

Людам, которые много времени проводят в сидячем положении – например, на работе, или в автомобиле, томатный сок может помочь избежать серьёзного заболевания – тромбоза вен на ногах.

# Сок из ростков пшеницы

Ростки пшеницы в последнее время становятся все более и более популярным лечебным продуктом. Его употребляют в виде свежевыжатого сока при профилактике и лечении целого ряда заболеваний, а также при климаксе в качестве общеукрепляющего и омолаживающего напитка.

Ростки пшеницы содержат сахарозу, провитамин А, каротиноиды, витамин Е, способные улучшать обменные процессы в организме человека. В ростках обнаружен фермент супероксиддисмутаза, который обеспечивает стабильное функционирование клеток стареющего организма. Полисахариды, содержащиеся в ростках пшеницы, не разрушаются полностью под воздействием соляной кислоты желудочного сока и, поступая в тонкий кишечник, способны поглощать радионуклиды, соединения тяжелых металлов и вредные микроорганизмы.

Употребление свежего сока ростков пшеницы показано людям, страдающим от дисфункции желудочно-кишечного тракта, имеющих заболевания печени.

# Грейпфрутовый сок

Грейпфрутовый сок необычайно богат каротином, калием, кальцием, витаминами группы В, в нем содержатся железо, магний, фосфор, цинк, марганец и органические кислоты. Богатый витамином С, он помогает справиться с простудой и гриппом, повышает иммунитет. Витамин РР помогает при хронической усталости и бессоннице. Пектин нормализует обмен веществ и избавляет от «плохого» холестерина. В этом соке содержатся вещества, которые повышают эластичность кровеносных сосудов и укрепляют капилляры, что очень важно для предотвращения кровоизлияний при климаксе.

Кроме того, в грейпфрутовом соке очень мало калорий, поэтому он прекрасно подойдет для диетического питания. Особенно он полезен при физических и умственных нагрузках: укрепляет центральную нервную систему и помогает избавиться от вялости, сонливости и головокружения при климаксе.

При этом свежавыжатый сок незаменим при отсутствии аппетита.

Употребление грейпфрутового сока ни в коем случае нельзя сочетать с приемом лекарств, поскольку сок стимулирует активную работу печени и кишечника.

## СОК КИВИ

Киви – это кладезь витаминов А, В, Е, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>6</sub>, а в особенности витамина С, он богат углеводами, минеральными солями, ферментами и дубильной кислотой. Один киви среднего размера содержит витамина С – 65–75 мг, углеводов – 11 г, жиров – 0,3–0,4 г, 3–4 мг натрия и 1 г белка.

При этом киви способен сжигать жиры, участвующие в блокаде артерий, что в значительной степени снижает риск тромбообразования. Причем именно свежесжатый сок, употребляемый на протяжении 4 недель, в наибольшей степени способствует профилактике и лечению образования тромбов, уменьшая на 15 % уровень жирных кислот в крови. Более того, сок киви улучшает периферическое кровообращение, благотворно влияет на состояние вен, а магний, содержащийся в нем, оказывает положительное воздействие на работу сердца. Это важно при климаксе. Минеральные комплексы зеленого пигмента киви активизируют протеины, стимулируя этим деятельность головного мозга. Клетчатка, содержащаяся в свежесжатом соке, нормализует процессы пищеварения и способствует выведению «вредного холестерина» из организма.

Сок киви регулирует уровень сахара в крови, поэтому очень полезен диабетикам, помогает организму бороться с вирусами (благодаря витаминам В<sub>1</sub> и Е), улучшает состав

крови, при климаксе удерживает в костях кальций, укрепляет иммунитет и повышает тонус.

## **Лимонный сок**

Лимонный сок очень богат органическим калием, который необходим для нормальной жизнедеятельности сердечно-сосудистой системы и почек. Сок лимона – источник цитрина, который, соединяясь с витамином С, благотворно влияет на обмен веществ, а также укрепляет и делает эластичными стенки кровеносных сосудов. Также в лимонах содержатся витамины А, В, В<sub>15</sub>, В<sub>2</sub> и Р, пектиновые вещества, соли железа, фосфора, кальция, магния, гликозиды.

Лимонный сок важно принимать при климаксе, поскольку он поддерживает в норме артериальное давление, а значит, является профилактическим средством против инфарктов, инсультов и других заболеваний. Он действует как сильное антисептическое и противовоспалительное средство. Также он снижает высокую температуру, выводит из организма токсины, снимает судороги и головную боль, снижает уровень сахара в крови у больных диабетом, укрепляет иммунитет, тонизирует, снижает утомляемость и повышает работоспособность.

# Сок манго

Наибольшую питательную ценность у манго представляет мякоть плода, содержащая целый набор питательных веществ. Сладкий вкус этому фрукту придают сахара (фруктоза, сахароза, мальтоза, глюкоза, ксилоза и др.), которых содержится порядка 14,8 г на 100 г. Присутствуют витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>5</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>9</sub>, Е, D и С. Содержание последнего зависит не только от сорта, но и от условий выращивания и составляет от 15 до 180 мг на 100 г мякоти. Из минералов содержатся кальций, железо, магний, калий, фосфор, немного цинка. Среди 12 аминокислот есть незаменимые. Оранжево-желтая окраска спелого плода обеспечена каротином (его в 5 раз больше, чем в мандаринах).

Даже зеленые, недозрелые плоды не менее полезны. Так, употребляя в день свежесжатый сок с мякотью 1–2 недозрелых манго, можно значительно повысить эластичность сосудистой стенки, а высокое содержание железа в зеленых плодах позволяет улучшить показатели гемоглобина при анемии. При обильных месячных в период климакса это очень важно. Витамин С в зеленых манго – отличное средство от авитаминоза. Также при употреблении сока незрелых плодов улучшаются показатели свертываемости крови, увеличивается сопротивляемость организма таким заболеваниям, как туберкулез, холера, дизентерия.

## Клюквенный сок

Ягоды клюквы содержат в достаточном количестве калий, магний, кальций, медь, йод, барий, железо, серебро, марганец, свинец. Кроме того, они богаты витаминами С, РР, К, В<sub>1</sub> и В<sub>2</sub>, а также содержат флаваноиды, урсоловую и органические кислоты: кетоглутаровую, лимонную, хинную, яблочную, бензойную (именно благодаря ей ягоды долго сохраняют свежесть без дополнительной обработки).

Из сахаров содержатся фруктоза и глюкоза, также присутствуют красящие, пектиновые, дубильные, азотистые вещества и фитонциды. Наиболее целебными считаются плоды клюквы, собранные после зимовки под снегом весной, поскольку именно в них наибольшее содержание ценных веществ, сахаров и биологически активных веществ, однако в осенней клюкве больше концентрация витамина С.

Целебные свойства свежесжатого клюквенного сока основаны на высоком содержании в нём танинов, которые препятствуют внедрению микробов через клеточную мембрану. Благодаря этому клюквенный сок повышает иммунитет. Более того, клюква многократно усиливает действие антибиотиков, в особенности, направленных на лечение заболеваний мочеполовой системы, при инфекциях мочевыводящих путей различного происхождения. 2 столовые ложки 3 раза в день свежего сока принимают при инфекции мочевыводя-

щих путей, для предупреждения образования камней.

Клюквенный сок обладает противовоспалительным, противомикробным, потогонным, мочегонным эффектами. Поэтому его применяют и в качестве общеукрепляющего и противопростудного средства. Ягоды и сок являются хорошим жаропонижающим средством при лихорадочных состояниях. Сок ягод с медом применяется для полосканий горла при ангине.

Соли калия действуют не только как мочегонное средство, но и помогают при сердечнососудистых заболеваниях и при нарушении обмена веществ.

При климаксе такие химические элементы, как бор, йод, марганец, позволяют понижать артериальное давление. Урсоловая кислота обладает сосудорасширяющим действием на коронарные сосуды.

Регулярное употребление свежесжатого клюквенного сока значительно снижает риск пищевых отравлений и противодействует развитию энтеровирусной инфекции, поскольку он обладает способностью подавлять размножение бактерий кишечной палочки, сальмонеллы.

Свежесжатый сок влияет на увеличение секреции желудочного и панкреатического соков, поэтому его можно использовать при лечении заболеваний пищеварительной системы. Он способствует усилению аппетита, усвоению пищи и нормализации обмена веществ, усиливает перистальтику кишечника и выводит шлаки.

Нормой употребления клюквенного сока является 1 стакан в течение дня (можно несколькими порциями). Перед употреблением сок разбавляют по вкусу кипяченой подслащенной водой.

# Сок черноплодной рябины (аронии)

Плоды черноплодной рябины богаты сахарами – глюкозой и фруктозой и содержат сладковатый на вкус сорбит (циклический спирт), который используется как заменитель сахара для людей, больных диабетом. В достаточно большом количестве в ягодах образуется витамин Р. Также арония богата витаминами группы В, в ней есть провитамин А – каротин, витамины РР, С, Е. В зрелых плодах образуется необходимый для человеческого организма набор микроэлементов: фтор, железо, бор, медь, молибден, йодистые соединения, марганец. Специфический терпкий вкус ягодам придают содержащиеся в них дубильные, пектиновые вещества и гликозид.

Благодаря пектиновым веществам, в большом количестве содержащимся в свежавыжатом соке, рябину применяют для выведения из организма радиоактивных веществ, тяжелых металлов и патогенных микроорганизмов. При этом пектины способствуют нормализации деятельности желудочно-кишечного тракта, обладают желчегонным и спазмолитическим эффектами.

При климаксе сок черноплодной рябины принимают, так как он снижает содержание «вредного» холестерина в крови, укрепляет стенки кровеносных сосудов и улучшает эластичность стенок сосудов.

Зимой готовят настой сухих плодов: 2–4 столовые ложки плодов залить 2 стаканами кипятка, настаивать в термосе и пить на следующий день в 3 приема по 1/2 стакана за 30 минут до еды.

# Лавровый сок

Во время климакса эффективно принимать лавр. Лавровые листья богаты фитонцидами, содержат множество полезных микроэлементов, дубильные вещества, способствующие выведению из организма шлаков. Особенно ценно то, что лавровые листья полностью сохраняют свои целебные свойства в высушенном виде.

Лавровый лист улучшает сопротивляемость организма болезнетворным бактериям, повышает иммунитет организма в целом. Отвар лаврового листа используется и в профилактических целях для повышения иммунитета: 5 г лавровых листьев (приблизительно 15 штук) положить в 300 г воды, довести до кипения и варить 5 минут, затем настоять в термосе 3–4 часа, процедить и принимать весь этот объем по 1 столовой ложке в течение дня. Курс лечения – 3 дня, через 2 недели можно его повторить.

## Лимонниковый сок

Из свежих и сухих плодов лимонника готовят витаминизированный сок. Свежесобранные плоды тщательно промывают, отжимают в соковыжималке и сразу стерилизуют в небольших бутылках. Сушёные плоды кипятят 10 минут в закрытой эмалированной посуде, после чего настаивают, процеживают через марлю и добавляют сахар по вкусу. На 1 столовую ложку сухих ягод берут 1 стакан воды. Одной чайной ложки такого сока достаточно, чтобы придать чаю приятный вкус.

В ягодах лимонника содержится большое количество калия и селена, есть йод. Он содержит эфирные масла, дубильные вещества, жирные и органические кислоты, аскорбиновую кислоту, витамин Е, минеральные вещества, а также лигнаны, которые являются антиоксидантами и улучшают функцию печени. Но основное их действие – тонизирующее.

Именно поэтому настойка лимонника не только восстанавливает силы, стимулирует дыхание, сердечную деятельность, нервную систему, но и обостряет зрение. Эффективно принимать ее во время климакса.

При умственном и физическом утомлении, депрессивных состояниях, сонливости, а также для усиления остроты зрения спиртовую настойку из плодов и семян лимонника на 70 %-ном спирте принимают по 20–30 капель 2 раза в день,

утром и в обед за 30 минут до еды. Курс лечения – 20–35 дней. Или пьют порошок из высушенных плодов и семян по 0,5 г за 15–30 минут до еды 2–3 раза в день. При этом надо принимать мед во время еды по 20–35 г 3 раза в день.

Лимонник помогает организму приспособиться к экстремальным внешним воздействиям. В частности, при резкой смене климатических условий ускоряется акклиматизация.

Следует иметь в виду, что однократные приемы лимонника мало эффективны. Пьют его курсами по 20–30 дней. Эффективность действия лимонника будет возрастать, приближаться к максимальной, на 15–20-й день с начала курса.

## ШИПОВНИКОВЫЙ СОК

Сок из шиповника полезен при климаксе, а также для нормальной деятельности почек, печени, желудка и желудочно-кишечного тракта, выводит шлаки, нормализует кровообращение, повышает сопротивляемость организма при инфекционных заболеваниях, способствует росту, повышает иммунитет, активизирует обменные процессы в организме, улучшает память, стимулирует функцию половых желез, защищает от простуды и гриппа, снимает головную боль.

Зрелые плоды шиповника содержат свободные органические кислоты, калий, натрий, кальций, магний, фосфор, железо, медь, марганец, хром, молибден, кобальт. Есть витамин А, витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, С, К, Е, РР, дубильные и красящие вещества. Витамина С в шиповнике в 5–10 раз больше, чем в черной смородине, и в 40 раз больше, чем в лимонах. При этом в плодах шиповника, собранных в средней и северной полосе, количество витамина С в 4–5 раз больше, чем в собранных на юге.

Отвар плодов и корней шиповника является желчегонным, слабым мочегонным, понижающим давление средством, способствует выработке эритроцитов, укрепляет сосудистую стенку (применяется при носовых кровотечениях у детей), улучшает аппетит.

Настой ягод шиповника готовится следующим образом:

2 столовые ложки сухих ягод растолочь, залить 2 стаканами кипятка, настоять в термосе 6–8 часов, обязательно процедить через несколько слоев марли. Пить детям от 1/4 до 1/2 стакана, взрослым по 1 стакану 3 раза в день перед едой в течение 3 недель. Он резко пополняет потребности организма в витамине С, способствует увеличению выносливости, повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, интоксикациям, к воздействию неблагоприятных метеорологических факторов.

Для приготовления отвара ягоды берут в той же пропорции, но предварительно кипятят в закрытой эмалированной посуде 10–15 минут, настаивают 2 часа, пьют и дети, и взрослые в дозах, аналогичных предыдущему рецепту. Для вкуса к настою и отвару шиповника можно добавить лимонную кислоту и сахар.

# Виноградный сок

Виноградный сок с древних времен известен людям своими целебными свойствами. Лечение виноградом для красоты, силы и здоровья применялось еще в Древней Греции и Древнем Риме. Особенно актуально его применение во время климакса. Тогда медики назначали виноград и сок из винограда для улучшения обмена веществ, поскольку в нем много витаминов.

В зависимости от сорта винограда, в 100 г сока может содержаться: воды – 55–87 г, белков – 0,15–0,9 г, углеводов – 10–30 г; яблочной, винной и других органических кислот – 0,5–1,7 г; пищевых волокон – 0,3–0,6 г; калия – 250 мг, кальция – 45 мг, фосфора – 22 мг, магния – 17 мг, железо, кобальт и другие минералы. Из витаминов больше витамина С, В<sub>1</sub> и В<sub>2</sub>, Р и РР, провитамина А; есть и другие витамины и минералы, в меньших количествах.

Сахара, содержащиеся в винограде, относятся к легкоусвояемым – в основном это глюкоза и фруктоза, почти в одинаковом количестве. Благодаря большому количеству калия виноградный сок, как и виноград, полезен людям, склонным к сердечнососудистым заболеваниям.

Воды в виноградном соке много – до 80 %, однако это не просто вода: это жидкость, богатая кислотами, витаминами, растворёнными сахарами и минеральными солями. По-

этому сок винограда освежает и тонизирует, оказывая при этом лечебное действие: жидкости и слизи становятся менее концентрированными, улучшается их выделение, очищается кишечник.

Сахара в виноградном соке тоже много – до 30 %, поэтому он такой питательный. В организме виноградные сахара превращаются в глюкозу и всасываются в кровь; углеводы тоже поступают в организм в виде виноградного сахара. В печени сахар превращается в гликоген, и остаётся в виде запаса углеводов, как необходимый резерв, расходующийся при работе организма. Сахар, содержащийся в виноградном соке, отличается также антиоксидантными свойствами, и защищает от распада некоторые белковые молекулы в женских клетках.

# Яблочный сок

Яблочный сок является одним из самых популярных: он не только очень вкусен и полезен, но и всегда доступен. При климаксе нужно не лениться утром, за 30 минут до еды, выпить половину стакана яблочного сока. Даже в этом случае вам будет обеспечен лечебный эффект, потому что яблочный сок обладает не только антиоксидантными, но еще и адсорбирующими свойствами, то есть он выводит из организма вредные вещества. Сок из яблок крайне необходимо пить при авитаминозах.

Яблочный сок богат полезными, легко усваиваемыми организмом углеводами, сахарами и органическими кислотами; содержит белки, жиры и пищевые волокна, крахмал и даже алкоголь – совсем небольшой процент.

Очень богаты яблоки витамином С, но в них много и других витаминов: Е, Н (витамин красоты), РР и витаминов группы В. В яблоках и яблочном соке минеральных веществ больше, чем во многих других фруктах и соках: макроэлементы – кальций, магний, натрий, калий, фосфор, хлор, сера; микроэлементы – железо, цинк, йод, медь, марганец, хром, фтор, молибден, бор, ванадий, алюминий, кобальт, рубидий, никель.

Яблочный сок защищает клетки мозга от окислительных процессов, возникающих во время стресса – а это говорит о

его мощных антиоксидантных свойствах. Достаточно выпивать по 300 г яблочного сока в день, чтобы избежать развития склероза сосудов головного мозга.

# Грушевый сок

Древние считали грушевые деревья символом долголетия, потому что срок их жизни гораздо дольше, чем у многих плодовых деревьев.

По вкусу грушевый сок отличается от яблочного тем, что в нём немного больше чувствуются сахара, но меньше чувствуются кислоты. В грушевом соке содержится больше легкоусвояемых сахаров, чем в соках других фруктов: в нём много фруктозы, которая не требует инсулина для того, чтобы организм мог её усвоить, и поэтому он рекомендуется людям, у которых нарушена функция щитовидной железы.

Состав груши (100 г) следующий: вода – 83 г, белки – 0,3 г, жиры – 0,1 г, углеводы – 11,5 г, клетчатка, органические кислоты, зола. Есть также сахароза и глюкоза, катехины, пектины, дубильные вещества, клетчатка, азотистые вещества, витамины А, Е, С, группы В, РР, Р, биотин – витамин красоты и бета-каротин. По содержанию микро- и макроэлементов грушевый сок занимает одно из первых мест: в нём есть железо, цинк, медь, йод, фтор, марганец, молибден, ванадий, бор, кобальт, кремний, рубидий, никель; магний, кальций, натрий, фосфор, калий, сера, хлор.

Благодаря богатому составу, грушевый сок активно выводит из организма токсины, и даже тяжёлые металлы. Эфирные масла, содержащиеся в нём, укрепляют иммунную за-

щиту нашего организма, повышают его сопротивляемость инфекциям, снижают риск развития воспалений и предотвращают развитие депрессии, что важно при климаксе. Грушевый сок помогает снять утомление, избавиться от головокружения и нормализовать сердечный ритм, придаёт организму сил при тяжёлых нагрузках, улучшает аппетит.

# Вишневый сок

Вишнёвый сок относится к самым полезным и ценным, а уровень питательных веществ и антиоксидантов в нём гораздо выше, чем в соках других фруктов и ягод. Достаточно выпить один стакан свежего вишнёвого сока, чтобы получить столько полезных веществ, сколько содержится в 25 порциях сока различных овощей и фруктов, тоже имеющих весьма богатый состав. В нём содержатся органические кислоты и сахара, дубильные вещества, пищевые волокна и пектины; витамины А, Е, С, РР, витамины группы В; кальций, калий, натрий, магний, фосфор, железо.

Благодаря своим выраженным антиоксидантным свойствам сок ягод вишни улучшает обменные процессы в организме и оказывает общеукрепляющее действие. Высокое содержание фолиевой кислоты и железа делает его полезным средством при малокровии. Фолиевая кислота вместе с витаминами группы В предупреждает развитие атеросклероза и гипертонии. Беременным женщинам вишнёвый сок необходим, так как при недостатке фолиевой кислоты могут развиться различные патологии плода.

При низком гемоглобине вишнёвый сок также очень эффективен; если у женщин слишком сильные кровотечения при месячных или во время климакса, то восстановиться можно с помощью вишнёвого сока. Вещества, содержащиеся

в соке вишни, способствуют укреплению стенок кровеносных сосудов, предупреждая их повреждения и возможность кровоизлияния.

## Облепиховый сок

В облепихе собрано едва ли не все лучшее, что есть в природе: множество витаминов, минеральных и биологически активных веществ. Облепиха – одна из немногих ягод, содержащая практически весь комплекс витаминов и их предшественников (провитаминов). Поэтому облепиховый сок по праву можно назвать мультивитаминным. Всего несколько ложек облепихового сока ежедневно, и организм будет обеспечен большинством жизненно важных веществ.

Энергетическая ценность составляет 52 ккал. В том числе это белки – 0,6 г, жиры – 3,4 г, углеводы – 4,3 г. Содержит большое количество жирного масла, представляющего собой смесь глицеридов ненасыщенных жирных кислот – линолевой, линоленовой, олеиновой, пальмитиновой. Много в них витаминов С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, РР, Е, F, Р, холина, каротина и каротиноидов, фолиевой кислоты, полисахаридов, сахаров и пектиновых веществ, органических кислот (яблочная, винная, щавелевая), флавоноидов (особенно рутин), кумаринов, стероидов, катехинов, фитонцидов, микроэлементов (калий, железо, цинк, магний, титан, марганец, кремний, бор – всего 15 элементов).

# Черносмородиновый сок

Главными свойствами сока чёрной смородины являются его общеукрепляющее и тонизирующее воздействие, его применение при климаксе обязательно.

Химический состав ягод чёрной смородины чрезвычайно разнообразен. В них содержатся такие полезные вещества, как фруктоза, органические кислоты, эфирное масло, пектин, дубильные вещества, соли калия, железа и другие минеральные вещества. Но самым большим достоинством чёрной смородины считают высокое содержание витаминов. В ней содержатся витамины С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, D, E, K, P и провитамин А. Основными микроэлементами являются магний, калий, кальций, натрий, железо и фосфор.

Особое свойство сока чёрной смородины заключается в профилактике авитаминозов.

Достаточно распространенным является использование свежесжатого сока из ягод чёрной смородины в сочетании с медом.

## СЛИВОВЫЙ СОК

В сливовом соке мало калорий – около 70 ккал на 100 г, зато много натуральных легкоусвояемых сахаров; есть органические кислоты, пищевые волокна, полезные углеводы, растительные белки и жиры – хотя последних немного.

По содержанию витаминов и минералов сливовый сок занимает одно из первых мест среди других фруктовых соков. В нём много бета-каротина, витаминов С и Е, есть витамин А, РР, витамины группы В; макроэлементы – кальций, магний, калий, фосфор, хлор, сера; микроэлементы – железо, цинк, йод, медь, марганец, хром, фтор, молибден, кремний, кобальт, никель.

Содержание в составе сливового сока железа, витамина С и органических кислот позволяет рекомендовать его для лечения и профилактики малокровия, а также при маточных кровотечениях во время климакса.

Сливовый сок улучшает состав крови благодаря витамину К, который может предупреждать кровоизлияния. Витамин РР, в свою очередь, укрепляет стенки сосудов, крупных и мелких.

# Земляничный сок

Земляника – известное лекарственное средство. А земляничный сок, перенявший все качества ягоды, имеет также свойство очень быстро усваиваться, принося большую пользу нашему организму. Сок этот богат сахарами – их может быть от 4 до 17 %, органическими кислотами, витаминами К, С, некоторыми витаминами группы В. Он также содержит много железа, магния, калия, кальция, есть также кобальт, марганец, медь, фосфор и цинк.

Однако, самое главное свойство земляники – антиоксидантное, то есть сок земляники подавляет действие свободных радикалов – свободных электронов, приводящих к развитию онкологических заболеваний.

Свежевыжатый земляничный сок – помощник от многих проблем, связанных со здоровьем. Из самых простых это уменьшение ночной потливости, что создает проблемы при климаксе, и избавление от экзем и гноящихся ран.

Употребление земляники, содержащей провитамин А, поможет быстрее справиться с усталостью, сохранить бодрость и работоспособность.

## Клубничный сок

Ягода богата витаминами В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>9</sub>, по составу витамина С уступает только черной смородине, содержит витамин А, Е, Н, РР. В состав клубничного сока входят жиры, белки, углеводы, клетчатка, органические кислоты, микро- и макроэлементы, минералы, моно- и дисахариды, крахмал. Клубничный сок, полученный из спелых и сочных ярко-красных ягод, обладает наиболее ценными качествами.

Клубничный сок укрепляет иммунитет, улучшает общее состояние здоровья, препятствует проникновению вирусов в организм.

Регулярное употребление клубничного сока, благодаря входящему в его состав железу, помогает избавиться от авитаминозов, ревматизма, гипертонии, малокровия, кровотечения при климаксе.

# Малиновый сок

Малиновый сок насыщен органическими кислотами: (лимонной, яблочной, салициловой, винной). Имеется в нем пектин, клетчатка, достаточно много витамина С, даже в листьях малины. Малина содержит и другие полезные витамины В<sub>2</sub>, А, РР и даже бета-ситостерин, который известен своим антисклеротическим воздействием на организм, и эфирные масла.

Высокое содержание кумаринов, способных улучшать свертываемость крови, полезно при климаксе, и снижает уровень протромбина.

С помощью малины нормализуется уровень железа в крови при анемии, этому способствуют органические кислоты, помогая лучшему усваиванию железа.

# Абрикосовый сок

Составляющие абрикосового сока таковы: примерно 27 % сахарозы, до 3 % различных органических кислот, есть пектины и дубильные вещества, а также витамины РР, С, В<sub>1</sub> и В<sub>2</sub>. Сок абрикоса содержит калий и железо, а мы знаем, что эти минеральные вещества являются для человека жизненно важными, особенно в период климакса. Есть здесь также магний и фосфор.

Одно из главных достоинств абрикосового сока – бетакаротин. Бетакаротин помогает предотвратить развитие рака и заболеваний сердца, помогает при лечении глазных и других болезней. Если ежедневно выпивать 200 мл абрикосового сока, то это будет лучшей профилактикой, потому что в стакане сока очень много витамина А.

После тяжелых болезней и операций, в пожилом возрасте очень хорошо выпивать хотя бы 100 мл сока абрикоса в день, можно в два приема.

Железо делает этот сок лечебным напитком для больных анемией и гиповитаминозами: он в два раза эффективней такого же количества говяжьей печени.

# Гранатовый сок

Сок граната действительно является одним из самых ценных продуктов питания, а его биологическая активность намного выше, чем у многих других плодовых и ягодных соков. Его состав очень богат: в нём много органических кислот, и больше всего лимонной – поэтому гранатовый сок имеет такой выраженный, характерный вкус; есть аминокислоты, заменимые и незаменимые, водорастворимые полифенолы, сахара и витамины. Из витаминов больше всего аскорбиновой кислоты и витаминов группы В, потом А, Е, РР; есть также фолатин – естественная форма фолиевой кислоты.

Кроме того, есть и микроэлементы: фосфор, кальций, магний, калий, железо, натрий; дубильные и пектиновые вещества. Калия в гранатовом соке больше, чем в любом другом фруктовом соке.

Гранатовый сок усваивается очень легко, и в нём сохраняются все полезные вещества, присутствующие в целом гранате.

Он позволяет привести в норму гемоглобин, что важно при маточных кровотечениях во время климакса, а его мочегонное действие очень полезно тем, кто страдает отёками и гипертонией. Гранатовый сок помогает снять отёки и давление, снабжая при этом организм калием и поддерживая работу сердца.

Гранатовый сок не следует употреблять в чистом виде – его всегда нужно разбавлять, и лучше всего свекольным, морковным соком, или хотя бы просто кипячёной водой.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.