



Лечение соками

Многие родители, стремясь компенсировать недостаток витаминов в детском организме, уповают на морковь. Морковь действительно оправдывает наши надежды. Она, как кладовая, содержит в себе богатый запас регулирующих обменные процессы минеральных веществ, ферменты, эфирные масла, витамины В₁, В₂, В₆, С и витамин А, вернее, его провитамин, который в организме в сочетании с жиром превращается в витамин А. (Именно поэтому морковь или сок моркови рекомендуют употреблять с ложечкой сметаны или растительным маслом).

Ретинол (витамин А) способствует росту и развитию организма, повышает его сопротивляемость инфекциям. При недостатке витамина А кожа становится сухой, шелушится, на ней скорее появляется сыпь, появ-

ляется диатез. Кроме того, дефицит витамина сказывается на качестве волос, зрении.

Вместе с тем важно помнить, что чрезмерное потребление моркови может сыграть с ребенком злую шутку. Дело в том, что избыток каротина, не успевающий превратиться в организме в витамин А, откладывается в коже, окрашивая в цвет охры сначала ладошки и пятки, затем локтевые сгибы и все тело... Это значит, что у малыша развивается состояние гипервитаминоза. Если и дальше пичкать его морковью, возможны потеря аппетита, сонливость, шелушение кожи, зуд. Чаще всего такая картина наблюдается при «переборе» морковного сока. Ребенку до года в день достаточно одной столовой ложки (начинайте, разумеется, с нескольких капель). Малышам от 1 года до 3 лет – две – три столовые ложки сока в день. Более старшие дети могут пить морковный или яблочно-морковный сок до одного стакана в сутки.

Ряд популярных рецептов с соками, которые помогут детям справиться с разными болезнями



<p>1. Морковный сок – 200 г; Сметана – 20 г; мед – 10 г. Пить, рассасывая, при фарингитах, хроническом тонзиллите, пародонтозе по 1/3 стакана два-три раза в день.</p>	<p>7. Морковный сок – 100 г; Сок из листьев красной свеклы – 50 г; Сок из стручкового сладкого перца – 50г; Сок из зелени петрушки – 5 г. При лучевой терапии по поводу новообразований – по ½ стакана два раза в день. Курс лечения – месяц.</p>
<p>2. Морковный сок – 150 г; сок из шпината – 50 г; кефир (простокваша), 200 г. При дисбактериозе, запорах – по ½ стакана за 30 минут до еды три раза в день.</p>	<p>8. Морковный сок – 100 г; сок из зелени петрушки – 5 г; кефир (простокваша) – 200 г. При анемии, весенней слабости – по ½ стакана один раз в день, два-три раза в неделю. Курс – три месяца.</p>
<p>3. Морковный сок – 70 г; сок из зеленого салата – 70 г; томатный сок – 80 г; растительное масло – 5 г; подслащенная сметана или сливки – 5г. При раздражительности, бессоннице, плохом аппетите – по ½ стакана один раз в день (один-два раза в неделю).</p>	<p>9. Томатный сок – 50 г; картофельный сок – 50 г; сок из чеснока – 5 г; мелко нарезанная зелень петрушки для приправы. При ломкости волос и ногтей, вялом пищеварении – ½ стакана за 20 минут до еды два раза в день.</p>
<p>4. Морковный сок – 50 г; сок из зелени салата – 50 г; сок из корнеплодов сельдерея – 50 г; кефир (простокваша) – 50 г; лимонный сок для приправы. При неврозах, эпилепсии – по ½ стакана один-два раза в день. Курс лечения – месяц.</p>	<p>10. Томатный сок – 50 г; сок из кольраби – 25 г; капустный сок – 125 г; сок и мелко натертая корка лимона для приправы. При гастрите с пониженной кислотностью – по ½ стакана за 15 – 20 минут до завтрака.</p>
<p>5. Морковный сок – 100 г; капустный сок – 100 г; сок и натертая корка лимона для приправы. При язве желудка и двенадцатиперстной кишки – по ½ стакана за 20 -30 минут до еды два раза в день.</p>	<p>11. Томатный сок – 25 г; сок из кольраби – 25 г; капустный сок – 50 г; сок корнеплодов сельдерея – 100 г; сок из чеснока – 5 г; сок и мелко нарезанная цедра лимона для приправы. При вялом пищеварении, вздутии живота – по ½ стакана два-три раза в день за 20 – 30 минут до еды.</p>
<p>6. Морковный сок – 100 г; томатный сок – 100 г; сок и натертая корка лимона для приправы. При колитах с поносами – по ½ стакана два-три раза в день перед едой.</p>	