

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



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.

2. Морковный сок – 150 г;
сок из шпината – 50 г;
кефир (простокваша), 200 г.
При дисбактериозе, запорах – по 1/2 стакана за 30 минут до еды три раза в день.

3. Морковный сок – 70 г;
сок из зеленого салата – 70 г;
томатный сок – 80 г;
растительное масло – 5 г;
подслащенная сметана или сливки – 5 г.
При раздражительности, бессоннице, плохом аппетите – по 1/2 стакана один раз в день (один-два раза в неделю).

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 1/2 стакана один-два раза в день. Курс лечения – месяц.

5. Морковный сок – 100 г;
капустный сок – 100 г;
сок и натертая корка лимона для приправы.
При язве желудка и двенадцатиперстной кишки – по 1/2 стакана за 20-30 минут до еды два раза в день.

6. Морковный сок – 100 г;
томатный сок – 100 г;
сок и натертая корка лимона для приправы.
При колитах с поносами – по 1/2 стакана два-три раза в день перед едой.

7. Морковный сок – 100 г;
Сок из листьев красной свеклы – 50 г;
Сок из стручкового сладкого перца – 50 г;
Сок из зелени петрушки – 5 г.
При лучевой терапии по поводу новообразований – по 1/2 стакана два раза в день. Курс лечения – месяц.

8. Морковный сок – 100 г;
сок из зелени петрушки – 5 г;
кефир (простокваша) – 200 г.
При анемии, весенней слабости – по 1/2 стакана один раз в день, два-три раза в неделю.
Курс – три месяца.

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 – 1/2 стакана за 20 минут до еды два раза в день.

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 1/2 стакана за 15 – 20 минут до завтрака.

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 1/2 стакана два-три раза в день за 20 – 30 минут до еды.

