

□□□□□□□□□□ **Paza buna trece primejdia rea**

Desi sunt nelipsite in alimentatie, majoritatea oamenilor nu acorda fructelor si legumelor importanta cuvenita, datorita lipsei informatiilor sau deprinderilor necesare.

Pretioase pentru multi bolnavi, carora le-au ameliorat sau vindecat bolile, sucurile de legume si fructe, extrase mai ales in momentul folosirii, se dovedesc a fi, chiar si pentru cel ce se simte bine, o hrana extrem de energica si de vitalizanta.

Aportul de vitamine pe care il furnizeaza reprezinta un scut in lupta cu bolile. Sucurile de fructe si legume sunt adevarati purificatori ai corpului, daca sunt consumate intr-un mod corespunzator.

Formatiunile chistice sau tumorale, depunerile de colesterol si alte reziduuri de pe vasele sanguine pot fi dizolvate si eliminate, urmand o cura adecvata cu sucuri de fructe si legume. In plus, acestea au un aport crescut in organism de elemente vitale, regeneratoare.

Prepararea

Sucurile se obtin cu ajutorul unui storcator de fructe cu centrifuga. O mare importanta o are spalarea fructelor si legumelor, cat si sterilizarea cu apa fiarta a aparaturii in care se face suc.

Administrarea

Necesarul de suc, intr-o cura de sanatate, poate varia intre 0,5 si 5 l pe zi. Recomandam sa se bea atat cat se poate, fara a simti ca exageram.

Eventual, sucurile pot fi diluate cu apa de izvor sau apa minerala, daca sunt prea concentrate sau nu sunteti obisnuiti cu gustul lor. Se consuma dimineata pe stomacul gol, sorbindu-se cantitati mici si savurand fiecare inghititura, dar se pot consuma si in restul zilei, intre mese.

Pentru a avea efecte perceptibile, e necesar sa urmati un regim alimentar de crutare (fara grasimi, prajeli, rantasuri, carne, margarina, zahar, cafea), iar cura sa dureze un timp suficient (de la cateva zile pana la o luna). La alegere, daca va permite constitutia, se pot consuma 1-2-3 zile numai sucuri.

Persoanele slabe, anemice, bolnavii psihic sau cei ce sunt afectati de boli organice grave (tuberculoza, tulburari de ritm cardiac, diabet zaharat etc.) vor evita aceasta alternativa severa.

In timpul curei cu sucuri se va tine seama de urmatoarele:

1. In regenerarea naturala a organismului, actiunea de curatare pe care o au sucurile poate fi

insotita de o perioada de jena sau dureri.

2. Dupa aceasta perioada, poate aparea o coloratie galben-bruna a pielii sau chiar pete rosiatice in diverse regiuni ale corpului, ceea ce indica evacuarea bilei reziduale sau a substantelor daunatoare, in cantitati mai mari decat pot elimina organele in mod obisnuit. Dupa un timp, aceasta coloratie a pielii dispare. La unele persoane poate chiar sa nu apara deloc.

3. Regimul alimentar de crutare se va tine tot atatea zile cat a durat si cura cu sucuri, pentru a beneficia cat mai mult de efectele obtinute.

Iata in continuare, pe scurt, proprietatile si indicatiile principale ale sucurilor din fructe si legume.

1. Sucul de mere

Se folosesc mere dulci, ionatane sau galbene. Ele stimuleaza functiile ficatului si ale rinichilor. Sucul de mere este un bun tonic muscular si al sistemului nervos, antiseptic intestinal, antireumatismal, antiaterosclerotic, indicat in cazurile de guta, bronsite, cardiopatie ischemica. Persoanelor obeze li se recomanda "zile de mere" in care sa se consume cate 1 kg de mere sau suc pe zi, fara alte alimente.

Sucul de mere poate fi amestecat cu sucul de legume pentru a le oferi acestora un gust mai bun.

Extern: Sucul de mere este un bun intaritor al tesuturilor, folosindu-se in lotiuni pentru fata (in acneea juvenila sau in cosmetica), comprese pentru sani (in perioada de crestere a acestora, la pubertate sau in mastoza sclerochistica).

Poate fi utilizat, de asemenea, ca gargara, in bolile de gat (faringite, amigdalite, anghine).

2. Sucul de pere

Bogat in glucide, protide, fier, mangan, vitamina A, este depurativ, diuretic, eliminador al acidului uric, remineralizant, indicat in anemii, surmenaj, tuberculoza, constipatie. Este astringent si calmeaza durerile. Este mai putin recomandat insa celor cu digestie dificila, cu tractul digestiv iritat sau cu hemoroizi, datorita celulelor pietroase sau scleridelor din pulpa.

3. Sucul de prune

Stimulent nervos, energetic, diuretic, laxativ si dezintoxicant, se recomanda in cazuri de: reumatism, arterioscleroza, hipertensiune si stari febrile, astenii. Sunt indicate soiurile dulci, bine coapte. Pentru efectul laxativ, 8-20 bucati sunt suficiente dimineata.

Extern: sucul de prune se foloseste ca masca cosmetica astringenta timp de 20 de minute, apoi fata se spala cu apa de trandafiri, mai ales daca tenul este gras, cu porii dilatati.

4. Sucul de coacaze

Actioneaza asupra circulatiei sangelui, asupra ficatului (insuficienta si congestie hepatica) si inflamatiilor cailor urinare. Este un bun diuretic, digestiv, depurativ si antireumatic. Necesarul este de aproximativ 100 ml/zi.

5. Sucul de struguri (mustul)

Cunoscut sub numele de "sange vegetal" are o valoare calorica mare: 900 calorii/l. Are efect diuretic, provoaca o hipersecretie si epurare biliara. Este indicat dispepticilor, litiazicilor biliari si urinari, artriticilor, in intoxicatii cronice, constipatie, hemoroizi si in afectiuni ale pielii (dermatoze). Pentru persoanele aflate in convalescenta, anemici, copii sau batrani, se

recomanda 500 ml suc de struguri pe zi.

6. Sucul de morcovi

Contine fier, calciu, fosfor, magneziu, necesare tesuturilor si elementelor sangvine, vitamine, mai ales provitamina A, pectine. Iata cateva din indicatiile acestui suc deosebit de pretios: anemii, ulcere gastrice si duodenale, colite, enterite, diaree, intoxicatii, dermatoze exfoliative. imbunatateste activitatea vizuala.

7. Sucul de cartofi

Este indicat in ulcere gastrice si duodenale, cate o jumatate de pahar (50 ml) de 3 ori pe zi, cu 30 minute inainte de masa, timp de o luna (toamna si primavara). In diabet se recomanda mici cure de cate 10 zile, in fiecare luna. In combinatie cu morcovii sau telina in cantitati egale este deosebit de bogat in principii revitalizante.

8. Sucul de telina

Combinat cu sucul de morcov ajuta la alinarea unor afectiuni nervoase (depresii, nevroze, psihoastenii). Prin continutul de fier si magneziu este pretios pentru sange. Este drenor hepatic si renal, tonic al glandelor suprarenale, antiseptic, antireumatismal.

9. Sucul de usturoi

Este bogat in uleiuri volatile foarte puternice si patrunzatoare, incat ajuta la dispersia mucozitatilor din cavitatile sinusurilor, din bronhii si plamani. Ajuta la eliminarea toxinelor din corp, prin pori, elimina parazitii intestinali, mareste peristaltismul intestinal.

10. Sucul de castraveti

Deși are un gust nu foarte placut, este considerat a fi cel mai puternic litotriptic (dizolvant al calculilor urinari). Se recomanda in cure de cate 21 de zile, cate 200-500 ml/zi, cu regim de crutare metabolica.

O alta reteta pentru dizolvarea calculilor urinari: suc de castravete (o parte), suc de sfecla rosie (3 parti), suc de morcovi (5 parti) si suc de lamaie (o parte). In aceasta perioada se fac bai calde, seara la culcare, pentru a ajuta eliminarea pietrelor de pe tractul urinar. De asemenea, regleaza tensiunea arteriala, previne caderea parului, craparea unghiilor.

Se recomanda lotionari ale tenului cu suc de castravete (numit si "lapte de castravete") pentru tenurile grase, cu porii dilatati, dar si in dermatoze, inflamatii si iritatii ale pielii, arsuri, contra ridurilor. Masaj si spalaturi bucale in afectiuni ale gingiilor si dintilor.

11. Sucul de sfecla rosie

Este unul din cele mai pretioase in refacerea globulelor rosii si a sangelui in general. in special femeilor li se recomanda sa consume sucuri de sfecla cu morcov si putina lamaie, minim 0,5 l pe zi. Baut simplu, mai mult de un pahar o data, are efect de purificare, dar da greata si ameteala, tocmai datorita efectului asupra ficatului.

Initial se va consuma mai putin suc de sfecla, pana ce actiunea lui de curatire este tolerata, apoi se va creste cantitatea, pana la 300-500 ml pe zi. Sucul de sfecla rosie ste deosebit de valoros, prin concentratia mare de calciu solubil pe care o contine, fiind util indeosebi in decalcificari, osteoporoza si spasmofilie. Este energetic si indicat celor care sufera de: anemie, demineralizare, tuberculoza, nevroza si este foarte eficient la menopauza.

12. Sucul de varza

Este un excelent dezintoxicant al organismului, desi are un gust putin agreabil. Contine in cantitati apreciabile calciu, iod si vitamina C. Este util in ulcere gastrice si duodenale, inflamatii intestinale, hemoroizi, constipatie, eruptii ale pielii.

Singurul sau dezavantaj este balonarea pe care o provoaca, datorita actiunii lui de descompunere a deseurilor in tubul digestiv. Aceasta arata insa o situatie anormala in stomac si intestin. In acest caz, este bine sa se inceapa cura cu suc de mere o saptamana, apoi cu suc de morcovi doua saptamani si in continuare cu suc de varza.

Cura cu sucuri are efecte deosebite daca vom urmari sa includem in alimentatia noastra cotidiana si extracte lichide de fructe.

Desigur, vom beneficia pe deplin de actiunea miraculoasa a sucurilor de fructe si legume, numai daca vom dovedi consecventa pe toata perioada curei si vom reusi sa evitam alimentele "grele", amintite mai sus.

Experienta demonstreaza valoarea inestimabila a acestor sucuri, chiar si pentru oamenii sanatosi. Un argument in plus il constituie faptul ca in clinicile oncologice din Germania, bolnavilor de cancer li se administreaza doze bine determinate de sucuri de legume si fructe, pe langa tratamentele clasice cu medicamente. Ar fi bine daca astfel de cercetari s-ar face si in clinicile oncologice din Romania.

de Dr. Cristian Boerescu

sursa: www.venus.org.ro