

д-р на мед. науки **Норман Уокър**

СУРОВИТЕ ЗЕЛЕНЧУКОВИ СОКОВЕ

Книгата е съставена под ръководството на доктора по медицинските науки **Р. Д. Поуп**

Издателство ПИРАМИД БУКС

Ню Йорк / 1972 г.

* * *

Какво липсва във вашия организъм? Помогнете на природата да осигури по един лек и приятен начин нуждите на вашия организъм и вървете по пътищата, водещи към цветущо здраве.

ЛЕСЕН И ПРИЯТЕН СПОСОБ ЗА ВРЪЩЕНЕ НА ЗДРАВЕТО

Още от **1936 г.**, когато за първи път стана известна голямата полза от суровите зеленчукови сокове, хиляди и хиляди хора се възползуваха от тази книга, която от тогава се издава ежегодно вече 35 години.

Този класически труд на д-р Н.Уокър е преработен и разширен.

В тази книга вие ще намерите съвети и предписания, които са по-необходими за хората от 1970 г., отколкото за тези през 1930 г. Тя е за нашето днешно време, когато пророческите думи на Дж.И.Родал и Рейчъл Карсън се потвърдиха.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Аз поднасям моята благодарност и признателност на доктора на медицинските науки Норман Уокър за усърдното му сътрудничество в подготовката на тази книга.

Д-р Уокър напълно ми предостави на мое разположение резултатите от своя многогодишен опит, неговите експерименти и анализи, даващи пълна възможност, за да бъде съставена тази публикация, представляваща достатъчно пълно ръководство за прилагането на нашите основни видове зеленчуци, използвани като пресни, сурови сокове.

Надяваме се, че тя ще бъде като постоянен настолен справочник не само за всички представители на моята професия, но и за тези, които ще поискат да извлекат максимална полза за себе си от натуралните продукти, които самата ПРИРОДА е създала за храна на ЧОВЕКА .

Р. Д. Поуп, доктор по медицинските науки

СЪДЪРЖАНИЕ

ЧАСТ I

КАКВО ЛИПСВА ВЪВ ВАШИЯ ОРГАНИЗЪМ

ЗАЩО ДА НЕ СЕ ЯДАТ ЗЕЛЕНЧУЦИ ?

ВАРЕНАТА ХРАНА

В КАКВО КОЛИЧЕСТВО МОГАТ ДА СЕ ПИЯТ СОКОВЕТЕ ?

ПРАКТИКАТА

ЧАСТ II

СОКОВЕ ОТ ЗЕЛЕНЧУЦИ

ЧАСТ III

РЕЦЕПТИ

ЧАСТ IV

БОЛЕСТИТЕ И РЕЦЕПТИТЕ

ЧАСТ V

ПОДДЪРЖАНЕ НА КИСЕЛИННО-АЛКАЛНОТО РАВНОВЕСИЕ