

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ

Андреас Мориц – ведущий мировой эксперт по интегративной медицине и автор ряда книг по самоисцелению. Более 30 лет практиковал и преподавал аюрведу, медитацию, йогу, правильное питание, иридологию, шиацу и вибрационную терапию.

Андреас Мориц – разработчик новой системы лечения и омоложения, помогающей человеку вернуть жизненную энергию тела. Совместно с Джоном Хорнекером он написал книгу «Удивительное очищение организма», в которой определил основные правила питания, способствующие укреплению здоровья. Предлагаем вашему вниманию некоторые интересные факты из неё.

ТЕКСТ: АНАСТАСИЯ ТЮШКЕВИЧ

БРОККОЛИ

Авторы книги утверждают, что брокколи защищает организм от раковых заболеваний: «Чтобы снизить риск рака толстой кишки на 50 %, нужно съедать примерно килограмм зрелого овоща в неделю. Точно такое же количество противораковых ферментов содержится примерно в 30 г молодых ростков». Разделяют их мнение и учёные из Университета Джонса Хопкинса, считающие, что для профилактики онкологических заболеваний достаточно ограничиться небольшим количеством молодых побегов в неделю.

Брокколи также богата хромом, поэтому способна регулировать уровень инсулина и сахара в крови.



КОЧАННАЯ КАПУСТА

Ускоряет метаболизм эстрогена, что помогает блокировать развитие рака груди и рост полипов, которые являются предтечей рака толстой кишки. Употребляя овощ хотя бы раз в неделю, можно снизить риск этого заболевания у мужчин на 66 %.

Краснокочанная капуста также поддерживает холестериновый баланс, а её сок способствует заживлению язв.



ЦВЕТНАЯ КАПУСТА

Содержит те же самые противораковые и регулирующие гормональную активность соединения, что и родственные ей брокколи и кочанная капуста. По наблюдениям учёных, она расщепляет эстроген у женщин и снижает риск развития рака груди на 40 %.



МОРКОВЬ

Источник бета-каротина и мощного антиоксиданта, способствующий профилактике раковых заболеваний, защищает артерии, укрепляет иммунную систему и помогает бороться с инфекцией. Как отмечают авторы книги, включив в ежедневный рацион хотя бы одну морковь, можно снизить риск инсульта у женщин на 68 %.



Бета-каротин, который содержится в овоще, наполовину уменьшает риск развития рака лёгких у курильщиков. Кроме этого, он предотвращает развитие дегенеративных заболеваний глаз и помогает при умеренной стенокардии.

ФАСОЛЬ

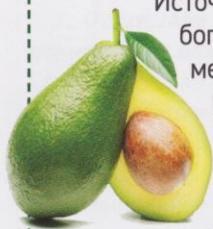
Источник витаминов А, С, В₆ и К, который поддерживает кости крепкими. Благодаря магнию и калию, овощ снижает высокое кровяное давление, а витамины С и А помогают поддерживать оптимальную иммунную функцию и чистоту кожи. Тиамин полезен для памяти.

Фасоль богата железом (содержит его в два раза больше, чем шпинат). Оно находится в ионизированной, органической форме, что способствует лучшему усвоению. Железо является неотъемлемой частью гемоглобина, который переносит кислород из лёгких во все клетки тела. Оно также занимает важное место среди ферментов, отвечающих за производство энергии и обмен веществ. Чтобы организм мог должным образом усваивать железо для производства гемоглобина, не обойтись без меди, которой в фасоли тоже много, утверждает Мориц.



АВОКАДО

Источник витаминов А и группы В. Кроме того, фрукт богат кальцием, железом, калием и девятью незаменимыми аминокислотами. По словам Андреаса Морица, авокадо улучшает кровообращение, снижает уровень холестерина и расширяет сосуды, а также препятствует размножению вируса СПИДа. Также способен снизить риск развития рака ротовой полости и гортани.



ЧЕРНИКА И КЛЮКВА

Помогают бороться с мочеполовыми инфекциями. Клюквенный сок давно известен как лекарственное средство, позволяющее очиститься от инфекции мочевого пузыря или мочевого тракта за пару дней. Рекомендуется пить этот сок 4 раза в день: за полчаса до еды и перед сном. Клюква относится к числу кислотообразующих продуктов, поэтому употреблять её следует преимущественно в терапевтических целях. Из-за очень кислого вкуса в клюквенный морс часто добавляют сахар или его заменители, однако он лишь усугубляет проблему поддержания кислотно-щелочного баланса, поскольку также является кислотообразующим веществом.



Черника содержит много антиоксидантов, обладающих целебными свойствами. Она полезна в качестве профилактики инфекций мочеполового тракта, для снижения уровня сахара в крови и улучшения «ночного» зрения. Кроме того, стимулирует противораковую активность, препятствует размножению ВИЧ-инфекций и лечит диарею.



ОРЕХИ

Обладают противораковыми свойствами, регулируют уровень сахара в крови, что особенно полезно для диабетиков и людей, страдающих непереносимостью глюкозы. Продукт содержит много олеиновой кислоты и мононенасыщенных жиров, которые защищают артерии от повреждений, витамина Е, особенно полезного при стенокардии.

Грецкие орехи помогают поддерживать холестериновый баланс, бразильские — богаты селеном. Однако наиболее ценным является миндаль, снижающий общий уровень холестерина и уменьшающий риск болезни сердца на 10 % — достаточно съедать примерно 30 г в день. При этом для лучшего усваивания миндаль перед употреблением обычно замачивается.

Необходимо остерегаться испорченных орехов, особенно арахиса, стараться не покупать с повреждённой скорлупой или совсем без неё, а также в сухих завтраках или смесях (с изюмом, курагой и т.д.): «Они часто бывают прогорклые, а в сухофруктах образуется плесень».



КОКОСОВОЕ МАСЛО

Источник лауриновой кислоты, обладающей антивирусным и антибактериальным действием. Сейчас её используют при лечении СПИДа. Также оно способствует лучшему очищению кишечника, повышению уровня «хорошего» холестерина, снижая тем самым риск инфаркта.

БРЮССЕЛЬСКАЯ КАПУСТА

Содержит биохимические вещества, улучшающие работу систем организма и защищающие от болезней, в том числе раковых. В брюссельской капусте находится сульфорафан — сильнодействующее вещество, которое стимулирует работу ферментов, занимающихся детоксикацией организма. Кроме этого, она богата клетчаткой, фолатом и витамином С, поддерживающим «иммунную функцию и производство коллагена — белка, составляющего базовую субстанцию различных структур, включая кожу, соединительную ткань, хрящи и связки».



АРТИШОК

Полезен для пищеварения. По словам авторов книги, самый главный эффект артишока в том, что он способствует увеличению производства желчи. Поскольку в этом процессе используется холестерин, за счёт увеличения объёмов желчи организму удается поддерживать холестериновый баланс. Увеличение секреции желчных кислот также способствует пищеварению. Поэтому артишок часто назначают при несварении.



РИС

Благодаря ингибиторным протеазам (ферментам) обладает противораковыми свойствами. Эффективен при лечении диареи. Бурый рис помогает при запоре, снижает уровень холестерина и предотвращает развитие почечнокаменной болезни. В мире встречается довольно много видов риса, но наибольшую ценность представляет басмати: «Он богат железом, селеном, тиамином и ниацином». Много в нём и белка.



БАНАНЫ

Один из самых ценных продуктов. Главный источник калия, железа, фосфора, белков, углеводов, витамина А и других полезных веществ. Бананы содержат саха-розу, фруктозу и глюкозу, которые комбинируются с клетчаткой. Это делает плод источником мгновенного, устойчивого и заметного всплеска энергии. Согласно исследованиям, чтобы зарядиться энергией на часовую работу, достаточно съесть два банана.

