



Super FOOD

Источник жизни

Текст: Макпал Карибжанова (на фото),
дипломированный специалист по здоровью и омоложению. Институт
интегрированного питания, Нью Йорк. www.makpal.com

Наше тело имеет врожденную способность к самовосстановлению. Каждые три месяца в организме обновляется кровь – именно процесс обновления клеток напрямую влияет на здоровье. Меняется гормональная система, минеральный баланс крови, самочувствие. Даже наше позитивное мироощущение зависит от питания.

Человеческое тело – кожа, мозг, внутренние органы, глазницы, кровь – состоит из миллиардов клеток, где происходит множество химических процессов. Некоторые клетки организма обновляются каждые 48 часов, а некоторым нужно 6-8 месяцев. Качественное обновление крови зависит от того, чем вы кормили себя последние три месяца. Достаточно ли было витаминов, минералов, жиров, правильных углеводов, легкоусвояемых белков и антиоксидантов? Позволяли ли вы себе употреблять чипсы, колу, сладкое и глютен? Какие материалы вы дали своему организму в итоге? Именно питание – строительные кирпичики каждой клеточки вашего тела, ключ к красоте и здоровью.

Изменить образ жизни, конечно, не так просто, но включение небольших изменений может иметь большое значение, чтобы вы могли быть «на пике» здоровья. Если вы думаете, с чего начать, попробуйте включить в ваш ежедневный рацион супереду (super food).

С приставкой «сверх»

Список суперфудов относительно велик. Судите сами: авокадо, брокколи, голубика, грибы, которые растут на деревьях (рейши, чага), зеленые листья салата, какао

Гиппократ, отец современной медицинской науки и великий греческий философ, однажды сказал: «Пусть твоя пища будет твоим лекарством». Но современное человечество полностью игнорирует этот афоризм. Если обратить внимание, большинство наших расстройств и недомоганий происходит из-за вредных привычек в еде и сидячего образа жизни.

(сырое и масло), квашеная капуста, кокос, лебеда, макадамия (орехи), мангостин, миндальное молоко, мисо, нони (экзотический фрукт), оливки, пыльца, спаржа, семена тыквы, семена чиа, чечевица, шизандра, ягоды акай, ягоды годжи... Но появление суперфудов в вашей жизни лучше всего начать с самых главных, которым и посвящен этот материал.

Super food – источник минералов, антиоксидантов, фитонутриентов, витаминов, которые содержатся в водорослях, ягодах, корнях, растениях, орехах, ферментированных продуктах. Вы можете ежедневно принимать сбалансированную полезную пищу, но вопрос о качестве выращенных продуктов на истощенной минералами земле всегда остается открытым. Супереду содержит большинство необходимых питательных элементов для

здоровья и является природным заменителем химических витаминов. Добавьте в ежедневный рацион супереду, наполните себя особой энергией и через три месяца вы почувствуете себя более подтянутой, здоровой и излучающей красоту. Все-таки красота – это мир, где всегда должна присутствовать супереда – самый простой и легкий путь (и ваш умный выбор!) для наполненной силой жизни. Первое место в списке супереды эксперты единодушно отдают соку из пророщенной пшеницы.

1. Пророщенная пшеница (Weatgrass) – своего рода трава, которая обладает терапевтическим и лечебным свойствами. Как и большинство растений, она содержит хлорофилл, аминокислоты, минералы, витамины и ферменты. Результаты многих исследований доказали уникальные целительные свойства витграсса. Эта удивительная трава восстанавливает щелочной баланс крови и эффективно применяется в лечении язвенных болезней кишечника. Помогает контролировать давление и работу щитовидной железы. Укрепляет иммунитет и считается эффективным средством против старения. Пророщенная пшеница обладает самым сильным детоксицирующим свойством. Ферменты и аминокислоты, найденные в пророщенной пшенице, защищают организм от канцерогенов. Очищают кровь и печень от химических отравлений, попадающих в организм из окружающей среды, и именно эти свойства помогают в регулировании веса. Также есть неопубликованные исследования (и существует не так много научных доказательств), показывающих, что сок из пророщенной пшеницы помогает в лечении рака. Пророщенную пшеницу можно купить в виде порошка в органик-магазине или выращивать дома из зерен пшеницы. Применяйте порошок по одной мерной ложке (на 250 мл воды) или свежесжатый сок (50 мл в день) в течение трех месяцев каждый день, и вы почувствуете себя обновленной, молодой, красивой и более подтянутой.



2. **Спирулина** – вид морских водорослей, один из самых старинных источников питания на Земле, появились на планете около 3,5 миллиарда лет назад. Источник почти всех известных на сегодняшний день антиоксидантов, которые тормозят окислительные процессы, приводящие к старению организма, а также препятствуют росту раковых опухолей. Спирулина – самый богатый источник органического железа (в 58 раз больше, чем в сыром шпинате, и в 28 раз больше, чем в сырой печени говядины). Содержит большое количество легкоусвояемого кальция, 18 незаменимых аминокислот, энзимов, является отличным источником витамина B12, а также таких важных элементов как сера, цинк, йод, кремний и хром. Спирулина на 70% состоит из сбалансированного, легко усвояемого растительного белка и является

отличным источником белка даже для атлетов при наращивании мышц.

На сегодняшний день, чтобы снабдить организм ежедневной дозой витаминов и минералов, человеку надо съесть около 1,5 кг овощей и зелени в день. Но всего лишь 1 грамм спирулины заменяет 1 килограмм овощей! NASA и Европейское космическое агентство используют спирулину как основную еду для долговременных космических путешествий. Спирулина содержит хлорофилл – отличное средство для очищения крови, выводит из организма тяжелые металлы и другие токсины. Для любителей сладостей спирулина является «волшебной палочкой». При сильном желании съесть торт или любую сладость (быстрые углеводы) примите спирулину, и через 15-20 мин это желание пройдет – спирулина насыщает ваши клетки минералами и витаминами, которые требовал организм.

3. **Мака** – удивительная перуанская редька, произрастающая в высокогорных зонах Анд на высоте 4000-5000 м над уровнем моря. Фитохимический скрининг и исследования доказали наличие натуральных эстрогенов, которые стимулируют половую активность организма. Благодаря уникальному соединению естественных гормональных веществ – сапонинов, тритерпеноидов, ароматических глицинолатов, флавоноидов, регулирует разные сексуальные расстройства, обусловленные социально-бытовыми факторами: стрессы или хронические субстрессовые состояния, разлады в семье, неурядицы в быту и на работе, проблемы с зачатием ребенка, импотенция, климакс.

Мака регулирует и приводит в баланс гормональную систему, насыщает витаминами, минералами, микроэлементами главные железы организма гипоталамус и гипофиз. Эти железы, в свою очередь, регулируют и приводят в норму надпочечники, щитовидную железу, поджелудочную железу, яичники и, как следствие, исчезает предменструальный синдром, перестают выпадать волосы, а кожа приобретает сияющий вид.



4. **Хлорелла** – пресноводная одноклеточная водоросль, которая содержит хлорофилла больше, чем любое известное растение. Это не только отличный источник белка и питания. Именно хлорофилл делает хлореллу отличным очистителем крови и стимулятором для выработки красных кровяных клеток в организме. Также хлорелла стимулирует активность макрофагов и белых кровяных телец, увеличивая уровень интерферона, таким образом, повышая способность иммунной системы для борьбы с вирусам, бактериями, химическими веществами или чужеродными белками.

Хлорелла помогает детоксикации при отравлении тяжелыми металлами и пестицидами. Многочисленные ис-

следования в США и Европе свидетельствуют, что хлорелла может помочь в разрушении стойких углеводов и металлических токсинов, в частности, ртути, кадмия и свинца, ДДТ и полихлорированных бифенилов, одновременно укрепляя иммунную систему. В Японии интерес к хлорелле как раз и сосредоточен на ее детоксикационных свойствах, способности выводить ядовитые вещества из организма или нейтрализовать их.

Больше всего я люблю хлореллу за ее удивительное качество – сбалансировать щелочной pH нашего организм. Хлорелла является щелочной едой, нейтрализующей чрезмерную кислотность во многих обработанных продуктах. Она помогает снизить естественный уровень кислотности в организме, тем самым значительно помогая метаболизму. Исследования показали, что хлорелла помогает нормализовать уровень сахара в крови в случаях гипогликемии. Помимо многих других достоинств, она способна выводить из организма радиацию. К сожалению, это становится все более востребованным в современной жизни. Способность хлореллы к детоксикации организма объясняется тем, что она связывает и выводит токсины, такие как ртуть, вызывающие хронические воспалительные процессы. Хлорофилл в хлорелле помогает усвоить больше кислорода, очищает кровь и способствует росту и регенерации ваших тканей.

Хлореллу часто называют «зеленым суперпродуктом». Это один из самых высококалорийных продуктов в

пересчете на массу, который можно найти в природе. Она содержит ключевые витамины, минералы, микроэлементы, антиоксиданты, полезные жиры, белки, нуклеиновые кислоты и многое другое, причем в биологически доступной форме и, следовательно, является прекрасным дополнением для вашего рациона. Хлорелла отлично подходит для очищения организма и является прекрасной пищевой добавкой для поддержания общего состояния и здорового тонуса.

Хлорелла содержит полноценный белок (58%), все витамины группы В (в том числе В12), витамины С и Е, а также большинство основных и множество редких микроэлементов. Хлореллу в пищу употребляют в странах с наибольшей продолжительностью жизни, например, в Японии. Высокое содержание хлорофилла улучшает клеточный метаболизм и выведение шлаков. Содержит более 20% «фактора роста хлореллы» (СГП), способствующего нормальному росту клеток и работе иммунной системы. Идеальный источник нуклеиновых кислот (найденных в РНК и ДНК), которые помогают обновлению клеток, их росту и восстановлению.

Хлорелла с избытком содержит фитонутриенты и антиоксиданты, которые могут помочь защитить организм от свободных радикалов, экологических и пищевых загрязнителей. Она является источником биодоступного железа, необходимого для выработки крови ■



Коктейли с маки

– 200 мл миндального молока, 1 очищенный банан, семена одной ванильной палочки, 1ст. л. порошка маки, 1 ч. ложка кокосового масла.

– 200 мл миндального молока, половина банана, горстка голубики, 1 ст. л. маки. Все ингредиенты положить в блендер и хорошенько взбить.



Рецепт приготовления миндального молока (на 600 мг)

1 стакан миндальных орехов замочить на 4-5 часов, слить воду, засыпать орехи в блендер, залить 2 стаканами воды, перемолоть, процедить.



Смузи из ананаса и спирулины

300 г очищенного ананаса, 0,5 чайной ложки порошка спирулины, Все ингредиенты взбить в блендере.

