

РИС



Еда сегодня что это? Мы едим, чтобы жить или живем, чтобы есть?

Наш организм представляет собой уникальный химический комбинат, В нем постоянно вырабатывается около 1000 соединений, для всего этого изобилия нам необходимо получать из вне, то есть из пищи всего 40 не заменимых компонентов, без которых мы не можем функционировать нормально. То есть именно от нас зависит наше самочувствие, от того что мы едим и получаем ли все необходимое!

Уже много лет я занимаюсь диетологией и опыт моих пациентов говорит о том, что нет необходимости резко менять свою жизнь, привычки и пищу, Вы сможете даже с



помощью небольших изменений в питании, способе приготовления существенно улучшить здоровье.

0:25 минут.

Что должна содержать идеальная трапеза? Ну во первых это злаки, зерновые.

Сегодня разговор пойдет о рисе, о коричневом или цельном рисе, 0:37

Рис важное средство для детоксикации, выводит токсины и замечательно очищает весь организм.

Который содержит клетчатку и все витамины, а не простой белый рис, содержащий одни углеводы, или проще говоря, калории в чистом виде.

В Коричневом рисе очень большая концентрация витамина В, соответственно он питает нервную систему, снижает раздражение и улучшает состояние при де-

тошноты. Цельный рис важный и незаменимый элемент питания при диабете. Для удаления паразитов утром натощак надо съесть горсть сырого, предварительно замоченного коричневого риса. Его только надо тщательно пережевывать до конца, потом проглотить. Делать это необходимо в течение 2-х месяцев. Единственный случай, когда не стоит использовать цельный рис, это воспалительные заболевания кишечника, из-за клетчатки он может быть слишком тяжелой пищей.

Начинать рекомендую с вида басмати. Это замечательный сорт

прессии. Если Вам надоел один вид риса, переходите на другой – их более 1000 видов. В рисе содержится совсем мало соли и жира, зато имеется много витаминов и минералов. Энергия риса нейтральна, он гипоаллергенен и подходит приносит пользу любому человеку!

Юлия Резникова

Натурапат.

Руководитель медицинского центра «VitaTeva». Член Израильской коллегии натурапатов.

Автор метода психорефлексологии.

Ведущий преподаватель организации «Игуд» от МИДа Израиля.



всегда хорошо получается и мне не становится клейким, встречался человек, которому бы не понравился вкус басмати. Родом из Пакистана и Индии, имеет продолговатые зерна, особый аромат и нежный вкус, используют в основном для приготовления гарниров. Он наименее калориен из всех видов риса и очень подходит для удаления избытка жидкости и слизи, его можно использовать при отеках и лишнем весе. Для усиления эффекта предварительно проколите басмати на сухой сковороде (можно



Рис Басмати наименее калориен, сладкий рис подходит для суши, а красный – самый питательный и калорийный!

на среднем или даже сильном огне), постоянно помешивая до изменения цвета – рис не много потемнеет. Затем остудить, сложить в стеклянную, хорошо закрывающуюся банку и хранить в холодильнике.

Сладкий рис. Маленький и гладкий, богат белком, после варки



Предварительное замачивание активизирует ферменты, улучшающие пищеварение. Повышается количество очень важных для нас аминокислот, улучшающих иммунитет.



того, что он оказывает хороший восстанавливающий эффект, он еще и очень вкусный.

Дикий рис больше относится к кукурузе, богат минералами и ви-

таминами группы В, обладает сладким ореховым вкусом, идеально подходит для холодного климата. Этот вид очень дорогой, так как его очень сложно выращивать. При постоянном использовании улучшается зрение и появляется большой прилив сил.

Способы приготовления риса: перед приготовлением обязательно переберите и промойте. Неочищенный рис, желательно перед варкой замачивать на несколько часов, тем более что после замачивания рис лучше усваивается. Чем более чувствительный желудочно-кишечный тракт, тем на большее время необходимо замачивать. Дело в том что предварительное замачивание активизирует ферменты, улучшающие пищеварение. Повышается количество очень важных для нас аминокислот, улучшающих иммунитет. Рис нельзя готовить на воде из под крана. Готовьте на той воде, которую пьете сами. Это может быть минеральная вода, посеребренная вода, заряженная вода и так далее. Для замачивания и для варки заливаем холодной водой. Хорошо варить рис в кастрюле с толстым дном и очень, очень медленно, как можно дольше.

И главное помните: Еда должна быть не только полезной, но и обязательно вкусной.