

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

Наши органы представляют собой уникальный химический комплекс - в нем постоянно вырабатываются около 1000 соединений. Для всего этого изобилия нам необходимо получать извне, то есть, из пищи всего 40 незаменимых 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



Красный, сладкий и полезный

Юлия Резникова

Натурапат. Руководитель медицинского центра «VitaTeva».

Член Израильской коллегии натурапатов.

Автор метода психорефлексологии.

Ведущий преподаватель организации «Игуд» от МИДА Израиля.

Принципы здорового питания, основы диетологии и интернет-курсы «Консультантов по лечебному питанию и ортомолекулярной медицине» на сайте vitateva.com



резко менять свою жизнь, привычки и пищу. Вы сможете даже с помощью небольших изменений в питании и в способе приготовления пищи существенно улучшить здоровье.

С чего начать? Введите в свой рацион злаки, зерновые!

Сегодня разговор пойдет о рисе. О коричневом, или цельном, рисе, который содержит клетчатку и все витамины, в отличие от белого риса, в котором одни углеводы, или, проще говоря, калории в чистом виде. Коричневый рис питает нервную систему, снижает раздражение и улучшает состояние при депрессии, так как в нем содержится очень большая концентрация витамина B. Если Вам находит один вид риса, переходите на другой - их более 150. В рисе содержится совсем мало соли и жира, зато в нем много витаминов и минералов.

Энергия риса нейтральна, он гипоаллергенен, а значит подходит любому человеку!

Теме полезных свойств риса можно посвятить отдельную книгу, поэтому остановимся лишь на самых важных его свойствах. Рис укрепляет поджелудочную железу и успокаивает желудок. Рис выводит токсины и замечательно очищает весь организм, а еще это прекрасное средство от тошноты. Рис дает человеку жизненные силы и энергию.

Цельный рис - важный элемент питания при диабете. Известно еще одно полезное свойство риса - он помогает бороться с паразитами.

Для этого нужно утром натощак съесть горсть сырого, предварительно замоченного коричневого риса. Тщатель-

но пережевать, а потом проглатывать. Делать это необходимо в течение двух месяцев. У риса есть одно лишь противопоказание - воспалительные заболевания кишечника, так как из-за большого содержания клетчатки он может быть слишком тяжелой пищей.

Какой сорт риса предпочтеть? Начинать рекомендую с вида басмати, родиной которого считаются Пакистан и Индия. Мне не встречался человек, который не понравился бы его нежный вкус и аромат. Блюда из этого продлогоятного риса - а готовят из него, как правило, гарниры - всегда получаются даже у начинающих кулинаров. К сведению тех, кто хочет похудеть: басмати наименее калорийен из всех видов риса, кроме того, он прекрасно удаляет токсины жидкости и слизи. Именно поэтому его полезно использовать при отеках и лишнем весе. Для усиления эффекта

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

рекомендую предварительно прокипятить басмати на сухой сковороде (можно на среднем или даже на силь-

ном огне), постоянно помешивая, пока он не потемнеет. Затем отсудите рис, положите в стеклянную банку, закройте и храните в холодильнике.

А кому-то придется по душе сладкий рис. Маленький и гладкий, он богат белком, после варки становится клейким, поэтому идеально подходит для суши. Его энергия согревающая, а вкус слад-



востанавливающий эффект, он еще и очень вкусный.

Дикий рис - нечто среднее между рисом и кукурузой. Он богат минералами и витами-

нами группы В, обладает сладким ореховым вкусом, идеально подходит для холодного климата. Это достаточно дорогой вид риса, так как его очень сложно выращивать. Дикий рис невероятно полезен - при его постоянном использовании улучшается зрение, а жизненная энергия бьет ключом.

Красный рис выращивают в Индии и Китае, в нем содержится очень много природных антиоксидантов. Это самый питательный и калорийный вид риса. Красный цвет в его оболочке - это вещество, которое обладает очень сильным противовоспалительным действием. Идеален для детей и при восстановлении после болезни. Помимо того, что красный рис оказывает хороший

воздействие на желудочно-кишечном тракте, защищает его от проблем с пищеварением, повышает количество очень важных для нас аминокислот, благотворно влияющих на иммунитет.

- Рис нельзя готовить на воде из под крана. Готовьте его на той воде, которую пьете сами. Это может быть минеральная вода, и даже посеребренная и заряженная вода.

Дикий рис варят, его всегда заливают холодной, а не горячей водой.

- Рис нужно готовить в кастрюле с толстым дном. Очень, очень медленно, как можно дольше.

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

Ингредиенты:

- 4 столовые ложки квашеной капусты
- 2 столовые ложки отварного коричневого (неочищенного) риса
- 1 свекла
- 1 луковица
- 2 столовые ложки масла холодного отжима

Способ приготовления:

Отварить свеклу, очистить, натереть на крупной терке и залить 1 столовой ложкой масла, тогда свекла почти не окрасит остальные продукты.

Соединить свеклу, рис, нарезанный лук, капусту и заправить оставшимися маслом. Можно добавить зелень и специи по вкусу.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

