VitaTeva
Медицинский центр

vitateva.com

Д-р (Ph.D.) натуропат Юлия Резникова

СУПЕРПРОДУКТЫ
СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

3-е издание

От автора

Революция в здоровье!
Человеческий организм – это, пожалуй, самое удивительное творение природы! Множество людей с помощью питания, образа жизни и постоянного стресса день за днем подтачивают свою цитадель здоровья. Причем, судя по статистике, им это хорошо удается!

По информации ВОЗ (Всемирной Организации Здравоохранения) ежегодно 40 миллионов человек умирают от различных заболеваний.

Эксперты ВОЗ считают, что здоровье человека определяет:
1. Образ жизни ..... на 50%
2. Генетика ..... на 20%
3. Внешняя среда ..... на 20%
4. Медицинское обслуживание ... на 10%.

То есть, как минимум ..... на 70%
(внешняя среда + образ жизни, которые мы выбираем)

Наше здоровье в большой степени зависит от нас самих. И в понятия «образа жизни» и «внешней среды» одним из центральных компонентов входит питание.

Во всем мире сегодня происходит революция здоровья, создаются оздоровительные центры, меняются рационы питания. Люди все больше стремятся к натуральной, здоровой пище. Ведь пища – это наиболее простое, доступное, и вместе с тем мощное и безопасное лекарство.

Здоровье сегодня – это ключевой тренд. И люди все больше понимают, что оно зависит от них самих, все больше готовы брать ответственность на себя. То есть, другими словами, возникает спрос на здоровье и производители пытаются его удовлетворить. В чем это проявляется?

По всему миру открывается огромное количество магазинов здорового питания. В них можно встретить грамотных консультантов по лечебному питанию, разбирающихся в предмете и готовых помочь.

Я часто вижу, как человек заходит в магазин здорового питания, перебирает там пакетики и баночки, но так и не разобравшись с тем, что это такое и с чем это едят, а главное - зачем и для чего, уходит ничего не купив.
А жаль! Ведь многие из этих продуктов, если знать про их правильное использование, могут оказать неоценимую пользу!

Эта книга создана для тех, кто интересуется темой здорового питания. Надеюсь, она обогатит вас новыми знаниями и хорошим самочувствием!

Искренне ваша, Натуропат,
Д-р (Ph.D), Юлия Резникова

Все права защищены и принадлежат медицинскому центру "VitaTeva"

Оглавление:

1. Злаки
1.1 Амарант
1.2 Гречка
1.3 Паста из гречневой муки
1.4 Кусмин (Спельта)
1.5 Пшено
1.6 Киноа
1.7 Рис

2. Макробиотика
2.1 Гомасио
2.2 Мугича
2.3 Кокко
2.4 Адзуки
2.5 Кузу
2.6 Мисо
2.7 Умебоши
2.8 Тапиока

3. Натуральные подсластители
3.1 Кленовый сироп
3.2 Стевия
3.3 Рисовый сироп
3.4 Меласса
3.5 Свитанго

4. Овощи
4.1 Дайкон
4.2 Артишок
4.3 Топинамбур
4.4 Имбирь
4.5 Лук-порей
4.6 Шпинат
4.7 Грибы Шиитаке
4.8 Водный кресс

5. Проростки
5.1 Брокколи
5.2 Альфальфа
5.3 Горчица
5.4 Подсолничник
5.5 Редис
5.6 Хильбе
5.7 Пшеница

6. Водоросли
6.1 Комбу
6.2 Нори
6.3 Вакаме
6.4 Ишике и Араме
6.5 Агар-Агар

7. Сайтен

8. Растительное масло
8.1 Кунжутное масло
8.2 Оливковое масло
8.3 Масло виноградных косточек
8.4 Льняное масло
8.5 Масло семян расторопши

9. Продукты из Сои
9.1 Соевая мука
9.2 Соевая крошка
9.3 Соевое молоко
9.4 Темпо
9.5 Тофу
9.6 Соус "Тамари"
9.7 Соевые орехи

10. Соль
10.1 Морская или океанская
10.2 Гималайская

11. Уксус
11.1 Яблочный уксус
11.2 Рисовый уксус
11.3 Уксус умебоши

12. Семена
12.1 Семена чиа
12.2 Семена льна
12.3 Семена расторопши

13. Специи
13.1 Шафран
13.2 Лемонграсс
13.3 Кафффир лайм
13.4 Галангаль

Все права защищены и принадлежат медицинскому центру "VitaTeva"

1. ЗЛАКИ

Злаки всегда считались основой жизни.

Они имеют удивительную способность к воспроизведению. Иногда из одного зернышка вырастает целый островок зерновых растений. Поэтому злаки, благодаря своей энергетике, усиливают репродуктивные свойства у человека.

Злаки – основное звено в пищевой иерархии.
Они увеличивают потенциал человека на всех уровнях. Цельные злаки благотворно действуют на нервную систему, успокаивают и гармонизируют.

Цельные злаки – источник пищевых волокон, благодаря которым, улучшается пищеварение, очищается кишечник, выводятся токсины, регулируется уровень холестерина в крови.
Они почти идеально сбалансированный продукт питания для человека. Злаки поддерживают кислотно-щелочное равновесие.

Цельные злаки рассматриваются как пища, способная защитить наш организм от разрушающего действия ионизирующей радиации. Практически все цельные злаки содержат комплекс витаминов В и Е. Злаки содержат важнейшие минералы, которые по-разному принимают участие в работе защитных механизмов.

Вещества, содержащиеся в поверхностных слоях зерен, способны связывать и выводить из организма радиоактивные вещества. Поэтому, по статистике, потребление цельных злаков в Европе возросло в несколько раз после Чернобыльской аварии и сейчас это приобретает особое значение из-за того, что произошло в Японии.

Специалисты по питанию рекомендуют готовить злаки не совсем так, как это описано в поваренных книгах, а так, как это делали наши предки задолго до того, как в нашу жизнь вошли высокие технологии.

Я имею в виду вымачивание или сбраживание цельных зерновых перед приготовлением. Это позволяет удалить содержащуюся во внешней оболочке почти всех круп фитиновую кислоту.
Эта кислота соединяется в пищеварительном тракте с минералами и мешает их усвоению.

С другой стороны, в процессе замачивания образуются полезные ферменты, которые улучшают пищеварение.

Кроме того, некоторые злаки при замачивании вырабатывают большие количества аминокислот, что тоже чрезвычайно важно для сбалансированного питания.

Для ускорения приготовления и смягчения злаков, в начале варки хорошо добавить кусочек водорослей комбо.

Некоторые злаки можно перед мытьем и замачиванием прокалить на сухой сковороде, например рис или пшено.
После этого, злаки усиливают эффект сжатия в организме человека, что способствует похудению и выведению жидкости и слизи.

Все права защищены и принадлежат медицинскому центру "VitaTeva"

1.1 Амарант - (Amaranthus caudatus)

Забытая зерновая культура. Хотя когда-то он был второй по возделыванию культурой (после кукурузы).

Амарант - древняя пища ацтеков и майа, населявших Центральную Америку. В последнее время амарант снова стал очень популярен.

Оказывается, что по сравнению с другими злаками он наименее аллергенный.

Амарант содержит много белка, кальция и железа. Кальция в нем в 2 раза больше, чем в молоке.
В отличие от остальных зерновых, богат витамином С.
Очень полезен детям, спортсменам и людям, занимающимся физическим трудом.
А также всем, кот хочет набрать вес.
Отличный источник кальция и белка для беременных женщин и кормящим матерей.

Амарант особенно богат аминокислотой - Лизин.
Это очень важная аминокислота, получившая особенно широкую известность как натуральное лекарство от герпеса.

Лизин блокирует размножение вируса герпеса.
И кроме этого, он способствует усвоению кальция, защищает хрусталик глаза от развития катаракты, снижает повышенный уровень триглициридов в крови.

Амарант обладает согревающей энергией и поэтому особенно хорош зимой.
В жаркие летние месяцы стоит сократить его употребление.
Можно смешивать его с другими злаками или свежими овощами в качестве добавки к салатам.

У амаранта сладковатый ореховый вкус.
Из него хорошо готовить каши, супы, печенье.
Из муки амарант можно делать пасты и различные пироги.

В амаранте нет глютена.

Самая образованная женщина Европы. Шведская королева Кристина Августа

Основала в 17 веке орден кавалеров Амаранта.

Так высоко был оценен этот злак за свои полезные для человека свойства.

В оглавление

Все права защищены и принадлежат медицинскому центру "VitaTeva"

1.2 Гречка

Такая привычная и знакомая, пахнущая детством гречневая каша!
А все ли мы знаем о ее лечебных свойствах?

Гречка обладает сладким вкусом и нейтральной температурой.
Благотворно действует на кишечник, очищает и укрепляет его.

Гречка улучшает аппетит и применяется
с давних пор для лечения хронической диареи.

Рутин – биофлавоноид, обнаруженный
в гречке, защищает стенки сосудов, улучшает
циркуляцию крови и стабилизирует давление.

Кроме этого Рутин применяется в медицине при
проблемах со зрением и ревматизме.

При воспалении и покраснении кожи, гречку можно
использовать наружно, в виде компрессов.
Для этого жареную гречку смешивают с уксусом и
прикладывают к проблемным участкам на 15-20 минут.

Прокаленная или жареная гречка хорошо выводит лишнюю жидкость
и согревает. Ее можно не варить, а только залить кипятком, дать
настояться и есть.

Особенно хороша гречка с овощами.

Для этого луше сварить отдельно гречку и отдельно потушить овощи.
Смешать все перед подачей.

1.3 Паста из гречневой муки

Спагетти занимает всегда одно из первых мест в рейтинге вкусовых
приоритетов. Но белая мука, жирный соус – все это
здоровым питанием никак не назовешь!

Вот такой компромисс я хочу предложить:

Раньше из гречневой муки продавалась
только соба – японская лапша из гречки.
А сейчас появилась в магазинах более
дешевая паста по типу собы, тоже из гречки.

Варится эта паста совершенно обычно,
имеет нежный и чуть сладковатый вкус.
В нее добавляют немного пшеничной муки,
так что при абсолютно безглютеновой диете
от нее лучше отказаться.
В качестве замены попробуйте
макаронные изделия из цельного риса и киноа.

Вкусно приготовить ее с соусом мисо можно **по этому рецепту.**

А заправлять лучше всего соусом песто домашнего приготовления.

Все права защищены и принадлежат медицинскому центру "VitaTeva"

1.4 Полба - Спельта - Кусмин

Помните?

"Буду служить тебе славно, Усердно и очень исправно, В год за три щелка тебе по лбу, Есть же мне давай варёную полбу"
/А.С. Пушкин/

Балда, в известной пушкинской сказке, не случайно попросил такую награду за свой труд!
Он, видимо, хорошо знал о полезных свойствах полбы!

Полба - древнейший злак, считающийся прабабушкой пшеницы.Сегодня ему придается особое значение, так как спельта обладает лечебным действием на организм человека.

Зерна спельты покрыты плотными чешуйками, прочно защищающими от насекомых, внешних воздействий и потери влаги. Хранение в такой шелухе надолго оставляет зерно свежим.

Некоторые специалисты считают, что эта сильная и прочная оболочка является, как бы, иммунной системой зерна и, по анналогии, этим объясняется способность этого злака укреплять иммунитет человека.

В «Книге об искусстве исцеления» католическая святая и выдающаяся женщина средневековой Европы-

Хильдегард фон Бинген(1098—1179) назвала спельту «злаком человека» .

Спельта, благодаря условиям произрастания, не подвержена грибковым поражениям и потому, в отличие от других злаков, не содержит ядовитых плесневых грибков и их токсинов.
Спельта устойчива к любым погодным условиям.
Она одинаково комфортно себя ощущает в жару и холод, в сухом и во влажном климате.

По своей энергетике спельта более теплая, чем пшеница, у нее сладковатый и немного ореховый вкус. Она улучшает пищеварение и особенно подходит хрупким и болезненным людям.

В натуропатической медицине спельту часто используют для лечения диареи и запоров, метеоризма, колита и других нарушений работы желудочно-кишечного тракта.

Спельта богаче протеином, ненасыщенными жирными кислотами, витаминами и клетчаткой, чем обычная пшеница.

Содержание клейковины в спельте примерно такое же, как и в пшенице. Однако, она отличается по составу аминокислот и поэтому воздействует на человеческий организм иначе, чем пшеничная.

Исследования, проведенные в США, доказали, что клейковина спельты в большинстве случаев не вызывает аллергии у людей, чувствительных к глютену в пшеничном зерне.

Эта ее особенность делает спельту важным элементом здорового питания.
Во всех случаях, когда мы подозреваем **пищевую непереносимость**,* пшеницу и ее производные, можно заменить на выпечку из спельты.

Спельта дает ощущение сытости, снимает беспокойство и тревожность, которые часто сопровождают диету, исключающую пшеницу.

***Пищевая непереносимость** *или скрытая пищевая аллергия – причина развития многих хронических заболеваний и неприятных симптомов. Она означает неполное расщепление пищи, вызывающее реакцию со стороны иммунной системы на чужеродные тела, которыми для нее и являются нерасщепленные продукты питания.*

Все права защищены и принадлежат медицинскому центру "VitaTeva"

И если симптомы аллергии всегда стремительны, то пищевая непереносимость - это реакция замедленного типа и ее сложнее связать с нарушениями здоровья.

Ожирение, усталость, раздражительность, головные боли, вздутие живота, проблемы с кожей, хронические воспалительные заболевания – вот далеко не полный перечень последствий пищевой непереносимости.

Чаще всего непереносимость вызывает именно пшеница, а точнее её белок – глютен.

Спельта продается в виде зерна и муки, из которой можно готовить хлеб, блинчики, запеканки и другую выпечку с отличным вкусом и пользой для здоровья.

Кекс из спельты "Шахерезада"

Ингредиенты:

- 1 стакан измельченных грецких орехов
- 1 стакан смеси сухофруктов: курага, чернослив, клюква
- 3 яйца
- ваниль
- 5 столовых ложек коричневого сахара
  или 2 столовые ложки коричневого сахара + 3 пакетика стевии
- 3 столовые ложки красного сладкого вина
- 2 столовые ложки лимонного сока
- 7 столовых ложек муки из спельты

Способ приготовления:

Все ингредиенты хорошо перемешать и разложить на протвине на бумаге для выпечки тонким слоем. Нагреть духовку до 170 градусов. Выпекать 10 - 15 минут до золотистого цвета.

Кекс из муки спельты и тыквы

Все права защищены и принадлежат медицинскому центру "VitaTeva"

1.5 Пшено

Оно является основным элементом питания в Индии, Африке, Китае и России.

Пшено - шлифованное ядро проса.

По своей энергии - очень согревающий, горячий злак.
Выводит избытки жидкости и слизи из организма.
Очищает кровь.

Обладает липотропным действием (препятствует отложению жира) и оказывает положительное влияние на работу сердечно-сосудистой системы, печени и кроветворения.
Пшено в народной медицине ценится как продукт, дающий силу и «укрепляющий тело».

Пшено богато растительными белками. В нем содержатся незаменимые аминокислоты, которые являются основным строительным материалом организма.

В пшене содержится почти вся таблица Менделеева: железо (для хорошего кровообращения и здорового цвета лица), фтор (для крепких зубов), магний, марганец, кремний, медь.

Содержащиеся в пшене минеральные вещества - калий и магний - нормализуют деятельность сердечной мышцы, а фосфор укрепляет костную ткань и зубы.

Пшено по содержанию белков превосходит гречневую, перловую, ячневую, рисовую и кукурузную крупы.

Пшено наиболее богато витаминами А и В.
Пшенная каша наполняет организм энергией.
Выводит из организма антибиотики и токсины, а также лишние минеральные соли.

От пшенной каши не толстеют,
и поэтому этот злак очень популярен при снижении веса.

Пшённая каша полезна людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, так как при нарушении сердечной деятельности необходим калий, а его ценным источником как раз и является пшено.

Все права защищены и принадлежат медицинскому центру "VitaTeva"

Запеканка из пшена

Ингредиенты:
- 1 морковь
- 1 стакан пшена
- 1 зеленое яблоко
- 1 натертый кабачок
- 1 яйцо
- 2 столовые ложки оливкового масла
- 2 зубчика чеснока

Способ приготовления.
Сварить пшено в подсоленной воде до готовности. Остудить. Яблоко без кожуры натереть на терке. Морковь отварить на пару до мягкости. Натереть. Кабачок очистить от кожуры и натереть.

Соединить пшено с морковью, кабачком и яблоками.
Выдавить чеснок, добавить яйцо, 1 столовую ложку оливкового масла и специи по вкусу. Хорошо перемешать.

Выложить в смазанную оливковым маслом огнеупорную посуду.
Выпекать в духовке, разогретой до 200 градусов, минут 25 - 30 до золотистой корочки.
Подавать можно со сладким или соленым соусом.

Все права защищены и принадлежат медицинскому центру "VitaTeva"

1.6 Киноа (Квиноа)

Инки называли киноа «зерном богов».

Киноа, перуанский шпинат - наследие древних ацтеков и инков.
Киноа, действительно, была одним из основных продуктов питания у древних инков.

Киноа считали матерью всех злаков из-за того, что по содержанию белков и жиров она превосходит все известные зерновые культуры.

Киноа имеет достаточно нейтральный вкус, с легким ореховым оттенком и используется в разных видах блюд - в качестве загустителя для супов, гарнира и даже десерта.
Из семян киноа изготавливают муку.

Киноа оказывает общеукрепляющее действие на весь организм. В ней содержатся особые вещества – стерины, которые снижают уровень холестерина в крови и соответственно помогают избежать сердечно-сосудистых заболеваний.

Зерна киноа богаты протеином (который не уступает по качеству молочному), а по количеству кальция превосходят даже молоко.

Так как киноа не содержит глютена, то является бесценным продуктом питания для людей с аллергической реакцией на глютен.

Киноа содержит много ценных аминокислот, в том числе большое количество лизина* (уровень лизина во всех известных других злаковых недостаточен).

**Лизин-незаменимая аминокислота.
Она невероятно важна для борьбы с вирусами.
Особенно с вирусом герпеса и гепатита.
Лизин поддерживает здоровье сердца и предотвращает поражения хрусталика.
Дефицит лизина приводит к усталости, раздражительности, нарушению концентрации.*

Киноа хорошо есть летом и в жаркую погоду.
Снижает уровень сахара в крови. Не рекомендуется людям с низким уровнем сахара (гипогликемией).

Киноа очень быстро и легко готовится. Ее можно смешивать с другими крупами или использовать отдельно.

Чтобы усилить вкус и аромат киноа, ее надо обжарить в масле.
Идеально для киноа подходит масло кунжутного семени.
Перед приготовлением киноа замачивают на несколько часов и затем промывают. Это позволяет избавиться от горечи.

Рецепт:
Стакан киноа замочить, промыть и жарить 2 - 3 минуты в чайной ложке масла кунжутного семени.
Добавить 2 стакана воды, немного соли.
Довести до кипения и уменьшить огонь.
Варить до готовности еще 15-20 минут.

Рецепт салата "Табула" из киноа.

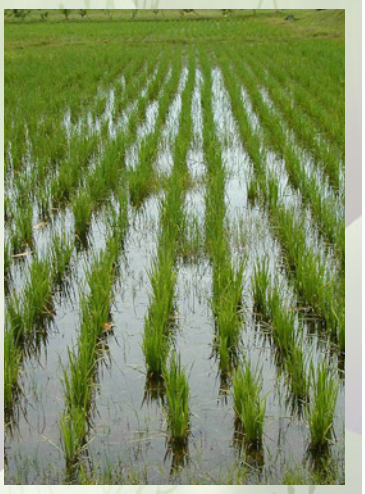
Все права защищены и принадлежат медицинскому центру "VitaTeva"

1.7 Рис

С китайского рис переводится как еда для человека.
В еврейской культуре рис тоже занимает важное место.
В гематрии рис - это 7, а это число характеризуется очень высокой духовностью в иудаизме.

На самом деле, рис – это общее название группы очень разнообразных злаков. Известно более 150 агросортов риса.
Он может быть тонкий и продолговатый, короткий и кругленький, белый, черный, красный, фиолетовый и желтый с прожилками.

Летом лучше использовать длинный рис (он помогает переносить летнюю жару), а зимой круглый.



Возделывание риса требует влажного климата, кропотливого труда, настойчивости и знания законов природы.

Произрастая во влажном климате, рис, как продукт лечебного питания, избавляет от излишней влаги: снимает отеки, выводит из организма избыток жидкости и слизи.

Восточная философия утверждает, что регулярное употребление риса в пищу наделяет человека такими качествами как спокойствие, терпимость, устойчивость
в постоянно меняющихся жизненных обстоятельствах.
Современная наука объясняет это наличием в рисе большого количества витаминов группы В. А как известно, именно эти витамины способны питать и укреплять нервную систему.
Правда, все вышесказанное имеет отношение только к цельному, неочищенному рису.
Ведь вся «полезность» риса содержится в его оболочке, которая удаляется при производстве белого риса.

В цельном рисе совсем мало натрия и жира, очень много железа и других минералов.

Энергия риса нейтральная, он является гипоаллергенным по своим свойствам и подходит практически любому человеку.

Рис укрепляет витальность (жизненную силу человека) и поэтому различные оздоровительные методики рекомендуют употреблять цельный рис 5-6 раз в неделю.

Сорта риса:

Сладкий рис.
Вид маленького и гладкого риса.
Богат белком. После варки становится клейким.
Из него готовят суши.
Он подходит для стабилизации уровня сахара в крови при диабете. Не стоит применять его при обилии слизи и жидкости, при повышенной температуре.

Все права защищены и принадлежат медицинскому центру "VitaTeva"

Рис басмати.
у него продолговатые зерна
и неповторимый аромат.

Красный рис.
Самый питательный вид риса, его зерна очень
твердые и варятся дольше обычного.
Снижает уровни холестерина в крови.

Перед приготовлением, цельный рис нужно обязательно перебрать,
промыть и замочить в воде комнатной температуры на 2 - 4 часа.
А при чувствительности пищеварительной системы,
рис лучше замачивать на всю ночь.

Процесс замачивания облегчает усвоение риса
и улучшает его белковую составляющую.

Можно готовить рис с другими злаками из расчета
2/3 - риса и 1/3 - других злаков.
При острой диарее - столовую ложку цельного риса
поджарить на сухой сковороде, остудить,
жевать до получения пасты и выплюнуть.

Продукты из риса:

Рисовое молоко.
Подходит для соусов, на нем можно готовить каши.

Сладкое рисовое вино - Мирин.
Оригинальный японский продукт, нигде более не производится.
В 15-16 веках мирин был популярен в виде алкогольного напитка
для женщин - сладкий саке.

Сегодня Мирин широко используется в качестве приправы.
Мирин состоит из аминокислот, сахара, алкоголя (спирт) -
все это подчеркивает вкус продуктов. Используется также
вместо коричневого сахара для приготовления гранолы.

Все права защищены и принадлежат медицинскому центру "VitaTeva"

2. Макробиотика

Что такое макробиотика?

Слово «Макробиотика» в переводе означает «большая жизнь». Еще Гипократ использорвал его, описывая здоровых и долгоживущих людей.

Японский просветитель Джордж Осава назвал свое учение – макробиотика. Он показал, что грамотно подобранное питание способствует здоровью и полноценному долголетию, что с помощью простой пищи можно лечить многие заболевания.

Макробиотика основана на системе питания в монастырях дзен буддизма в Японии.
Там ее понимали как "кухню", которая улучшает суждения.

Макробиотика – это не абстрактная концепция, а живая реальность.
Мудрость этого подхода к питанию передавалась из поколения в поколение с самых древних времен.

Самые важные моменты:

- Макробиотика - это наука о долголетии и искусстве продления человеческой жизни с помощью простых и натуральных средств.
- С точки зрения макробиотики сбалансированная диета - лучшее лекарство от всех болезней.
- Макробиотика - это образ жизни, основанный на понимании ритма природы.
- Важно, чтобы макробиотика была адаптирована к климату, времени года и образу жизни человека.
- Для того, чтобы пища была здоровой и добавляла радости в нашу жизнь, важно, чтобы она была вкусной, простой в приготовлении, эстетично поданной и содержала все необходимые компоненты.

Больше информации о принципах здорового питания, кислотно - щелочном балансе, гликемическом индексе и многом другом можно ознакомиться при подключении к программе **"Макробиотика - Школа здоровья и долголетия"**

Попробуйте постепенно вводить макробиотические продукты и принципы в вашу жизнь и питание.
И наблюдайте за изменениями.

Вы обязательно увидите результат!

Все права защищены и принадлежат медицинскому центру "VitaTeva"

2.1 ГОМАСИО – ЗДОРОВАЯ АЛЬТЕРНАТИВА СОЛИ

Гомасио – это удивительная японская приправа из соли, кунжута и водорослей, набирающая популярность во всем мире из-за своих лечебных и вкусовых свойств.
С помощью Гомасио уставшие получают энергию, забывчивые – улучшают память,
а гурманы превращают привычные салаты и каши в изысканные кулинарные шедевры.

Почему Гомасио называют "специей долгожителей"

- Уменьшает головную боль;
- Повышает уровень энергии;
- Улучшает концентрацию внимания;
- Содержит свыше 17 витаминов и минералов;
- Делает кожу гладкой, а волосы густыми и блестящими;
- Избавляет от тошноты и других проблем с пищеварением;
- При регулярном употреблении снижает риск развития остеопороза.

Состав: крупная гималайская соль,
органический цельный кунжут, водоросли вакаме.

Рекомендации по применению:

1. Отдельно от пищи по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды. Тщательно пережевать и проглотить. Великолепное средство для повышения уровня энергии. Снимает тошноту и похмельный синдром.

2. Посыпать каши, салаты. Можно добавить в любое готовое блюдо, это сделает его вкуснее и полезнее.

МНОГОЦВЕТНЫЙ САЛАТ С КАПУСТОЙ

Ингредиенты:

- 1 морковь
- 2 стебля сельдерея
- 1 фиолетовая луковица
- 1 столовая ложка гумасио
- 1/2 головки красной капусты
- 1 желтый перец (можно любого другого цвета)
- 3 столовые ложки мелко нарезанных листьев петрушки

Все права защищены и принадлежат медицинскому центру "VitaTeva"

Ингредиенты соуса:

- 1 чайная ложка яблочного уксуса
- 1 чайная ложка кленового сиропа
- 2 столовые ложки масла льняного семени
- 1 чайная ложка дижонской горчицы
- соль, перец по вкусу

Способ приготовления:
Нашинковать капусту, при помощи ножа для чистки картофеля нарезать морковь тонкими полосками. Лук нарезать тонкими полукольцами. Сельдерей нарезать наискосок.
Все овощи смешать в большой миске.
Отдельно соединить ингредиенты соуса. Залить овощи, добавить гумасио, перемешать. Дать салату постоять 15-20 мин.

2.2 МУГИЧА – ЗДОРОВАЯ АЛЬТЕРНАТИВА КОФЕ

Мугича – древний напиток из ячменя, тонизирующий, приятный на вкус и обладающий лечебными свойствами.

- Уменьшает воспаление
- Улучшает пищеварение
- Согревает и подсушивает
- Повышает уровень энергии
- Снижает аппетит на несколько часов
- Успокаивает кашель и лечит насморк
- Убирает отеки и выводит избыток жидкости
- Используется при состоянии холода, при простудах и низком давлении

Для приготовления Мугича перловая крупа тщательно перебирается, промывается и высушивается в специальных печах, затем ее измельчают до строго определенного размера и снова прокаливают при низкой

Все права защищены и принадлежат медицинскому центру "VitaTeva"

температуре.
На этом этапе к ней добавляют корицу или имбирь, чтобы получить напитки с разными вкусами и свойствами.

Мугича с имбирем
Действует на пищеварительную систему: снимает тошноту, уменьшает чувство тяжести после еды, дает ощущение сытости на несколько часов.

Мугича с корицей
Помогает сбалансировать уровень сахара в крови, снимает тягу к сладкому, ускоряет метаболизм.

Рекомендации по применению:

1. Чайную ложку порошка залить стаканам кипятка. Настоять 2-3 минуты до приемлемой температуры и пить. Для хорошего самочувствия достаточно 2-4 стакана в день.

2. Добавлять в супы в начале варки для загустения, из расчета 1 столовая ложка на 1 литр жидкости.

2.3 КОККО – СУПЕРПОЛЕЗНАЯ ЗЛАКОВАЯ СМЕСЬ

Кокко – это лечебная каша для детей и взрослых из цельных зерен риса, пшена, киноа и кунжута, тыквенных семечек с водорослями или без них.

Лечебные свойства каши Кокко:

- Успокаивает боли при гастрите;
- Помогает предотвратить остеопороз;
- Стабилизирует уровень сахара в крови;
- Укрепляет корни волос, способствует их росту;
- Питает и увлажняет кожу изнутри, обладает омолаживающим эффектом;
- Избавляет от дискомфорта и тяжести в желудке, нормализует пищеварение.

Все права защищены и принадлежат медицинскому центру "VitaTeva"

При этом каша Кокко очень вкусная и может стать замечательным завтраком, ужином или гарниром!

Рекомендации по применению:

2 столовые ложки порошка залить стаканом воды или растительного молока. Немного посолить и варить на маленьком огне до желаемой густоты (примерно 5 -8 мин).

Чтобы получить кашу разного вкуса, попробуйте добавить:

- Специи: куркуму, корицу, заатар
- Песто домашнего приготовления (смесь зелени, растительного масла, лимона, чеснока, соли и перца)
- Кленовый сироп
- Нарезанные фрукты
- Домашнее варенье
- Гумасио
- Ягоды

Каша кокко на кокосовом молоке с чаем матча и орехами

Ингредиенты на 3 порции:

- 6 столовых ложек кокко
- 2 стакана кокосового молока
- 1 стакан воды
- ½ стакана смеси орехов
- 1 ст ложка порошкового чая матча
- 0,5 чайной ложки молотой корицы
- ¼ чайной ложки морской или гималайской соли
- Стивия или кленовый сироп по желанию.

Способ приготовления:

Смешайте в глубокой тарелке кокко, порошковый чай матча, соль и корицу. Воду и кокосовое молоко влейте в кастрюлю и поставьте ее на средний огонь. Сразу же начните высыпать туда содержимое тарелки, постоянно помешивая.

Доведите до кипения и варите на небольшом огне под крышкой 3-5 минут до желаемой густоты. Периодически помешивайте.

Готовую кашу посыпьте орехами.
Можно добавить стивию или кленовый сироп.

Все права защищены и принадлежат медицинскому центру "VitaTeva"

2.4 Бобы адзуки

Адзуки – великолепное средство для лечения сахарного диабета, заболеваний почек и мочевого пузыря.

Темно – вишневые, яркие, лаковые как бусы для экстравагантного ожерелья, японские бобы адзуки, являются важным элементом дзенской диеты долголетия.

По древним преданиям, употребляя адзуки в пищу, можно защитить себя от несчастий и отогнать злых духов.

Современные исследования обнаружили в этих удивительных бобах высокое содержание антиоксидантов, витаминов группы В, железа, калия и кальция.

Они положительно действуют на сердце и кишечник, улучшают кровообращение, уменьшают воспаления. Благодаря высокому содержанию пищевых волокон, предотвращают запоры и снижают уровень холестерина.

Широко используются адзуки в китайской медицине и японской макробиотике для очищения организма, выведения токсинов и избытка жидкости. Для снижения веса, а также для лечения диареи, желтухи, асцита, отеков и темных кругов под глазами.

Рецепт супа из адзуки с помидорами.

Перед варкой адзуки следует обязательно замачивать на несколько часов. Затем промыть, добавить чистую воду из расчета на 1 стакан адзуки 3,5 стакана воды и варить с добавлением водорослей комбо, свежего имбиря, зерен кумина и укропа.

Это значительно улучшает усвоение, вкус и предотвращает чрезмерное газообразование.

Адзуки обладают нежным кисло – сладким вкусом. Как и все бобовые, адзуки желательно есть вместе с рисом или другими зерновыми.

В лечебных целях используются:

Напиток из адзуки, который готовят по следующему рецепту:

0,5 стакана адзуки промыть, залить водой на несколько часов, затем промыть еще раз, добавить 3 стакана воды и 4-5 см водорослей Комбо. Довести до кипения в обычной кастрюле под крышкой, уменьшить огонь и варить на медленном огне в течении часа. Процедить. Жидкость принимать по ½ стакана за 0,5 часа до еды два раза в день. Адзуки можно снова залить водой и доварить до готовности.

Кроме всего прочего напиток из адзуки замечательное средство для увеличения выработки молока у кормящих матерей.

Мазь из адзуки

Наносится на воспаленные и покрасневшие участки кожи. Для ее приготовления нужно измельчить в кофемолке сырые адзуки до образования порошка.

Затем смешать с горячей водой и медом до образования густой мази, которую следует сразу же нанести непосредственно на пораженный участок кожи, прикрыть сухой марлевой салфеткой и закрепить клейкой лентой. Через 5 часов можно поменять.

Все права защищены и принадлежат медицинскому центру "VitaTeva"

Адзуки с киноа и сушеной клюквой.

Ингредиенты:

Адзуки	1 стакан
Кинза	1 упаковка
Петрушка	1 упаковка
Куркума	0,5 чайной ложки
Карри	0,5 чайной ложки
Клюква сушенная в яблочном соке	0,5 стакана
Киноа	2 стакана
Оливковое масло	4 столовые ложки
Фиолетовая луковица	1 шт.
Семена укропа или аджуан	0,5 чайной ложки
Соль, перец	по вкусу
Бальзамический уксус	несколько капель

Способ приготовления:

Адзуки залить водой комнатной температуры и оставить на ночь. Затем промыть, добавить кусочек комбо (5-7 см), кусочек свежего коня имбиря, 0,5 чайной ложки семян тмина и 0,5 чайной ложки семян укропа. Залить водой и варить до готовности бобов.

В конце посолить. Воду вылить, адзуки выложить на бумажное полотенце и просушить.

Киноа отварить до готовности. Добавить соль, перец по вкусу. Разогреть в сковороде 2 столовые ложки масла виноградных косточек, добавить куркуму, карри, семена укропа (аджуан), перемешать пряности.

Добавить адзуки и прогреть их так, чтобы они впитали все ароматы. Переложить в миску для салата.

Фиолетовую луковицу нарезать тонкими полукольцами и обжарить в оставшемся масле до золотистого цвета.

Выложить на бумажное полотенце и слегка посолить.

Соединить все ингредиенты. Смешать, посолить. Слегка сбрызнуть маслом и бальзамическим уксусом.

Все права защищены и принадлежат медицинскому центру "VitaTeva"

2.5 Кузу

Важный элемент макробиотического питания.
Кудзу – это растение произрастающее в горных районах Японии. Но сегодня его выращивают и в Америке.

В лечебных целях используется корень, а точнее крахмал, получаемый из корня.

Этот дикий корень потрясающе силен и обладает невероятной энергией.
Кузу растет просто на скалах.
Корни собирают поздней весной и опускают в горные реки в специальных емкостях.
Вода растворяет амилан, после этого корни собирают в огромные ванны и высушивают.
В результате образуются небольшие белые камушки.

Кузу очень быстро усваивается и благотворно влияет на пищеварение. Кроме этого, кузу снимает напряжение мышц шеи и плечевого пояса. Но и этим не ограничивается спектр его возможностей.

Кузу полезен при:

- Хронической усталости
- Мышечных спазмах и судорогах (в том числе спазмах икроножных мышц, обычно это происходит по ночам и доставляет массу неудобств)
- Расстройстве желудка. Интересно, что кудзу не крепит и не слабит, а действует стабилизирующе. То есть, он одинаково эффективен как при поносе, так и при запоре.
- Острых или хронических заболеваниях кишечника (язва, гастрит, колит, крон)
- Тинитусе (шуме в ушах)
- Простуде
- Гипертонии
- Головокружении

Способ приготовления кузу очень прост:

Его заваривают, как крахмал.
Из расчета на стакан жидкости 1 чайную ложку кудзу. 3/4 стакана жидкости довести до кипения, отдельно развести в 1/4 стакана холодной воды чайную ложку кузу, а затем добавить расстворенный кузу в кипяток и варить несколько минут.

Все права защищены и принадлежат медицинскому центру "VitaTeva"

Для того, чтобы сделать напиток с кудзу более направленным на определеный симптом или проблему со здоровьем, его разводят не просто в воде, а например при запоре на компоте из чернослива, при воспалении мочевого пузыря на компоте из клюквы.

При простуде готовят Кудзу с яблоками:
Берут 0,5 стакана воды и 0,5 стакана яблочного сока.
Или просто в воду нарезать 1 яблоко и поварить, а затем добавить разведенный в холоднной воде кудзу –1чайную ложку и довести до кипения помешивая. Этот напиток успокаивает и снимает жар.

Кудзу надежен и совершенно безопасен.
Его можно употреблять в пищу постоянно.
Он эффективен для взрослых и детей.

2.6 Мисо

Ферментированная паста из соевых бобов.

Техника приготовления родилась в Китае и насчитывает около 2500 лет.
Соевые бобы смешивают с солью, различными крупами к которым прививается специальный грибок. Процесс брожения длится от месяца до 2-х и более лет.

Существует 40-50 видов мисо.
Наиболее известные – рисовые, их называют –"коме – мисо" и из ячменя – "хачо - мисо".

Мисо - это живая пища.
Она содержит множество дружественных нам микроорганизмов и ферментов. Благодаря этим свойствам ее считают пищей, укрепляющей здоровье и продлевающей жизнь.

Мисо бывает самых разных цветов от рыжевато-коричневого, глубокого янтарного, бордового, красного, шоколадного, глинянно-черного до солнечно-желтого и бежевого.

Каждый тип имеет свой характерный вкус и текстуру от мясистого и пикантного до сладкого и деликатесного.

Для того, чтобы подобрать наиболее подходящий вид мисо, надо учитывать следующие факторы:

Темное, долго ферментированное подходит для холодного климата или зимы. Светлое и менее ферментированное – для теплого климата и жаркого времени года.

Тем, кто привык кушать много мяса и соли, наибольшую пользу принесет менее соленое мисо светлых или красных цветов.

Вегетарианцы могут употреблять более соленые и темные виды мисо.

Все права защищены и принадлежат медицинскому центру "VitaTeva"

** Кислотно – щелочной баланс – важный показатель жизнедеятельности организма. Нормальное PH крови – 7.1 - 7.3.*

Дозировки:
½ чайной ложки соли
= 2 чайные ложки соевого соуса
= 1 чайная ложка темного мисо
= 1,5 светлого мисо.

Обычно мисо добавляют в тарелку горячей пищи, непосредственно перед едой.

*** **Кандида** – грибковое воспалительное заболевание, которое может проявляться как в отдельном органе (молочница), так и системно. Может поражать кожу и слизистые оболочки, мочеполовую и другие (дыхательную, пищеварительную, нервную) системы человека. Общие симптомы: слабость, повышенная утомляемость, снижение иммунитета, раздражительность.*

Лечебные свойства мисо:
Около 20 % в мисо составляет белок.
В нем насчитывают 18 аминокислот, много цинка, кальция, железа, витамина B12 . Мисо содержит живую флору – Лактобацилус (как в йогурте) обеспечивая ему быстрое усвоение и улучшение пищеварения в целом.

Мисо ощелачивает кровь* и тем самым повышает сопротивляемость болезням.

Из –за болезней, неправильного питания, длительного приема определенных медикаментов кислотность крови повышается.
Это вынуждает организм использовать свои щелочные резервы, что значительно ослабляет все органы и системы и является причиной множества заболеваний.

Японцы считают, что мисо нейтрализует посдедствия радиации.
Может быть использован для профилактики определенных типов сердечных болезней и рака.
Частично компенсирует негативный эффект курения.

Как применять мисо?
Мисо можно использовать вместо соевого соуса и соли в качестве приправы.

Важно помнить, что мисо непастеризованный продукт и его не стоит долго варить.

Мисо используют для заправки супов, приготовления соусов, при фаршировке, тушении, как приправу к тофу, рыбе, зерновым.

Мисо обладает способностью абсорбировать токсины из пластиковых коробок и поэтому его надо хранить в стекле, дереве или эмали в холодном месте.

В качестве лечебного продукта мисо применяют для улучшения пищеварения, снятия усталости, для очищения организма после длительного курения и при воспалительных заболеваниях кишечника.
Многочисленные исследования подтверждают, что регулярное употребление в пищу мисо снижает риск развития дегенеративных заболеваний.
Кроме этого, есть интересные данные об эффекте применения мисо для нейтрализации радиации в Японии и Чернобыле.

Предостережения:
Не стоит использовать мисо в больших количествах.
Мисо, действительно, придает вкус пище, но важно помнить, что мисо – это продукт с высоким содержанием соли.

Чрезмерное его использование может вызывать (так же как и избыток соли) нарушения в работе сердечно-сосудистой и нервной системы.
Нужно контролировать количество мисо при **кандиде****, так как мисо способствует росту дрожжей.

Все права защищены и принадлежат медицинскому центру "VitaTeva"

Но умеренное употребление мисо большинству людей приносит только пользу.

Рецепт:
Паста из тхины и мисо: 1 ч.л. мисо, 1 ч.л. тхины,
1/4 стакана лимонного сока, ¼ стакана воды.
Все тщательно перемешать и паста готова.

2.7 Умебоши – маринованная слива умэ.

Сливы умэ особым образом маринуются с солью и листьями шисо по старинным технологиям. Весь этот процес занимает 2- 3 года и в результате сливы приобретают солено-кислый вкус и невероятно полезные свойства.

Можно купить упаковки с целыми маринованными сливами, а для эстетов и лентяев (чтоб косточками не плеваться) в протертом виде – пасту умебоши.

Умебоши содержит ацидофильные бактерии, пищеварительные ферменты, витамины группы В, железо, кальций и другие полезные вещества. Умебуши ощелачивает кровь, а это залог здоровья.

Способ употребления умебуши: под язык - как лекарство и запить водой. Достаточно небольшого количества на кончике ложечки. Можно добавлять в салаты вместо лимона и соли или приготовить очень вкусный соус из умебуши с тхиной:

1 столовая ложка органической тхины + 1 столовая ложка воды и где-то чайная ложка умебуши (по вкусу).

Этот соус можно намазать на хлеб, а если развести его с большим количеством воды, то получится отличная заправка для овощного салата.

Еще один продукт из слив уме – **«Умэсю»** - популярное во всем мире японское вино из сливы.

Зеленые, еще неспелые, сливы настаивают на аналоге японской водки сетю с добавлением сахара. В результате получается освежающий напиток с нежной сладостью и легкой кислинкой.
Его подают со льдом, тоником или зеленым чаем.
Это легкое летнее вино. Содержание алкоголя: 10-15 %

Умэсю настоящий элексир здоровья.
Он восстанавливает силы, повышает иммунитет, стимулирует работу желудочно–кишечного тракта. Оказывает дезинфицирующее действие, выводит шлаки и останавливает диарею, снимает внутреннее напряжение и помогает при бессоннице.

С цветения японской сливы умэ начинается год по лунному календарю.
Ее цветы символизируют пробуждение природы и радостные надежды весны.

В народной поэзии о цветах сливы поется так:

Лишь первый свой цветок
Весной раскроет слива ,-
Ей в мире равных нет !

Умебоши эффективна при:

- Хронической усталости

- Сахарном диабете

- Всех видах интоксикации (химиотерапия, облучение, отравление)

- Расстройствах желудка, метеоризме, запорах и тяжести в животе

- После приема антибиотиков

Все права защищены и принадлежат медицинскому центру "VitaTeva"

2.8 Тапиока (Маниоковое саго)

Тапиока - крахмал, который получают из корня бразильского кустарника маниока. В Африке это очень популярный продукт, что-то вроде местного картофеля.

Маниока устойчива к любой погоде и неприхотлива как провинциальный священник. При этом она очень питательна и полезна.

Вообще, корень маниоки - второй по производимости корнеплод в мире (после картошки, разумеется).

Недавно обнаружили, что индейцы майя полторы тысячи лет назад уже выращивали и употребляли маниоку в пищу.

Процесс переработки корней маниоки очень длительный. В результате получается тапиока в виде круглых шариков или муки.

Используется, главным образом, как загуститель пищи. Совершенно нейтральна. Не имеет доминантного вкуса и запаха.

Тапиока легко усваивается и особенно рекомендуется детям, пожилым людям и тем, кто страдает заболеваниями желудочно-кишечного тракта (от поноса и запора до гастрита и колита).

Самый простой способ ее применения - добавлять зимой в суп, а летом - в компот. Тапиоку добавляют в самом начале варки из расчета 1-1,5 столовых ложек на литр жидкости.

При варке она разбухает, уплотняется и становится прозрачной. Тапика превращает простой овощной суп или фруктовый компот в сытное и полезное блюдо.

Десерт из тапиоки с клубникой

Ингредиенты:

* 1,5 стакана воды
* 0,5 стакана тапиоки
* 0,5 стакана кленового сиропа

Ингредиенты для карамельного крема:

* 4 столовые ложки желтого сахара - дамар (можно заменить на 5 пакетиков стивии)
* 2 стакана кокосового молока
* 1 чайная ложка кудзу

Для украшения:

* Клубника
* Кокосовый крем

Все права защищены и принадлежат медицинскому центру "VitaTeva"

Способ приготовления:

Закипятить в кастрюле воду, добавить тапиоку и кленовый сироп.

Варить на маленьком огне 15 минут, пока шарики тапиоки не станут прозрачными. Периодически помешивать.

Приготовить крем:

Карамелизировать сахар на небольшом огне, добавить кокосовое молоко и варить, помешивая, до закипания.

Развести кудзу в 1 столовой ложке воды и влить в кипящий соус. Варить 3 минуты помешивая, до загустения.

Залить тапиоку полученным кремом, остудить и поставить на 2 часа в холодильник.

Разложить порционно.
Сверху добавить мяту, фрукты и кокосовый крем.

Все права защищены и принадлежат медицинскому центру "VitaTeva"

3. Натуральные подсластители

Сладкий вкус.

Приоритеты человека в выборе вкуса могут многое рассказать о его физическом и эмоциональном состоянии.

Потребность в сладком часто возникает в результате недостатка минералов в пище. Говорят, что сладкий вкус заменяет, в каком-то смысле, ощущение человеческого тепла и любви.
Поэтому он играет в нашей жизни и питании такую большую роль.

В своем естественном виде сладкий вкус балансирует и гармонизирует, дает энергию и успокаивает нервную систему, питает мозг.

Сладкий вкус полезен при излишней сухости.
Это может быть сухость кожи или сухой кашель, хрипота.

Сладкие продукты содержат натуральные сахара и обеспечивают организм энергией.
В их природный состав входят также витамины и минералы.
В процессе очищения сахара все важные питательные вещества удаляются и то, что остается, называют «пустыми углеводами».
Альтернативой для них являются натуральные подсластители.

3.1 Кленовый сироп.

Канадский кленовый сироп обладает целым рядом полезных свойств.
Его производят из сахарного клена.

Кленовый сироп содержит до 5% сахарозы и немного моносахаридов.
В нем гораздо меньше сахара, чем в меде.
Зато много антиоксидантов, улучшающих функции печени и поджелудочной железы.

В отличие от обычного белого сахара, который в процессе обработки теряет все питательные вещества, кленовый сироп сохраняет калий, кальций и железо.

Использование кленового сиропа вместо белого сахара в еде и в выпечке снижает калорийность блюд.

Все права защищены и принадлежат медицинскому центру "VitaTeva"

3.2 Стевия.

Стевия - медовая трава (Stevia Rebaudiana Bertoni),
многолетнее травянистое растение.
Стевия намного слаще сахара,
она используется при диабете и очень полезна.

При высокой степени сладости стевия
практически не содержит калорий, поэтому
рекомендуется при всех программах снижения
веса и сахарном диабете.

Кроме этого, есть сведения о том, что регулярное
применение стевии нормализует давление
и снижает уровень холестерина в крови.

Компоненты стевии обладают бактерицидными свойствами,
способствуют заживлению ран, в том числе при ожогах
и кожных заболеваниях.

Стевия сохраняет свои свойства при нагревании
и растворяется в воде любой температуры.
Она совершенно безопасна в применении.
Ее добавляют в напитки, выпечку, используют
при приготовлении самых разных блюд.

Продается она в виде порошка, таблеток
или жидкости.

3.3 Мальт || Рисовый сироп

Оздоравливает дыхательную
и пищеварительную систему.
Натуральный подсластитель,
готовится из сброженного цельного риса.

3.4 Меласса – сладкая черная патока.

Тягучий сироп темного цвета. Побочная продукция производства сахара
из свеклы. Раньше использовали в качестве корма для животных и
в промышленных целях, но сегодня меласса – важный компонент
здорового питания.

Хотя меласса содержит 50% сахара, она имеет чуть горьковато-соленый
привкус. Поэтому, для того чтобы получить от нее удовольствие
надо смешать мелассу с небольшим количеством меда
или кленового сиропа.
При использовании в качестве подсластителя
в напитках или выпечке используют мелассу в чистом виде.

Все права защищены и принадлежат медицинскому центру "VitaTeva"

*Анемия – заболевание, проявляющееся снижением уровня гемоглобина. Главные симптомы анемии – слабость, усталость, апатия, затрудненное дыхание, учащенное сердцебиение, ухудшение памяти. Наиболее частой причиной анемии является недостаток железа.

Меласса великолепный источник железа.
Люди, страдающие анемией* и проблемами с усвоением
железа получают огромную пользу от ее употребления.

Благодаря большому содержанию минералов - калия, кальция и натрия, магния и меди - меласса ощелачивает кровь.

В мелассе много витаминов группы В, что делает ее полезным продуктом, укрепляющим нервную систему и улучшающим состояние кожи.

При покупке важно обратить внимание на то, чтобы меласса была натуральной, без добавления серы и сахара.

3.5 Свитанго || Sweetango

Если вы пока еще не можете не есть сладкое вообще или вы только начинаете менять свои привычки питания. Или хотите идти по мягкому пути постепенных изменений
и о мечтаете иногда позволить себе что-то сладкое не нанося вред фигуре – используйте SWEETANGO.

Это подсластитель на основе эритрола (сахарный спирт) и стивии.

В нем нет калорий, и он не повышает уровень глюкозы в крови.
И при этом совершено подобен сахару на вкус, без характерной для стивии, горчинки.

Используется в таком же количестве как сахар 1 к 1.
Это удобно, если нужно заменить им сахар в каком-то рецепте.

Все права защищены и принадлежат медицинскому центру "VitaTeva"

4. Овощи

Разнообразие овощей, практически, беспредельно и каждый овощ обладает своими, только ему присущими полезными свойствами.

К сожалению, в основном, люди сегодня употребляют стандартный и достаточно ограниченный набор овощей. Давайте расширим и обогатим наш овощной репертуар!

4.1 Дайкон - японская редька.

Чрезвычайно полезный корнеплод.
Фактически это белый редис.
Используется в кулинарии
и в лечении многих заболеваний.

Этот экзотический овощ продается
в магазинах и на рынках,
но немногие знают о его свойствах.

А в Японии он более чем популярен.
Без него просто невозможно представить японскую национальную кухню.
Там дайкон занимает первое
место по посевным площадям среди овощных культур,
так как входит в ежедневный рацион японцев.

Характерной особенностью этого вида редиса является то,
что он практически не поглощает вредные вещества из почвы.

Ученые проводили эксперименты, чтобы определить,
есть ли разница в поглощении вредных веществ
из почвы корнеплодами.

В почву, насыщенную тяжелыми металлами и радиоактивными веществами, высевали разные корнеплодные культуры и, собрав урожай, анализировали сколько они выносят вредных веществ.

Самым экологически чистым оказался дайкон.
По сравнению, например, с черной редькой, в корнеплодах дайкона оказалось в 16 раз меньше опасных для здоровья человека веществ!

Кроме того, дайкон — диетический продукт, который способствует очищению почек и печени, подавляет вредную микрофлору кишечника, не содержит острые горчичные масла, характерные для других крестоцветных.

На вкус корнеплоды дайкона сладкие, а сахара в них представлены в основном фруктозой, поэтому дайкон подходит и для диабетиков.

Дайкон можно есть сырым, можно варить и мариновать.
Соленья из дайкона обладают приятным вкусом, ими можно наслаждаться круглый год .

Все права защищены и принадлежат медицинскому центру "VitaTeva"

Дайкон улучшает усвоение пищи.
Он выводит из организма избыток воды и жира.

Дайкон очень хорошо сочетается с другими овощами в супах. Говорят, что суп с дайконом особенно полезен для нейтрализации последствий употребления больших доз алкоголя. Возможно это связано с тем благоприятным действием, которое он оказывает на печень.

В любом виде этот овощ полезен для здоровья и заслуживает того, чтобы познакомиться с ним поближе!

4.2 Артишок.

Артишок – овощ средиземноморского происхождения. Это нераспустившаяся цветочная почка растения, состоящая из крупных, мясистых чешуек.

В артишоке очень мало калорий.
Углеводы в нем присутствуют в основном в виде инулина – крахмала, которому для усвоения не требуется инсулин.

Очень полезен артишок для диабетиков.
Издавна с помощью артишока в народе лечили заболевания печени. Недавно проведенные исследования подтвердили правильность этого старинного использования.

Активным ингредиентом артишока является вещество – цинарин.
И именно это вещество защищает и восстанавливает клетки печени.

Артишок полезно включать в рацион всем желающим похудеть.
Прекрасное средство для решения проблемы вечернего обжорства.
Пережевывают его долго, а калорий в нем мало.

* **Способ приготовления** артишока очень простой.
Его отваривают в подсоленной воде с лимоном.

***Способ приготовления:**

Срезать стебель у самого основания, сложить несколько артишоков в кастрюлю, залить водой, довести до кипения.
Добавить разрезанный на 4 части лимон и варить 20 – 25 минут.
Листья должны легко отрываться.

Слить воду и лакомиться мясистым основанием листочков, макая их в соевый соус или сок лимона с чесноком.

Когда вы оборвете все листики, останется донышко, во внутренней части которого есть несъедобная волокнистая сердцевина.
Ее надо вынуть, оставшуюся часть просто съесть или нафаршировать овощами и запечь в духовке.

4.3 Топинамбур - Иерусалимский артишок - Земляная груша.

Многолетнее растение, родственник подсолнечника.

На подземных стеблях образуются клубни.
Они очень вкусные, похожи на картофель, только намного полезнее.

Очень подходит больным диабетом, потому что топинамбур содержит особый вид крахмала – инулин.

Рекомендуется использовать топинамбур и в качестве профилактики диабета, для улучшения зрения и для снижения веса.

Все права защищены и принадлежат медицинскому центру "VitaTeva"

Суп – пюре Вишисуаз с топинамбуром

Ингредиенты:

Топинамбур 0,5 кг. – отварить, как картофель, с добавлением ½ чайной ложки соды в конце варки. Варить до прозрачности и мягкости.

Лук порей 3 шт. (белая часть) - порезать кольцами.

Репчатый лук 1 шт. – мелко порезать.

Корни петрушки и сельдерея - мелко порезать.

Водоросли иджике или араме.

Соль, перец, петрушка, укроп.

Оливковое масло – 1 чайная ложка.

Способ приготовления:

Пассеровать лук и корни с оливковым маслом, добавить 1 ½ литра воды и, предварительно замоченные на 15 минут, водоросли.

После закипания поварить 5 минут, затем добавить отварной топинамбур и варить на среднем огне ещё 5-7 минут, затем добавить специи и зелень.

Измельчить в блендере до пюреобразного состояния.

Все права защищены и принадлежат медицинскому центру "VitaTeva"

4.4 Имбирь.

Имбирь – тропическое растение, лечебными свойствами обладает корень.

Одна из древнейших пряностей.

Имбирь очищает тело и душу, обладает согревающей энергией. Является прекрасным противоядием, улучшает пищеварение.

Есть в виде свежего корня или порошка.
Причем, сухой имбирь горячее и суше, чем свежий.
У имбиря острый вкус.

Имбирь применяется как лечебное средство при простудах, кашле, переохлаждении, слизи и бесцветном насморке.
При мышечных спазмах и головной боли.
Используется при тошноте и рвоте (токсикозе)

Не использовать при избытке тепла, высоком давлении, приливах во время менопаузы.

Имбирь, чеснок и корица обладают укрепляющими свойствами, лучшими из всех специй. Они дают жизненную энергию и применяются в качестве тонизирующей терапии.

Интересен эффект имбиря при лишнем весе – в сочетании с соком алоэ имбирь уменьшает чувства голода.

Имбирь показан всегда, когда есть накопление шлаков в организме и когда имеются состояния холода.

Имбирь используют для снятия боли.

4.5 Лук – порей.

Самая ценная, в пищевом отношении часть лука-порея – ствол, имеющий особый сладковатый вкус.
Белок лука-порея очень ценен: присутствующая в нем аминокислота цистин принимает активное участие в обмене веществ.

В порее содержится калий, кальций, натрий, железо, фосфор, медь, сера. Особенно богат порей калием, что обусловливает его мочегонное действие.
В нем имеется витамин С.
Он обладает нежным ароматом и приятным вкусом.

Может понижать уровень холестерина, улучшает состояние иммунной системы, снимает нервную и физическую усталость, борется с переутомлением.

Его можно использовать во всех блюдах вместе или вместо обычного лука.

Все права защищены и принадлежат медицинскому центру "VitaTeva"

4.6 Шпинат.

Это не только продукт питания,
но и важное лекарственное растение.

Давно известно, что шпинат способен восстанавливать энергию, повышать жизненные силы и улучшать качество крови.

Научные проверки показали, что шпинат оказывает такое влияние благодаря вдвое большему, чем в остальных овощах, количеству железа.

Японские ученые обнаружили, что содержащиеся в шпинате вещества защищают ДНК и уменьшают развитие раковых опухолей.

В шпинате содержится вещество, называемое неоксантин, которое воздействует на раковые клетки. Употребление в пищу салата из шпината и моркови хотя бы 2 раза
в неделю сокращает на 44% риск развития рака груди.

(Cancer Epidimiol. Biomarkers and Prevention. Nov 1997)

Те же вещества в шпинате, что защищают от рака,
улучшают память и предотвращают старение мозга.

В журнале «Experemental Neurology» за май 2005 года опубликовали результаты эксперимента, проведенного в Чикаго в рамках проекта «Здоровье и питание в пожилом возрасте».
В нем приняли участие 3718 человек.
Итоги подводились через 3 года и через 6 лет.

Итак, 3 порции в день овощей разного цвета на 40% приостановили снижение умственных способностей.
Из листовых овощей самый эффективный - шпинат.

Шпинат может помочь сохранить зрение. За это отвечают находящиеся в нем вещества - лютеин и зооксантин.
Лютеин сегодня врачи выписывают для профилактики катаракты.

Употребляя в пищу шпинат, важно добавлять к нему оливковое или другое масло холодного отжима, авокадо или орехи. Так будут лучше усваиваться содержащиеся в нем питательные вещества.

Шпинат очень сильно впитывает удобрения,
которыми его опрыскивают, и если вы действительно решили кушать шпинат как лекарство, то стоит покупать органический продукт.

4.7 Грибы – Шиитаке.

Шиитаке - Lentinus edodes.
Шиитаке (сиитакэ) - древнейший культивируемый гриб.
Упоминания о нем находят в старинных рукописях.

До сих пор его считают в Японии и Китае «эликсиром жизни».

Все права защищены и принадлежат медицинскому центру "VitaTeva"

Для улучшения состояния селезенки, поджелудочной железы и желудка можно делать напиток :

Варить один гриб + 3-4 см комбо в двух стаканах воды пока не останется половина количества воды (один стакан). Добавить 2-3 капли соевого соуса и пить один – два раза в день.

Как установили современные японские исследователи, у людей, регулярно употребляющих шиитаке, нормальный уровень холестерина в крови, уменьшается вероятность появления опухолей, реже случаются вирусные заболевания.

Химики Национального Токийского исследовательского Центра выделили из гриба шиитаке вещество - лентинан. По своему составу оно близко к белку и способно повышать иммунитет.

Эффективен шиитаке и при герпесе, заболеваниях кожи, синдроме хронической усталости, поражениях печени, сердечно-сосудистых патологиях.

Шиитаке лучше покупать в сушеном виде. Его можно замачивать на ночь, а затем мелко нарезать и добавлять в суп или тушеные овощи в начале варки.
На 3-х литровую кастрюлю 2-3 гриба шиитаке.

Этот гриб нельзя употреблять в больших количествах. Людям, которым постоянно холодно, нужно меньше использовать этот гриб.

Осенний суп «Домашний».

Он получается всегда разный и всегда вкусный.
Главное – готовить его в хорошем настроении и с любовью!

Ингредиенты:

Корень петрушки	Грибы шиитаке
Корень сельдерея	Водоросли комбо
Сухой корень галангеля (калгана)	Лук порей
Репчатый лук	Зукини
Зеленый лук	Помидоры
Репа	Фасолевая вермишель
Морковь	Специи

Все виды лука потушить в небольшом количестве кунжутного масла и воды.
Добавить все остальные ингредиенты (кроме фасолевой вермишели).

Постараться подружить их между собой при помощи приправ и сделать суп - пюре. Фасолевую вермишель залить холодной водой на 10 минут, а потом нарезать и опустить в готовый и горячий суп-пюре.

Все права защищены и принадлежат медицинскому центру "VitaTeva"

4.8 Водный кресс

(на иврите : גרגיר נחלים, по англ: watercress)

Зеленый - цвет обновления. Листовые овощи, богатые хлорофиллом, приносят огромную пользу здоровью.

Водный кресс - очень красивая и съедобная трава.
Её всегда ценили не только за нежный вкус, но и за целебные свойства.

Греческий полководец Ксенофонт требовал от своих солдат регулярно употреблять его в пищу как тонизирующее средство, защищающее от многих болезней.

Водный кресс выводит избыток жидкости из организма, оказывает укрепляющее действие на почки, легкие и желудок, увлажняет слизистые, делает кожу гладкой, упругой и улучшает ночное зрение. Он богат витамином А, хлорофиллом, серой и кальцием.

Водный кресс будет отличным дополнением к любому салату, но вкуснее всего сочетать его с огурцами, фенхелем и ароматным уксусом.

Все права защищены и принадлежат медицинскому центру "VitaTeva"

5. Проростки

Проростки - это этап в жизни растения, когда оно обладает максимальной витальностью.
Это концентрация всей жизненной силы и сосредоточие в маленьком побеге квинтэссенции потенциала всего взрослого растения.

Их используют в пищу с давних пор.
Это великолепный продукт и эффективное лекарственное средство.

В процессе проращивания резко повышается концентрация ферментов, минералов и витаминов. Поэтому они обладают такой высокой пищевой ценностью.

При постоянном добавлении проростков в пищу вы почувствуете больше сил, энергии, повысится концентрация внимания, улучшится состояние кожи и волос. Оптимизируется пищеварение и процессы очищения будут проходить более активно.

От проростков не поправляются. Они содержат клетчатку, которая дает ощущение сытости, качественный белок и небольшое количество необходимых организму жирных кислот. Ферменты, в изобилии содержащиеся в проростках, повышают скорость сжигания жира и помогают строить мышечную ткань.

Несмотря на все полезные свойства проростков нужно учитывать тот факт, что они обладают охлаждающей энергией.
Это значит, что проростки великолепно подходят в теплое время года и людям с горячими состояниями *.

** К "горячим состояниям" относятся:*
- воспаления;
- краснота;
- отечность;
- ощущение жара;
- приливы у женщин во время менопаузы;
- высокое давление;
- ощущение жжения.

Нужно быть осторожным с проростками и вводить их в рацион очень постепенно при слабости пищеварительной системы, ощущении сильного холода в сочетании с общей слабостью.

Проростки различных семян, злаков и бобовых отличаются по своим целебным свойствам, вкусовым качествам и текстуре.

Их можно выращивать самостоятельно или приобретать готовыми в магазинах.

Все проростки можно использовать в салатах или бутербродах.

Лечебные свойства брокколи.

Брокколи вывели из дикой капусты. Это очень древний овощ, который всегда считался «здоровым» продуктом.

При очень низкой калорийности – 25 кал. на 100 грамм - этот вид капусты очень насыщен питательными веществами.

Брокколи улучшает состояние при воспалениях глаз и даже при близорукости, а также обладает мочегонными свойствами.

В брокколи столько же витамина С, как в лимоне.
И в нем очень много хлорофилла.
Брокколи защищает легкие и улучшает состояние кожи.

Все права защищены и принадлежат медицинскому центру "VitaTeva"

Может вызывать метеоризм у чувствительных людей.
Является гойтерогеном, то есть связывает йод, что может быть проблемой при гипофункции щитовидной железы.

5.1 Проростки брокколи.

Американские ученые обнаружили в брокколи вещество - сульфорафан, способное нейтрализовывать бактерии (типа эликобактер пилори), вызывающие язву желудка, а по последним данным - развитие рака.
Максимальное количество сульфорафана содержится как раз в ростках. В принципе его количество не меняется.
В процессе роста растения лишь снижется его концентрация.

Для здоровья желудка и профилактики онкологических заболеваний важно регулярно употреблять в пищу эти ростки.

На эту тему было опубликованно исследование в журнале «CANCER PREVENTION RESEARCH».
30 - ти мужчинам ежедневно давали по 70 гр проростков брокколи в течение двух месяцев. Перед началом эксперимента у них проверили количество бактерий эликобактер пилори. Замеры повторили в конце исследования.

Результаты показали снижение количества бактерий на 40%

5.2 Альфальфа - Полевая люцерна

По внешнему виду альфальфы трудно сказать, что она является представителем семейства гороховых и, следовательно, бобовой культурой.
Раньше это растение выращивали преимущественно в качестве фуража для корма скота.
Но сейчас, когда исследования показали, что альфальфа способствует нейтрализации канцерогенов, помогая вывести их из организма, оказывает общеукрепляющее, тонизирующее действие, улучшает обмен веществ - ее стали широко применять как лекарственное средство.

Альфальфа один из лучших источников хлорофилла, который является весьма ценным для профилактики и восстановительного лечения анемий различного происхождения.

В альфальфе находятся особые вещества – сапонины, способные связывать холестерин и блокировать его всасывание, тем самым, понижая его уровень в крови и препятствуя атеросклеротическим изменениям стенок сосудов и сопутствующим им сердечно-сосудистым заболеваниям.

Напиток для улучшения работы печени.

Ингредиенты:

½ стакана сырой гречки

½ стакана замоченных и нарезанных грибов шиитаке

½ стакана ростков альфальфы (люцерны)

½ стакана нарезанной репы или редиски.

4 стакана воды

Способ приготовления:

Варить 25-30 минут на маленьком огне. Процедить и пить теплым.

Все права защищены и принадлежат медицинскому центру "VitaTeva"

Альфальфа - мочегонное средство, способствует выведению солей мочевой кислоты из организма, что облегчает лечение подагры. Альфальфа улучшает работу печени. Для этого хорошо готовить из нее специальный напиток и пить его по 1 стакану 2 раза в день.

5.3 Проростки горчицы.

Они обладают острым вкусом и более теплой энергией, чем остальные проростки. В них много витаминов, но больше всего А и С.

Проростки горчицы возбуждают аппетит и усиливают выделение желудочного сока. Их используют как средство лечения простуды и профилактики онкологических заболеваний.
Хорошо смешивать их с другими проростками.

5.4 Проростки подсолнечника.

Они очень вкусные и питательные. У них нет особых лечебных свойств, но в них много витаминов группы В и витамина Е, а также минералов.

Салат из проростков подсолнечника.

Ингредиенты:
* 1 упаковка проростков подсолнечника
* 1 столовая ложка оливкового масла
* 2 пучка зеленого лука крупно нарезать
* ½ чайной ложки давленого чеснока
* ¼ чайной ложки тертого имбиря
* 2 столовые ложки соевого соуса
* 1 чайная ложка кунжутного масла
* Соль, перец по вкусу.
* Помидоры шерри и семена кунжута для украшения.

Способ приготовления:
Нагреть оливковое масло на сковороде и тушить зеленый лук, чеснок и имбирь 2 минуты на большом огне.

Затем добавить проростки и тушить на большом огне еще пару минут. Проростки должны стать немного мягче, но сохранить хрустящую текстуру.

Добавить соевый соус, кунжутное масло, помидоры шерри, соль, перец и посыпать кунжутными семечками.

Все права защищены и принадлежат медицинскому центру "VitaTeva"

5.5 Проростки редиса.

Ростки редиса стимулируют перистальтику кишечника. Способствуют снижению уровня холестерина в крови. Также рекомендуются при всех нарушениях в работе пищеварительной системы.

Они обладают приятным, немного острым вкусом.

5.6 Проростки хильбе (Пажитник сенной)

Это настоящее лекарство. Они очень богаты антиоксидантами, витаминами и микроэлементами, особенно железом.

Проростки хильбе содержат вещества – сапонины, которые улучшают состояние при воспалениях мочевого пузыря, усиливают лактацию, уменьшают газообразование, очищают печень, стабилизируют уровень сахара в крови.
Проростки хильбе хорошо ежедневно использовать в пищу для уменьшения потребности в сладком.

Регулярное употребление даже небольшого количество проростков хильбе способствует улучшению микрофлоры кишечника.

5.7 Проростки пшеницы.

Каллорийность проростков пшеницы: 120 ккал

Витамины в проростках пшеницы.

Проростки пшеницы, пожалуй, одни из самых полезных проростков.
В них содержатся белки, углеводы, фосфор, калий, магний, марганец, кальций, цинк, железо, селен, медь, ванадий, хром, йод и др.; витамины B1, B2, B3, B5, B6, B9,F, биотин.

Проростки пшеницы богаты витамином Е, называемым витамином молодости. Витамин Е - мощнейший антиоксидант, предохраняющий клетки от старения.
Он способствует усилению сексуального влечения, как у мужчин, так и у женщин.

Все права защищены и принадлежат медицинскому центру "VitaTeva"

Польза проростков пшеницы:

* благодаря высокому содержанию клетчатки способствует нормализации микрофлоры желудочно-кишечного тракта, улучшению обмена веществ, очищению организма;
* нормализует сердечную деятельность;
* повышает остроту зрения;
* способствует снижению давления, повышению гемоглобина в крови;
* облегчает последствия стрессов;
* замедляет процесс старения;
* улучшает состояние кожи, ногтей и волос;

Пророщенная пшеница особенно полезна детям и пожилым людям, беременным женщинам и кормящим матерям, людям интенсивного умственного и физического труда.

Особенности употребления проростков пшеницы:

Витамин Е усваивается только в присутствии жиров. Поэтому с проростками желательно употреблять немного масла, лучше растительного.

Для того, чтобы полезное действие проросших зерен пшеницы не заставило себя долго ждать, старайтесь ежедневно употреблять в пищу около половины стакана. Их можно есть в чистом виде, а можно добавить в салаты, каши или другие блюда.

Главное учесть, что пророщенные зерна пшеницы лучше не подвергать термической обработке, чтобы они не потеряли свои свойства.

Очень хорошо употреблять пророщенные зерна пшеницы по утрам.

Все права защищены и принадлежат медицинскому центру "VitaTeva"

6. Водоросли

Водоросли - это общее название всех морских растений. Водоросли очень многочисленны, разнообразны и встречаются повсюду. Они получают все необходимое для роста из морской воды.

Существуют доказательства того, что водоросли применяют в пищу уже более 4000 лет.

Еще в 600 годах до нашей эры китайцы относились к водорослям как к королевскому деликатесу.
В японской кухне водоросли тоже важный компонент уже 2000 лет.
Их промышленное производство достигает миллиона тонн в год.

Потребление на душу населения бьет все рекорды и достигает 4-х килограммов на человека в год.
В последние 20 лет водоросли стали особенно популярны на западе.
Их широкое применение вызвано целебными возможностями и вкусовыми качествами этого растения.

Жизнь на земле зародилась в океане и морская вода по своему составу минералов и витаминов похожа на кровь.

Водоросли идеально подходят в качестве добавки к цельным злакам, бобовым и овощам.

Ежедневное употребление морских водорослей стабилизирует давление, снижает уровень холестерина и улучшает работу сердца.

Не обязательно готовить из водорослей сложные блюда.

Достаточно просто добавлять их понемногу во все блюда. Тогда они, не изменив вкуса привычной еды, добавят ей свои целебные свойства.

Водоросли улучшают работу пищеварительной системы и репродуктивных органов.

В ментальной сфере водоросли укрепляют память и повышают концентрацию внимания. Водоросли полезны абсолютно всем, за исключением тех, кто страдает гиперфункцией щитовидной железы и непереносимостью йода.

Обработка водорослей.
Молодые побеги водорослей высаживают вдоль специально

Все права защищены и принадлежат медицинскому центру "VitaTeva"

натянутых веревок в бассейнах с морской водой и такие сады позволяют в нужное время собирать урожай. Водоросли срезают, чистят, основательно моют, а затем высушивают в специальных печах.

В магазинах можно купить водоросли в сухом виде или свежие водоросли в вакуумных упаковках. И те, и другие хорошо хранятся и не теряют своих свойств.

Полезность готовых салатов из водорослей вызывает большие сомнения. Обычно к ним добавляют вкусовые добавки, консерванты, красители. Надо внимательно изучать надписи на упаковках, а в идеале готовить водоросли дома.

Применение водорослей.

1. Как прекрасный источник минералов, витаминов и аминокислот.
2. Для очищения организма и выведения токсинов.
   В своей естественной среде водоросли не только не впитывают яды, но и нейтрализуют их, очищая воду вокруг. Так же и в организме человека они выводят яды и радиоактивный мусор.
3. Как косметическое средство для лечения целлюлита и улучшения внешнего вида кожи.

Целебные свойства водорослей.

1. Очищают кровь и лимфу
2. Устраняют сухость – смягчают
3. Укрепляют иммунитет – повышают защитные силы
4. Обладают легким мочегонным эффектом
5. Выводят токсины
6. Благодаря наличию йода, улучшают работу щитовидной железы и обмен веществ, то есть способствуют снижению веса.
7. Улучшают работу сердца при ишемической болезни
8. Обладают противораковой активностью
9. Действуют, как противовирусное, в отношении возбудителя герпеса и гриппа
10. Снижают интенсивность воспалительных процессов

Состав водорослей.

Водоросли содержат белок, ферменты, незаменимые жирные кислоты. Водоросли - это единственный источник витамина B12 растительного происхождения.

В водорослях в 10-20 раз больше минералов, чем в наземных растениях.

Все права защищены и принадлежат медицинскому центру "VitaTeva"

6.1 Комбу.

Ламинария - Бурые водоросли - Морская капуста - Келп

Комбу (конбу). Широкая, толстая темно-зеленая глубоководная морская водоросль, очень богата минералами. Один лист комбу можно использовать несколько раз для улучшения вкуса супов.
Его хорошо добавлять при варке зерновых, бобовых, овощей.
Можно просто класть целый лист или его кусочек.
И тогда после приготовления блюда отварной комбу вынимается и его можно потом добавить еще раз в начале варки к супу или каше, а можно приготовить из него самостоятельное блюдо.

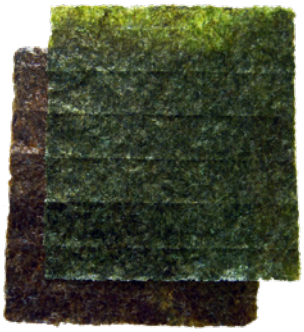
По данным ученых Киотского университета, экстракт комбу может предотвращать рост опухолей.

Особенно рекомендуется комбу при гипофункции щитовидной железы и фиброзно-кистозной мастопатии.

6.2 Нори.

Нори - это темная водоросль. Выглядит как полые трубки, трепещущие в воде, как движущиеся лопасти вентилятора.
Другие водоросли, большей частью, плоские.

В магазине нори – это небольшие квадратные листы высушенных и спрессованных морских водорослей.
Для обретения необходимого цвета и вкуса их много раз прокаливают над огнем.



В эти тонкие сушеные водоросли чаще всего заворачивают суши.
Цвет листов нори варьируется от темно-зеленого до черного, местами они прозрачны.

Для приготовления суши листы нори слегка поджаривают с одной стороны.

Если использовать раскрошенные листы нори в качестве гарнира, их нужно обжарить до хруста. Продаются жареные листы, называемые яки-нори, с солью, кунжутным маслом и соевым соусом.

В сухом виде нори содержит 48% белка и усваивается лучше, чем все остальные водоросли.

Нори богата витаминами А, В и ниацином.
Часть ее аминокислот содержат серу. Сера важна нашему организму для улучшения работы печени и предотвращения образования камней в желчном пузыре.

Нори лучше использовать летом. Она улучшает работу сердечной мышцы и укрепляет кровеносные сосуды.

Нори можно подсушить в духовке при очень низкой температуре до изменения цвета. Затем нарезать ножницами или измельчить.
И добавлять в еду как приправу.

Все права защищены и принадлежат медицинскому центру "VitaTeva"

6.3 Вакаме.

Молодые водоросли вакаме с темными листьями, растут на мелководье и выглядят как крылья.

Обладают нежным ароматом и мягкой, но хрустящей текстурой. Они продаются разрезанными на полоски, свежими (в вакуумной упаковке) или сушеными и используются для приготовления салатов и супов. Сушеные вакаме замачивают на 10-15 минут в теплой воде, пока водоросли не размягчатся и не станут зелеными.

После этого их откидывают на сито, бланшируют в кипящей воде в течение минуты, затем обливают холодной водой и дают ей стечь. Подготовленные таким образом водоросли, используют для приготовления как горячих блюд, так и салатов.

Обладают ярко выраженными антибактериальными свойствами, очищают кровь. Особенно рекомендуются после родов. Укрепляют печень.

6.4 Ишике и Араме.

Это коричневые ветки, которые растут возле скал на морском дне. Выглядят они как ковер из корней и стеблей или как кусты средней высоты. Их срезают и сушат на солнце, затем кипятят до мягкости, затем снова сушат до получения темного цвета.

Имеют самый сильный «рыбный» привкус и запах.

Содержат много минералов, особенно кальция. Количество кальция в 10 раз больше, чем в том же объеме молока. Ишике называют источником молодости. Он укрепляет волосы и сохраняет их цвет.

В традиционной китайской медицине его использовали при выпадении волос и для улучшения пищеварения. Ишике можно жарить, варить, готовить на пару, печь.

Ишике способствует гормональному балансу у женщин и укрепляет зубы.

Араме очень похож на ишике, но тоньше и нежнее.

Ежедневное употребление в пищу Ишике и Араме улучшает кожу и уменьшает образование морщин.

Все права защищены и принадлежат медицинскому центру "VitaTeva"

Салат из водорослей ишике (хидзики)

Ингредиенты:

* 25 гр (1/2 стандартной упаковки) сухих водорослей хидзики
* Вода
* 2 нарезанные соломкой моркови
* 1 нарезанный соломкой огурец
* Соевый соус
* Корень имбиря
* Кунжут для украшения
* Зеленый лук
* 1 ст. ложка оливкового масла
* 1 ст. ложка мирина или кленового сиропа

Способ приготовления:

В горячую сковороду добавить 1 столовую ложку оливкового масла и половину нарезанной соломкой моркови. Добавить мирин и имбирь.

Потушить 5 минут, добавить соевый соус и, предварительно замоченные на час, водоросли. Тушить все вместе - 10 минут.

В готовый и остывший салат добавить нарезанные соломкой огурцы, оставшуюся морковь, зеленый лук. Украсить кунжутом.

6.5 Агар-Агар.

Представляет собой студенистое вещество, которое получают из некоторых видов водорослей под общим названием агарофиты. Это желирующее вещество практически не содержит калорий.

Агар-агар продается в виде толстых пластинок, тонких полосок, либо порошка и используется в качестве желирующего вещества.

Агар-агар лишен вкуса и запаха, однако вбирает в себя аромат любых приправ, с которыми его подают.

Агар-агар, как в пластинках, так и в порошке, хранят в прохладном сухом месте почти неограниченное время.

Свойства Агар-агар:

1. Питает дружественную кишечную флору, которая перерабатывает его в витамины и аминокислоты.
2. Дает ощущение сытости и снижает аппетит.
3. Выводит жиры, поступающие с пищей. Снижает уровень холестерина и триглециридов.
4. Снижает риск диабета - нормализует уровень сахара в крови.
5. Нормализует кислотность при повышенной кислотности. Обволакивает стенки желудка.
6. Мягкое слабительное. Не вызывает привыкания.

Все права защищены и принадлежат медицинскому центру "VitaTeva"

При этом улучшает состояние при метеоризме.

7. Улавливает соли тяжелых металлов и токсичных веществ. Выводит из организма токсины.
8. Хороший источник минералов.

Агар-агар часто применяют для снижения веса.
С этой целью его добавляют в горячие напитки или супы.

Лучше всего выпивать такой напиток за 20-30 минут до еды или между едой, когда возникает чувство голода.
Его действие происходит благодаря тому, что горячая жидкость дает насыщение. Агар-агар желируется в желудке в процессе остывания.

Способ приготовления напитка с агар-агаром:
Чай, злаковый напиток, компот или суп нагреть до 50-60 градусов. Добавить 0,5 чайной ложки агар-агара на 1 стакан, размешать, довести до кипения. Кипятить 30- 60 секунд. Немного остудить и пить.

Клубничное желе с вином из умебоши.

Ингредиенты:

* клубника - 800 гр
* 1 стакан вина из умебоши
* 3 пакетика стевии
* 1 столовая ложка кленового сиропа
* 1 стручок ванили
* 4 столовые ложки агар-агара
* 2 столовые ложки ягод

Способ приготовления:

У клубники обрезать плодоножку.
Ягоды взбить с кленовым сиропом и стевией.

Перелить клубничное пюре в кастрюлю, добавить зерна ванили.
В горячее пюре добавить 4 столовые ложки агар-агара.

Довести до кипения и варить, помешивая, 1 минуту.
Поцедить через сито, добавить вино из умебоши.
В формы положить ягоды и разлить клубничную массу

Все права защищены и принадлежат медицинскому центру "VitaTeva"

7. Сайтен

Пшеничное мясо.

Сайтен – пища буддийских монахов, белок, получаемый из пшеницы. Клейковина, глютен в чистом виде.

Сайтен рекомендуется использовать при проблемах с почками и печенью, при высоком холестерине и давлении.

Сайтен любят вегетарианцы и мясоеды, которым по каким-то причинам запретили есть мясо.

Сайтен очень хорошо сочетается с крупами и овощами. По внешнему виду, текстуре и консистенции он, действительно, очень напоминает птицу или говядину.
Его можно тушить, делать из него котлеты, супы, фаршировать овощи.

Сайтен - это прекрасная альтернатива животному белку.

Приготовление сайтена процесс длительный (занимает около 4-х часов), но творческий.

Из цельной пшеничной муки изготавливают тесто не мягкое и не жесткое. Для этого надо взять примерно 0,5 литра воды на 1 кг муки. Из этого теста потом останется около 30% сайтена. Тесто укладывают в емкость и заливают водой на 2 часа.

После это его «стирают» 20 - 40 минут под проточной водой, пока не пойдет чистая вода. Буддийские монахи полоскали сайтен в горных реках, предаваясь в это время медитации!

При таком длительном промывании уходит весь крахмал и постепенно образуется чистый белок – глютен. Масса приобретает коричневатый цвет и консистенцию мягкой резиновой губки.

Хорошо приготовленный сайтен не отличить по вкусу от мяса.

Затем эту массу надо варить в специальном бульоне 30-40 минут.
В воду добавляют лук, соевый соус, морские водоросли комбу, морковь, корень петрушки, корень сельдерея и другие специи по вкусу.

После этого сайтен выгядит как губка и готов к употреблению.

Нет неободимости так долго возиться с приготовлением сайтена.
Он продается в магазинах натуральных продуктов.
Есть сайтен со вкусом курицы, а есть со вкусом говядины.
Его можно хранить в морозилке.

8. Растительное масло

Как выбрать растительное масло?

На полках магазинов здорового питания мы видим бесконечное разнообразие растительных масел.

Как правильно выбрать наиболее подходящее?
На что ориентироваться?

Все права защищены и принадлежат медицинскому центру "VitaTeva"

Прежде всего, качество масел играет огромную роль в лечебном и просто в здоровом питании. Для этих целей используется только масло холодной выжимки, которое получают прессованием зерен. В таких маслах сохраняется активность всех компонентов.

Растительное масло холодного отжима - прекрасный поставщик незаменимых жирных кислот, омега 3 и омега 6. Но биологическая ценность растительного масла определяется не только количеством жирных кислот, но и правильным соотношением между ними.

Дело в том, что содержание кислоты омега 6 во всех продуктах значительно выше омега 3.
Для нашего здоровья и благополучия принципиальным является баланс между ними.

Поэтому среди масел мы будем искать именно те, в которых это соотношение оптимальное или близкое к нему. В идеале на 1 часть омега 3 должно приходиться не более 3-х частей омега 6.

Идеальные соотношения имеют масла:

* Масло грецкого ореха 1/5
* Оливковое масло 1/3
* Масло льняного семени 3/1
* Масло кедрового ореха 1/2

Для примера, это соотношение в подсолнечном масле составляет 71/1

8.1 Кунжутное масло

Нерафинированное кунжутное масло бывает 2-х типов – темное и светлое. Темное получается при выжимке жареных семян кунжута. Оно не прозрачное, обладает чудесным ароматом и ореховым привкусом.

Светлое кунжутное масло мягче на вкус и менее ароматное. Его готовят из сырых семян.

Кунжутное масло богато витамином Е и является антиоксидантом, помогающим контролировать уровень холестерина, а также содержит магний, медь, кальций и витамин В6.

Кунжутное масло особенно подходит в холодное время года. Оно считается источником долголетия и хорошего здоровья.

Кунжутное масло - известное косметическое средство. Нанесение его на кожу защитит от солнечных ожогов. Если использовать кунжутное масло в качестве маски для волос, то они станут мягкими и блестящими. Рекомендуется наносить перед мытьем головы на 10 – 15 минут.

Кунжутное масло полезно также для кожи лица. При внешнем использовании сужает поры, делает цвет лица ровным, снимает покраснения.

Все права защищены и принадлежат медицинскому центру "VitaTeva"

8.2 Оливковое масло.

Его добывают из мясистой части плодов оливкового дерева.

В оливковом масле обнаружили соединение, которое называется олеокантал. Оно обладает противоспалительным эффектом.

Считается, что именно благодаря ему, оливковое масло оказывает свое целебное воздействие при заболеваниях нервной и сердечно – сосудистой системы. Оливковое масло богато питательными веществами и легко усваивается.

Очень важно, чтобы оливковое масло, которое вы употребляете, было высшего качества – Extra – Virgine Olive Oil.
Кислотность в таком масле не превышает 1%.

В оливковом масле вообще, чем ниже кислотное число, тем лучше качество масла.

Виды оливкового масла

Оливковое масло не требует при выжимке нагрева выше комнатной температуры или высокого давления.
Высшие сорта получают после первой выжимки оливок. Остальные сорта получают путем дополнительных выжимок, часто с добавлением химических средств.

Extra-virgin - считается лучшим, его производят из первого отжима оливок, кислотность составляет до 1%

Fine virgin - прозводится из второго отжима и имеет уровень максимально кислотности 1.5%

Virgin - максимум 3% кислотности

Pure – максимум 3% кислотности, однако такое масло проходит фильтрацию и рафинизацию и делается из нескольких сортов оливок.

Extra light - проходит довольно серьезную обработку и содержит меньше питательных веществ.

Высококачественное оливковое масло очень хорошо сохраняется и его можно держать вне холодильника до года.
Его можно использовать во всех способах приготовления пищи.

8.3 Масло виноградных косточек.

Масло виноградных косточек, полученное методом холодного прессования, является очень ценным продуктом.
Для его изготовления используют специально подготовленное сырье, не загрязненное минеральными и органическими примесями.

Помимо незаменимых жирных кислот, виноградное масло содержит стероиды. Немного витамина Е (примерно столько же в хлопковом и кунжутном маслах).

Все права защищены и принадлежат медицинскому центру "VitaTeva"

Небольшие количества каротина и кальция.

Нерафинированное масло виноградных косточек почти прозрачно. Оно не имеет запаха и у него очень нежный вкус. Поэтому его широко применяют в кулинарии. Замечательно ведет себя это масло в салатах и выпечке.

Так же как и оливковое, масло виноградных косточек способно уменьшать воспаление.
Очень благоприятно действует на капилляры.
В нем содержится хлорофилл и антиоксиданты.

8.4 Масло льняного семени.

** Омега 3 Незаменимая жирная кислота.*

Это масло настоящее лекарство. Прекрасный источник Омега 3.*
Но, к сожалению, масло льняного семени очень быстро окисляется. Поэтому лечебными свойствами оно обладает только в том случае, если оно транспортируется в холоде и хранится на прилавке магазина в специальном холодильнике.

И, конечно, это масло нельзя нагревать.
Его добавляют в пищу непосредственно пред подачей.

Масло льняного семени - важнейший компонент лечебного метода д-ра Будвиг.

Д- р Йоханна Будвиг
1908 - 2003

Будучи химиком и фармацевтом, всю свою жизнь эта удивительная женщина посвятила поискам действенного способа лечения рака. Семь раз ее номинировали на Нобелевскую премию.

Много занимаясь биохимией жиров и масел, она пришла к выводу, что растительные масла, прошедшие термическую обработку, нарушают проводимость клеточных мембран,
что ведет к тяжелым хроническим заболеваниям.

Она оказала помощь тысячам людей, смешав масло льняного семени с органическим нежирным творогом,
богатым серосодержащими аминокислотами.
Благодаря этим веществам масло льняного семени усваивается в 6 раз лучше.
Иоханна Будвиг успешно применяла этот способ для лечения заболеваний суставов, сердца, кожи, сахарного диабета и многих других болезней.

Вот рекомендации д-ра Будвиг:

Смешать 1 столовую ложку качественного масла льняного семени холодного отжима с 2 – мя столовыми ложками органического нежирного творога. (Поскольку найти его задача очень сложная, то я предлагаю заменить его на козий органический нежирный биойогурт.
На столовую ложку масла 5-6 столовых ложек биойогурта).

Дневная доза – 2 такие порции в простых случаях или для профилактики. Для тяжелых больных 3-4 порции в день.

Все права защищены и принадлежат медицинскому центру "VitaTeva"

Важно хорошо перемешать ингридиенты до получения однородной массы и сразу съесть.

При проблемах печени, желчного пузыря и поджелудочной железы нужно начинать с 1 порции масла с йогуртом в день, постепенно увеличивая её.
Но для получения эффекта важно еще придерживаться специальной диеты, а самое главное - исключить следующие продукты:
сахар, жиры и белки животного происхождения, маргарин и все, что содержит красители и консерванты, а также жареную пищу.

9. Соя

Соя – божественный дар.

История соевого бума.

Соя, как бобовая Золушка, скромная и незаметная, вдруг стала знаменитой и очень востребованной. Что же произошло?

Соевый бум начался во время Первой мировой войны. Именно тогда понадобилось много дешевого продовольствия для солдат. В условиях больших физических нагрузок им нужен был именно белок. Решением проблемы стала соевая мука.

А после войны разразился экономический кризис, захвативший многие страны. Так соя осталась и даже прочно закрепилась на пищевом рынке в качестве доступного белка по низкой цене.

Шли годы. Период войн и кризиса сменился расцветом и благополучием. Изобилие продуктов питания и чрезмерное увлечение животными белками стали заметно сказываться на талиях и здоровье населения развитых стран.
Немыслимые количества поедаемых гамбургеров и "хот догов" привели к росту заболеваемости диабетом, атеросклерозом, инсультом и инфарктом.

Тогда вновь пришел звездный час сои и она триумфально взошла на полки магазинов всех развитых стран уже не как дешевая альтернатива мясу, а как ценный и полезный продукт, сохраняющий здоровье.

А если мы вернемся к истокам, то вспомним, что сою впервые стали культивировать китайцы. За несколько тысячелетий они научились готовить из этого скромного боба множество самых разнообразных продуктов.

Свойства сои.

Соевый белок часто используется в продуктах для снижения веса. Соя снижает отложения жира, улучшает обмен веществ в жировых клетках и способствует увеличению мышечной массы.

Так чем же так полезна соя?
Что особенного в этой бобовой культуре?

Все права защищены и принадлежат медицинскому центру "VitaTeva"

Прежде всего, соя идеально сбалансирована по калорийности и составу питательных веществ. В нее входит множество биологически активных компонентов.
Но главное, содержание белка в соевых бобах составляет 38%, что в 2 раза больше, чем в большинстве других растительных продуктов.
По своим свойствам соевый белок приближается к белкам животного происхождения.

Кроме этого, соя содержит много лецитина – вещества, чрезвычайно важного для нервной системы, печени и сосудов. Лецитин улучшает расщепление жиров, снижает уровень холестерина и используется для лечения ожирения печени.

Особенно ценно в сое наличие витаминов D, E и группы B. Микро и макроэлементы (железо, калий, кальций, фосфор и другие) содержатся в сое в легкоусвояемой форме.

Фитиновая кислота, содержащаяся в сое, очищает организм, связывая и выводя ионы тяжелых металлов.

Множество медико-биологических исследований выявили специфические свойства соевых продуктов и их положительное влияние на обмен веществ и иммунную систему.

При использовании сои важно только следить за тем, чтобы она была генетически не модифицированной!
Эта информация всегда указана на упаковке.

Японские врачи считают сою основным средством профилактики и лечения атеросклероза, сахарного диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, хронического гепатита, аллергических заболеваний и ожирения.

В сое содержатся фитоэстрогены. Множество научных работ посвящены влиянию фитоэстрогенов сои (генистеина и дайдзеина) на гормональный статус женщин.
Ученые спорят, но ясно одно: употребление сои как минимум 2-3 раза в неделю вместо белка животного происхождения принесет только пользу!

9.1 Соевая мука.

Ее получают перемалывая соевые бобы. Она имеет желтоватый цвет. Ее можно добавлять в муку при выпекании хлеба, печенья, запеканок. Или добавлять в супы для большей густоты.
Обычная соевая мука содержит 20% жира и 35% белка.

Есть еще обезжиренная соевая мука, которую делают из соевого жмыха, оставшегося от приготовления соевого масла по методу холодного отжима.
В этой муке 6% жира и 45% белка.

Все права защищены и принадлежат медицинскому центру "VitaTeva"

9.2 Соевая крошка.

Мелкая сухая крошка, не имеющая вкуса.
Очень богата белком, не содержит холестерин.
Из нее хорошо готовить котлеты, фаршированые овощи, запеканки.

9.3 Соевое молоко.

Напиток, изготавливаемый из соевых бобов.
Замоченые соевые бобы перемалывают, добавляют воду
и процеживают.
Соевое молоко не вызывает аллергию и не провоцирует образование слизи.
По белковому составу оно похоже на коровье молоко.
В продаже есть соевое молоко, обогащенное витаминами
и минералами.

9.4 Темпо.

Индонезийское специфическое блюдо. Отварные соевые
бобы прессуют и ферментируют, посредством добавления грибка.
Ступенчато раскладывают на подносы и оставляют
в специальной печи при температуре 32 градуса на 18-22 часов.
В результате получается белый пирог с доминантным запахом,
высотой 2 сантиметра.

Грибок, который прививают к сое для получения темпо, производит
витамин B12. Поэтому темпо особенно полезно вегетарианцам.
Он легко усваивается . Темпо хранят в морозилке.
Он размораживается за 40 минут.
Его можно жарить, варить, запекать или готовить на пару.

9.5 Тофу.

Бобовый творог. Тофу готовят из соевого молока.
С помощью солей кальция или магния добиваются свертывания соевого молока. Жидкость (сыворотка) сливается, а творог прессуется в формы.

В зависимости от силы давления можно получить мягкий, нормальный или твердый тофу. Заменяя этим продуктом сыр, можно добиться снижения уровня холестерина в крови.

Тофу также положительно действует на сердце, сосуды, предотвращает образование камней в желчном пузыре, нормализует работу кишечника и стабилизирует уровень сахара в крови.

Он богат железом и кальцием, в нем мало натрия.
Тофу практически не имеет вкуса и добавлением
различных приправ можно придать ему разный вкус.
Из него хорошо готовить паштеты, котлеты, супы.

Все права защищены и принадлежат медицинскому центру "VitaTeva"

Тофу со вкусом печеночного паштета.

Ингредиенты:

* 1 большая луковица
* 1 столовая ложка масла виноградных косточек
* 1 упаковка органического тофу
* 1 столовая ложка цельной муки из спельты
* соль, перец по вкусу
* 3/4 стакана грецких орехов

Способ приготовления.

Тофу нарезать кубиками и посыпать мукой.
Оставить на 20 минут.

Луковицу мелко нарезать и потушить до мягкости.
Соединить лук с тофу, заправить солью и перцем.

Тушить все вместе 5-7 минут.
Получившуюся массу смешать в блендере с грецкими орехами.

9.6 Соевый соус «Тамари»

«Тамари» – это натуральный соевый соленый коричневый соус, который получают путем ферментации сои с особым грибком и пшеницей в течении года.
Его впервые приготовили в Китае более 2500 лет назад.

Содержит морскую соль.

Универсальный соус в японском стиле

Ингредиенты:
* Соевый соус «Тамари» ..... 5 ст. ложек
* Оливковое масло ..... 3 ст. ложки
* Уксус яблочный или бальзамический .... 3 ст. ложки
* Чеснок раздавленный (кашица) ..... 1/2 чайной ложки
* Чёрный перец по вкусу
* Кленовый сироп по вкусу

Способ приготовления:
Все компоненты перемешать, поместить
в стеклянную посуду и хранить в холодильнике.

Все права защищены и принадлежат медицинскому центру "VitaTeva"

9.7 Соевые орехи.

Это соевые бобы, которые были замочены и затем прожарены на огне или в духовке до появления хрустящей корочки.

10. Соль

Гомер называл соль «божественной».
Были времена, когда она ценилась дороже золота.
Но в современном мире отношение к ней неоднозначно.

В детском и подростковом возрасте потребность в соленом больше. Считается, что соль повышает концентрацию внимания и помогает сосредоточиться.
Соль делает пищу особенно соблазнительной, подчеркивает вкус и оригинальность разнообразных блюд. Но стремление к здоровью заставляет человечество тратить огромные деньги на проверку влияния соли на наш организм в близкой и отдаленной перспективе.

Так что же такое соль – главный элемент пищи или белая смерть?

Исследования так и не дали однозначных результатов. Чаша весов до сих пор не склонилась уверенно ни в одну, ни в другую сторону.

Для баланса соли ключевым является умеренность и качество употребляемой человеком соли.

На что обращать внимание, приобретая соль:

Сероватый оттенок – залог того, что в процессе очистки не были уничтожены полезные вещества. Снежно-белый цвет должен насторожить, потому что в этом случае соль, скорее всего, обработали химикатами.

Все права защищены и принадлежат медицинскому центру "VitaTeva"

10.1 Морская или океанская соль.

Это соль, полученная из воды морей и океанов.
Морскую соль получают в процессе испарения морской воды под действием солнца и ветра. Морская соль богата микроэлементами и не содержит химических добавок.

Морская соль, благодаря находящимся в ней минералам, поддерживает в порядке функции человеческого организма, укрепляет иммунную систему.
Она стабилизирует сердцебиение. Помогает урегулировать кровяное давление, для которого она не менее важна, чем вода.
Морская соль гармонизирует работу пищеварительного тракта.

**Антигистамин -*
лекарство от аллергии.

Морская соль - отличный антигистамин.*

Она лечит заболевания носовых пазух,
помогает справиться с мышечными спазмами.
Полезна соль и астматикам, так как очищает легкие от слизи и густой мокроты.
Морская соль может помочь и при сухом кашле – нужно только взять ее на язык и подержать до растворения.

10.2 Гималайская кристаллическая соль.

Возникла 200-250 миллионов лет тому назад в процессе высыхания древних морей. Свой нежно-розовый цвет она получила в результате естественного смешивания с красной пылью вулканической глины.
По древней традиции ее добывают в Гималаях ручным способом.

Эта соль не содержит инородных примесей и лидирует среди остальных разновидностей соли по своей полезности – в ней более 84 микроэлементов.

Она полностью усваивается, участвует в процессах очищения организма и улучшает циркуляцию крови.

Все права защищены и принадлежат медицинскому центру "VitaTeva"

11. Уксус

Качественный уксус в небольших количествах используется как лечебное средство. Больше всего для этих целей подходят различные виды органического уксуса: яблочный, рисовый, уксус из умебоши.

Свойства уксуса:

- Уксус обладает согревающей энергией. Усиливает циркуляцию крови и улучшает двигательную активность.
- Горьковато-кислый вкус уксуса способствует улучшению работы печени. Так людям, которые при переходе на вегетарианское питание испытывают слабость и дискомфорт, рекомендуют перед едой стакан воды с разведенной в нем чайной ложкой качественного уксуса.
- Уксус прекрасно нейтрализует яды и существенно улучшает самочувствие при пищевых отравлениях.
- Его применяют при избытке слизи, влажных высыпаниях на коже, отеках, "стопе атлета".*
- Уксус прекрасное антипаразитарное средство.

** Стопа атлета - грибковое заболевание ног, при котором очень помогает нанесение уксусного раствора на поврежденные участки стопы.*

Противопоказания:

Противопоказанием для внутреннего применения уксуса является повышенная кислотность, ревматизм.

11.1 Яблочный уксус.

Наибольшей популярностью пользуется яблочный уксус. Его применяют при множестве самых разных заболеваний.

Народная мудрость гласит:
"Съедай по яблоку в день и не понадобится вызывать врача".

Яблоки, действительно, обладают целебными свойствами, а яблочный уксус содержит все минеральные элементы, входящие в состав яблок.

В яблочном уксусе большое количество калия, необходимого для нормализации нервной системы и органические кислоты: уксусная, яблочная, лимонная, щавелево-уксусная и другие.
Он может уменьшать аппетит, стимулировать обмен веществ
и способствовать расщеплению жиров и углеводов.

Добавляют по 1-2 чайной ложке качественного яблочного уксуса на стакан воды до или после еды.

Все права защищены и принадлежат медицинскому центру "VitaTeva"

Яблочный уксус применяется для:

* Повышения иммунитета
* Снижения веса
* Улучшения пищеварения
* Профилактики отравлений
* Снятия тошноты
* Лечения варикозного расширения вен (наружно)

Детям яблочный уксус дают с медом.

11.2 Рисовый уксус.

Его готовят из экологически чистого коричневого риса.
Он прекрасно подходит для соусов и заправок.
Это обязательный ингредиент для приготовления суши.

Рисовый уксус улучшает пищеварение и применяется как лечебное средство при бактериальных инфекциях.

Чайная ложка рисового уксуса, разведенная в стакане воды, улучшает усвоение пищи, содержащей много жира и белка.

11.3 Уксус умебоши.

Это, собственно сок, который получается в результате соления слив умебоши.

Уксус умебоши кисло-соленого вкуса.
Он используется для приготовления всевозможных соусов.
Его можно добавлять в салаты и другие овощные блюда.

В нем содержится много минералов.

Для улучшения работы печени можно приготовить имбирь с уксусом умебоши.

Для этого к 3-м столовым ложкам натертого свежего корня имбиря добавляют столовую ложку уксуса умебоши.

Смесь хранить в холодильнике.
Принимать по 1/4 чайной ложки после еды.

Все права защищены и принадлежат медицинскому центру "VitaTeva"

12.1 Семена Чиа (Шалфей испанский)

Ацтеки называли их “семена жизни” потому, что они шли в пищу, были лекарством и даром, который преподносили богам.

Эти крохотные семена дают потрясающий заряд энергии и обеспечивают выносливость при умственной и физической нагрузке.
По религиозным и политическим причинам чиа на целых 500 лет исчезли из рациона жителей Южной Америки. Лишь некоторые индейские племена сохраняли эту культуру на протяжении всех 5-ти веков.

Настоящее возвращение чиа началось в 90-е годы 20- го века.
Во время экспедиций ученых в Мексику и Гватемалу были найдены дикорастущие формы чиа и проведена тщательная селекция.
А вот выращивать чиа в промышленных количествах стали лишь в 2006 году. Его признали “перспективным видом пищи” и особенно рекомендовали вегетарианцам.

По виду и форме чиа похожи на маковые зернышки. У них очень нежный ореховый вкус. У этого растения просто удивительный состав - оно богато незаменимой жирной кислотой W3, кальцием, клетчаткой, витаминами А, Е, С, цинком и антиоксидантами.

То, что в чиа так много W3 особенно важно в связи с тем, что источники этой незаменимой жирной кислоты животного происхождения сегодня достаточно загрязнены. А растительных - совсем немного. Вместо того, чтобы пить капсулы можно просто добавить семена чиа в свой рацион.

Семена чиа добавляют в различные напитки, смузи, каши и супы.

Они практически не меняют вкуса привычных блюд. Лучше всего предварительно залить семена водой на несколько часов или на ночь. Специалисты рекомендуют каждый день употреблять 1-2 столовые ложки чиа.

С семенами чиа нужно быть очень осторожными и желательно перед их употреблением проконсультироваться со специалистом в случае если:

* У вас аллергия на семена кунжута или горчицы
* Вы принимаете лекарства от диабета
* Вы принимаете лекарства для разжижения крови
* Вы беременная женщина или кормящая мать
* У вас низкое давление

Все права защищены и принадлежат медицинскому центру "VitaTeva"

12.2 Семена льна

Льняное семя - часть рациона человека уже более 5000 лет.

Его добавляют в пищу для улучшения концентрации и увеличения выносливости. В семенах льна в большом количестве содержатся вещества, которые называются лигнины.

Ученые пришли к выводу, что эти вещества способствуют профилактике гормонозависимых типов рака.

Кроме этого в них сеть антиоксиданты, клетчатка, W3, витамины А, Е, и некоторые из группы В.

Можно просто посыпать еду целыми семенами или для получения большего слабительно эффекта измельчать их в порошок.

Для улучшения работы почек рекомендуется ежедневно пить отвар семян льна по 1/2 стакана перед завтраком и ужином.

Готовим его таким образом:
1 столовая ложка (без верха) льняного семени заливается стаканом воды.

Довести до кипения и варить на маленьком огне помешивая до образования киселеобразной массы (минут 5-10).

Процедить горячим. Выпить половину перед завтраком.
Вторую половину хранить в холодильнике.
Перед ужином подогреть и выпить.

12.3 Семена расторопши

Семена расторопши благоприятно действуют на печень. Помогают привести в порядок обмен веществ и поэтому применяются для снижения веса, когда возникает «плато»

Семена расторопши используются для:

* Улучшения работы печени
* Очищения организма
* Активизации обменных процессов
* Нормализации работы пищеварительной системы
* Оздоровления кожи
* Повышения иммунитета
* Нормализации уровня сахара в крови

Лучше использовать молотые семена как дополнение в готовые каши, салаты, растительные йогурты.

Дозировка: 2-3 столовые ложки в день.

Все права защищены и принадлежат медицинскому центру "VitaTeva"

13. Специи

13.1 Шафран

Эту удивительную специю не зря называют «королевской»

Говорят, что шафран открывает каналы счастья и самореализации, излечивает от гнева и раздражительности. А если добавить шафран к блюдам из риса – это привлечет в вашу жизнь радость и процветание.

Шафран – одна из самых дорогих мире специй. Это связано с тем, что процесс получения сложный и трудоемкий. Чтобы получить 1 кг шафрана надо собрать около 100000 цветков крокуса особого вида.

У шафрана очень интенсивный вкус, поэтому несмотря на цену, его хватает надолго.

На одно блюдо можно брать всего 3-4 рыльца. Во вкусе содержится пикантная глубина, а аромат цветочно лавровый и очень нежный.

Шафран известное лекарственное растение. Уменьшает воспаления, улучшает метаболизм, поддерживает сердце и помогает гормональной системе. Причем он принесет пользу женщинам всех возрастов.

ЖЕНСКИЙ РЕЦЕПТ ШАФРАНА

Для восстановления гормонального баланса готовьте шафрановый коктейль. Он дает очень приятное ощущение внутреннего расслабления и приятного тепла.

Рецепт простой: 4 реснички на стакан теплого миндального/рисового/кокосового молока. И настоять минут 20. Можно добавить чайную ложку меда или кленового сиропа. Пить перед завтраком или обедом 3-4 недели каждый день.

13.2 Лемонграсс

Индийская вербена. Любимая специя азиатской кухни с лимонно – имбирным вкусом. Прекрасное лекарственное растение Используется при простудах – борется с насморком и головной болью. Помогает при кожных заболевниях.

Лемонграсс - антисептик, обладает противомикробными и заживляющими свойствами. Прекрасный тоник для всего организма.

Все права защищены и принадлежат медицинскому центру "VitaTeva"

Очень хорошо работает в виде чая:
успокаивает и улучшает общее самочувствие.

В Малайзии лемонграсс считался священным растением, наделенным особыми магическими свойствами.

Готовьте с сушеным стеблем чаи, добавляйте в супы и отвары.

13.3 Каффир лайм

Это цитрусовый фрукт, внешне очень похожий на лайм, но только с бугристой плотной кожурой. Активно используете в кулинарных и лечебных целях – сушенные листья. У них нежный свежий цитрусовый аромат.

Каффир-лайм богат витамином С, обладает антиоксидантным действием, благотворно виляет на пищеварительную систему и помогает в нормализации артериального давления.

Сушеные листья каффир лайм сочетаются с птицей, рыбой, морепродуктами, злаками и овощами. Их добавляют в супы, соусы и чаи. В чай достаточно 1-2 листика на стакан. В супы и соусы можно больше.

13.4 Галангаль

Используется сушеный корень. Родственник имбиря. Он внешне и по вкусу напоминает имбирь, а по аромату немного похож на шафран и хвою.

Галангал — специя, которая сражается с раком. Если точнее, то по мнению медиков, эта специя защищает организм от раковых заболеваний. Группа исследователей из лондонского Кингс колледжа полагает, что галангал не просто убивает злокачественные клетки, но также защищает здоровые клетки от развития рака.

Галангал уже используется в индийской и китайской медицине как лечебное средство от рака желудка.

Все права защищены и принадлежат медицинскому центру "VitaTeva"

Исследователи, проверившие действие экстракта галангала на клетках груди и легких, пораженных раком, обнаружили, что он в трое снижает вероятность дальнейшего развития болезни.

У этой приправы есть антибактериальное действие.

Галангал замечательно согревает в холодное время года и помогает при возникновении болей в сердце.
И обладает похожим на имбирь действием – успокаивает пищеварительную систему.

2 -3 кусочка сушенного корня добавляйте в начале варки в супы, при приготовлении злаков, бобовых. Потом обязательно вынуть. Есть галангаль не нужно. Он очень плотный и все свои полезные свойства отдает воде, в которой варится.

Заключение:

Если ваше нынешнее самочувствие еще не идеально, скорее всего,
вы просто не подобрали для себя оптимальные продукты питания.

Я очень надеюсь, что эта книга поможет вам шаг за шагом изменить своё питание и найти ту гармонию, к которой мы все стремимся.

Наше путешествие по магазину здорового питания подходит к концу, но дорога к здоровому образу жизни только начинается!

Я с удовольствием буду сопровождать вас,
помогать и поддерживать на этом пути!

... а если возникнут вопросы, с радостью отвечу

Всегда ваша,
Натуропат, Д-р (Ph.D.)
Юлия Резникова

vitateva.admin
+972 515003325
help@vitateva.com

Все права защищены и принадлежат медицинскому центру "VitaTeva"

Вас привлекает тема питания и здоровья?
Прислушайтесь к себе!
Вы хотите совершенствоваться, освоить основные законы диетологии, фитотерапии, кулинарной магии?

У вас достаточно любопытства, креативности и смелости чтобы превратить свое хобби в престижную специальность?

Начните свой профессиональный путь с нами прямо сейчас! >>>

Авторский магазин продуктов для здоровья и красоты, натуропата, д-ра (Ph.D) Юлии Резников

Блог Юлии Резников с авторскими рецептами

Facebook страница Macrobiotica4u

Закрытое сообщество в Facebook
Питаемся правильно с Юлией Резников

Инстаграм

Телеграм-канал

Youtube канал с рецептами

Все права защищены и принадлежат медицинскому центру "VitaTeva"