

Александр Кородецкий

Очищающее и исцеляющее питание по Малахову Живая и мертвая еда

овощные соки

фруктовые соки

зелень

питание по Гарбузову

питание по Болотову



ПИТЕР®

Александр Владимирович Кородецкий

Очищающее и исцеляющее питание по Малахову. Живая и мертвая еда

*Текст предоставлен правообладателем.
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3939505
Кородецкий А. : Питер; Санкт-Петербург; 2010
ISBN 978-5-4237-0010-2*

Аннотация

Известный петербургский фитоэнергетик и автор популярных книг Александр Владимирович Кородецкий долгие годы изучал методы нетрадиционной медицины и секреты фитотелительства у знаменитых травников. Но даже став непревзойденным специалистом в области траволечения, он продолжает учиться у своих коллег и перенимать их опыт. Именно поэтому Александр Кородецкий стал одним из первых зрителей и участников программы «Малахов+». Многие рекомендации Геннадия Малахова и советы участников передачи «Малахов+» удачно дополняют методику исцеляющего питания Александра Кородецкого. Любая еда может стать живой и мертвой, в зависимости от того, когда и как вы ее употребляете. Существуют два основных принципа правильного питания: – правильное чередование и сочетание продуктов; – сезонное употребление

овошей и фруктов, произрастающих в вашей местности. Обновленная лечебная методика содержит рекомендации по использованию соков, зелени, заквасок, ферментов, для лечения и очищения. Она уже проверена на практике и показала хорошие результаты.

Содержание

Предисловие	5
Часть первая. Принципы здорового питания	8
Еда живая и мертвая	8
Какую еду считать живой?	8
А какая пища – мертвая?	12
Переход к здоровому питанию	14
Требуется время	14
Внутренняя перестройка	15
Часть вторая. Лечебные и очищающие соки	17
Лечение овощными соками	18
Соки живые и мертвые	18
Как правильно пить сок?	20
Хорошие, разные, целебные	22
Сок из белокочанной капусты	22
Сок из краснокочанной капусты	25
Сок из брокколи	25
Сок из брюссельской капусты	26
Сок из пекинской капусты	26
Сок из кольраби	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Александр Кородецкий

Очищающее и исцеляющее питание по Малахову. Живая и мертвая еда

Предисловие

Вы никогда не задумывались, почему люди, стремящиеся к здоровому питанию и отдающие предпочтение только здоровым и полезным продуктам, редко добиваются желаемого результата? У них все равно что-то ноет, где-то колет, а давление скачет. Может быть, мы двигаемся недостаточно много или думаем не о том? Да, пессимизм и гиподинамия вносят свою негативную лепту в уровень нашего здоровья. Но я сейчас не об этом. Ведь именно питание – основа жизни. Непревзойденный специалист по очищающему и лечебному питанию (впрочем, эти два вида питания тесно переплетаются друг с другом) Г. П. Малахов считает: *«Пища может стать могучим средством лечения, неся заряд бодрости, поддерживая силы организма, либо, наоборот, явиться причиной заболеваний. Все мы знаем расхожую истину: “Каждый ест то, что он ест”.* Но как совместить теоретиче-

ские выводы науки о питании с индивидуальной конституцией, потребностями, вкусами, возможностями? Как разобратся в разнообразии толкований, названий, диет и рецептов? Я прочитал множество книг, опробовал множество направлений по питанию и выбрал то, что действительно ценно и применимо».

Значит, состояние нашего организма зависит, в основном, от того, что мы потребляем. Но, оказывается не только *что*, но и *когда* и *в каком порядке*. Классификацию продуктов и их витаминный и минеральный состав вы можете найти в любом классическом справочнике, а вот систему лечебного и очищающего питания я нашел у Г. П. Малахова. Подтверждением ее стали книги многих других исследователей и целителей. Да и сам я, честно говоря, пришел к тем же выводам, поскольку понял, что даже самая полезная пища, съеденная не вовремя, может оказаться для человека ядом. Кстати, известный ученый Б. В. Болотов считает, что полезная пища должна прежде всего быть вкусной. Я с ним полностью согласен. Невозможно заталкивать себе в рот жареных насекомых только потому, что они богаты белком. Хотя китайцы и кто-то еще делают это с удовольствием. Однако они привыкли, а мы-то нет! Нам хочется борща, котлет, пирожных... При таком подходе недолго прийти и к питанию продуктами, которые просто вредны. Получается, что мы зашли в тупик. Если, не задумываясь, есть все, что хочется, то выйдет не очищение, а скорее наоборот – полное засорение

кишечника. И все-таки я не ошибся, а Болотов – тем более. Ведь он советует есть то, что приятно, то есть вызывает аппетит. Значит, полезные блюда надо готовить и подавать так, чтобы слюнки текли. Вот и весь фокус. А человек – на то и разумное существо, чтобы бороться со всякими соблазнами. Хочу пирожное, а приготавливаю салат из свежих листьев одуванчика, заправленный ореховым соусом. Ух! Пальчики оближешь. Постепенно привыкаешь к такому питанию, и никаких тортов и жирных отбивных не надо. Впрочем, я не призываю вас ограничивать себя в питании, а хочу только правильно расставить акценты. Главный акцент будет сделан на здоровой, то есть очищающей и исцеляющей пище и ее правильном использовании. А в помощники призываю знатоков этого дела, в первую очередь Г. П. Малахова, который является первопроходцем натурального питания. Позднее к нему примкнули и идут его путем такие известные ученые-исследователи и целители, как Б. В. Болотов, Г. А. Гарбузов, Глеб и Лариса Погожевы и ваш покорный слуга.

Часть первая. Принципы здорового питания

Еда живая и мертвая

Какую еду считать живой?

Любая еда оказывается живой или мертвой *в зависимости от ее сущности и того, когда и как вы ее употребляете.*

Даже фрукты, в пользу которых никто не сомневается, могут стать *причиной заболевания* желудка. Дело в том, что обычно их употребляют на десерт, то есть после всех блюд. Быстро перевариваясь, они стремятся в тонкий кишечник, но попасть туда не могут, пока в желудке находится другая пища, которая переваривается более медленно. Поэтому в желудке начинается *процесс разложения* фруктов, при котором образуются алкоголь, уксусная кислота и двуокись углерода, со всеми вытекающими последствиями – изжогой, отрыжкой, воспалительными процессами. В итоге развиваются тяжелые болезни.

Вот почему фрукты и овощи должны быть отдельным приемом пищи. В этом смысл зеленой пищи,

к которой относятся соки, зеленые салаты и коктейли, употребление фруктов и овощей в сыром виде. Тогда они станут живой едой.

То же самое относится к зерновым продуктам, которые тоже очень полезны. При отсутствии достаточного количества витаминов, особенно группы В, хлебные продукты подвергаются не перевариванию, а брожению и бактериальному разложению с образованием алкоголя и других продуктов неполного распада. Отсюда возникают язвенная болезнь, цирроз печени и даже рак полости рта.

Вот почему фрукты и овощи нужно употреблять как отдельные блюда, ни в коем случае не смешивая их с другой пищей. В этом состоит основной смысл зеленого питания. К зеленой пище также относятся зеленые коктейли, фруктовые и овощные салаты, приготовленные только из сырых продуктов.

Итак, чтобы пища стала живой, необходимо выполнить два условия:

1. Фрукты, овощи и зелень есть только в сыром виде.
2. Употреблять эти продукты как отдельные блюда.

То же самое относится к зерновым продуктам, которые тоже очень полезны, так как содержат витамины группы В. При термической обработке, то есть хлебопечении некоторая часть этих витаминов теряется (от 10 до 30 %). А вот в пшеничных ростках эти витамины сохраняются полностью. Ростки же считаются зеленой пищей, поэтому их можно

и даже нужно сочетать с фруктами и овощами. Витамин группы В станут ценной добавкой к зеленому питанию. А вот хлеб и каши лучше есть отдельно, потому что дрожжи и животные жиры (молоко, масло, которые добавляют в каши) при одновременном приеме зеленой пищи способствуют процессам брожения в кишечнике.

Отсюда вытекают два принципа очищающего питания по Малахову:

- Первый принцип здорового, то есть очищающего питания – правильное чередование и сочетание продуктов.
- Второй принцип очищающего питания – сезонное употребление блюд.

Г. П. Малахов пропагандирует сезонное употребление продуктов, потому что совершенно справедливо считает, что самые полезные продукты – те, что растут в вашей местности в данное время года. Дело в том, что при ежедневном разнообразии продуктов разных сезонов ферментативные системы пищеварения не успевают приспособиться к ним. Поэтому питание обязательно нужно соотносить с сезоном.

Весенний рацион должен изобиловать свежей зеленью, летний – фруктами и овощами, осенний – осенними фруктами и овощами, зимний – орехами, злаками, бобовыми, кореньями, сухофруктами и сушеными травами.

Что касается *животных продуктов*, то их можно употреблять в любое время года *2–4 раза в неделю*. Если организм

молодой, животную пищу едят более часто, но чем человек старше – тем реже. При этом *животные продукты важно чередовать*, а не есть все время одно и то же. Например, раз в две недели для восполнения собственной хрящевой ткани рекомендуется употреблять в пищу отварные свиные ножки, которые содержат такую ткань. Куриные яйца можно есть 1–2 раза в неделю. В остальное время чередовать мясо и рыбу, а также другие животные продукты.

Ну и, наконец, среди всего многообразия продуктов стоит выделить те, которые являются именно *живой пищей*. А что это значит? Живой считается та пища, которая *насыщена полезными веществами, витаминами и микроэлементами*. Она может быть *только свежей, в крайнем случае – замороженной*. Кстати, при заморозке фруктов, овощей и мяса в них почти полностью сохраняются все полезные вещества. А вот нагревая продукты, мы сами себя обкрадываем. Приготовленная на огне пища не может быть живой, ведь в ней уничтожаются живые полезные бактерии, витамины, энзимы – растительные ферменты, которые жизненно необходимы нашему организму.

Мы так привыкли к *горячим блюдам* – супам, тушеным овощам и жареному мясу, что нажили себе множество болячек и полностью разбалансировали нормальное состояние микрофлоры кишечника. Поэтому *дисбактериоз* кишечника стал бичом нашего времени. А от него и все проблемы: зашлакованность, болезни желудочно-кишечного тракта и со-

седних органов, опухоли и многое другое.

Итак, подведем итоги.

Живые продукты

- Сырые овощи и фрукты или нагретые до температуры не выше 50 °С (когда сохраняются энзимы).
- Замороженные продукты, приготовленные непосредственно после размораживания и съеденные в день приготовления.
- Соки, зелень, проростки и салаты, съеденные как отдельное блюдо и не смешанные с другими продуктами.
- Фрукты и овощи, съеденные в сезон их произрастания в той местности, где живет человек.

А какая пища – мертвая?

Это любая консервированная пища, в том числе пастеризованное молоко, в котором не сохраняется большинство полезных витаминов, а полезные бактерии вообще погибают. Мертвой считается и пища, сваренная или приготовленная на огне, а тем более подогретая два и более раза. Понятно, что мясо и рыбу мы не можем есть сырыми, поэтому они должны быть обработаны, но самым щадящим образом, например, в духовом шкафу или аэрогриле. Дважды нагретое блюдо теряет последние витамины и питательные вещества, которые в нем еще были. Никогда не готовьте еду на несколько дней вперед с последующим подогреванием. Это не при-

несет вам никакой пользы, кроме наполнения желудка. А вот вред будет несомненный.

Сколько витамина С сохраняется после термической обработки в различных овощах

- Капуста белокочанная вареная (варка 1 час) – 50 %.
- Щи из свежей капусты, простоявшие 3 часа, – 20 %.
- Щи из кислой капусты (варка 1 час) – 50 %.
- Капуста тушеная – 15 %.
- Жареный картофель – 35 %.
- Картофель отварной в мундире – 70 %.
- Картофель отварной очищенный – 55 %.
- Картофель очищенный, пролежавший 10 часов в воде, – 80 %.
- Картофельное пюре – 20 %.
- Картофельный суп – 50 %.
- Морковь отварная – 40 %.
- Тушеные томаты – 40 %.
- Томаты, запеченные в духовке, – 55 %.
- Сладкий перец тушеный – 50 %.

Поэтому сырые овощи и свежие соки являются самой живой пищей. На Западе уже давно отдается предпочтение именно этим продуктам.

Переход к здоровому питанию

Требуется время

Переход к здоровому питанию – не такое уж простое дело, ведь любое начинание требует сперва определенного усилия, и лишь потом входит в привычку. То же самое происходит и с нашим организмом. У каждого из нас полезная привычка вырабатывается более или менее быстро. А вот наш кишечник, то есть микрофлора и ферментативные системы, перестраиваются на новый, здоровый лад примерно за 3–12 месяцев. Кишечная гормональная система обладает большой инертностью, и для перестройки ей необходимо 1–2 года. Изменение вкусовых привычек, поведения и психики человека требует еще большего времени – 2–3 года. То есть для того, чтобы новый стиль питания прочно вошел в вашу жизнь, вам потребуется *около трех лет*. Но каких! Полных удивительных открытий и приятных ощущений. Вы, наконец, поймете, что значит быть абсолютно здоровым, чувствовать свежесть и легкость всего тела, радость от переполняющей тебя силы, желание летать.

Поверьте, эти три года не пройдут напрасно: *вы научитесь не только правильно питаться, но и готовить удивительно вкусные блюда. Вы вырастаете у себя на подоконнике* (если,

конечно захотите) *целый огород полезных растений* и на все это не потратите больше времени, чем на приготовление и поедание тех жирных и противных блюд, после которых чувствовали отвратительную отрыжку и неприятное урчание в животе.

Внутренняя перестройка

Переход на исцеляющее питание сопровождается *внутренней перестройкой в организме*. По определенным показателям вы можете наблюдать, как идет процесс. Когда работа желудочно-кишечного тракта полностью нормализуется, вы заметите у себя определенные изменения.

Признаки перестройки организма (по Малахову)

- При приеме свекольного сока моча не окрашивается в свекольный цвет. Это указывает на нормальное состояние эпителия желудочно-кишечного тракта.
- Стул становится легким и бывает 2–3 раза в день. Это указывает на нормальную моторику желудочно-кишечного тракта.
- Консистенция фекалий равномерная, они не содержат непереваренных кусочков овощей и фруктов и не имеют запаха. Это указывает на нормальное всасывание воды в толстом кишечнике и на развитие полноценной микрофлоры.
- Постепенно изменяются пищевые привычки и потребности. Через 1–3 года вы перестанете употреблять «нормаль-

ную» пищу, ибо почувствуете на себе, как она отрицательно влияет на весь организм.

Обычно при переходе к очищающему и исцеляющему питанию у людей возникает немало вопросов относительно самой методики перехода и основных принципов питания, которыми надо при этом руководствоваться. Вот эти принципы – их вы должны освоить и в дальнейшем следовать им всегда.

Принципы очищающего питания

- Жидкость пить только до еды.
- Фрукты есть только до еды.
- На первое надо есть салат, на второе – блюдо, содержащее только углеводистые продукты (например, капусту) или только белковые (например, яйца, рыбу или мясо).
- Постепенно переходить от тушеных и вареных овощей к сырым.
- Овощные или фруктовые соки пить каждый день, начиная со 100–120 г.
- Включать в свой рацион сырые растительные продукты: проросшую пшеницу, размоченные крупы, дикорастущие съедобные плоды и травы.
- Каши лучше замачивать, чем варить.
- Периодически устраивать день сезонных фруктов или овощей, например: есть только клубнику, когда она поспеет, или яблоки.

Часть вторая. Лечебные и очищающие соки

Г. П. Малахов совершенно справедливо полагает, что основой живой еды являются зелень и свежеприготовленные соки из фруктов, овощей и зелени. Как считает известный целитель, *«в яблочном и морковном соках содержится структурированная вода, а также обилие ферментов, которые необходимы для окисления шлаков. Ведь недоокисленные продукты и представляют собой шлаки».*

Кроме того, пить соки вкусно и приятно: этого не отрицает никто. А что может быть лучше приятного лечения?

Лечение овощными соками

Соки живые и мертвые

Между «живыми» соками и «мертвыми» существуют огромные различия. **Полезны нам только соки, свежеприготовленные в домашних условиях.** Именно они и называются «живыми».

Все консервированные соки – мертвая пища! Невозможно даже путем пастеризации сохранить живые витамины и полезные вещества. А тем более нельзя назвать полезной пищей консервированные соки из концентратов, со всевозможными добавками: красителями, загустителями, наполнителями. А тепловая обработка убивает также и живые ферменты – энзимы. Не обманывайте сами себя.

Энзимы – это особые ферменты, которые ускоряют процесс всасывания различных питательных веществ в кровь. *Энзимы живут только в растительной пище.*

Поэтому чем больше мы подвергаем овощи термической обработке, тем меньше энзимов получает наш организм, тем хуже проходит процесс усвоения пищи. Энзимы погибают при температуре 50 °С, но они не боятся холода и сохраняются в мороженых овощах и фруктах.

Употребление «живых» соков на Западе уже давно и

успешно используется при лечении атеросклероза, ревматизма, заболеваний почек, кожи, гипертонии, запоров, заболеваний желудочно-кишечного тракта, геморроя и др. *Если придерживаться диеты, основанной на употреблении вместо ужина «живых» овощных соков, можно в течение месяца постепенно сбросить до 10 кг веса.*

Приготовление живого сока

- Для приготовления качественного сока выбирайте овощи спелые, но не порченные.
- Если вы хотите, чтобы овощи содержали только полезные вещества и микроэлементы, используйте те из них, которые выращены своими руками.
- Тщательно промойте овощи, осторожно очистите от кожуры.
- Мыть, очищать и нарезать овощи рекомендуется непосредственно перед приготовлением сока.
- Можно отжать овощи с помощью кухонного комбайна, но лучше это сделать по старинке: сначала натереть на терке, а потом отжать через марлю. Между прочим, при приготовлении сока таким способом вы на 40 % защищаете себя от вредных веществ, которые могут содержаться в покупных овощах в связи с химической обработкой полей.
- Томатный сок лучше всего готовить, протирая томаты через металлическое ситечко.
- Делайте за один раз столько сока, сколько вам нужно на один прием.

- Не заготавливайте овощной сок впрок – уже спустя 30 минут после приготовления «живой» сок начинает «умирать».
- Для приготовления сока лучше всего использовать эмалированную посуду, а для его хранения – стеклянную.
- Не добавляйте в сок соль и сахар.

Как правильно пить сок?

Если вы собираетесь употреблять соки в чистом, неразбавленном виде *в качестве профилактики*, то вам достаточно выпивать по 1/2 стакана сока 3 раза в день. При наличии у вас желания хорошенько *почистить ваш многострадальный организм* пейте по 1 стакану сока 3 раза в день. Если вы решили принимать соки *в лечебных целях*, то рекомендации на этот счет читайте в следующих главах.

Диетологи *не рекомендуют выпивать сок залпом*. Свыкнитесь с мыслью, что это приятное лекарство. И если поначалу вам будет казаться непривычным вкус того или иного сока, то, поверьте мне, недели через две вы к нему привыкнете. Главное – не торопитесь. Вы облегчили жизнь себе и своему организму: вам не надо жевать овощи, вашему организму не надо тратить 2–3 часа на переваривание плохо прожеванной пищи. Сок усваивается всего лишь за 15–20 минут, так что не торопитесь и *пейте его маленькими глоточками*.

Свежевыжатый сок должен быть не только полезным, но

и приятным на вкус. Если с непривычки пить пресные соки, например, сок спаржи, капусты, салата, редиса, огурца, вам будет невкусно, то в первую неделю смешивайте их с небольшим количеством сока цитрусовых, кислых ягод и яблок. После того как вы немного привыкнете к новому напитку, откажитесь от этих добавок.

ВНИМАНИЕ!

☀ Если у вас были проблемы с желудочно-кишечным трактом, то имейте в виду, что «живые» соки могут способствовать раздражению ослабленной слизистой оболочки. Поэтому людям, у которых есть предрасположенность к гастритам и язве, следует разбавлять соки минеральной водой без газа или жидким рисовым отваром.

☀ Пить сок можно за 20–30 минут до еды. Если у вас повышенная кислотность, то лучше это делать через 1 час после еды.

☀ Помните, что самый полезный сок – сок с мякотью, поэтому не усердствуйте в особо тщательном процеживании овощных соков.

Хорошие, разные, целебные

Сок из белокочанной капусты

Овощные соки прекрасно очищают организм. Особенно полезен сок из белокочанной капусты. От применения этого сока вас может отпугнуть естественная реакция организма на его применение – газы. Но ничего не поделаешь! *Газы образуются из-за реакции капустного сока на продукты разложения, которые накопились в нашем кишечнике.* А для вас этот неприятный процесс – выделение газов – является наглядным показателем того, как много продуктов распада скопилось в кишечнике. То есть чем больше газов, тем тщательнее вам надо заниматься чисткой своего организма. *Уменьшить выделение газов вам помогут очистительные травяные клизмы,* которые можно применять и до, и во время приема сока.

Сок белокочанной капусты является продуктом с высокой биологической активностью. Он содержит глюкозу, фруктозу, клетчатку, белок, пектин, набор необходимых нашему организму витаминов, а также провитамин А, фолиевую и пантотеновую кислоты, комплекс минеральных элементов, ферменты и органические кислоты.

Среди полезных свойств капустного сока следует отме-

тить его *невысокую кислотность*. Помимо этого капустный сок выделяется из своих овощных собратьев-соков высоким содержанием азотистых веществ, большую часть которых составляют белки. В нем также содержится *до 16 свободных аминокислот*, среди которых лизин, метионин, лейцин, триптофан и др.

Именно производное от аминокислоты метионина оказывает *лечебное действие при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, колитах, кожных заболеваниях*. Если вы встретите в аптеке емкость с надписью «витамин U», знайте: это именно тот витамин, который в достаточном количестве содержится в свежем капустном соке и который убережет ваш: организм от язвы.

Капустный сок отличается *высоким содержанием витамина С*. Между прочим, ранние сорта белокочанной капусты по содержанию этого витамина не только не уступают, но нередко даже превосходят позднеспелые. Но у ранних сортов есть один существенный минус: они очень быстро теряют витамин С в первые же дни после уборки. Поздние же сорта сохраняют витамин С во время зимнего и весеннего хранения. Интересно, что у более лежких сортов лучше сохраняется аскорбиновая кислота. В кочанах позднеспелых сортов белокочанной капусты к концу хранения содержится 40–50 мг/100 г аскорбиновой кислоты. Это примерно *столько витамина С, сколько содержится в лимонах и апельсинах*.

Капуста, выращенная на собственном огороде, вообще са-

мая полезная. А свежавыжатый сок из нее очень боится света и тепла, из-за которых он теряет большую часть витамина С. Поэтому **пейте свежий сок из капусты сразу же после приготовления.**

Очень разнообразен минеральный состав капустного сока. Основным элементом, содержащимся в этом соке, является *калий*. В нем также присутствуют *соединения кальция, фосфора, магния, натрия, серы, хлора и ряда микроэлементов*: алюминия, бора, железа, йода, кобальта, меди, марганца, никеля, серебра, хрома, фтора, цинка.

Белокочанная капуста обладает противовоспалительным, противомикробным, противоязвенным, мочегонным, слабительным, отхаркивающим действием, а также стимулирует секреторную функцию желудка.

Сок отличается *высоким содержанием клетчатки*, которая благоприятно действует на состояние желудочно-кишечного тракта, а также способствует выведению из организма холестерина.

Болезни, при которых применяют капустный сок:

- атеросклероз;
- авитаминоз;
- подагра;
- желчнокаменная болезнь;
- ожирение;
- гастриты с пониженной кислотностью;

- язва;
- холециститы;
- колиты;
- атония кишечника.

Сок из краснокочанной капусты

В этой капусте в изобилии присутствуют такие вещества, как антоцианы и фитонциды. Первые повышают упругость стенок кровеносных сосудов, а вторые препятствуют развитию туберкулезной палочки.

Сок этой капусты незаменим для тех, у кого *сосудистые заболевания, повышенное давление, хронические бронхиты.*

Сок из брокколи

Брокколи богата каротином, витамином С, содержит витамины группы В, РР, Е, а также минеральные вещества, среди которых можно отметить большое количество кальция и фосфора. Между прочим, по составу аминокислот белок брокколи не уступит говяжьему белку. Свежевыжатый сок брокколи поможет излечить *сердечную недостаточность, расстройства нервной системы, болезни печени, болезни желудочно-кишечного тракта, малокровие, склероз, язву желудка.*

Недавние исследования британских ученых дали ошеломляющий результат: выяснилось, что в брокколи содержится

вещество, *препятствующее развитию рака желудка*)

Сок из брюссельской капусты

В брюссельской капусте содержится особенно много витаминов С, В2, К, РР. Помимо этого, ученые обнаружили в ней азотистые соединения индолы, которые препятствуют развитию рака. Огромную пользу приносит сок этой капусты женщинам, поскольку индолы помогают *предотвратить рак молочной железы*.

Вам просто необходим сок брюссельской «малышки», если вас беспокоят *отеки, ожирение, повышенное кровяное давление, незаживающие раны, плохое сращивание костных переломов, слабые стенки кровеносных сосудов, малокровие, недостаток железа*.

Сок из пекинской капусты

Про пекинскую капусту диетологи говорят, что ее белок легче усваивается, чем белок белокочанной капусты. Эта родственница нашей капусты содержит большое количество кальция, фосфора, железа, а также витамины А, В1, В2, С, РР. Китайцы считают эту капусту *источником долголетия и стимулятором активной старости*. В пекинской капусте китайские ученые обнаружили вещество лизин, который очищает нашу кровь от микробов и вирусов, что и способствует продлению жизни. Сок пекинской капусты поможет

от сердечно-сосудистых заболеваний, язвы желудка, ожирения.

Сок из кольраби

Ученые выяснили, что в этой капусте витамина С содержится столько, сколько в лимоне. Еще она содержит большое количество калия, кальция, фосфора, железа, витаминов группы В. Регулярное употребление сока кольраби поможет вам избавиться от *сердечно-сосудистых заболеваний, повышенного артериального давления, сердечной аритмии, неврозов, нарушения обмена веществ, заболеваний, связанных с пищеварительной системой.*

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.