

Добро пожаловать
на профессиональный курс:

**Консультант по лечебному питанию,
траволечению и ортомолекулярной медицине.**

Автор и ведущая курса: натуропат, д-р Юлия Резников



Карта урока №10

- ✓ Роль растительных продуктов в питании человека.
- ✓ Свойства различных овощей.
- ✓ Использование растительных продуктов в качестве лечебных средств в диетотерапии.
- ✓ Лечение соками.

Из чего состоят овощи и фрукты.



В овощах и плодах основные питательные вещества представлены углеводами.

В овощах углеводы, в основном, это крахмалы , за исключением свеклы и моркови , где преобладают сахара.

Растительные продукты содержат большое количество клетчатки.

Органические кислоты – содержатся почти во всех овощах и фруктах. Они влияют на кислотно – щелочное равновесие.

Авокадо.

"Авокадо не потерял таинственнейшей власти над бедною обманутой душой." – Виктор Шендерович

245 калорий на 100 грамм.

Для сохранения веса рекомендуют употреблять не более 1/4 части авокадо в день.

Это один из немногих плодов, содержащий витамин E.



Артишок.



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

В «Каноне врачебной науки» Абу Али Ибн Сина (Авиценна) пишет: "Он (артишок) уничтожает зловоние из подмышек и придает поту приятный запах"

Активным ингредиентом артишока является вещество – **цинарин**.

Топинамбур – Иерусалимский артишок – Земляная груша.



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

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

Аспарагус - спаржа.

В нем очень мало калорий.

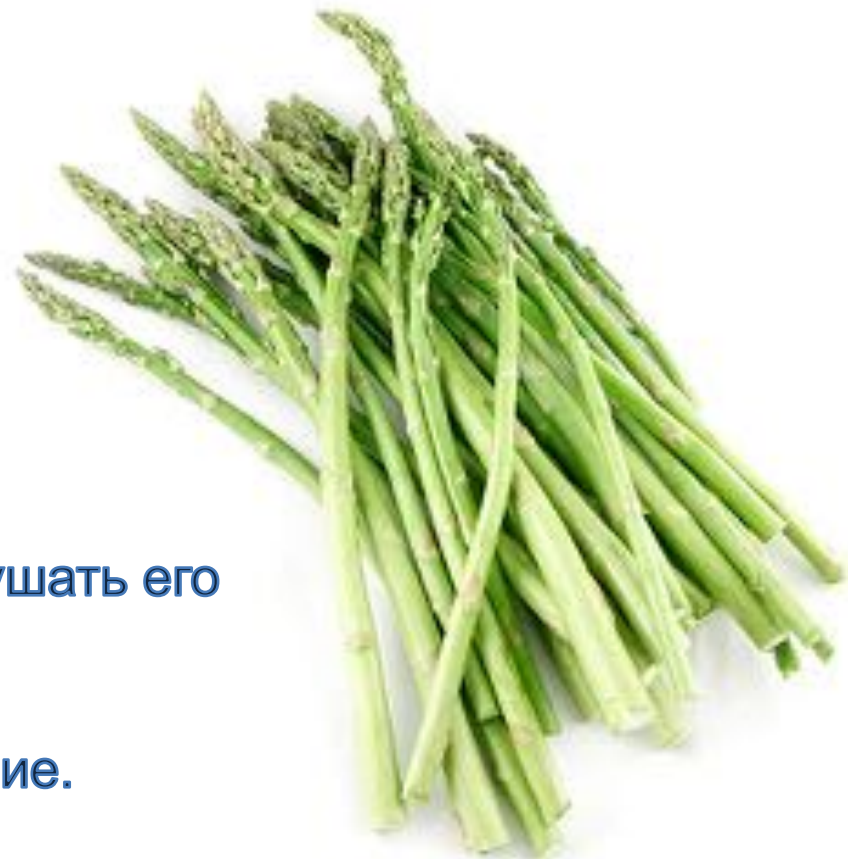
Это вкусная приправа к большинству блюд.

В ней мало углеводов и много белка.

Его готовят на пару или слегка тушат.

Он обладает холодной энергией и поэтому лучше кушать его в жаркое время года.

Он успокаивает сухой кашель, улучшает отхаркивание.



Свекла.

Энергия свеклы – нейтральная.

Свекла получила признание как антираковое средство.

Она хорошо зарекомендовала себя при нарушениях работы печени.

Оказалось, что волокна свеклы хорошо влияют на функционирование кишечника и понижают уровни холестерина.

Свекла очень полезна при гипертонии, болезнях почек и сердечной недостаточности.



Мангольд.

Мангольд – листья или ботва свеклы.

Обладает очень большой питательной ценностью.

Молодая ботва не менее богата по химическому составу, а белка и минеральных веществ в ней в 2-3 раза больше.



Брокколи.

Ее вывели из дикой капусты.

Брокколи – деликатесный овощ, обладающей высокой биологической активностью.

Холодная энергия.

Очень насыщена питательными веществами при низкой калорийности – 25 ккал на 100 грамм.

Наличие противоракового эффекта, особенно при раке груди.

Брокколи содержит такое же количество витамина С, как лимон.



Брокколи против язвы и рака.



В ходе исследования, проведенного медиками из колледжа Джона Хопкинса, было установлено, что в брокколи содержится особое вещество **сульфорафан**, которое убивает бактерии, вызывающие некоторые виды язв желудка, а также препятствует развитию рака этого органа.

Сельдерей.

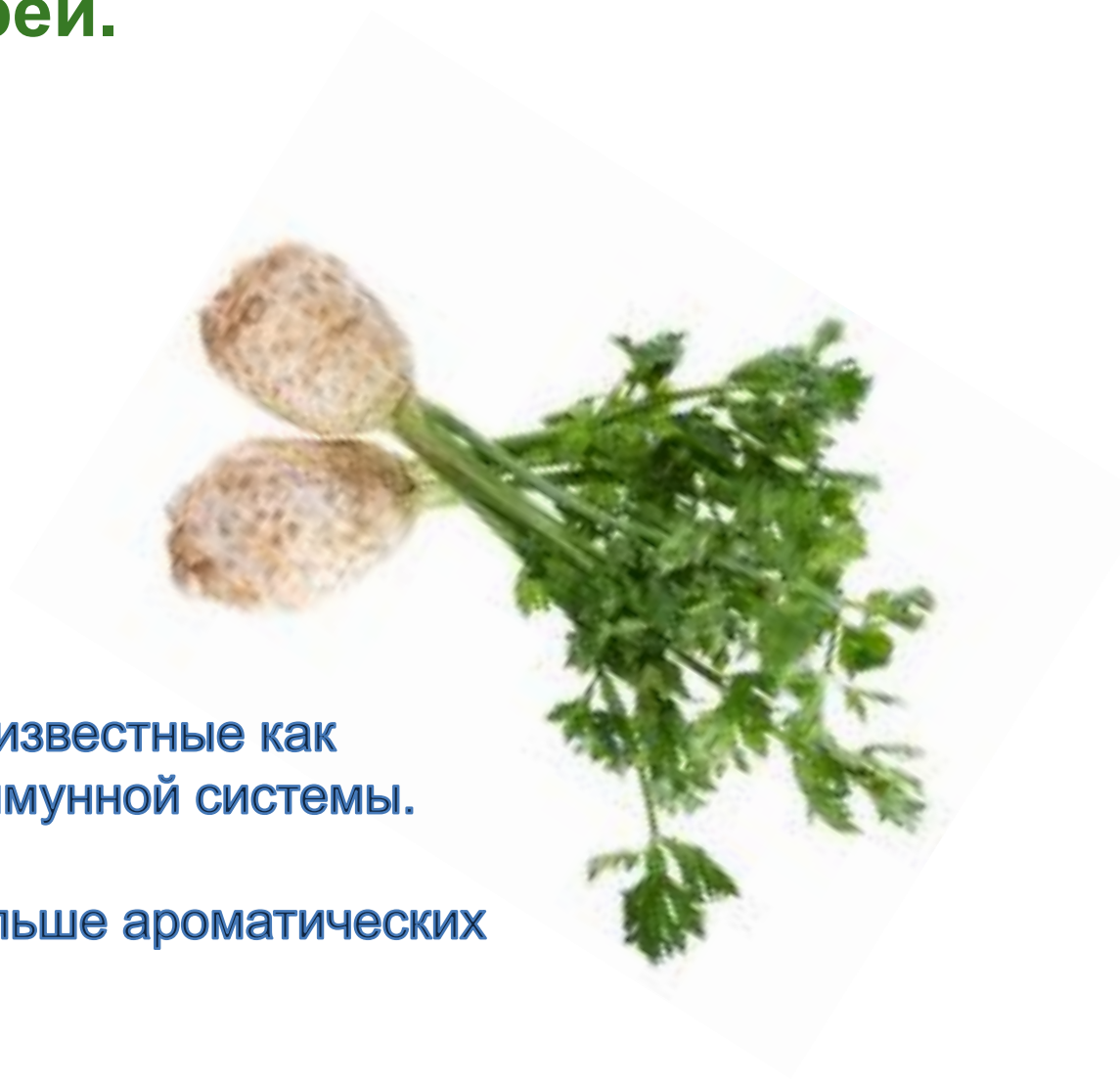
Обладает холодной энергией.

Известен, как мочегонное средство.

Богат калием и натрием.

Сельдерей содержит непитательные вещества известные как кумарины, которые увеличивают активности иммунной системы.

Чем мельче нарезаны корни сельдерея, тем больше ароматических веществ они выделяют при тушении или варке.



Имбирь – Джинжер - Зангвиль.

Имбирь – тропическое растение, лечебными свойствами обладает корень.

Имбирь очищает тело и душу, обладает согревающей энергией.

Является прекрасным противоядием, улучшает пищеварение.

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



Лук порей - креша.

Самая ценная в пищевом отношении часть порея – ствол.

Белок лука - порея очень ценен: присутствующая в нем аминокислота **ЦИСТИН** принимает активное участие в ряде важных биохимических процессов обмена веществ.

В порее содержится:

калий, кальций, натрий, железо, фосфор, медь, сера.

Особенно богат порей калием, что обуславливает его мочегонное действие.



Салат латук - хаса.

Виды хасы:

✓ Арабская (обычная , большая)



✓ Американская (круглая)



✓ Красная хаса



✓ Кучерявая



Петрушка.

Она чрезвычайно богата множеством питательных веществ.

Петрушка обладает мочегонным, желчегонным, спазмолитическим, очищающим и антисептическим действием.

Петрушку применяют как диуретическое средство при почечных и сердечно-сосудистых заболеваниях, сопровождающихся отеками.

Петрушка богата зеленым пигментом хлорофиллом.

Зелень петрушки уменьшает потливость и является хорошим ощелачивающим кровь средством.



Редис.

Является превосходным источником калия и витамина С.

Используется как лечебный продукт для печени.

Очень хорошо подходит для употребления в пищу зимой.



Шпинат.



Шпинат давно известен как растение, способное 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.

Шпинат и онкологические заболевания.

Японские ученые обнаружили, что содержащиеся в нем гликонутриенты в опытах на животных с раком кишечника показали уменьшение опухолей в среднем на 56% .

Кроме этого шпинат доказал свою эффективность при лечении рака яичников и простаты .

В шпинате содержится вещество, называемое **неоксантин**, которое уменьшает раковые клетки.

Употребление в пищу салата из шпината и моркови хотя бы 2 раза в неделю сокращает на 44% риск рака груди.
(Cancer Epidemiol. Biomarkers and Prevention. Nov 1997)



Шпинат и IQ.

В журнале «Experimental 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
и 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 самое большое влияние на сохранение интеллекта оказывает именно шпинат.

Шпинат и зрение.

Шпинат, действительно, может сохранять зрение.
За это отвечают ***лютеин*** и ***зооксантин***.

Лютеин сегодня врачи выписывают для профилактики катаракты.

Репа.

Репа обладает высокой пищевой ценностью при низкой калорийности.

Репу можно печь, варить, жарить, есть в сыром виде, добавлять в различные блюда и салаты.

Широко используются в лечебном питании.

Репа известна с глубокой древности противоцинготным, мочегонным, отхаркивающим, обезболивающим, антисептическим и ранозаживляющим действием.



Дайкон.



Японская редька.

В Японии дайкон занимает первое место по посевным площадям среди овощных культур, так как входит в ежедневный рацион японцев.

Он практически не поглощает вредные вещества из почвы.

Дайкон — диетический продукт, который способствует очищению почек и печени, подавляет вредную микрофлору кишечника.

Кольраби.

По внешнему виду кольраби напоминает корнеплод, только расположенный над землей.

Окраска кольраби может быть самой разной. От светло зеленой до фиолетовой и малиновой.

В нем много витамина С, калия и кальция. Кольраби очень важный диетический продукт, вкусный и низкокалорийный.

Грибы Шиитаке.

Шиитаке - *Lentinus edodes*.



Шиитаке (сиитакэ) -
древнейший культивируемый гриб.

Его почитают в Японии и Китае как "эликсир жизни".

Шиитакэ – научный подход.

В 1969 году химики Национального Токийского исследовательского Центра выделили из гриба **лентинан**.

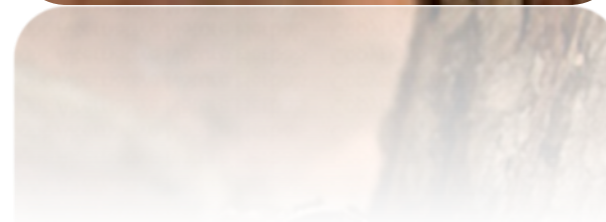
Это вещество, близкое по своему составу к белку, эффективно стимулирует иммунитет человека.

Оказалось, что лентинан способствует размножению естественных киллерных клеток, которые и отвечают за иммунитет.

Шиитакэ содержит аминокислоту **эритроденин**, способную связывать и выводить из организма холестерин.

Лечебное действие Шиитаке.

- ✓ Выводит холестерин
- ✓ Подавляет патогенную флору в организме
- ✓ Уменьшает воспалительные процессы
- ✓ Восстанавливает формулу крови
- ✓ Повышает иммунитет
- ✓ Понижает уровень сахара в крови



Применение Шиитаке.

Его хорошо добавлять в супы и тушеные овощи.

Для улучшения состояния селезенки, желудка и повышения иммунитета можно делать напиток :

Варят один гриб + 3-4 см водорослей комбо в двух стаканах воды пока не останется половина количества воды (один стакан).

Добавать 2-3 капли соевого соуса и пить один – два раза в день.

Лечение сырыми соками.

Сок быстро усваивается организмом.

Соки должны быть сырыми и свежими.

Для получения эффекта нужно выпивать не менее 3-х стаканов в день.

С соками нужно быть аккуратными и в начале разводить их водой.

Применение сокотерапии.

Очищающая смесь соков:

Морковь - 3/5

Свекла - 1/5

Огурцы - 1/5



Для снижения кислотности:

морковь - 5 частей

сельдерей - 4 части

петрушка - 2 части

шпинат - 3 части

