

ЗАЧЕМ ПИТЬ БУЛЬОН И ЕСТЬ КВАШЕНУЮ КАПУСТУ

Многим известно высказывание Гиппократов “Мы - то, что мы едим”. Спустя много столетий после появления этой мудрой фразы современные эксперты её немного дополнили и теперь говорят: “Я - то, что я усваиваю”.

Что это значит?

Это значит, что наше общее здоровье в значительной степени основано на здоровье нашей системы пищеварения.

Многие функции ЖКТ нам хорошо знакомы - это переваривание еды, выделение и усвоение питательных элементов, которые затем используются в многочисленных процессах на клеточном уровне.

Есть также менее известная, но не менее важная функция кишечника. Её можно назвать нашей внутренней кожей, которая выполняет защитную функцию. Она является барьером между окружающей средой в виде еды и внутренней средой организма, где все очень строго регулируется.

Именно в кишечнике находится 70% нашего иммунитета в виде лимфоидной ткани, а также сообщество микробов, выполняющих множество критичных для здоровья функций - микрофлора кишечника.

Нарушение функции кишечника в каком-то одном звене (например, при дисбактериозе) со временем приводит к нарушению других звеньев из-за их тесной взаимосвязи.

Признаками нарушения пищеварения является изжога, вздутие, повышенное газообразование, несварение, поносы и запоры, аллергии, головные боли.

Что происходит при нарушении пищеварения?

Нарушается усвоение питательных веществ - то есть, мы их получаем меньше, даже если наша диета идеальна. Дефицит питательных веществ приводит к нарушению других процессов, которые от этих элементов зависят - в том числе, на уровне регуляции веса, производства энергии, гормональных функций.

Практически любое нарушение функции ЖКТ приводит к ***повышению уровня внутренних воспалительных процессов***. Если взять дисбактериоз, то одна из функций бактерий - это поддержание здоровья слизистой, которая охраняет нас от проникновения патогенов и токсических веществ внутрь.

Когда нарушается баланс патогенных и дружественных организмов (в результате принятия антибиотиков, избытка сахара в питании, употребления окисленных жиров - растительные промышленные масла), нарушается целостность слизистой и через неё в организм начинают попадать вещества, которые вызывают иммунную реакцию и воспалительные процессы.

В свою очередь наличие внутренних воспалительных процессов - это сигнал для организма удерживать запасы энергии в виде жировых тканей - запасать новые и не сжигать старые.

По этим причинам и не только для восстановления регуляции веса нам необходимо восстановить функцию ЖКТ.

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА БУЛЬОНА И КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ

Бульон - блюдо, которое традиционно регулярно использовалось в питании на протяжении тысячелетий. В любой культуре также были традиционные квашеные продукты, как капуста и огурцы у нас.

КВАШЕННЫЕ ПРОДУКТЫ - это источники пробиотиков, то есть дружественных бактерий, которые дополняют и поддерживают дружественных микробов в нашем кишечнике.

В паре ложек квашеной капусты микроорганизмов, как правило, больше, чем в нескольких капсулах пробиотиков, и они лучше усваиваются. В квашеных овощах также есть еда для бактерий - пребиотики, в виде так называемой растворимой клетчатки.

Для поддержания и восстановления функции кишечника, а также для снижения веса, здоровье микрофлоры кишечника необходимо, и восстановить его позволяет регулярное употребление квашеных продуктов.

В течение следующих трех недель постарайтесь съесть что-то квашеное пару раз в день. Совсем не обязательно - большую миску квашеной капусты. Это может быть пара ложек квашеной капусты или, например, один квашеный редис.

Если даже небольшое количество вызывает неприятные симптомы - вздутие и газообразование, начните со столовой ложки капустного сока или рассола от других квашеных овощей.

Регулярное употребление квашеных продуктов - это одна из тех практик, которые важны для поддержания веса и здоровья в целом в долгосрочной перспективе, которую, я надеюсь, вы сделаете частью своего рациона.

КРЕПКИЙ КОСТНЫЙ БУЛЬОН содержит целый набор питательных веществ, которые помогают быстро восстановить пищеварение, а еще необходимы для поддержания здоровья связок и суставов, упругости кожи (избавления от целлюлита), укрепляют иммунитет и поддерживают процессы детоксикации.

Все это за счет содержания таких питательных веществ как:

- **минералы**, такие как магний, кальций, силикон, сера (минерал красоты) в биодоступной, то есть, легко усваиваемой форме
- **достаточно редкие аминокислоты**, из которых строится слизистая кишечника - глицин, пролин, глутамин
- **ценные соединения аминокислот, как коллаген**, из которых строятся наши соединительные ткани и дефицит которых мы все испытываем с возрастом. В бульоне также содержатся известные многим вещества, как хондроитин, глюкозамины, которые продаются в качестве добавок для снижения воспалительных процессов, борьбы с артритом, болью в суставах и тд;

Терапевтические свойства регулярного употребления крепкого бульона даже подтверждены научными клиническими исследованиями.

Так, по результатам исследований, аминокислоты в курином бульоне помогают быстрее справиться с простудой - за счет снижения воспалительных процессов, улучшения процессов извлечения и усвоения питательных веществ.

Исследования также демонстрируют, что регулярное употребление бульона способствует восстановлению от таких заболеваний, как астма, аллергии и артрит.

Очень надеюсь, что у вас появится вкус к бульону на время курса и дальше!

Юлия Богданова, нутрициолог bogdanova.yulya@gmail.com

PS Уже опробовала терапевтические свойства бульона на себе, близких, а также многих клиентах, и среди результатов не только потеря веса и восстановление пищеварения, но и, например, преодоление депрессии, которая сейчас экспертами считается результатом системных воспалительных процессов.

Источники для дальнейшего изучения вопроса для желающих (на английском):

Bone Broth Benefits for Digestion, Arthritis and Cellulite

<https://draxe.com/the-healing-power-of-bone-broth-for-digestion-arthritis-and-cellulite/>

Bone Broth—One of Your Most Healing Diet Staples

<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2013/12/16/bone-broth-benefits.aspx>

Bone Broth Fast and Bone Stock Recipe – Ancient Healing Tool

<http://drpomp.com/additional-resources/health-tips/bone-broth-fast-and-bone-stock-recipe>

ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО ВАЖНЫХ ПРОДУКТОВ

Есть еще несколько продуктов, употребление которых поможет нам ускорить потерю веса и в то же время повысить уровень энергии и поддержать работу и здоровье мозга.

КОКОСОВОЕ МАСЛО - его также называют быстрыми углеводами без инсулинового ответа. Кокосовое масло состоит преимущественно из жирных кислот средней длины, которые сразу же усваиваются организмом для производства энергии, минуя печень.

Для их усвоения также не требуется желчь, что делает кокосовое масло легким для употребления в случае удаленного желчного пузыря. Его использование очень эффективно для преодоления тяги к сладкому и энергетических ям, которые образуются при первичном отказе от сладкого.

Если накрыло чувство голода с такими неприятными симптомами, как головокружение, нервозность, попробуйте съесть ложку кокосового масла. А если есть возможность, приготовьте с ним напиток - взбейте бокал чая по выбору с 1/2-1 столовой ложкой кокосового масла, 1/2-1 топленого при желании, щепоткой соли и при желании щепоткой стевии.

ТОПЛЕНОЕ МАСЛО также состоит из жирных кислот средней длины и является быстрым источником энергии. В отличие от сливочного масла не содержит молочного белка и сахара, которые могут вызывать чувствительность и аллергическую реакцию. Именно поэтому мы оставляем топленое масло для употребления в течение всего курса. Это масло отлично подходит для жарки, добавления в любые блюда и даже поедания ложками!

ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС известен своими свойствами снижения уровня инсулина и инсулинового ответа на усваиваемые углеводы. Также способствует нормализации кислотности в желудке, которая необходима для здоровья ЖКТ и способен уничтожить биопленку патогенных бактерий, резистентных к антибиотикам.

ЦЕЙЛОНСКАЯ КОРИЦА обладает мощными свойствами снижения уровня инсулина и инсулинового ответа на продукты, при этом очень приятна на вкус. Очень рекомендую добавлять по чайной ложке или даже больше в утренний горячий напиток - чай или кофе. Очень важно купить именно цейлонскую корицу - подавляющее большинство корицы - сорт Кассия, содержит мощные токсические вещества, может привести к нарушениям микрофлоры кишечника.