

Вредните хранителни навици не се компенсират с добавки

Ако избирате правилните продукти, няма да се налага да купувате скъпи препарати

Семейство ван Домелен организират в Априлци с фирмата си "JMB Active" интересни ваканции, които допринасят за по-добро физическо, умствено и духовно здраве. Двамата са завършили различни курсове за природосъобразен начин на живот в Лондон и предоставят на нашите читатели професионалните си съвети.

Наскоро приятелят ни Ивайло развълнувано сподели с нас последното си откритие: екстракт от корена жен-шен. Спомена, че е много скъп - 60 лв. за 30 г. Според него за тази цена няма начин да не е ефективен. Ивайло обясни, че напоследък се чувства изтощен, страда от лека депресия и се разболява често. Той се надяваше, че този скъп екстракт ще му помогне да възвърне енергията, здравето и младостта си.

Жен-шенът се използва

И в сняг, и в мраз Джулиън и синчето му Рафаел всеки ден са на разходка из Троянския Балкан



Мария вече учи едногодишния Рафаел да познава даровете на природата

от векове в китайската и корейска медицина като лек за всичко - от импотентност до преумора. Но дали този скъп екстракт беше магическото решение, което Ивайло търсеше? Прехараме заедно с него няколко седмници и наблюдавахме начина му на живот и режима му на хранене. Всяка сутрин той се събужда-

ше със задушаваща кашлица, след това с бърза крачка се отправяше към кухнята, за да си приготви голяма канна силно кафе, която изпиваше бързо в компанията на няколко цигари. Малко по-късно Ивайло пиеше голяма чаша силен чай и след това взимаше лъжичка от жен-шена. А кафето, чаят и жен-шенът са стимуланти. Комбинирани заедно, подсилват взаимно ефекта си. С две думи всяка сутрин приемаше стимуланти, които биха върнали към живота дори умрял кон. На всеки обяд и вечеря Ивайло държеше да има месо в менюто му. Задължително изпиваше и 2 бири всяка вечер

преди лягане.

Диетата на Ивайло източваше хранителните вещества от тялото му, отслабваше имунната му система и го караше да се чувства все по-изморен. Калций и витамин В12 са само две от веществата, които кафето, силният чай и бирата отнемаха всекидневно от организма му. Калцийт понижава кръвното налягане и контролира ритъма на сърцето, помага за съкращаването на мускулите и за кръвосъсирването, заздравява мембраните на клетките, помага при усвояването на витамин В12, активира ензимите, които разграждат мазнините. Вита-

мин В12 си доставяме само от месото. Той е важен за производството на червени кръвни клетки, а недостигът ми води до анемия. Също така е необходим за производството на мастната обвивка, изолираща нервните влакна, за да осигури правилното движение на електрическите импулси в тялото. Недостигът на витамин В12 може да доведе до цяла поредица проблеми: загуба на паметта, халюцинации, умора, загуба на равновесие, забавени рефлексии, бучене в ушите.

В случая на Ивайло месото компенсираше загубата на витамин В12, а бирата му помагаше да се успокои ве-

черта и да противодейства на ефекта на кафето. То от своя страна го вдигаше сутрин на крака, за да отмени ефекта на бирата. Всички тези храни и пиетата си противодействат, като резултатът е изтощение, множество болести и лека депресия. Ивайло е само в края на четиридесетте си години, но се чувства много по-възрастен. Екстрактът от жен-шен беше последната му надежда. Безспорно той би имал благоприятен ефект върху здравето му, ако не бе противодействието на замърсителите, които той приема всеки ден с храната.

И така, когато Ивайло ни попита както мислим за жен-шена, му съобщихме присъдата. Може да си спести парите, ако премахне от режима си това, което го разболява. Ако спре приемането на стимулиращи средства, няма да има нужда се се храни с толкова много месо. Ще се почувства по-добре, по-силен, енергичен и позитивен.

Каква е поуката от историята на Ивайло? Отстранете вредните храни и напитки и ще сте по-богати и със здраве, и с пари.

В следващите броеве, ще ви дадем конкретни примери как да подобрите здравето си, като замените вредни храни с полезни. Изпратете ни вашите въпроси и ние с удоволствие ще ви отговорим.