



Българските суперхрани

Георги Жеков

Откъс

Добре дошли!

В ръцете си държите една миниенциклопедия на българските суперхрани. Това са растения, които съчетават в себе си огромно количество полезни вещества, с помощта на които въздействат по уникален начин върху цялостната енергийна система на човека, която стана ясно от предишната ми книга „Медицината на новото време“, поддържа в едно безкрайно интелигентно равновесие трите основни компонента съзнание, ум и тяло.

За да функционира тази система по възможно най-добрия начин, особено на физическо ниво, всички ние се нуждаем от определени хранителни вещества и микроелементи.

Суперхраните са създадени от Майката Природа с една-единствена цел, да ни помогнат да си набавим всичко необходимо по възможно най-лесния и удобен начин. Повечето от храните, за които ще стане дума, растат почти навсякъде около нас и ние до такава степен сме свикнали с тяхното присъствие, че сме спрели да им обръщаме внимание и да се възползваме от тяхната невероятна сила.

В книгата ще откриете важна и изключително полезна информация за тези дарове на земята, както и рецепти за ястия, чрез които да въздействате на различни по вид болестни симптоми. Заедно с това ще имате възможност да се запознаете с многобройни начини за приготвяне на вкусни, леки и приятни блюда, които с наслада да приемате и да дарявате телата си с това, от което имат нужда.

В крайна сметка всички живи същества на планетата Земя са създадени така, че да се хранят, за да могат да съществуват. Хората, животните, растенията... Дори и най-малките, невидими за очите микроорганизми имат нужда от храна, за да оцелеят в средата, която обитават. Ние, хората, не правим изключение. Една от основните разлики между нас и останалите живи създания е, че ние сме забравили своята храна – тази, отредена ни от Природата. Забравили сме и кой е най-добрият начин, по който да се храним.

Фактът, че напоследък все по-често става дума за различните суперхрани е безспорен. Тенденцията обаче да се обръща повече внимание на тези, произведени извън България, с комерсиална цел най-вече насочва вниманието ни към продукти, които не само че са в пъти по-скъпи, но със сигурност не са по-пълноценни от това, което ни предлага българската земя.

Важно е още в началото да се каже, че лечебните рецепти, които съм описал, ни избавят предимно от симптомите на болестта или болестното състояние, но в никакъв случай не могат да изкоренят причината, която стои зад заболяването. За да успеем да разберем какво лежи в основата на дисбаланса в нашето тяло, е нужно да анализираме всеки аспект на здравето:

физически, емоционален, ментален, духовен и социален. Точно това по-голямата част от съвременните лекари пропускат, а то води и до порочната практика на временно потискане на болестта, без да се установи първоначалната причина за нейната поява.

Един такъв пример би могъл да бъде неспирното главоболие в продължение на месеци, което бива третирано с болкоуспокояващи, а причината за болките е изместен шиен прешлен вследствие на стара контузия на глезена, а оттам изкривяване на походката, тазобедрената става и гръбначния стълб, включително въпросния прешлен. Ако един лекар не обърне цялостно и подробно внимание на пациента си, той няма как да разбере откъде точно произлиза въпросният хроничен симптом. Примерите, разбира се, биха могли да бъдат толкова на брой, колкото и хора има на тази земя. Това, което би променило нещата към по-добро, е съвременните лекари да започнат да прилагат холистичния подход, за да могат да бъдат максимално полезни при практикуването на хуманната си професия. А дотогава най-важното е вие, които четете тази книга, да се погрижите за своето здраве по възможно най-добрия начин, като използвате полезната и вече изцяло достъпна информация, изложена в тази книга и в други подобни издания.

Всеизвестен факт е, че почти всички основни растителни групи храни, в които се включват плодовете, зеленчуците и житните култури, са загубили огромна част от своите хранителни свойства. Обедняването на почвата откъм минерали и микроелементи не позволява на младите растения да си набавят количествата полезни вещества, които са съдържали преди около половин век. Основната причина за това е неразумната експлоатация на земните ресурси от човека. За сравнение, преди четиресет години количеството на витамин С в ябълките е било със 70% повече, отколкото е днес! Не е много по-различна картината при някои от най-употребяваните в България зеленчуци и кореноплодни. В боба съдържанието на витамин В е намаляло със 77%, калцият с 51%, а магнезият и витамин С съответно с 31% и 23%. При картофите, които също са една доста често използвана храна у нас, нещата изглеждат по следния начин: калцият и магнезият, на които са най-богати, са намалели за същия период съответно със 78% и 48%! Магнезият в морковите ни е 75% по-малко, а съдържанието на витамин С в ягодите е занижено с 87%! И това са само няколко примера какво точно се случва с качеството на храните, които приемаме, независимо от начините, по които ги произвеждаме.

Друг безспорен факт е, че повече от половината жители на Европа и Северна Америка употребяват различни по вид хранителни добавки, за да могат да компенсират липсата на витамини, минерали и микроелементи. Отделен въпрос е до каква степен тези добавки са качествени и дали съставките им са подходящи за абсорбиране от човешкия организъм.

Точно тук на преден план излизат суперхраните с техните уникални свойства, които съчетават лечебния ефект на билките и в хранителния им състав присъства всичко необходимо за правилното развитие и функциониране на човешкия организъм.

На страниците, които следват, ще се убедите, че българските суперхрани са навсякъде около нас, и ще разберете, че те са напълно достъпни и всеки може да ги включи в менюто си, при това напълно безплатно или на умерена цена. Ще се запознаете с над двеста и петдесет различни рецепти, които са изпитани през вековете, съхранили са мъдростта на народната традиция в храненето и са помогнали на милиони българи да оцелеят или да се излекуват.

Пожелавам ви приятно пътуване в царството на българските суперхрани!