

Детокс и йога: летний интенсив

Антиоксиданты



1. АРТИШОК

Артишок хорошо помогает улучшить функции печени. Это, в свою очередь, способствует очистке от токсинов и других ненужных веществ. Артишок способен увеличить производство печени желчи, а от этого лучше расщепляется пища, и эффективнее используются питательные вещества из нее. Можно также приобрести экстракт этого растения в аптеке и применять согласно инструкции.



2. ЯБЛОКИ

Питательных веществ в них очень много. Из них тело получает большое количество пищевых волокон, витаминов (наибольшее в кожуре), минералов (кальций, магний, фосфор, калий) фитохимических элементов, таких как D-глюкоат кальция, флавоноиды и терпеноиды. Все эти «наполнители» яблок берутся организмом для очистки от токсинов. Один из этих флавоноидов, так называемый флоризин (Phlorizidin) выполняет роль стимулятора выработки желчи, что также помогает избавиться от некоторых типов токсинов. Яблоки это еще, кроме этого, хороший источник пектиновых веществ и растворимой клетчатки, а они помогают выведению металлов и вредных пищевых добавок из организма. Правильнее всего употреблять лишь органические яблоки (выращенные без «химии»), потому что неорганические входят в ряд самых богатых на пестициды продуктов. В органически выращенных яблоках также на 15 % выше антиоксидантный потенциал. Цена в магазинах за органическую продукцию немалая, поэтому можно попробовать просто покупать у бабушек на рынке.



3. МИНДАЛЬ

Миндальные орехи являются лучшим источником витамина Е. Ведь только 100 г его содержит 7,3 мг альфа-токоферола, проще говоря, витамина Е. Миндальный орех также богат клетчаткой, кальцием, магнием и белком, который помогает стабилизировать уровень сахара в крови и очистить ее.



4. СПАРЖА

Спаржа способствует очистке организма – обладает эффектом омоложения, защищает от заболевания раком, помогает сердцу оставаться здоровым и эффективно борется с воспалительными процессами в организме. Также, спаржа выполняет функции дренажа для печени – облегчает выведение токсинов из нее. Спаржа также помогает снизить риск заболеть раком молочной железы и увеличивает шансы на выживание у больных.



5. АВОКАДО

Этот чудо-фрукт наполнен антиоксидантами, он снижает уровень холестерина и расширяет кровеносные сосуды и при этом еще останавливает разрушающие артерии токсины. Авокадо содержит питательное вещество под названием глутатион, которое блокирует как минимум 30 различных канцерогенов, помогая печени очищаться от них. Исследователи из Университета Мичигана обнаружили, что пожилые люди с высоким уровнем глутатиона в крови, были здоровее и реже страдали от артрита. Потребление авокадо улучшает эффект от детокс-диеты, повышает усваиваемость питательных веществ, снижает потребление сахара, помогает похудеть и убрать жир с талии, повышает уровень «хорошего холестерина», уменьшает риск возникновения метаболического синдрома.



6. БАЗИЛИК

В нем много антиоксидантов для защиты печени. Базилик содержит активные ингредиенты терпеноиды, которые полезны для пищеварения и процесса детоксикации организма. Он поддерживает функцию почек, а также действует как мочегонное средство, что помогает организму избавиться от нежелательных токсинов. Специя, как известно, обладает противоопухолевыми, противовоспалительными, антибактериальными свойствами. Это дает возможность использовать базилик в борьбе с бактериями, грибами и плесенью. Семена этого растения могут также помочь при запорах.



7. СВЕКЛА

Одна порция свеклы может принести больше пользы для здоровья, чем большинство других продуктов в плодоовощном отделе магазина. Красная свекла не только может дать энергию и снизить артериальное давление, но также в долгосрочном периоде способна помочь в борьбе с раком, снизить боли в суставах, увеличить мозг и похудеть. Свекла содержит уникальную смесь фитохимических веществ и минералов, которые делают ее превосходным борцом с инфекциями, очистителем крови, и «моющим средством» для печени. Она также повышает потребление клетками тела кислорода, что делает свеклу отличным средством для очистки всего организма.

При многих детокс-диетах что-то может пойти не так, и токсины могут вернуться обратно в тело, не выйдя полностью. Поэтому во время очистки организма именно употребление свеклы поможет быть уверенным, что токсины полностью выводятся из организма.



8. ЧЕРНИКА

Эта ягода содержит природный аспирин, который помогает уменьшить разрушающие последствия хронического воспаления на ткани организма и снизить боль. Всего 300 г черники в день хорошо защитит от повреждения ДНК. Черника также способна выступать в качестве антибиотиков и блокировать бактерии в мочевых путях, тем самым помогая предотвратить инфекции. Она обладает противовирусными свойствами, а также является одним из самых эффективных продуктов для детоксикации благодаря фитонутриентам, под названием проантоцианиды.

Фитонутриенты – это натуральные витамины и минералы, содержащиеся в растениях.



9. БРАЗИЛЬСКИЕ ОРЕХИ

Эти вкусные угощения богаты на селен, который является ключом к выведению ртути из организма. Из селена внутри нас синтезируются селенопротеины, а они работают как антиоксиданты и предотвращают повреждение клеток. Появляется все больше доказательств того, что это играет очень важную роль в нашем здоровье. Исследования показали, что количество потребляемых бразильских орехов обратно пропорционально уровню риска развития рака поджелудочной железы, независимо от других возможных влияющих факторов.



10. БРОККОЛИ

Она, работая совместно с ферментами в печени, превращает токсины в вещества, которые легко выводятся. Если нужны идеи, как сделать брокколи вкуснее, то можно попробовать засушить, или попробовать есть ее с сыром. Но в любом случае не стоит готовить ее в микроволновой печи, так как это разрушает как питательные, так и выводящие токсины свойства. Брокколи содержит очень полезное вещество под названием сульфорафан, которое по-

могает предотвратить рак, диабет, остеопороз и аллергии, а также обладает противомикробными свойствами.



11. РОСТКИ БРОККОЛИ

Ростки капусты брокколи могут принести даже больше пользы, чем обычная брокколи. Это благодаря тому, что внутри них в 20 раз больше сульфорофана. Также они содержат важные фитохимические элементы, которые высвобождаются при нарезании, жевании и переваривании в желудке. Эти вещества потом распадаются на сульфорофан, индол-3-карбинол и D-глюкоат кальция, каждое из которых оказывают свое специфическое влияние на процесс очистки организма.



12. КАПУСТА

Кроме помощи в очистке печени, капуста также поможет чаще ходить в туалет, что также важно для очищения организма. Она содержит серу, которая необходима для разрушения химических веществ и выведения их из организма. Наряду с другими родственниками, капуста является источником индол-3-карбинола – химического вещества повышающего репарации ДНК в клетках и блокирующего рост раковых клеток.

Репарация – способность клеток выполнять исправление химических повреждений и разрывов ДНК.



13. КОРИАНДР

Кориандр, известный также как кориандр, китайская петрушка или кинза, богат антиоксидантами. Помогает вывести ртуть и другие металлы из тканей, что дает потом возможность эффективнее питать клетки другими элементами и выводить сами металлы из организма. Он также содержит антибактериальное соединение, называемое додеценаль, которое по результатам лабораторных тестов оказалось в два раза эффективнее в качестве обычно используемого антибиотика гентамицина для борьбы с сальмонеллой.



14. КОРИЦА

Масло корицы содержит активные компоненты: коричный альдегид, циннамилацетат и коричный спирт. Коричный альдегид оказывает влияние на тромбоциты, помогая предотвратить нежелательное слипание клеток крови. Эфирное масло корицы обладает свойством дезинфицирования пищи (убивает микробы), поэтому изучаются способности корицы предотвращать и замедлять рост бактерий и грибов, в том числе, проблемных дрожжей рода *Candida*. Антимикробные свойства корицы являются настолько эффективными, что недавнее исследование показывает, как эта пряность может использоваться в качестве альтернативы традиционных пищевых консервантов. Она обладает одним из самых высоких антиоксидантных эффектов среди всех продуктов, и ее использование в медицине лечит все – от тошноты до менструации и предрасположенности к диабету.



15. КЛЮКВА

Клюква очень популярна благодаря своим уникальным свойствам. Эта ягода обладает антибактериальными свойствами и, как известно, выводит различные токсины из организма. Клюква богата противовоспалительными веществами и обеспечивает поддержку иммунной, сердечнососудистой и пищеварительной систем. Употребление клюквы в профилактических целях против инфекций мочевыводящих путей (ИМП) проводится уже более 100 лет.



16. ОДУВАНЧИК

Одуванчики считаются пищевой электростанцией, благодаря огромному количеству питательных веществ, которые необходимы для тех, кто регулярно ест обработанные пищевые продукты. Корень одуванчика, как известно, действует на печень и поджелудочную железу, улучшая фильтрацию токсинов и отходов из крови. Его положительное влияние по устранению проблем со здоровьем печени было хорошо документировано врачами Азии и Америки. Одуванчики являются богатым источником минералов и разнообразных фитонутриентов. Они содержат супер-антиоксиданты, которые поддерживают процесс очищения желудочно-

кишечного тракта. Попробуйте добавлять листья одуванчика в салат. Это очень вкусно и полезно.



17. ФЕНХЕЛЬ

Фенхель овощной – травянистое растение с высоким содержанием клетчатки. Его полезно употреблять для предотвращения рака толстой кишки. В дополнение к этому, фенхель является очень хорошим источником фолиевой кислоты и витамина В, который является необходимым для превращения опасной молекулы под названием «гомоцистеин» в другие доброкачественные молекулы. Также в клубне фенхеля содержится витамин С, незаменимый для нормального функционирования иммунной системы.



18. СЕМЕНА ЛЬНА

При очистке организма очень важно обеспечить вывод токсинов должным образом. Семена льна – это прекрасный источник клетчатки, которая помогает связывать и выводить токсины из желудочно-кишечного тракта. Они содержат содействующие укреплению здоровья омега-3 жирные кислоты. Употреблять семена льна можно, например, принимая по две столовые ложки, замочив при этом их в воде с лимоном. Исследователи университета Копенгагена сообщают, что льноволокно подавляет аппетит и помогает сбросить вес. Мужчины должны быть осторожными при употреблении семян льна, так как это мощный источник фитоэстрогенов (вещества схожие с женскими природными гормонами эстрогенами), который может привести к проблемам со здоровьем у представителей сильного пола.



19. ЧЕСНОК

Многие диеты для очистки организма включают в список чеснок в качестве важнейшего элемента. Причина в том, что чеснок эффективно укрепляет иммунную систему, а также помогает работе печени. В чесноке в больших количествах находится сера, что делает его хорошей едой для детоксикации, а его антибиотические свойства исцеляют организм. Чес-

нок, согласно исследованиям, оказался в 100 раз эффективнее, чем антибиотики, по продолжительности своего действия.



20. ИМБИРЬ

Наряду с куркумой, имбирь является одной из самых мощных для борьбы с болезнями специей в мире. Имбирь усиливает метаболизм, очищает организм от токсинов, помогает лучше функционировать печени. Кроме того, он обладает некоторыми вяжущими свойствами. Некоторые диеты по очистке организма требуют жевать корень имбиря. Можно также обнаружить, что добавление его в горячую воду делает вкус воды лучше. В принципе, в любом случае, он будет полезным в составе детокс-диеты, особенно страдающим ожирением печени (стеатозом), вызванным слишком большим употреблением алкоголя или вредных продуктов и напитков.



21. ЯГОДЫ ГОДЖИ

Замена в рационе (если он там есть) изюма на ягоды годжи увеличит поступление в организм витамина С и потребление бета-каротина (хотя по некоторым данным эти ягоды в сушеном виде содержат мало витамина С). А вот свежие ягоды годжи, по утверждению рекламодателей, содержат больше витамина С, чем апельсины, и больше бета-каротина, чем морковь. Витамин С помогает вывести токсины из организма, в то время как бета-каротин повышает производительность печени.

Но не стоит забывать, что ягоды годжи – это лишь хорошо разрекламированный бренд, на самом деле являющиеся дерезой обыкновенной. Поэтому не стоит так переплачивать за привезенные из Китая ягоды, которые (согласно маркетологам) благодаря выращивания в Тибете, обладают особыми свойствами.



22. ГРЕЙПФРУТ

Грейпфрут помогает предотвратить набор лишнего веса. Он используется в лечении диабета и язвы желудка, снижает уровень холестерина, борется с раком, уменьшает воспаление десен и даже наносит удар по необратимым метаболическим процессам в организме.

Грейпфрутом можно лечить некоторые заболевания не хуже, чем фармацевтическими препаратами, только без побочных эффектов. Богатые розовые и красные цвета грейпфрута

дает ему каротиноид ликопин. Среди каротиноидов в овощах и фруктах ликопин имеет самый высокий потенциал для борьбы со свободными радикалами кислорода, которые являются соединениями, повреждающими «зараженные» клетки. Большую ставку на грейпфрут при очистке организма можно делать потому, что при попадании в печень он сразу активизирует ее работу, а в остальные органы отдает питательные вещества в т.ч. ледан.



23. ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ

Зеленый чай часто воспринимается как важное дополнение к любой программе детоксикации из-за его высокой антиоксидантной ценности. Это наименее обработанный вид чая, и таким образом он богат наиболее антиоксидантными полифенолами. В частности, сюда относится катехин, а точнее эпигаллокатехин-3-галлат (EGCG), который, как полагают, ответственен за большую часть пользы для здоровья, приносящую зеленым чаем. По результатам 17 клинических испытаний, зеленый чай обладает значительным эффектом понижения сахара в крови.



24. КОНОПЛЯ

Конопля, возможно, один из самых совершенных продуктов природы, поскольку она полна антиоксидантами, таких как витамины Е и С. Также она содержит хлорофилл, который замечателен для очищения организма от токсинов всех видов, в том числе тяжелых металлов. Растворимые и нерастворимые волокна конопли могут поддерживать пищеварительный тракт чистым, и этим уменьшают токсическое бремя для других внутренних органов. Конопля может освободить человека от нефти, предотвращает облысение, лечит рак и все это экологически чистыми методами.



25. КАПУСТА КАЛЕ

Кале (кудрявая капуста) в настоящее время признана средством для обеспечения полной поддержки системы детоксикации организма. Новые исследования подтвердили тот факт, что изотиоцианаты, содержащиеся в кале, в результате распада глюкозинолатов капусты, могут помочь регулировать детоксикацию на генетическом уровне.

Этот овощ очень полезен пациентам, которые сидят на специальной диете из-за проблем с почками. В нем содержится большое количество антиоксидантов. Также он обладает противовоспалительными свойствами, не говоря уже обо всех витаминах и минералах, которые в нем содержатся. Зелень вообще, скорее всего, пища номер один, которую можно регулярно

есть, чтобы постоянно поддерживать хорошее здоровье. Она наполнена волокнами наряду с важнейшими витаминами, минералами и фитохимическими веществами, что способны помочь обезопасить себя от почти любого известного заболевания.



26. ЦИМБОПОГОН

Это злаковое растение, которое используется в Таиланде и других частях мира как средство для естественного очищения нескольких органов одновременно. Цимбопогон не только помогает печени, но и почкам, мочевому пузырю и всему пищеварительному тракту. При добавлении травы в приготовленную пищу или употреблении в виде чая цимбопогон улучшает цвет кожи лица, циркуляцию крови и пищеварение.

При детоксикации растение чаще всего используется в виде чая. Существуют различные рецепты его приготовления, среди которых путем экспериментов стоит выбрать наиболее подходящий по вкусу.



27. ЛИМОН

Этот замечательный фрукт стимулирует выработку ферментов и помогает преобразовывать токсины в водорастворимую форму, что дает возможность легко выводить их из организма. Кроме того, он содержит большое количество витамина С, необходимого организму для производства глутатиона.

Глутатион способствует тому, что фаза 2 детоксикации печени (выведение токсинов) идет в ногу с фазой 1 (расщепление), тем самым снижая вероятность негативных последствий всего процесса очистки организма. Вода с лимоном обладает кислотными свойствами. Если пить ее с утра, это поможет сбалансировать кислотность во время употребления завтрака. Также она оказывает потрясающий эффект при детоксикации печени. Свежий лимонный сок содержит более 20 противораковых соединений и помогает сбалансировать уровень pH в организме.



28. ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

Некоторые люди очищают печень с помощью оливкового масла, смешанного с фруктовым соком, чтобы вывести камни из желчного пузыря. Кроме этого, оливковое масло можно использовать в качестве продукта детоксикации. Оно должно быть свежим, хорошего качества.

ва, не иметь ярко выраженного запаха. Имея много полезных свойств, является преимущественным маслом среди всех растительных жиров.

Перед использованием оливкового масла для лечебных целей стоит убедиться, что оно не использовалось для приготовления блюд на сильном огне. Лучше всего добавлять оливковое масло в салаты, чтобы его польза для организма была максимальной.

Лучший выбор – оливковое масло морозного отжима. Но может попасться масло очень высококачественного холодного отжима. Хотя оно и не такое питательное, но его польза будет значительна при условии, что качество действительно высокое, а не подделка.



29. ЛУК

Этот повсеместно используемый овощ не только не заменим во многих блюдах, но и невероятно вкусный. Он наполнен серосодержащими аминокислотами, которые эффективны при очистке печени. Сырой лук приносит огромную пользу здоровью. А вот незначительная обработка его высокой температурой может привести к нежелательной потере флавоноидов. Так, например, красный лук может потерять около 20 % кверцетина и почти 75 % антоцианов, если его варить или жарить.

Лук как губка впитывает мышьяк, кадмий, свинец, ртуть и олово, которые находятся в продуктах. Общее содержание полифенолов в луке значительно выше не только, чем у родственных чеснока и лука-порея, но и даже чем в помидорах, моркови и сладком перце. Лук, как стало известно, ингибирует активность макрофагов — особых белых кровяных клеток, которые играют ключевую роль в системе иммунной защиты нашего организма. Одним из защитных свойств лука является борьба с воспалительными реакциями в организме.



30. ПЕТРУШКА

Зеленые листья петрушки не просто красиво выглядят на тарелке. В них содержится большое количество бета-каротина, а также витаминов К, А и С. Так как петрушка относится к мочегонным средствам, она предотвращает образование камней в почках и мочевом пузыре, оберегает человека от инфекций, очищает мочевой пузырь и мочеточечники, заставляя их вырабатывать и пропускать больше жидкости.

Также листья петрушки снимают спазмы во время менструации. Флавоноиды, содержащиеся в петрушке (особенно лютеолин), действуют как антиоксиданты, сочетаясь с высоко реакционноспособными кислородсодержащими молекулами (свободными радикалами кислорода), помогают предотвратить кислородное голодание в результате повреждения клеток. Кроме того, экстракты петрушки используются при исследованиях животных с целью увеличить содержание антиоксидантов в крови.



31. АНАНАСЫ

Этот тропический фрукт содержит пищеварительный фермент бромелайн, который очищает прямую кишку и улучшает пищеварение. Воспаления, нарушения коагуляции крови и некоторые виды роста опухолей могут быть уменьшены с помощью бромелайна. Как показали исследования, две молекулы, выделенные из экстракта измельченных ананасовых стеблей, способны приостановить рост раковых клеток.



32. ВОДОРΟΣЛИ

Водоросли — самые недооцененные в западном мире. А зря. Эксперименты, проводимые в университете Макгилла в Монреале, показали, что морские водоросли способны связываться с радиоактивными элементами в организме, выводя их природным способом из организма. Радиоактивные элементы попадают в организм человека во время некоторых медицинских анализов (напр. рентген) и через некачественную воду и пищу, которая была выращена в районах загрязненной воды или почвы.

Кроме того, они содержат огромное количество минералов и микроэлементов. Экстракты морских водорослей способствуют потере веса, в том числе разрушают жировые отложения.



33. КУНЖУТ

Семена кунжута содержат фитостеарины, которые оказывают благотворное воздействие на организм человека. Из-за своей высокой популярности фитостеарины стали извлекать из множества продуктов и добавлять в обработанные пищевые продукты, такие как спреды (заменители масел), а затем рекламировать как продукт, снижающий уровень холестерина в крови. Но зачем довольствоваться имитацией «масла», если матушка-природа поспособствовала тому, чтобы семена кунжута являлись естественным богатым источником фитостеаринов и кардиозащитных волокон, минералов и полезных жиров. Семена кунжута содержат минералы, образующие в результате сложных химических реакций противовоспалительные и антиоксидантные ферментные комплексы.



34. КУРКУМА

Куркумин является активным ингредиентом данной специи, придавая ей специфическую желтую окраску. Скорость очистки организма от токсинов зависит от генетической наследственности, возраста, образа жизни и размеров запаса питательных веществ, участвующих непосредственно в процессе детоксикации.

Куркумин широко используется в аюрведической (альтернативной индийской) медицине для лечения печени и желудочно-кишечного тракта. Куркума специально изучалась в связи с положительной динамикой, которую она оказывала на печень.

Также эта антиоксидантная специя более эффективно, чем лекарственная терапия, защищает человеческий организм от различных заболеваний, не вызывая при этом побочных эффектов.



35. ЖЕРУХА

Жеруха (водяной кресс) – водное растение и родственник капусты. Хорошо очищает печень. Отличный способ детоксикации всего организма – ежедневно выпивать стакан свежеприготовленного коктейля с этого растения. Это поможет освободить ферменты в печени, очистить ее и помочь избавиться от токсических веществ. Ежедневное регулярное употребление жерухи способно предотвратить рак молочной железы.



36. ПЫРЕЙ

Пырей восстанавливает щелочность крови, нормализуя окислительно-восстановительный баланс. Из-за обильного содержания в соке пырея щелочных минералов уменьшается избыточная кислотность в крови. Следовательно, это растение является мощным детоксикантом, очищающим печень от токсинов. Благодаря этому в крови увеличивается количество красных кровяных телец и снижается кровяное давление.

Сок пырея способен очищать органы желудочно-кишечного тракта от «засоренности» и «мусора». Он стимулирует обмен веществ и ферментных систем организма, обогащая кровь питательными веществами.

Отлично помогает пырей и в снижении артериального давления, расширяя сосуды по всему телу. Согласно лабораторным исследованиям, в пырее находится в двадцать раз больше питательных веществ, чем в каких-либо других растениях, в т.ч. фруктах и овощах. Питательность пырея достаточно высокая, поэтому он является полноценной пищей, содержащей 98 из 102 земных химических элементов.

Большинство этих продуктов доступно каждому, и очистка организма от токсинов будет не такой уж сложной, если включить их в свой рацион. Но важно помнить, что далеко не любая детокс-диета будет безопасной и полезной, а некоторые даже угрожать здоровью, и непонятно с какой целью описаны (например, выпивание очень соленой воды с некоторой периодичностью).