

Почему нужно пить соки, или Легкий и приятный путь к здоровью

Знаете ли вы, чего недостает вашему организму? Помогите окружающей природе обеспечить его потребности легким, приятным способом и идите по пути, ведущему к бодрости и здоровью.

Я знаю, что если не употреблять достаточное количество свежих овощных соков, то организму не будет хватать энзимов (ферментов) - важной составной части продуктов питания. А как обстоит дело у вас?

Ведь только вы ответственны за то, как и чем вы питаете свой организм, причем важнейшим элементом здесь является жизнь. Следует знать, что все мы состоим из миллиардов микроскопических клеток и наше существование целиком зависит от них. Они же нуждаются в постоянном, живом и активном питании. От вас и только от вас зависит хорошо или плохо питает ваш организм вводимая в него пища.

Основным показателем эффективности питания организма является жизнь, содержащаяся в самой пище, а также те находящиеся в ней неосоздаваемые элементы, которые известны как энзимы. Эти энзимы, или ферменты, дают организму возможность питаться и восполнять свои энергетические ресурсы. Они являются тем самым элементом, который заключен в семейных и ростках растений и составляет основу жизни.

Энзимы относятся к сложным веществам, способствующим усвоению пищи и поглощению ее кровью. Утверждают, что они «переваривают» даже раковые клетки.

Зная это, мы лучше поймем, почему наша пища должна быть разумно и надлежащим образом отобрана и по какой причине ее надо употреблять сырой и необработанной.

Жизнь и смерть не могут сосуществовать одновременно и это касается не только человеческого организма, но и овощей, фруктов, орехов и семян. А там, где жизнь, там и энзимы. Как же сохранить последние для нашего организма? Известно, что энзимы очень чувствительны к температурам выше 47°C. При более 49°C они становятся таким же инертными, как и организм человека, погруженный в горячую ванну. При температуре 54°C энзимы уничтожаются.

В семенах они находятся в состоянии спячки и при благоприятных условиях могут сохранять свои свойства сотни и даже тысячи лет.

Ежедневно поставляя организму множество жизненно необходимых веществ, человек может обладать крепким здоровьем при условии, если он обратит особое внимание на свои мысли и душу.

Здоровье является неоспоримым фундаментом для удовлетворения жизненных потребностей, а от него зависят и семейные радости, и творческие удачи.

Пища должна быть живой и включать в себя как различные соли, так и органические и минеральные вещества, которые необходимы для восстановления клеток и тканей организма.

Чтобы лучше понять происходящие в организме процессы, необходимо уяснить, из каких элементов он состоит. В настоящее время известно, что важнейшими из них являются: КИСЛОРОД, КАЛЬЦИЙ, НАТРИЙ, ХЛОР, УГЛЕРОД, ФОСФОР, МАГНИЙ, ФТОР, ВОДОРОД, КАЛИЙ, ЖЕЛЕЗО, КРЕМНИЙ, АЗОТ, СЕРА, ЙОД, МАРГАНЕЦ.

Если в крови, в клетках и тканях, различных органов, железах и т.д. вышеназванные элементы не содержатся в нужной пропорции, либо их по какой-то причине недостаточно, то это приводит к разрушению тканей организма, нарушению баланса содержания в нем токсинов и, как следствие, к состоянию, называемому токсемией, т.е. отравлению.

Для того, чтобы восстановить и поддержать здоровье, пища должна быть насыщена такими органическими элементами, которые содержатся в свежих сырых овощах и фруктах, орехах и семенах.

Те, кто не знает научных основ применения свежих, сырых соков, овощей и фруктов, вполне естественно, зададут вопрос: «почему бы просто не есть овощи и фрукты вместо того, чтобы извлекать из них соки, выбрасывая клетчатку?»

Ответ на это довольно прост: на переваривание твердой пищи уходит значительное время, прежде чем ее питательные вещества станут достоянием клеток и тканей организма. Однако несмотря на то, что клетчатка фактически не представляет питательной ценности, ее действие можно сравнить с внутренней метлой, которая положительно влияет на перистальтическое действие кишечника.

Автор - **Анна Рзаханова**

[Источник](#)