

Мангостан & минерали



Д-р Питър Атертън

Неоспорим факт е, че човешкият организъм не може да избегне постоянно нарастващите увреждания, причинявани от свободните радикали, за които се смята, че допринасят за появата на поне 60 различни заболявания – от катаракти до рак.

Тези нестабилни и опасни химични съединения се формират непрекъснато в телата ни като отпадъчен продукт при процеса на обмяната на веществата и по-точно при освобождаването на енергия от храната, но бързо биват неутрализирани от специални ензими.

Проблемът е, че те ни атакуват и от много други страни – чрез ултравиолетовата слънчева радиация, чрез хербицидите и пестицидите в храните, чрез замърсената околна среда под формата на изгорели газове и пушек. Свободните радикали могат да бъдат наречени още оксиданти, защото щетите, които нанасят, изискват наличие на кислород по същия начин, по който желязото се превръща в железен окис, по-добре познат ни като

ръжда. Представете си какво означава същият процес да протича в тялото. Според изчисленията всяка човешка клетка получава поне по 10 000 атаки от свободни радикали всеки ден!

За да се борим с разрушителната дейност на оксидантите не са достатъчни присъщите на тялото ни ензими, а са нужни и антиоксидантни съединения като витамини А, С и Е, както и минерали като селен, цинк и желязо. Можем да си ги набавим чрез храната, а основни източници са плодовете и зеленчуците, които трябва да бъдат пресни за постигане на максимален ефект. За съжаление малцина от нас имат постоянен достъп до пресни и, в идеалния случай, биологично чисти храни. Ето защо е необходимо ежедневно да приемаме хранителни добавки.

Плодовете нар и мангостан са два от най-богатите източници на антиоксиданти в природата. Ето защо комбинацията им във **Forever Pomesteen Power** е много добра и ви предлага лесен начин да приемате достатъчно антиоксиданти всеки ден с помощта на една единствена напитка. Аз лично предпочитам да комбинирам Поместийн с Гел от алое вера и затова много се радвам, че ФЛП оцени това съчетание и създаде новия продукт „Джобно алое“.

Допълнителен бонус към антиоксидантното действие на мангостана и нара е, че





все още неоткрито от учените съединение, съдържащо се в нарoвете, се оказва най-ефективният начин за борба с рака на простатата – най-честата причина за смърт от онкологично заболяване при мъжете.

Хората често ме питат кои са любимите ми продукти и на мен ми е много трудно да огранича отговора си до два или три от тях.

Но ако съм човек, който по някакви причини не съумява да се храни добре, балансирано и здравословно с много плодове и зеленчуци, бих избрал двете хранителни добавки, които в съчетание с достатъчно вода и фибри биха били достатъчни, за да живея без никаква друга храна. Те са пчелен прашец – Forever Bee Pollen и „Зелени поля” – Fields of Greens.

Мнозина от нас знаят колко голяма е хранителната стойност на пчелния прашец, който е богат на би-



офлавоноидни антиоксиданти, но ми се струва, че често пренебрегваме „Зелените поля”. Тази хранителна добавка е отличен източник на минерали и микроелементи, защото съдържа люцерна. Люцерната, както и алое вера, има способността да

извлича големи количества минерали дълбоко от почвата. Като добавим към това и зелен ечемик и стъбла от млада пшеница и получаваме още повече витамини и минерали.

За съжаление в наши дни голяма част от храната рядко е прясна, когато я консумираме, заради големите разстояния, през които се пренася и задържането ѝ в складове и магазини за дълги периоди. Ето защо количествата полезни съставки в нея са далеч по-малко от преди. Това означава, че днес се налага да изяждаме по девет порции плодове и зеленчуци на ден, а не по пет, както ни препоръчват световните здравни институции. Дефицитът на хранителни вещества води до нарушаване на оптималната функция на нашите сложни ензимни системи. Сигурен съм, че мнозина не познават чувството да са в перфектна форма и никога не са се чувствали напълно здрави. Ние можем да им помогнем.



В статия за нарoвете, списание **Which?** (брой от август 2006 г.) отпечата следния цитат от в. Инди-пендънт (20 август 2005 г.): „Не мисля, че би било прекалено смело, ако кажем, че нарoвете могат да спасят човешки живот.” Списанието добавя, че: „Нарoвете и най-вече техният сок са супер храната на днешното време. Яденето на самия плод изисква невъобразимо търпение, затова на пазара се появяват все повече сокове и напитки в отговор на нарастващото търсене.”

Forever Pomesteen Power не само предлага сок от нар, но в него ще откриете и плодови сокове от круша, мангостан, малина, къпина и екстракт от гроздово семе. Вероятно вече сте чували за стойността ORAC, или капацитет на поглъщане на свободни радикали. Той е индикатор за това до колко даден антиоксидант съумява да възпре вредното въздействие на свободните радикали. Стойността ORAC може силно да варира, дори когато се изследва един и същи плод в различни моменти след откъсването му. Важно е да отбележим, че всички съставки на Поместийн са в челото на класацията по ORAC стойност, а най-високи са показателите на нара и мангостана. Накратко казано, това е една великолепна антиоксидантна напитка.