

Кашетерапия

Любая крупа - это, прежде всего, клетчатка со множеством разных органических кислот. Именно **каши** лучшее безвредное и простое средство для вывода токсинов из организма! Это научно доказанный факт. Они-то (каши!) и притягивают к себе, как магнитом, *тяжелые металлы, пестициды и прочий «мусор»*.

Причем обладают таким свойством практически все **каши**, но в разной степени: одни на 90%, другие на 20%, так как в их состав входят кислоты с разными свойствами. И эффективность очищения зависит от того, насколько сильно они связываются с вредными металлами.

Есть одна хорошая закономерность: в первую очередь выводятся особо токсичные примеси. Например, металлы выводятся в такой последовательности: *свинец, кадмий, медь, железо!*

Лучше всех выводят токсины **овсянка, гречка, пшено и просо**. В овсянке много ценных белков, *фосфора, железа и магния*. Причем последнего в ней столько, что «геркулес» можно назвать средством для поддержания артериального давления, душевного равновесия и прочности костей.

А **гречневая крупа** богата *пектином*, улучшающим пищеварение, и лецитином, так необходимым нашей печени и поджелудочной железе. Это прекрасная «вечерняя» каша. Источник **витамина РР, солей магния и микроэлементов - пшено**.

Рис полезнее всего **неочищенный**, коричневого или длинный среднеазиатский.

И еще: лучше всего пестициды выводятся **кукурузной кашей**, а тяжелые металлы - **овсянкой**.

Но! Есть особое условие, при котором достигается полное очищение: каша должна находиться в желудке как можно дольше - *минимум 20 минут*. Чем дольше она задерживается, тем больше токсинов будет поглощено. Поэтому-то наиболее полезна **овсянка**: при равных условиях она выводит токсинов больше, чем другие, так как имеет свойство долго перевариваться. Причем, на чем бы вы ни сварили овсянку: на воде или молоке, с маслом или сахаром, или без того и другого, - она вытянет из организма до *90% всякого «мусора»*.

Что интересно: при варке *овсянка* не теряет своих свойств. В воду переходят крахмал, органические вещества, некоторые кислоты и витамины, т.е. органические кислоты, которые не «вымываются» водой, а вместе с клетчаткой создают особо прочный «комплекс» с металлами и надежно выводят их из организма.

А вот **рис** и **гречка** требуют особого приготовления. Рис надо как можно дольше промывать небольшой струей воды из-под крана. Таким образом вы вымоете из него крахмал, мешающий «встрече» токсинов и кислот, и тем самым ускорите процесс очищения. Это тем более полезно, поскольку промытый рис к тому же способствует похудению.

Есть интересный рецепт из прошлого века лечения **рисом** по-китайски: рисовые зерна отмывали в течение семи дней, пока они не становились прозрачными, как стекло, почти полностью лишенными крахмала, и ели по 1 ст. л. в день в сыром виде. Раньше таким рисом лечили рабочих золотых приисков (там велик риск отравления свинцом и мышьяком). Сейчас такой рецепт пригодится всем, кто связан с вредным производством (например, обработкой драгметаллов). Кстати, если такой рис залить кипятком, он мгновенно станет рассыпчатым.

А вот **гречку** лучше не варить, а **запаривать**: залить крутым кипятком, укутать и оставить в теплом месте. Она будет более вкусной и полезной в смысле поглощения металлов, в частности вредных для организма излишков железа.

Любая каша прекрасно сочетается с *молоком, сливками, нежирным творогом, брынзой, сливочным и растительным маслами, грибами и квашеной капустой, зеленью, пряностями, орехами* (кроме арахиса).

Прекрасно дополняют кашу *курага, изюм, инжир, сухофрукты, сладкие яблоки, мед, помидоры, оливки*. И при этом крупа не теряет своих адсорбирующих свойств.

Если в вашем организме накопились токсичные металлы, то они все равно выведутся в первую очередь. Только ешьте побольше **каши!**