

Как поддержат себя в пост

Рождественский пост — это долгий зимний пост. Поскольку многие его соблюдают, полезно будет узнать, как же не навредить здоровью за этот срок. Ибо зимой мы и так ограничены в продуктах.

Питание — это главная составляющая нашего здоровья, поэтому оно столь важно. Вы знаете, что в строгий пост запрещено есть мясо, яйца и молочные продукты. Ограничено употребление растительного масла и рыбы.

**Все органы
нашего организма
построены
с участием белков.**

Что организм недополучает в пост

Пост положительно действует на организм человека. В принципе, поститься полезно. За это время выводятся шлаки, токсины и лишняя жидкость.

Посты и были задуманы именно для того, чтобы человек мог разгрузить свой организм, очистить его и направить мысли на духовное. Но ни в коем случае пост не связан с голодовкой. Каждый день наш организм должен получать все необходимое ему.

Если во время поста вы ограничиваете себя в каких-то продуктах, то чем-то надо перекрыть потребности организма и исключить риск недополучения каких-либо важных полезных веществ.

Так какие же вещества могут стать дефицитными для организма в пост? Для этого посмотрим, что дают те продукты, от которых надо отказаться.

МЯСО. Животный белок нужен нам как воздух и вода. Из белка организм получает аминокислоты, а из них строят новые белки (как слова из букв). Без аминокислот нет жизни, это основные строительные блоки организма. 8 аминокислот незаменимы, ибо они не могут быть синтезированы. Как раз их очень много в животных продуктах.

Из растительного белка получить все нужные аминокислоты невозможно. Хотя орехи, соя и бобовые содержат много белка, но незаменимых аминокислот в них очень и очень мало. Достойными заменителями мяса являются лишь молочные продукты и яйца.

Особенно велика потребность в животном белке в период бурного роста организма (детство и юность). С возрастом она снижается (и пожилые начинают ратовать за вегетарианство).



Исключая мясо, мы лишаем организм столь важного и ценного нутриента, как белок.

ЯЙЦА. Прежде всего, это натуральный источник белка и других нужных нутриентов. Яйца обладают низкой калорийностью, а благодаря лецитину и холину, способствуют выводу жиров и холестерина из организма. Другая незаменимая польза яиц — их энергетическая ценность, что важно в спорте.

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ. Молоко богато белком, в нем есть все необходимые аминокислоты. В отличие от мяса, молочный белок усваивается быстрее и легче, с меньшими затратами энергии (для расщепления мяса нужны ферменты).

Молоко выдают "за вредность", т.к. оно помогает нейтрализовать токсичные вещества и радиацию.

Второй несомненный плюс молочных продуктов — высокое содержание в них кальция, который крайне важен всем (особенно детям) для укрепления костной ткани, роста зубов, ногтей и волос.

Еще молочные продукты увеличивают работоспособность, снижают утомляемость, восстанавливают силы, снимают стресс и депрессию.

А кисломолочными продуктами лечат ЖКТ. Они обогащены пробиотиками, что усиливают микрофлору кишечника и нейтрализуют вредные бактерии.

**Итак, во время поста
организм может испытывать
такие проблемы:**

1. **Нехватка аминокислот (белка).**
2. **Недостаток кальция.**
3. **Слабость кишечной микрофлоры.**
4. **Риск высокого холестерина.**
5. **Недостаток энергии, высокая утомляемость.**

Чтобы во время поста обеспечить себя достаточным количеством нужных нутриентов, в православии рекомендуют чередовать рыбу, морепродукты, бобовые и сою. Если бюджет позволяет так питаться, остается лишь порадоваться за вас. Тем же, чей кошелек не тянет морепродукты, стоит вспомнить о биодобавках NSP, которые эффективно поддержат ваш организм и позволят безболезненно пройти пост.

Чем вам помогут продукты NSP

Поскольку, ученые NSP разрабатывают формулы, что выделяют продукты, которые затрагивали бы только одну из перечисленных выше проблем. Так что если вы остановитесь только на одном продукте, то ваш организм все равно ощутит огромную поддержку.

ИСТОЧНИКИ БЕЛКА. В NSP есть несколько продуктов, которые являются источниками аминокислот и высококачественного белка.

Свободные Аминокислоты. Для жизнедеятельности организма необходимо 22 аминокислоты, 8 из которых могут поступать только из пищи. Они так и называются — незаменимые.

Аминокислоты сопровождают все основные процессы организма: синтез и утилизация витаминов, синтез и переработка глюкозы, утилизация жира и т.п. Они формируют иммунную систему, обеспечивают детоксикацию.

Аминокислоты стимулируют работу гипофиза, увеличивают выработку гормона роста, гормонов щитовидной железы, надпочечников. А также обеспечивают энергетические потребности клеток (прежде всего, клеток мозга), способствуют наращиванию мышечной массы, снижают утомляемость и улучшают работоспособность.

Они участвуют в образовании коллагена и эластина, восстанавливают кожу и костную ткань, а также заживляют раны. Аминокислоты нужны для кроветворения, и, прежде всего, для выработки гемоглобина.

Нутри-Берн — белковый коктейль, порция которого содержит 30 г белка, что покрывает 25% потребности взрослого в белке. А казеинат кальция обеспечивает полную, суточную потребность в кальции.

В состав коктейля также входят травы, что тормозят синтез жира в жировой ткани и способствуют снижению веса (гарциния, джимнема, золотой корень, элеутерококк). Нутри Берн снабжает нас энергией, строительным материалом, может частично заменить пищу (и снижает аппетит). Он хорош для питания спортсменов.

СмартМил — коктейль с нежным ванильным вкусом. Он содержит разные белки (соевый, молочный, гороховый), а также хлореллу — одноклеточную зеленую водоросль, источник хлорофилла. По своей питательности она не уступает мясу и значительно превосходит пшеницу (в ней более 50% белка). В состав коктейля также входят семена льна, что служат источником омега-3.

Одной порции коктейля СмартМил достаточно для полного насыщения. Он прекрасно заменяет один прием пищи. Особенно эффективен этот коктейль

для коррекции фигуры и веса. При этом человек чувствует себя бодрым, активным и работоспособным. СмартМил обогатит питание спортсменов, что значительно увеличивает их выносливость при физических нагрузках.

ИСТОЧНИКИ КАЛЬЦИЯ.

В данной категории можно порекомендовать три мощных продукта.

Кальций Магний Хелат

– сбалансированный набор кальция, магния и фосфора в хелатной форме, а также витамин D для лучшего их усвоения. Особенно необходим тем, кто лишен солнечного света (работникам метро, шахтерам, жителям крайнего Севера). Способствует восстановлению и формированию костной ткани, укрепляет стенки сосудов, нормализует работу нервной системы.

Коралловый Кальций – биодоступный кальций, магний и иные минералы. В его составе монтмориллонит – уникальный источник кремния, магния и других микроэлементов. Коралловый кальций предупреждает вымывание кальция из костей, восстанавливает нормальную структуру костной и хрящевой ткани, предотвращает остеопороз и остеопороз. А также эффективно регулирует кислотно-щелочной баланс организма, снижает кислотность желудка, связывает токсины в ЖКТ.

Остео Плюс – специальная формула для поддержки и улучшения костной ткани. Содержит широкий спектр сбалансированных минералов, витаминов и трав, необходимых для костно-суставного аппарата и организма в целом. Также повышает функциональные возможности нервной системы, улучшает нервно-мышечную проводимость и восстанавливает коллаген (кожа и связки).

ПОДДЕРЖКА МИКРОФЛОРЫ.

Неоспоримым мировым лидером здесь есть **Бифидофилус Флора Форс**, который очень мягко и естественно восстанавливает нормальную микрофлору кишечника. В его состав входят живые бифидо- и лактобактерии. В ЖКТ они легко размножаются, вытесняя и безжалостно расправляясь с патогенной микрофлорой, в том числе с возбудителями дисентерии, сальмонеллеза и даже с хеликобактери (что вызывает язву).

Этот продукт особенно необходим беременным, кормящим матерям, пожилым людям и всем, кто страдает нарушениями работы ЖКТ, перенес операции, принимает антибиотики (во время курса и после него).

Бифидозаврики – жевательные таблетки для детей с бифидобактериями. Это единственный в мире продукт, адаптированный под детский организм. Он содержит питательную среду для роста полезной флоры и не менее 1 миллиарда бифидо- и лактобактерий. Очень важно, что это именно те бактерии, что необходимы детскому организму.

БОРЕЦ С ХОЛЕСТЕРИНОМ.

Локло – уникальный запатентованный продукт, который создан для все-

сторонней поддержки нашего организма. В переводе с английского его название так и звучит – "низкий холестерин".

Локло – это превосходное сочетание клетчатки и пищевых волокон, необходимых для нормальной работы ЖКТ. Улучшает перистальтику кишечника, способствует регулярному его очищению. В его состав входят яблочный пектин, свекла, подорожник, брокколи, куркума, розмарин, морковь, томат, капуста, сафлоровое масло, смола акации и гуара, овсяные отруби, корица.

Локло не только снижает холестерин, он также уменьшает уровень сахара, что особенно важно при диабете. А еще он выводит токсины и металлы, уменьшает побочные эффекты лучевой терапии.

Локло снабжает организм не только одними пищевыми волокнами. В нем масса важных нутриентов. И это выделяет Локло среди источников клетчатки других фирм.

ИСТОЧНИКИ ЭНЕРГИИ. В группу продуктов, что привносят в наш организм дополнительную энергию, можно отнести уже рассмотренные ванильные коктейли **СмартМил** и **Свободные Аминокислоты**. Но кроме них есть еще ряд интересных продуктов.

Чай СмартМил – вкусный и здоровый напиток, обогащенный питательными веществами, что придает энергию на целый день. Среди богатой формулы ингредиентов следует особо отметить клетчатку (2г на порцию). СмартМил Чай питает организм 18 минералами и витаминами, такими как кальций, стевия, магний, аминокислоты, витамин С, витамин А, цинк, калий, хром и т.д.

К тому же в его состав входят семена льна холодного отжима, что приносят приятное ощущение сытости, и белок, который снижает аппетит (одна порция напитка – это 35% дневной нормы белка).

Солстик Ревайв – это новая разработка NSP в области клеточного питания. Он поставляет организму минералы, витамины, аминокислоты и важные вещества, что необходимы при напряженной деятельности или обезвоживании и недоедании. Повышает энергетический потенциал и выносливость, что важно для спортсменов и людей с активным образом жизни.

Как источник аминокислот, помогает наращивать мышечную массу. В его состав входят вещества, что улучшают обмен веществ, способствуют повышению выносливости, ускоряют пост тренировочное восстановление и поддерживают сердечную и иммунную системы.

Солстик Ревайв также поддерживает здоровье суставов, сохраняет и восстанавливает хрящевую ткань (содержит глюкозамин). Его хорошо принимать до, во время и после любой нагрузки или в

качестве освежающего напитка в любое время в течение дня.

Солстик Энерджи. Уже само название говорит о том, что этот продукт несет океан энергии. С его помощью можно приготовить прекрасную альтернативу кофе и чаю. Солстик Энерджи способствует выработке энергии в организме без истощения природных энергетических запасов.

В его состав входят известные высокоэффективные природные адаптогены женьшень и гуарана. Сотни лет женьшень применяется для повышения тонуса при снижении работоспособности и слабости.

Гуарану также используем для повышения выносливости. Помимо повышения тонуса, это замечательное растение ускоряет метаболизм и гидролиз жиров. Содержание кофеина в гуаране больше, чем в любых других растениях. Ее стимулирующий эффект в два раза выше, чем у кофе. Но при этом она действует мягче и дольше, придает бодрость на 4-6 часов и не дает побочных действий.

Замброза. Этот экзотический фруктово-ягодный напиток настоящая гордость NSP. Это не просто сладкий сок или приятный на вкус напиток, это – эликсир здоровья, который необходим каждому человеку каждый день.

К сожалению, большинство людей встречают рассвет в подавленном настроении с чувством слабости, сонливости, напряжения и тревоги. Именно таким людям в первую очередь предназначен этот чудесный напиток.

Замброза повышает работоспособность и сохраняется высокий энергетический потенциал на клеточном уровне, прежде всего клеток головного мозга. Помимо этого она поддерживает иммунную систему, обладает противовоспалительным действием и снижает риск развития воспалений.

Состав этого удивительного напитка просто уникален: мангостин, черника, малина, заманиха (дереза), разные сорта винограда, облепиха, зеленый чай, яблоки.

Поститесь на здоровье

Если у вас есть желание достойно пройти строгий пост, то описанные здесь продукты помогут вам безболезненно пережить этот период. С ними вы не только не навредите своему организму, но и создадите базу для здоровья души и тела.

Ну а самое главное, что "нельзя есть" в пост, – это своих близких. Несите в мир Добро и будьте Счастливы!

По всем вопросам обращайтесь к **Введенской Надежде:**
Тел.: 067-477-28-22

e-mail: nadved@ukr.net
<http://www.nad-nsp.narod.ru>
<http://www.salus.at.ua>

