Ферменты — магический ключ к здоровью

Если бы не было энзимов, человек

умер бы у обильно накрытого стола.

Что такое ферменты? Энзимы - это создатели жизни!

Основой жизнедеятельности живой природы и в частности, нашего организма является обмен веществ. **Обмен веществ – это атомный реактор** для получения строительного материала для построения клетки и образования энергии для ее работы из поступающих в наш организм кислорода, воды и продуктов питания.

Обмен веществ – это бесконечная цепь химических реакций, химических превращений при участии особых веществ, ускоряющих или замедляющих эти процессы. Их называют ферментами (перевод – брожение), или **Энзимами** (закваска). Как душистый хлеб не получится без закваски (дрожжи), так и обмен веществ не мыслим без ферментов.

Ферменты синтезируются только живыми клетками, мертвые клетки их не образуют. Ферменты – это специальные белки. Но в их составе могут быть и минеральные соли.

Энзимы - это крошечные, мудрые, талантливые, невидимые нашему глазу «биохимики». Сами энзимы при этом не изменяются. Вот почему их называют биокатализаторами, или создателями Жизни. *Без энзимов Жизнь невозможна*. Каждому из нас при рождении выдается собственный банк (доля) ферментов, который должен пополняться в течение нашей жизни за счет ферментов из пищи. Запасы банка создавали еще наши прародители. И от нашего образа жизни будет зависеть, что мы передадим нашим детям и внукам.

Чем важны для организма человека ферменты ?

Энзимы — это гениальное творение природы. Без ферментов ни минералы, ни витамины, ни гормоны не могут работать. Именно ферменты руководят формированием нашего организма. Вы можете иметь все — белки, жиры, углеводы, минералы, витамины. Но без рабочих ферментов ваш организм не сможет начать процесс обновления, восстановления, очищения, созидания. Вы можете проглатывать килограммы витаминов, но без ферментов они не принесут вам никакой пользы. Вы просто тратите свою энергию и продукты, потому, что все это не усвоится и выведется с мочой. Если бы не было энзимов, человек оказался бы брошенным на произвол постоянно атакующих его болезнетворных «агентов» — ядовитых веществ, которые непрерывно образуются как во внешней среде, так и внутри организма. Без «работы» энзимов он был бы «захламлен» отходами собственного обмена веществ. Пищевые ферменты помогают сохранять энергию нашим органам, мышцам, тканям. Они выводят токсические вещества из кишечника, печени, почек, легких, кожи, концентрируют железо в крови. Ферменты уничтожают и выводят из организма различные жиры, предупреждают хроническое течение болезни, усиливают энергию и выносливость; препятствуют гормональному дисбалансу в организме, ускоряют работу антиоксидантов.

Откуда в наш организм поступают ферменты ?

Организм получает ферменты, главным образом, из двух источников:

1. из растений — пищевые ферменты;

2. из самого организма - пищеварительные ферменты (желудка, печени, поджелудочной железы) и от обмена веществ — из каждой клеточки организма.

К сожалению, количество ферментов, которые может продуцировать каждая клетка, ограничено! Потенциал ферментов можно использовать долго, если их постоянно дополнять в виде сырых овощей. При хорошем снабжении организма растительными ферментами и правильном сочетании продуктов можно есть все и не болеть.

Какие растения богаты ферментами ?

Особенно богаты ферментами ростки семян и зерен, их побеги; хрен, чеснок, авокадо, киви, папайя, ананасы, бананы, манго, соевый соус. Это натуральный продукт ферментации соевых бобов с морской солью, используемый в качестве добавки в суп, каши, овощи. Такая крупа, как перловка, все виды капусты - брокколи, капуста белокочанная, брюссельская, цветная, трава пшеницы - являются кладезем ферментов.. Большинство зеленых овощей содержат хлорофилл - натуральная форма фермента, необходимого для нормальной работы организма. Из этих продуктов готовят салаты и зеленые соки.

Почему же нам не хватает ферментов ?

Тепловая обработка пищи (вареная жареная, пареная) – смерть для знзимов.

1 .Многие из нас рождаются с малым запасом ферментов (банк)

2. Продукты, которые мы получаем из растений, выращиваются на почвах, бедных ферментами.

3. Организму человека нужна сырая пища, а наши диеты состоят преимущественно из вареной, жареной, часто переваренной, обработанной, видоизмененной химическими добавками.

4. Стресс и стрессовые ситуации, простуды, температурные реакции, любые болезни, беременность истощают ферменты. Мы ежедневно теряем их с мочой и калом.

Только употребление сырой пищи помогает сохранить запас своих собственных ферментов..Пока количество энзимов достаточно, человек здоров. Чем человек старше, тем чаще в его системе иммунитета происходят ошибки. Поэтому для усиления своей иммунной защиты такие люди нуждаются в повышенном количестве энзимов. Часто потребность в энзимах превышает естественные возможности организма, особенно если человек питается жирными, мясными, рафинированными, **«мертвыми»** продуктами.

Как мы можем пополнять запас ферментов?

1. Перейти на сбалансированный рацион питания - «Принцип тарелки». Где половина тарелки должны быть сырые овощи и фрукты. Только «живая», естественная, натуральная пища, приготовленная из растений, богата ферментами, лучше выращенных на органических почвах без всяких химических удобрений
. Ферменты сырых овощей — это ключ к здоровью.
Это надо помнить каждой матери, каждой хозяйке и каждому культурному человеку.

2. Но если у вас нет никакой возможности употреблять сырую пищу хотя бы в ограниченном количестве, то пейте соки овощей (огурец, петрушка, сельдерей, брокколи др.), только сразу 3-5 видов (в одном стакане).

3. **Комплекс ферментов плюс «АртЛайф» - это комбинация активных растительных и животных энзимов.** Принимать 1—3 раза в день во время еды в виде диетических добавок.

Вот почему нам надо усвоить как закон:

1. Для сохранения здоровья сырые овощи и фрукты, орехи, зеленые листья, проросшие зерна, содержащие натуральные ферменты, вода, минеральные соли, витамины и клетчатка просто необходимы в нашем повседневном питании. Надо просто знать их источники.

2. Курсовой прием **Комплекса ферментов плюс по 1-2 т. во время еды** тем, у кого есть проблемы с
ЖКТ:
хронический гастродуоденит, панкреатит, холецистит, колит. Вместе с пробиотиками – ацидобак, бифидобак, пробинорм. Возможно сочетание с Гастрокалмом, Холегоном или Хепар формулой. Курс 30-45 дней. Затем КВП принимать по 1-2 т. 1 раз в день 2 раза в неделю долго.

3. Комплекс ферментов плюс (КФП) по 2т. 3 раза в день за 45-60 мин. до еды при хронических заболеваниях (мастопатия, фибромиома, хронический бронхит и т.д.) 2-3 месяца

4. При обострении заболеваний и острых вирусных заболеваний, особенно с сухим кашлем добавить в комплексную терапию Комплекс ферментов плюс по 1-2 к. 2 раза в день за 30-40 мин. до еды курсом 10-12 дней.

5. Профилактически принимать на ночь 1-2 т. КФП 2 раза в неделю.

6. Хорошим источником пищевых ферментов может быть **Грин стар **по 2** капс. в день. Содержит спирулину, хлореллу, побеги пшеницы, шиповник и много другое. Особенно для детей.

Эффект плохого и вредного питания сказывается потом, много-много лет спустя, и требуется смена 3—4 поколений, чтобы изменить этот отрицательный эффект.