

КАКИЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ ЯВЛЯЮТСЯ НАТУРАЛЬНЫМИ?

Что делать, когда нет доступа к натуральной пище?

Быть может, там, где вы живете, натуральные продукты не продаются, или их выбор ограничен, или они очень дорогие. Если вам приходится покупать только ненатуральные продукты, следует помнить несколько простых правил: Выбирайте продукты с более толстой коркой. Как правило, чем толще корка или кожура, тем полезнее плод. Например, у бананов толстая кожура; таким образом, менее вероятно то, что пестициды попадут достаточно глубоко в мякоть плода. У апельсинов, мандаринов, лимонов, грейпфрутов, ананасов, арбузов и инжира также очень толстая кожура. Вы можете, без опасений покупать ненатуральные варианты этих фруктов, потому что перед тем, как их есть, вы удаляете с них кожуру - а вместе с ней и все токсины. Будьте внимательны с продуктами с тонкой кожурой. Во фруктах и овощах с тонкой кожурой, как известно, содержится повышенное количество пестицидов, это яблоки, перец, сельдерей, вишня, импортный виноград, нектарины, персики, груши, картофель, красная малина, шпинат и клубника. Поскольку практически невозможно очистить эти продукты от кожуры, я настоятельно рекомендую употреблять их только в натуральной форме. Будьте осторожны, если кожура отсутствует. А как быть с продуктами, у которых нет кожуры, таких как салат и брокколи? Если салат был выращен в ненатуральных условиях, то перед едой тщательно мойте его листья под проточной водой. В брокколи может содержаться большое количество пестицидов, поэтому если вы едите много брокколи, покупайте только ту, которая выращена в натуральных условиях, либо хорошо мойте ее перед употреблением. Мойте продукты. Можно смыть большую часть химикатов с продуктов с помощью натурального биологического моющего средства (сухая горчица) или мягкого моющего средства, такого как чистое оливковое мыло. -Вымачивайте продукты. Еще один хороший способ удалить с поверхности продуктов химикаты и пестициды - замочить продукты в миске с холодной водой, в которую добавили 1 столовую ложку 35-процентной пищевой перекиси водорода (или 1 чайную ложку отбеливателя йогах), на пять-пятнадцать минут. Затем тщательно промойте продукты под проточной водой. Ешьте натуральное постное мясо Ограничьте потребление мясных и молочных продуктов, которые подверглись химической обработке. Поскольку пестициды и другие химические вещества откладываются в жировых тканях животного, наиболее опасными являются куски жирного мяса. Перейдите на более диетическое мясо и употребляйте натуральное постное мясо крупного рогатого скота, выращенного в естественных условиях - который пасся на землях, где трава не была обработана пестицидами. Натуральное мясо курицы и индейки также в большинстве случаев не содержит пестицидов и гормонов.