

Бекки Холмэн (Becky Holman)

ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ ПРЕПЯТСТВУЮТ РАКОВЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ

Слово «рак» звучит устрашающе. Особенно из уст врача. Именно поэтому стоит прислушаться, когда специалист по этому заболеванию говорит о мерах его профилактики.

Лиза Н. Алшулер (Lise N. Alschuler) – сертифицированный онколог-натуропат, вместе с Кэролин А. Газелла (Karolyn A. Gazella) она написала книгу *The Definitive Guide to Cancer – an Integrative Approach to Prevention, Treatment and Healing*. Алшулер утверждает, что в идеале профилактика развития рака должна начинаться с детского возраста – нужно потреблять свежие фрукты и овощи, семена, орехи, а также достаточное количество протеина, чтобы организм был в состоянии предотвратить развитие этого заболевания.

Крайне важны тренировки: «К этой здоровой диете добавьте хотя бы по 30 минут физической активности в день – и вам удастся существенно снизить риск рака, а для некоторых видов рака это снижение составит до 50 процентов». Необходим и хороший сон, для большинства людей это, по крайней

мере, восемь часов каждую ночь, так организм сможет восстановить повреждения и сбалансировать гормональный уровень.

А пищевые добавки? Вот самые эффективные, по мнению Алшулер:

1) Зеленый чай. В ходе исследований было установлено, что восемь чашек зеленого чая в день снижают риск практически всех видов рака. А если вы не сможете выпить так много, то пищевые добавки экстракта зеленого чая станут прекрасной альтернативой.

2) Незаменимые жирные кислоты из рыбы, орехов и семян помогут постепенно свести к минимуму воспалительные процессы.

3) Антиоксиданты, особенно глутатион, помогут укрепить иммунную систему.

4) Пробиотики – полезные бактерии, часто связанные с живыми культурами йогурта, поддерживают пищеварительную и иммунную системы. «Здоровое пищеварение – это фундамент профилактики рака, как и сильная иммунная защита». **IM**



Бекки Холмэн (Becky Holman)

АНАБОЛИЗМ

Известно, что в процессе пищеварения протеин расщепляется на аминокислоты. Однако если вы хотите достичь определенных целей, например, нарастить дополнительную мышечную массу при помощи аминокислот с разветвленными цепочками, то потребление их вместе с пищей может снизить их эффективность. Согласно мартовскому выпуску журнала *Beter Nutrition* за 2011 год, отдельные аминокислоты конкурируют между собой за право быть усвоенными. Именно поэтому благоприятные для наращивания мышц аминокислоты с разветвленными цепочками лучше всего принимать за тридцать минут до приема пищи или через два часа после него. **IM**



ЕШЬТЕ ОРЕХИ

Допустим, вы не можете потреблять достаточное количество рыбы для получения необходимой дозы омега-3, а также не любите глотать капсулы с рыбьим жиром. В этом случае, возможно, вам следует включить в свой рацион орехи. Согласно февральскому номеру журнала *Prevention* за 2011 год, грецкие орехи по содержанию омега-3 превосходят все остальные орехи – да, те самые омега-3 жиры, содержащиеся в жирной рыбе и помогающие защитить организм от заболеваний сердца, а также способствующие сжиганию жира и наращиванию мышечной массы. Для того чтобы получить суточную норму омега-3, потребуется всего 3 целых грецких ореха. **IM**



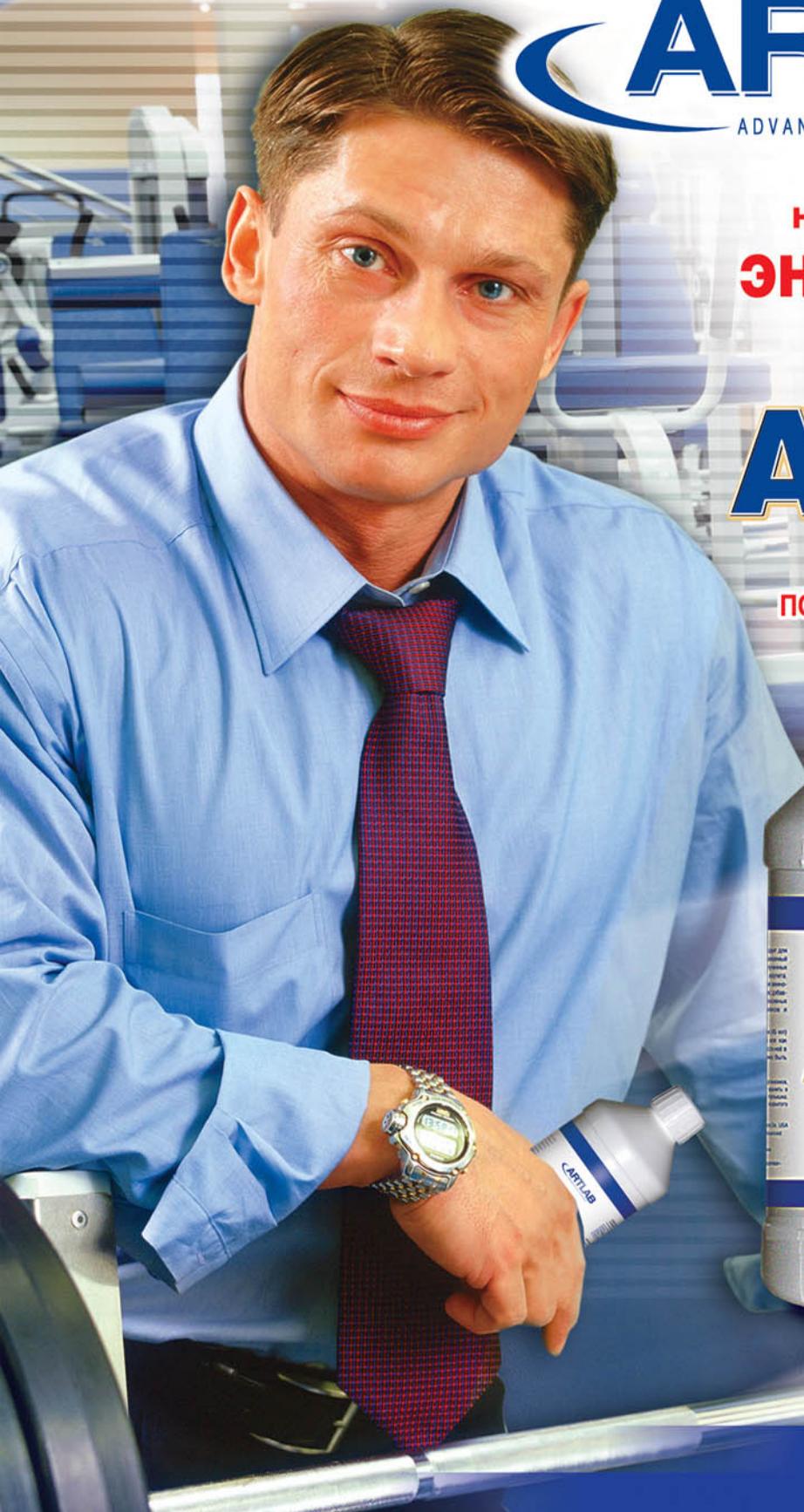
СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ЭКСТРА КЛАССА

ARTLAB
ADVANCED RESEARCH TECHNOLOGIES

НЕЗАМЕНИМЫЙ ИСТОЧНИК
ЭНЕРГИИ И СИЛЫ

**LIQUID
AMINO**

ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ
ПО ЛИЦЕНЗИОННОЙ ТЕХНОЛОГИИ



К КАРАМЕЛЬ

Г ГРЕЙПФРУТ

В ВИШНЯ

www.sportservice.ru