

Храната е основна част от живота на всяко живо същество. **Нейната функция е да снабдява организма с всички необходими хранителни вещества.** Много хора по света обаче, се хранят нездравословно, което води до липси на важни вещества в организма и различни заболявания. **За да поддържа добро здраве човек трябва да се храни здравословно, което значи да разчита изцяло на природосъобразни естествени храни, които са източник на чисти хранителни елементи.** Хипократ е казал, че „**храната трябва да бъде Вашето лекарство**“.

На този принцип е създаден и лечебен център Vita Rama, **където храната е истинско лекарство за организма.** Затова **лечебното хранене** – правилният избор и комбинация на храни, и правилното им приготвяне, е в основата на система Vita Rama. Храните в система Vita Rama:

- се комбинират по определени правила с цел улесняване на храносмилането и качествено усвояване на хранителните вещества и запазване на енергийния баланс в организма.
- за да запазят максимално лечебните си свойства са сурови или се приготвят чрез: накисване, покълване, сушене на слънце, сушене на дехидрататор, ферментиране, готвене на пара, варене.

- включват: зелени стръкове, кълнове, семена, ядки, плодове, зеленчуци, зърнени култури, бобови култури, сушени плодове, суперхрани, подправки, билки, хранителни добавки и пробиотици.
- са разнообразни и включват: сокове, зелени шотове, шейкове, салати, пасти, пробиотични млека от ядки и семена, сурови крекери, хлябове, супи, бульони, основни ястия, веган кюфтета и десерти.
- се приготвят предимно с традиционни български продукти, а голям брой от лечебните рецепти са съобразени с автентичната българска кухня.

Системата Vita Rama разглежда здравето като хармония между тялото - с какво се храним и каква е нашата физическа активност, **ума** - нива на стрес **и духа.**

Мисията на Vita Rama е да популяризира здравословния начин на живот и холистичния подход към здравето в България, да разработва, развива и предлага услуги и продукти, които подкрепят и подобряват здравето на човека и са в хармония с природата.

www.vitarama.bg

Омега 3 и Омега 6 мастни киселини

Незаменимите есенциални мастни киселини Омега 3 и Омега 6 станаха много популярни в последните години. На пазара се предлагат голям набор от най-различни видове мазнини, съдържащи Омега 3 и Омега 6 като зехтин, сусамово, тиквено, рибено, ленено олио и други.

Истината е, че Омега 3 и Омега 6 са важни хранителни елементи, но консумирането им в големи количества и особено под формата на концентрирани олиа и масла крие опасност за здравето на човека.

Омега 3 и Омега 6 мастни киселини могат да се намерят в естествена форма в растителните храни. Богати източници на Омега 3 са тученица, спанак, маруля, карфиол, лен, коноп, орехи и други. Богати източници на Омега 6 са шафран, слънчоглед, коноп, лен, орехи, тиквено и сусамено семе. Но дори и в тази естествена растителна форма, **Омега 3 и Омега 6 мастни киселини, приети като семена или ядки, не трябва да надвишават 30-40 грама дневен прием.** Също така, консумирането на Омега 3, трябва да е в малко по-големи или равни количества с Омега 6.

Съветите на екипа на Vita Rama за по-добро усвояване на Омега 3 и Омега 6 мастни киселини:

- Спрете за известен период от време всички животински продукти – месо, риба, яйца, млечни продукти; всички видове олиа и масла; както и всички видове рафинирани полуфабрикати като вафли, тестени изделия и други.
- Намалете консумацията на следните растителни храни с високо съдържание на мазнини: семена, ядки, маслини, авокадо и други. От семената и ядките, препоръчваме: смляно ленено семе (до 1 супена лъжица), белено конопено семе (до 20 грама), chia семена (до 30 грама).
- Увеличете приема на пресни плодове и зеленолистни зеленчуци.
- Нека хранителният ви режим включва: зърнени безглутенови храни като просо, елда, киноа, ориз, царевича и амарант, както и известно количество бобови храни – нахут, леща, боб мунг, боб, грах.

Чиа семена

Чиа е член на семейство Ментови. От древни времена чиа растенията са се отглеждали в Мексико и са били важна част от диетата на ацтеките и маите. Ацтеките воители използвали Чиа като **основен източник на гориво по време на завоевания**, за облекчаване на болки в ставите, както и за стимулиране на слюноотделянето.

Чиа семената са **отличен източник на много жизненоважни хранителни вещества** като калций, желязо, магнезий, цинк, бор, ниацин, витамин В, витамин D, витамин Е, протеини и омега-3 мастни киселини. В действителност чиа семената съдържат 20% протеин, който е лесносмилаем и усвояем. Съдържанието на муцин пък намалява възпалението в храносмилателната система и това прави чиа семената чудесна храна за хора с нарушено храносмилане.

Друга голяма полза от чиа семената е, че те **насърчават хидратацията**, защото имат способността да абсорбират вода, която след това се усвоява от организма. Чиа семената са една от любимите храни на бегачите на дълги разстояния, велосипедистите и други спортни ентузиаста, тъй като с консумацията на чиа те подпомагат поддържането на нивото си на хидратация, повишават енергичността си и стабилизират производството на електролити.

Водораслите – едни от най-богатите храни на планетата

От няколко години се наблюдава повишен потребителски интерес към **водораслите, поради техните богати хранителни стойности и многобройните им благоприятни ефекти върху здравето.**

Водораслите са ценни източници на разнообразни биоактивни съединения като цианобактериите, които съдържат много хлорофил. Клетъчните стени на водораслите са богати на сулфатни полизахариди, които действат на организма антивирусно, антиоксидантно, противораково, имунностимулиращо. Ето защо, водораслите имат голям потенциал за по-нататъшно развитие като продукти в лечебната, фармацевтичната и козметичната области. Освен това водораслите са една от храните, чрез които може да се отслабва здравословно, без риск за здравето Ви.

Синьо-зелените водорасли са едни от най-богатите на хранителни вещества храни на планетата. Спирулина, хлорела и АФА са най-консумираните форми на синьо-зелени водорасли. Поради своя специфичен цвят и високо съдържание на витамини, минерали и протеини, те имат статуса на **суперхрани**, които ни помагат да се преборим с ежедневния стрес и неутрализират вредното въздействие на околната среда и храната върху организма.

Водораслите са една от най-богатите суперхрани на нашата планета. Използвайте техните свойства, които може да благоприятстват лечението на следните заболявания: сърдечни заболявания; дисбактериоза; колити; анемия; депресии; запек.

Спирулина и Хлорела

Спирулина е призната от Световната здравна организация за здравословна храна и е една от „най-старите“ супер храни, които са отглеждани и консумирани в много култури, вкл. и тази на Ацтеките. Тя е пълноценен източник на важни хранителни вещества.

Спирулина е изключително богата на растителни протеини (около 60%), които доставят всички незаменими аминокиселини на човешкия организъм. Съдържа голямо количество витамини – А, К, В1, В2, В3, В6, В9, В12, минерали – калций, хром, мед, желязо, микроелементи, хлорофил, ензими. Спирулина има високо предлагане на каротеноиди като бета-каротин и жълти ксантофили, които имат антиоксидантни свойства. Богата е на мастни и нуклеинови киселини, липиди и е най-добрият хранителен източник на гама линоленова киселина.

Спирулина коригира храносмилателни и отделителни проблеми; набавя на организма важни хранителни вещества, особено за хора с натоварено ежедневие и нередовни хранителни навици; осигурява издръжливост на спортистите.

Най-добрата спирулина, която значително надвишава по качество култивираната в сладководни езера, е хавайската спирулина.

Хлорела е зелено едноклетъчно сладководно микро водорасло, съществуващо повече от 2 милиарда години.

Както и спирулина, хлорела съдържа високи нива на протеин (около 50%), 18 вида аминокиселини, включително всички незаменими аминокиселини, разнообразие от витамини – А, С, В1, В2, В5, В6, В12, Е и К, минерали - желязо, инозитол, фолиева киселина, високи нива на хлорофил и есенциални мастни киселини. Хлорела има и ензима пепсин, който помага за разграждането на белтъците в храната. **Уникално за хлорела е наличието на ХРФ (хлорела растежен фактор)**, който стимулира възстановяването на тъканите и възпроизводството на клетките.

Редовният прием на хлорела повишава имунната система и подпомага борбата с инфекциите. **Защитава тялото от вредното влияние на химио и лъчетерапията.**

Водорасли АФА – 7 ползи за здравето

Органичните синьо-зелени водорасли АФА са едни от най- богатите на нутриенти храни на планетата. Водораслите АФА се срещат в езерото Кламат и за кратко време се превърнаха в любима добавка на здравните ентусиасти от цял свят.

Водораслите АФА - един от най-добрите източници на хлорофил.

АФА е пълна с хлорофил, който помага: за изграждането на кръвни теча, в борбата с левкемия; за прочистването на организма от тежки метали като кадмий и живак, пестициди и промишлени замърсители, които се натрупват на различни места в тялото.

АФА водораслите повишават имунитета

АФА има висока концентрация на фикоцианин в синия си пигмент, който помага за повишаването на имунитета, като **стимулира производството на повече стволови клетки** от костния мозък.

Водораслите АФА помагат при усвояването и обмяната на веществата

В сушената на ниска температура АФА се съдържат огромно разнообразие от ензими. Те помагат в процеса на храносмилане, усвояване и обмя-

на на хранителните вещества.

АФА водораслите са добър антиоксидант

АФА е богат на съединения, които осигуряват антиоксиданти. Изследвания, проведени от университета Урбино Карло в Италия, показват, че използването на АФА като антиоксидант облекчава оксидативният стрес, които се получава при освобождаването на свободни радикали.

Водораслите АФА зареждат тялото с витамини и минерали

АФА е изключителен източник на минерали. Тя съдържа всичките 40 незаменими и важни минерала, които идват от дъното на езерото Кламат. Освен минералите, АФА е отличен източник на витамини от група В, като съдържа значителни количества витамини В1, В2, В3, В5, В6, В9 и В12.

АФА е превъзходен източник на Омега-3

АФА е отличен източник на Омега-3 мастни киселини. Тя съдържа алфа-линоленова киселина (ALA) и дълговерижни Омега-3 мастна киселина, известна като докозахексанова киселина (DHA). Почти 50% от съдържанието на мазнини в АФА се състои от тези Омега-3 есенциални мастни киселини.

Зелените храни: сурови ечемичени и пшеничени стръкове

Храните в зелен цвят са от изключително значение за организма, защото го снабдяват с кислород, който е основа за живота на всички живи същества.

Основният източник на хлорофил за организма са зелените храни. Те увеличават нивото на хемоглобина и по този начин създават повече кислород в клетките.

Зелените храни са богати и на ензими. Все повече и повече изследвания показват, че храненето с високо-ензимни храни помага на храносмилането и детоксикацията на организма. Приемането на ензими увеличава жизнеността и забавя процеса на стареене.

Зелените храни са също алкализиращи; с високо съдържание на антиоксиданти; богати са на витамини и минерали; снабдяват организма с фитонутриенти.

Едни от най-полезните зелени храни са пшеничените и ечемичени стръкове и соковете от тях. Те са лесно усвоими, доставят бързо на организма нужните му хранителни вещества и го зареж-

дат с енергия.

Пшеничените стръкове имат способността да подмладяват и подобряват еластичността на кръвната плазма. Хората, които приемат пшенични стръкове, констатираат, че нивото им на **енергия значително се е увеличило, кожата им се изчиства, а алергиите им са облекчени.**

Ечемичените стръкове са много сходни като качества и полезно действие на пшеничените. В някои случаи те са за предпочитане пред пшеничените, поради по-слабия ефект на детоксикация и възможността за по-плавно пречистване. Те имат антивирусно действие, неутрализират тежките метали в кръвта, повишават значително енергията и се използват в борбата с различни видове заболявания като рак и астма.

Съществуват няколко начина за консумация на тези лечебни зелени храни: прясно изцеден сок от пшеничени или ечемичени стръкове, изсушен сок от пшеничени или ечемичени стръкове на прах; пшеничени или ечемичени стръкове на прах. При консумацията на пшеничените или ечемичените стръкове на прах, от огромно значение е процесът на дехидратация, който трябва да е при температура до 37 градуса.

Супер храни

Супер храните са едновременно храна и лекарство - те съчетават в себе си елементи и от двете. Те са определено много вкусни и засищащи, имат рядката способност по естествен начин да увеличават енергията и жизнената сила на тялото. Суперхраните са най-добрият избор за цялостно подобряване на здравето – подсилват имунитета, увеличават производството на серотонин и алкализират тялото.

Супер храните могат да задоволят и дори да надвишат всички потребности на човека от белтъчини, гликонутриенти (полизахариди), витамини, минерали и мастни киселини. Те определено са супер гориво за съвременния пренатоварен човек, захранвайки го по възможно най-добрия и естествен начин. Суперхраните подпомагат храненето на костите, мозъка, мускулите, сърцето, белите дробове, черния дроб, бъбреците, репродуктивната система, панкреаса, кожата, ноктите и имунната система, а освен това коригират дисбалансите, спомагат за безпроблемното намаляване на наднорменото тегло и детоксикират организма.

Хранителните вещества в конвенционалните храни до голяма степен липсват, така че за хората, които живеят в градовете и не могат да се снабдят с органични храни, е препоръчително да приемат супер храни, за да постигнат

пълноценно и балансирано хранене.

Някои от най-популярните и полезни супер храни са: зелените супер храни – ечемичени, пшеничени стръкове; водорасли – АФА(синьо-зелено микроводорасло), спирулина, хлорела; традиционните Южноамерикански – мака, корен от якон, инка бери, семена от chia и други; както и традиционните български - шипка, мерджан, арония, нар, червена и черна боровинка, черница и конопено семе.

Рецепта: Смути Зелена Енергия

Продукти: 4 узрели банана, 15 листа маруля, 1 чаена лъжичка ечемичени стръкове на прах, 1/2 чаена лъжичка АФА (синьо-зелени водорасли), 100 мл вода

Приготвяне: Измийте добре марулята и обелете бананите. Поставете в каната на блендера измитите листа маруля, обелените банани, водата, 1 чаена лъжичка ечемичени стръкове, ½ чаена лъжичка АФА. Блендирайте всичко за 60 секунди. Смути Зелена енергия е готово!

Бележка: Лечебен център Vita Rama приготвя своите лечебни смутита с професионален блендер Omniblend.

Мака

Мака на прах се извлича от корена на растението мака, ароматна древна супер храна от Перу. Мака се е отглеждала в продължение на най-малко 2 000 години и е била **консумирана от инките воини**, които с нейна помощ увеличили силата и издръжливостта си. Тя е силно питателна храна, която е била използвана традиционно за повишаване на енергията и сексуалното желание, за поддържане на плодовитостта и подобряване на функцията на имунната система.

Мака продължава и днес да бъде основна храна и лечебно растение за перуанските жители, но вече е широко достъпна и в целия свят като хранителна добавка. Тя има способността да **балансира и стабилизира** ендокринната система, нервната и сърдечно-съдовата система, както и мускулатурата. Приемът на мака увеличава кислородното съдържание в кръвта и по този начин помага при овладяването на стреса. Според д-р Бет.М. Лей, мака помага на жени с менструални нарушения и резки

промени в настроението, свързани със симптомите на перименопауза и менопауза.

Рецепта: Високоенергийно Смути

Продукти: 4 узрели банана, 4 пресни фурми меджуул, 2 чаени лъжици мака на прах, 1 чаена лъжица ечемичени стръкове на прах, 100 мл вода.

Приготвяне: Обелете бананите и премахнете костилките на фурмите. Поставете в канатана блендера фурмите без костилка, обелените банани, водата, 2 чаени лъжици макана прах, 1 чаена лъжица ечемичени стръкове на прах. Блендирайте всичко за 60 секунди. Вашето високоенергийно смути е готово!

Бележка: Лечебен център Vita Rama приготвя своите лечебни смути с професионален блендер Omniblend.

Гъба Чага

В Русия лечебните качества на гъбата Чага са потвърдени от Медицинската академия на науките в Москва. В Сибир тази гъба е позната като **„Гъба на безсмъртието“** и **„Дар от Боговете“**. Използва се за поддържане на здравето от хилядолетия. В Китай я определят като **„Цар на растенията“** (въпреки че гъбата не е растение), свързват я с дълголетието и я приемат като здравословна храна, която поддържа всички системи в организма. **Японците я наричат „Диамантът на гората“**.

Гъбата Чага представлява дървесен паразит, който расте върху живи брезови дървета и се храни с техните сокове. Както повечето дървесни гъби, тя е твърда, почти колкото самото дърво, и на практика е най-богатата на хранителни вещества част от брезата.

Поради високото съдържание на биологически активните си съставки – различни видове витамини от група В, флавоноиди, феноли, минерали и ензими, гъбата Чага е мощно лечебно средство. Тя е източник и на пантотенова киселина, така необходима за надбъбречните жлези и храносмилателните органи.

Дивата гъба Чага е един от най-мощните адаптогени и е използвана като средство за предотвратяване на преждевременното стареене, а също така и за подобряване на физическата и умствена работоспособност.

Гъбата Чага съдържа вещество, наречено супероксид дисмутаза (СОД), което е изключително силен ензим, спиращ окисляването, особено на токсичните свободни радикали в кислорода.

Гъбата Чага е изключително силен биостимулатор. Увеличава защитните свойства на организма, стимулира централната нервна система и подобрява обмяната на веществата.

Рецепта: отвара с гъба Чага

Продукти: 100 грама гъба Чага, 1 литър вода

Приготовление: Измийте добре 100 грама чага и накиснете в 1 литър вода за 48 часа. Излейте водата/разтвора в друг съд или буркан. Отварата от гъба Чага е готова! Тя се държи в хладилник и всеки ден се пие по 100 грама от нея. За да стоплите отварата, може да извадете дневното количество от вечерта или да стоплите за малко на котлон. Накиснатата чага може да накиснете още веднъж за 48 часа и да използвате разтвора от нея за още 1 литър отвара от гъба чага.

Лечебният ефект на сушените плодове

Лечебната сила на сушените плодове е позната на човечеството от древността. Сушени плодове са били използвани от различни цивилизации и култури за медицински цели, включително и от традиционната индийска медицина Аюрведа.

Тялото ни има нужда да получава важни хранителни вещества, които си набавя чрез пресните плодове, през цялата година. Затова в сезони, в които разнообразието им е по-малко, вие можете да продължите да ги доставяте на организма си чрез сушени плодове.

Сушените плодове са незаменима добавка към всеки здравословен режим на хранене. Те са добър източник на диетични фибри, витамини, минерали, фитонутриенти, микроелементи и фенолни съединения. Действат разхлабително, намаляват серумния холестерол и риска от сърдечно-съдови заболявания, диабет, остеопороза, въздействат благоприятно за увеличаване на костната плътност, както и при някои видове рак. Консумацията им е ефективен начин за увеличаване на цялостния

прием на плодове. Сушените плодове могат да бъдат добър източник на витамин В12, ако дърветата са органични, виреят в такива почви и ако плодовете преди сушене се нарежат директно и се изсушат без да се мият.

Здравословните и лечебни качества на сушените плодове са много тясно свързани с техният произход, технология на сушене, обработка и съхранение. Често производителите добавят различни вредни добавки след или по време на процеса на сушене, които не присъстват на етикетите. Много често сушени плодове с лъскав и мазен вид са третирани с масло или парафин – добавки, които са вредни и възпрепятстват нормалното функциониране на човешкия организъм. Ето защо трябва да бъдете много внимателни, когато избирате и купувате сушени плодове, които не са натурални или био сертифицирани.

Технологията на сушене на плодовете също е от голямо значение. При температура на сушене над 40 градуса ензимите се разрушават.

Сушени кайсии и стафиди

Сушени кайсии са много добър източник на желязо, който е важен елемент в борбата с анемията. Сушените кайсии съдържат и мед, който помага на желязото да се абсорбира от тялото. Ежедневното приемане на сушени кайсии помага за производството на хемоглобин, който може да бъде полезен за жените при проблеми с месечния цикъл.

Сушените кайсии са богати на фито-химикали, които помагат за предотвратяване на сърдечно-съдови заболявания, намаляване нивата на лошият холестерол и защита от ракови заболявания. Кайсиите съдържат витамин А, който насърчава доброто зрение. Кайсиите са добър източник на фибри и по този начин помагат за предотвратяване на запек и храносмилателни заболявания като дивертикулоза.

Стафидите са отлично средство за увеличаване на енергията, тъй като са богати на фруктоза и глюкоза. По този начин те се превръщат в незаменима част от хранителния режим на спортистите и хората, които се нуждаят от много енергия. Стафидите помагат при: проблеми с храносмилането и запек, поради високото съдържание на фибри; ацидоза (състояние на повишена киселинност/токсичност на кръвта), поради съдържанието на калий

и магнезий; лечението на анемия, поради високото съдържание на желязо; предотвратяването на остеопороза, поради съдържанието си на бор; добри са за здравето на очите, заради доброто количество провитамин А.

Рецепта: Плодови бонбони

Нужни Продукти : Количество за 15 бонбона сушени сливи (100 гр.), сушени кайсии(100 гр.), стафиди (100 гр.), фурми меджуул (100 гр.), брашно от рожков (35 гр.), овесени ядки (30 гр.)

Приготвяне: Изкиснете сушените сливи и кайсии за 10-12 часа. Изхвърлете водата на сушените сливи и ги промийте под течаща вода (ако са натурални и без консерванти, не изхвърляйте водата). Разбийте с блендер изкиснатите сушени сливи и кайсии, стафидите и пресните фурми до образуването на едра смес. Оформете бонбони и ги оваляйте добре в брашно от рожков и овесено брашно (овесените ядки се разбиват с блендер до образуването на брашно). Съхранявайте в хладилник.

Сушени райски ябълки – 7 изключителни ползи за здравето

Райските ябълки са наричани от древните гърци - „храната на боговете“. Те са известни с изключителните си вкусови и хранителни качества. Днес най-много сушени райски ябълки има в Япония и Китай. Там традиционно тези плодове се изсушават и се консумират през цялата година.

Консумирането на сушени райски ябълки има изключително благоприятно въздействие върху здравето:

1) Спомагат за повишаването на имунитета на тялото, зарастването на рани и предпазват от сърдечно съдови заболявания. Сушените райски ябълки са отличен източник на витамин С, който повишава имунитета и предпазва организма от болести.

2) Подобряват зрението, клетъчния растеж и костната система. Сушените райски ябълки съдържат големи количества витамин А, който е от ключово значение за доброто зрение, добрия имунитет, подновяването и растежа на клетките в тялото.

3) Борят се с високото кръвно налягане и подобряват състоянието на сърдечна недостатъчност. Един от най-важните хранителни елемен-

ти, който райските ябълки съдържат е калият.

4) Подобряват ензимните функции. Райските ябълки са много ценени заради наличието на В-комплекс витамини като: фолиева киселина, пиридоксин (витамин В-6), тиамин и др.

5) Имат противовъзпалително действие. Райските ябълки съдържат фитонутриенти, флавоноидни и поли-фенолни антиоксиданти като: катехини и галокатехин, както и важното антитуморното съединение – бетулинова киселина.

6) Помагат при констипация и неразположение в чревният тракт. Райските ябълки са изключително богати на фибри и въздействат благоприятно при констипация, като помагат на смянатата храната да се движи през чревният тракт.

7) Отлична богата на енергия храна. Сушените райските ябълки са отлична храна, която дава много енергия, поради богатото им наличие на фруктоза, която е най-лесно усвоимата храна за клетките.