

Игорь Тютюкин

СОЛНЕЧНЫЕ КОНФЕТЫ

(версия от 07.03.2019 г.)

Это финики — древнейшие плоды, выращиваемые человеком. Созревая на пальмах, они накапливают много целебной солнечной энергии. Их срывают уже ПОЛНОСТЬЮ спелыми (в отличие от многих других фруктов, привозимых из разных стран).

Финики содержат 75% глюкозы и фруктозы (в них нет сахарозы), чем они похожи на мёд.

Содержат микроэлементы калия, железа, меди, бора, магния, цинка, фосфора, натрия, алюминия, кадмия, кобальта, серы и марганца. А также натуральный аспирин!

Содержат 23 вида аминокислот (многие из которых отсутствуют в других фруктах), витамины: Р, С, В1, В2, В6, бета-каротин, ниацин, рибофламин, пантотеновую кислоту.

В финиках редкое сочетание витаминов С и Р, усиливающих действие друг друга.

Финики низкокалорийны (23 ккал).

Их рекомендуется кушать вместо сладостей тем, кто хочет нормализовать свой (избыточный или недостаточный) вес.

Финики — ценный источник клетчатки, эффективно способствующей пищеварению.

Они стимулируют работу кишечника и образование полезных кишечных бактерий.

Способствуют усвоению углеводов, регулируют уровень глюкозы и жирных кислот в крови. Содержат фтор (защищающий зубы от кариеса), селен и пектин (снижающие риск рака).

Показаны при переутомлении, физической усталости, простуде, анемии, ожирении, дистрофии, гипертонии, при параличе лицевого нерва, сахарном диабете, остеопорозе, вирусных инфекциях, туберкулёзе.

Финики нормализуют водный и кислотно-щелочной баланс.

Полезны молодым мамам (для успешной и длительной лактации), пожилым людям, детям и беременным (содержат нужный плоду витамин В9).

Полезны для лёгких, успокаивают кашель. И способствуют выводу мокрот.

Улучшают мужскую потенцию и мозговую деятельность. Дают силу и выносливость.

Укрепляют иммунитет, сердце, печень и почки, питают кровь. Способствуют развитию корневых окончаний мозга.

Можно добавлять финики в компоты, кисели и мюсли. Пить с ними чай (вместо сахара).

Для улучшения вкуса, финики на время опускают в горячее молоко.

Если начинить их орехами или маслом, получится вкусное и полезное блюдо.

Из фиников делают мёд, сахар, джем, мармелад, пастилу и вино.

ОДНАКО...

* После фиников (для удаления сладкого налёта) следует полоскать рот и чистить зубы.

* Иногда для высушивания фиников применяют парафин, который нежелателен при астме и аллергии.

* Финики содержат тирамин, сужающий сосуды, нежелательный при мигрени. И щавелевую кислоту, нежелательную при камнях в почках.

Покупать финики надо однородного цвета, без морщин. Хранить их в прохладном тёмном месте, в стеклянной, герметично закрытой банке (в полиэтилене финики плесневеют).

(Из книги Игоря Тютюкина «ДВЕРЬ В ЗДОРОВЬЕ»)

Тексты свежих версий всех позитивных книг Игоря Тютюкина можно бесплатно скачать с сайта автора

<http://tutukin1.narod.ru>