



## Zacznijmy od podstaw.

Burak jest bogatym źródłem kwasu foliowego. Niedobory folianów stwierdza się u kobiet w ciąży, alkoholików, osób w wieku podeszłym, a także u młodzieży w wieku dojrzewania. Dlatego burak został uznany przez medycynę naturalną za godny polecenia środek krwiotwórczy, zapobiegający anemii i wspomagający leczenie białaczki. Wśród schorzeń wynikających z niedoboru folianów w diecie wymieniać trzeba zwiększoną podatność komórek na zmiany nowotworowe.

Burak ówkowy ponadto pobudza. Poza tym burak charakteryzuje się wysoką zawartością składników mineralnych alkalizujących (sód, żelazo, wapń, magnez, potas). Zatem burak odkwasza organizm a przetyturowy buraka przywracając równowagę kwasowo-zasadową kompensując zakwaszające działanie pokarmów mięsnych i zbożowych. Dzięki wysokiej zawartości potasu i magnezu burak jest skuteczny w leczeniu nadciśnienia i chorób układu krążenia.

## Bogactwo mikroelementów i witamin

Mało które warzywo ma taki zestaw witamin i mikroelementów, jak burak. Jest w nim wszystko: żelazo, fosfor, cynk, moc potasu, sód, wapń i magnez. Cały Mendelejew. Do tego witamina C, A, H i cała grupa witamin B. Dzięki temu buraki wpływają na cały organizm, od układu krwionośnego, przez nerwowy, pokarmowy, odpornościowy, limfatyczny aż po hormonalny. Jedząc buraki, leczymy oczy, włosy, skórę, krew, wzmacniamy odporność na choroby i stres. Działa odchudzająco. A co najważniejsze, buraka nie da się przedawkować, więc zachęcam do zjadania go w dowolnych ilościach.

## Dobry na wszystko?

Zakres dobroczynnego działania buraka jest szeroki. Sok z czerwonych buraków korzystny jest dla ludzi w każdym wieku. Powinny go pić dzieci w okresie wzrostu, u których zaspokoi zwiększone zapotrzebowanie na substancje odżywcze, jak również osoby starsze, zagrożone niedoborem wapnia i osteoporozą. Ma zbawienne działanie na układ krwionośny. Poprawia krążenie krwi, udrażnia żyły, a tym samym zapobiega powstawaniu zakrzepów. Okazuje się również pomocny przy zwalczaniu poważniejszych dolegliwości, takich jak anemia czy nadciśnienie tętnicze.

W zimowym okresie złagodzi przeziębienia i związane z nimi dolegliwości, takie jak uporczywy kaszel czy chrypka. To dzięki mocy betainy, która przeciwdziała rozwojowi chorobotwórczych bakterii i wirusów, przyspieszając powrót do zdrowia. Neutralizuje niekorzystne, kwasotwórcze działanie potraw mięsnych i deserów. Wypłukuje także z organizmu toksyczny kwas moczowy, którego nadmiar może prowadzić do artretyzmu. Ze względu na zawartość błonnika burak i znakomicie reguluje przemianę materii, zaś betaina wspomaga pracę wątroby i nerek. Jest doskonałym specyfikiem na skołataną nerwy. Przywraca spokój i pogodę ducha.

## Korzyści z liofilizacji i nanotechnologii.

Zwolennicy naturalności i kupowania buraków na targu, obierania i robienia z nich soku są w wielkim błędzie. Liofilizacja daje nie tylko wygodę ale pozbawia buraki szkodliwych metali ciężkich i azotanów z nawozów (do 95%) gromadzonych w warzywach korzeniowych. Ponadto buraków poddanych liofilizacji nie pozbawia się skórki i korzonka, zatem liofilizat zachowuje najbardziej vitalne substancje, trafiające do śmietnika przy tradycyjnym robieniu soku.

W tradycyjnie robionym soku znajdują się jednocześnie witaminy rozpuszczalne w wodzie i w tłuszczach. Zatem praktyczna przyswajalność witamin z takiego soku sięga najwyżej 50%. Proszek z buraków ma dzięki nanotechnologii osiąga super przyswajalność z przewodu pokarmowego (osiąga prawie 100%). Już po kilku minutach po wypiciu soku z buraka zrobionego z koncentratu jego odżywcze składniki znajdują się już we krwi.

## Burak a miażdżycy

Miażdżycy to po części wynik złej diety. Istnieje też opinia, iż podwyższony poziom cholesterolu, który jest powodem miażdżycy, to reakcja obronna organizmu na proces zapalny w naczyniach wieńcowych. Cholesterol według tego podejścia, spełnia rolę swoistego „opatunku”. Według tej koncepcji stosowane w zwykłych kuracjach leki przeciwolesterolowe nie likwidują przyczyn choroby, lecz na pewien czas łagodzi jej objawy za cenę innych ubocznych skutków. Stąd w alternatywnym podejściu zaleca się przede wszystkim:

- działanie lecznicze na naczynia poprzez podawanie środków znośzących stany zapalne (np. odpowiednie antybiotyki, antyoksydanty roślinne),
- dietę bezwęglowodanową, w której głównym celem jest znaczne ograniczenie spożywania węglowodanów prostych (cukier, miód).
- przyjmowanie naturalnych witamin (a zwłaszcza witaminy C).

Powyższe wymogi spełnia burak, który bardzo korzystnie wpływa na poziom cholesterolu. Zawiera także antyoksydanty i witaminę C. Zamiast więc faszerować się najlepszymi nawet lekami warto skorzystać z możliwości jakie daje burak. Na pewno nie zaszkodzi.

## Burak robi z ciebie supermena

Badania przeprowadzone na Uniwersytecie w Exeter na grupie ochotników pozwoliły stwierdzić, że zawarty w burakach azot obniża wchłanianie tlenu podczas wysiłku fizycznego. Dzięki temu sprawia, że wolniej się męczymy. Z badań wynika, że sok z tego warzywa podniósł wytrzymałość mężczyzn o 16%. Ponadto okazało się, że po wypiciu soku buraczanego spoczynkowe ciśnienie krwi ochotników uległo obniżeniu. Naukowcy na razie nie są w stanie wyjaśnić, dlaczego burak ma taki wpływ na osiągnięcia sportowe, podejrzewają, że odpowiedzialny za ten rezultat są występujący w buraku azot. Obniża on zużycie tlenu przez tkanki, zmniejszając w wyniku tego zmęczenie człowieka.

## Przeprzana wątroba

Współczesna oficjalna medycyna nie radzi sobie z chorobami reumatycznymi. Wschodnia widzi przyczynę reumatyzmu w „przeprzaniu wątroby”. W Googlach według kluczowych słów „przeprzana wątroba” można znaleźć tekst o buraku sygnowany przez Urszulę Kwiatek. Piszze ona o buraku, „*że jest warzywo, które od wieków rośnie w Europie wyjątkowo cenne i zdrowe. Warzywo cudo dla Europejczyków - burak.*” Co jest w buraku takiego nadzwyczajnego?

Zacznijmy od jego wpływu na wątrobę. Wątroba jest jednym z ważniejszych narządów układu pokarmowego: czyści krew, bierze udział w trawieniu pokarmów, zawiaduje magnezem i żelazem, segreguje „odpadki” jedne substancje usuwając a inne magazynuje w sobie. Wraz z nerkami detoksykuje organizm z toksyn wewnętrznymi (np. wywołanych przez stres) i toksyn zewnętrznymi (np. konserwanty). Z nadmiaru pracy nad odtruwaniem organizmu jest przekrwiona i „przeprzana”.

Składniki zawarte w buraku wspierają pracę wątroby i oczyszczają ją i „chłodzą”. Z wątrobą związane są drogi żółciowe i cały pas śledziwna - trzustka. Burak wpływa na prawidłowy przepływ żółci. Pilnuje więc nie tylko przebiegu procesu trawienia, ale też kondycji tych współpracujących z wątrobą narządów. Stan wątroby i dróg żółciowych ma wpływ na psychikę. Osoby z „przeprzaną” wątrobą wściekają się bez powodu, wpadają w furję, są wiecznie złe. Powiedzonko „żółć go zalewa” – należy traktować dosłownie. Im bardziej zapracowana wątroba (stres i dieta) tym więcej buraków musi być w diecie.



## Burak wspiera pracę jelit

Większość nas pracuje i odpoczywa w pozycji siedzącej wiele godzin. Przyczynia się to do powstania zatorów, a nawet nowotworów jelita grubego. Czerwony burak zawiera błonnik, który przechodzący przez jelita, poprawia ich perystaltykę a także ściąga ze ścianek przyklejone do nich złoże. Zapobiega to tworzeniu się rakotwórczych ognisk zapalnych. Poza tym, jelito z wyczyszczonymi ściankami, lepiej przyswaja witaminy z diety. Można jeść mniej ilościowo, nie ryzykując przy tym niedoborów pierwiastków a przy okazji odchudzać się.

Burak ma jeszcze jedną właściwość – jest warzywem, a więc z natury swojej działa zasadowotwórczo. Nasze ulubione odżywki: kawa, słodycze, alkohol, mięso – to idealna pożywka dla nowotworu. Burak tworzy środowisko zasadowe, neutralizując kwasotwórcze działanie mięsa, słodyczy i kawy, a więc wybitnie utrudnia rozwój wszelkim nowotworom, nie tylko tym z przewodu pokarmowego.”

Jelito grube ma bezpośredni wpływ na urodę. Po twarzy widać, w jakiej kondycji kto ma jelita, bo im więcej nieusuniętych złożeń, tym więcej zmarszczek, skórnych wyprysków i odbarwień. Buraczki działają na cerę jak salon odnowy.

## Burakiem w nowotwór

Mimo kolejnych doniesień o wynalezieniu leku na raka nowotwory wciąż zabijają. Tymczasem wśród licznych zapomnianych remediów medycyny naturalnej znajduje się burak ćwikłowy. Zawierają niezwykle rzadki cez i rubid.

W1950 roku, Ferenczi zaobserwował efekt hamującego wpływu buraka na proces nowotworowy. Ta obserwacja została wielokrotnie potwierdzona przez innych naukowców.

Burak ma wysoką zawartość betacjanów (odmiana flawonoidów). Biorą one udział w procesach utleniania w komórkach, a tym samym przyspieszają oddychanie komórkowe. Zapobiegają niszczeniu witaminy C przez tlen i dlatego są naturalnymi antyoksydantami. Flawonoidy znacznie zmniejszają toksyczne działanie antybiotyków, bakterii, toksyn, pomagają w procesach chelatacyjnych. Działają bakterio-bójczo i przeciwnowotworowo.

Aby osiągnąć pożądany efekt przeciwnowotworowy, pacjent musi wypić codziennie sok z 1 kilograma świeżych owoców. W przypadku buraka liofilizowanego to około 2-3 stołowych łyżek rozpuszczonych w 0,7l wody. Tak przygotowany sok podzielony na trzy porcje należy pić przed jedzeniem każdego posiłku.

Także u chorych leczonych na raka, którzy przeżyli radioterapię i leczenie cytostatyczne, po spożywaniu buraka następuje szybka poprawa. Pamiętajmy także, że burak regeneruje, po kuracjach antynowotworowych, wątrobę i jelita, przywracając im witalność.



## Dla kobiet.

Oto 9 powodów dla których burak jest nadzwyczajnie korzystny dla kobiet w każdym wieku.

- Pobudzają nasz układ krwionośny. Buraki poszerzają naczynia włosowate, poprawiają krążenie i udrażniają żyły. Sok z buraka pobudza pracę mózgu, jest afrodyzjakiem. Zawiera witaminę B12 oraz kwas foliowy. Wzmaga proces krwiotwórczy. Korzystny przy anemii, po chemio- i antybiotykoterapii, dla kobiet w ciąży.
- Burak zaś silnie alkalizuje nasz organizm co sprzyja zachowaniu równowagi kwasowo-zasadowej w organizmie. Masz zgaę - pij sok z buraka.
- Wykazują działanie antynowotworowe. Znajdują się w nim polifenole, bardzo rzadkie pierwiastki rubid i cez, którym przypisuje się działanie hamujące rozwój komórek rakowych.
- Zawierają betainę, która przeciwdziała rozwojowi chorobotwórczych bakterii łagodzi przebiegania i zwiększa odporność organizmu.
- Ułatwiają pracę jelit, przyspieszają perystaltykę, zapobiegają procesom gnilnym i pomagają w leczeniu zatorów.
- Regenerują i odtuszczają wątrobę.
- Poprawiają samopoczucie, zmniejszają napięcie nerwowe. Pozytywnie wpływa na pracę mózgu i zapobiega Alzheimerowi.
- Występujące w burakach azotany zmniejszają zużycie tlenu, picie soku buraczanego zwiększa wytrzymałość i pozwala ćwiczyć o 16 % dłużej.
- Łagodzą dolegliwości menopauzy, zmniejszają ryzyko osteoporozy, zmniejszają także ciśnienie krwi, łagodzą dokuczliwe uderzenia gorąca i nawracające migreny.

Zatem niezależnie, czy jesteś kobietą aktywną, zapracowaną, zmęczoną, zestresowaną, niezadowoloną, po chorobie lub może spodziewasz się dziecka, pij sok z buraka.

ID Sponsora	
Tel.	
Rejestracja	



**BURAK  
ĆWIKŁOWY**  
z czarną porzeczką  
i lecytyną  
*Liofilizowany  
(nanotechnologia)*