

изготавливать очень широкий спектр безглютенных пищевых продуктов, которые по своему многообразию и пищевой ценности могут занять в рационе людей более достойное место, чем продукты из злаковых культур. Сейчас амарант находится в начале стремительного взлёта в практическом применении на Украине. И каждый из нас может присоединиться к этому процессу. Результатом будет улучшение нашего здоровья и здоровья наших детей.

Лечебное действие амаранта и его системное влияние на весь организм человека обусловлено уникальным химическим составом. Семена амаранта содержат в себе до 20% высококачественного белка, по ценности, сбалансированности и усвояемости приравняемого к белку материнского молока; витамины (А, В1, В2, В3, В4, В5, В6, В9, С, Е); микроэлементы (железо, марганец, медь, селен, цинк); макроэлементы (калий, кальций, магний, натрий, фосфор).

Лизин – способствует полному усвоению не только белков амаранта, а и белков других продуктов при совместном употреблении, делает невозможным размножение вируса герпеса.

Сквален – является мощным онкопротектором, антиоксидантом, защищает от излучений, обезвреживает свободные радикалы, канцерогены и другие токсичные вещества, вызывающие онкологические новообразования. Сквален обуславливает основные лечебные свойства амаранта, но не все. По его содержанию амарант не имеет конкурентов. Сквален является одним из важнейших биологически активных соединений, вырабатываемых организмом человека. Он нормализует уровень холестерина, выполняет роль регулятора обмена веществ, является предшественником целого ряда стероидных гормонов, входит в состав липидного слоя поверхности кожи человека. Сквален мягко очищает сосуды и капилляры, запускает обновление тканей внутренних органов и кожи, эффективно омолаживая весь организм. Обладает выраженным иммуномодулирующим действием, способствует заживлению и восстановлению как поверхностных тканей, так и повре-

ждений внутренних органов. Эффективно защищает клетки организма и прежде всего печени и восстанавливает их после губительного воздействия токсинов.

Амарант является мощным источником полиненасыщенных жирных кислот, в том числе незаменимых линолевой, линоленовой и арахидоновой. Содержание наиболее биологически активной омега-3-линоленовой кислоты достигает 1%. Имеет рекомендованный для человека баланс аминокислот Омега-3 к Омега-6.

Витамин Е в амаранте содержится в редкой токотриенольной форме, в 40-50 раз эффективнее распространённой токоферольной формы. Витамин Е необходим человеку, особенно в пожилом возрасте. Он является онкопротектором и антиоксидантом, способствует нормализации работы сердечно-сосудистой системы, улучшает холестериновый баланс, повышает эластичность стенок сосудов, значительно снижает риск тромбообразования, способствует нормализации давления.

Фосфолипиды, преобладающим компонентом которых является лецитин, имеют ярко выраженное действие защиты и восстановления печени. Гепатопротекторная функция у амаранта по силе не уступает расторопше пятнистой.

В амаранте уникальным образом со-



брались микроэлементы и витамины, прекрасно восстанавливающие нервную систему, в общем восстанавливающие человека после стрессовых, умственных и физических нагрузок, после болезней, операций и травм, поднимающие уровень гемоглобина, способствующие нормализации гормонального фона, обмена

веществ и возвращению веса человека к норме.

У диабетиков амарант снижает уровень сахара в крови.

Лечебные свойства амаранта нарастают с увеличением концентрации лечебных веществ. Минимальные они у чаёв. Чай достаточно попить 2 недели, чтобы микрофлора кишечника, от которой зависит иммунитет, увеличилась по массе в несколько раз, повышая наш иммунитет. Амарантовые чаи являются отличной пищей для этой микрофлоры, к тому же они и вкусны.

Больше пользы несут амарантовые крупа и мука – их стоит применять для приготовления различных блюд с последующей термической обработкой.

Биодобавка «Сила Амаранта», амарантовое масло и вытяжка обеспечат более быстрый эффект заживления язвы желудка, нормализации давления, снижения уровня сахара в крови, восстановления печени и др. Для достижения устойчивого результата нужно пройти курс, а возможно и не один в зависимости от состояния здоровья, обязательно сочетая применение амарантовых продуктов с изменениями в образе жизни, привычках, питании, физической активности и других сферах жизни.

Амарант также обладает высокой пищевой ценностью.

Из листьев и соцветий на этапе их молочной спелости заготавливается фиточай. Такую заготовку следует применять не только для приготовления чая, но и в первых и вторых блюдах, в компотах и других напитках.

Зерно проращивают на микрозелень, перерабатывают на крупу, муку, масло, вытяжку, биодобавки, корма.

Зелёная масса является прекрасным кормом для животных, которому они отдают предпочтение из смеси кормов. Существенно повышается

прирост живого веса, надои и жирность молока, улучшаются его вкусовые качества.

Мука и крупа применяются для приготовления большого количества сыроедческих и вареных блюд, хлеба и различной выпечки. Вкусно сочетается с другими продуктами, существенно повышая поль-

зу блюд. Вся выпечка с амарантовой мукой выигрывает не только по полезности, но и по вкусу и запаху, получается пышной и дольше не черствеет. Из сортов «Харьковский-1» и «Ультра» каша получается вкусной, из сорта «Лера» – нет, имеет сильно травянистый вкус. Поэтому при покупке круп стоит интересоваться, из какого именно сорта амаранта она изготовлена.

Маслом из амаранта заправляют салаты. Амарантовой вытяжкой «Амарант Био» вместе с гущей амарантовой муки очень вкусно заправлять не только салаты, но и каши, и гарниры. В кашах и гарнирах своим вкусом она прекрасно заменяет сливочное масло.

Амарантовые продукты рекомендуются:

– Беременным женщинам, кормящим мамам, детям с 6-ти месяцев. Людям, имеющим стрессовые, умственные и физические нагрузки, ослабленным и с синдромом хронической усталости как источник высококачественного белка, витаминов, микро- и макроэлементов. Детям рекомендуется ежедневно добавлять биодобавки «Сила амаранта» в готовые каши, супы и другие блюда.

– Людям, перенёсшим инсульт, ин-

фаркт, травмы и операции для быстрого заживления ран и качественного восстановления.

– При болезнях желудочно-кишечного тракта и сердечно-сосудистой системы.

– Для лечения атеросклероза, стенокардии, повышенного артериального давления, суставов, воспалительных процессов мочеполовой системы у женщин и мужчин, геморрое, анемии, авитаминозах, диабете, ожирении, неврозах, различных заболеваниях кожи, стоматите, пародонтите, пародонтозе.

– Способствуют выведению шлаков, токсинов, радионуклидов и солей тяжёлых металлов, омолаживают организм в целом, обладают общеукрепляющим действием, успешно борются с патогенными грибками и вирусами, укрепляют иммунную и гормональную системы, очищают сосуды, повышают их эластичность, нормализуют обмен веществ, улучшают функцию почек и печени, нормализуют показатели мочи и крови.

Существенным преимуществом всех амарантовых продуктов ТМ «Амарант Био» является то, что они изготовлены из собственного экологически чистого сырья, выращенного без химических удобрений, гербицидов, ядохимикатов и

десикантов, чего не могут позволить себе крупные хозяйства, ориентированные на современные агротехнологии. «Амарант Био» достигает этого путём значительной доли ручной работы в своей деятельности. Но этот подход всё больше ценится потребителями. Продукцию «Амарант Био» всё больше покупают для питания детей, профилактики и лечения. Даже на вкус такие продукты имеют преимущества – это подтверждают дегустации, которые «Амарант Био» регулярно проводит на выставках в Киеве. На сайте (<https://amarant-bio.at.ua/>) вы всегда найдёте приглашение на следующее такое событие с дегустацией. Также на сайте собрано много полезной информации о свойствах и применении амаранта, отзывы тех, кто уже улучшил своё здоровье, статьи медиков о клинических исследованиях.

Если у вас есть возможность выращивать амарант – он порадует вас своей красотой. Он заслуживает значительного и постоянного места в рационе украинцев.

Пусть амарант принесёт вам радость и здоровье!

Поклонник и энтузиаст амарантового дела.

Миргород Юрий

<https://amarant-bio.at.ua/>