Давайте поговорим о лучшей пище для очищения сосудов.Многие эксперименты проводят со стерильными животными,на таких животных проводят эксперименты ,исключив влияние микрофлоры.Чтобы выживать им нужно больше еды,богатой нутриентами.Я начал изучать каким образом стерильность мышей влияет на их сосуды.Некоторые люди думают ,что наша кровь стерильна.На самом деле в крови живут микроорганизмы ,которые живут внутри бляшек в сосудах.Бляшка-это отложение кальция и холестерина.При дефиците витамина К2 кальций может откладываться в сосудах.В ферментированных продуктах ,таких как жирный сыр ,жирное мясо,в колбасах может быть витамин К2..

Один из лучших показателей ,способных предсказать сердечный приступ ,количество кальция в сосудах.Короткоцепочные жирные кислоты-вид жира ,помогающий снизить уровень инсулина в крови.Если вы пойдете в магазин и посмотрите на полки ,вы увидите стерилизованные продукты.Один из главных побочных эффектов антибиотиков – дисбиоз.

Ферментированные продукты-,отличный источник дружественных микробов.Давайте вернёмся к нашей теме и посмотрим какая пища действительно хороша.Жирный сыр, жирная колбаса и квашеная капуста ,в этих продуктах много витамина К2.Они стерильны ,в них есть микробы ,которые пригодятся в вашем теле.Когда будете в магазине покупайте продукты более живые.