Отвечает: Инна Белоножко

**Геворг спрашивает:"Мир вам! Правда ли, что в косточке абрикоса содержится витамин b 17 и он
эффективен от раковых клеток как в профилактике , так и при лечении?**

Мир Вам, Геворг!

Скорее, соглашусь с этой теорией, нежели стану опровергать. Сама интересовалась однажды этим вопросом, читала литературу. И вот какую имею информацию:

- профилактику рака как и других болезней лучше начинать делать заранее и постоянно, нежели тогда, когда появляются "первые звоночки" сбоя в организме;

- знать и пользоваться ключами к здоровью: правильное рациональное питание, физические упражнения, вода, солнечный свет, воздух, отдых, воздержание (умеренность), вера в Бога (а значит, иметь внутренний мир);

- нет стрессу, депрессии, вредным привычкам.

Геворг, предлагаю Вам следующую ссылку. Речь идет про орехи и что есть под скорлупой. Там интересная информация для всех, кто хочет быть здоровым:

http://www.jasmin.ua/ru/healthy-nuts.html?showall=1 .

Сами же врачи говорят, что В17(амигдалин) - это яд, цианид. Но в то же время

утверждают, что регулярно употребляя в пищу фрукты вместе с косточками (яблоки, виноград, абрикос), в которых содержится витамин В17 (амигдалин) мы защищаем наш организм от появления в нем раковых клеток.

Лично я люблю косточки яблок и абрикосов (только сладкие). :) И не вижу проблемы, чтобы их не есть. В разумном количестве. Как говорит Господь: "Вот, - сказал Он, - Я дал вам всякую траву, сеющую семя... и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя: вам cue будет в пищу" (Бытие 1:29). Злаки и орехи, фрукты и овощи, бобовые, зелень - что может быть питательнее и полезнее! Большое внимание нам нужно уделять нашему питанию. Секрет здоровья в том, что только уравновешенность в питании и во всем нашем образе жизни - истинный путь к длительному здоровью и счастью!

Благословений и радости!

С уважением,

Инна