

## ПИТАНИЕ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ РАБОТЫ ПЕЧЕНИ.

В данном протоколе предложены общие. При составлении индивидуальной программы надо учитывать все сопутствующие заболевания, вкусовые пристрастия и особенности образа жизни.

Время соблюдения такого меню от 1 до 3-х месяцев

### ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ:

- ✓ Употреблять в пищу оливковое масло или масло виноградных косточек холодного отжима.
- ✓ Использовать только гималайскую, морскую или океанскую соль.
- ✓ Пить только минеральную воду. 2-3 литра в день.  
Пить перед и между приемами пищи.
- ✓ Питание должно быть регулярным. Желательно 3-х разовым в одно и то же время. Возможны 2 дополнительных перекуса, по необходимости.
- ✓ Для гармонизации печени, начиная со 2-й недели 1 раз в день перед едой выпивать стакан воды с добавлением 2-х чайных ложек органического яблочного уксуса (можно заменить рисовым уксусом) и 1 чайной ложки рисового или обычного меда. (если нельзя мед использовать стивию)  
**Противопоказание: повышенная кислотность.**
- ✓ Ежедневно: злаки + 3 столовые ложки маша, 2 гриба шиитаке, 1 столовую ложку тыквенных семечек, 2 столовые ложки проростков альфальфы (люцерны), овощи семейства капустных
- ✓ Пить ежедневно чай из одуванчика и крапивы с добавлением лимона и аниса.
- ✓ Суп для очищения печени. Из тех ингредиентов, которые удастся найти.  
Пить отвар - 2 стакана в день.
- ✓ Водоросли комбо (морская капуста) добавляем во время варки ко всем блюдам.
- ✓ Все приемы пищи можно менять местами.
- ✓ Стараться ужинать как можно раньше.
- ✓ НЕ есть сладкое и фрукты во второй половине дня

### Исключить из рациона:

- ✓ Молоко и молочные продукты.
- ✓ Пшеницу и все продукты ее содержащие.
- ✓ Красители и консерванты.
- ✓ Маргарин и продукты его содержащие.
- ✓ Газированные напитки, готовые соки.
- ✓ Колбасы, копчения.
- ✓ Майонез, готовые соусы.
- ✓ Мясо, птицу.
- ✓ Шоколад и все содержащее сахар.
- ✓ Жирную и жареную пищу.

- ✓ Белый рис
- ✓ Кукурузу
- ✓ Полуфабрикаты
- ✓ Алкоголь

#### РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ ПО КАТЕГОРИЯМ:

**Овощи:** морковь, свекла, корень петрушки, корень сельдерея, репа, редиска, редька, листовой салат, руккола, грибы шиитаке, капуста обычная и цветная, кольраби, брокколи, кабачки, огурцы, шпинат, артишок, аспарагус, проростки альфальфы, чеснок, лук, водоросли комбо, зеленые листовые овощи, дайкон.

**Рыба:** отварная, в духовке, гриль.

**Бобовые:** маш, адзуки, черная фасоль.

**Подсластители:** стивия, рисовый мед.

**Зерновые:** пшено, перловка, коричневый рис, спельта.

**Фрукты:** яблоки, груши, грейпфруты, лимоны, ягоды (особенно вишня).

**Напитки:** вода, чай из одуванчика и крапивы с добавлением аниса и лимона.

#### ПИТАНИЕ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ:

##### Варианты завтрака:

1. Цельный рис/пшено /перловка с овощами семейства капустных в любом виде.
2. Каша коко на воде с вишней.
3. Свежий салат из огурца, зеленых листовых овощей, зеленого лука и сельдерея. Заправить растительным маслом холодного отжима, соком лимона и специями + 1 – 2 кусочка хлеба из спельты или крекеры из спельты.

##### 2й завтрак (если есть показания):

Чай из одуванчика и крапивы с добавлением аниса и лимона.

Или стакан отвара супа для очищения печени.

##### Обед:

Цельный рис/пшено /перловка + 3 столовые ложки отварного маша/черной фасоли/адзуки. И овощи тушеные с грибами шиитаке.

##### Ужин:

Рыба с овощами в любом виде.

Стакан отвара супа для очищения печени.