

ДИЕТА ЭЛИМИНАЦИИ

Диета элиминации позволяет выявить индивидуальные продукты-триггеры, снизить пищевую чувствительность, сформировать максимально подходящую для человека программу питания.

КОГДА НУЖНО ПРОВОДИТЬ ДИЕТУ ЭЛИМИНАЦИИ?

При наличии более 3-х симптомов из списка имеет смысл провести диету элиминации, сроком от 1 до 3-х месяцев:

- ✓ Чувство тяжести после еды
- ✓ Метеоризм
- ✓ Зуд и сухость кожи,
- ✓ Слабость,
- ✓ Низкая концентрация и ухудшение памяти
- ✓ Дискомфорт в животе
- ✓ Туго подвижность и боли в суставах
- ✓ Мигрень
- ✓ Повышенные показатели воспаления в анализах крови (ESR, CRP)

КАК ПРОВОДИТСЯ ДИЕТА ЭЛИМИНАЦИИ?

На период от 1 до 3-х месяцев исключаются продукты, которые могут усиливать воспалительные процессы, вызывать повреждение и раздражение слизистой в пищеварительной системе, нарушение микрофлоры кишечника.

Если после этого времени беспокоящие симптомы исчезли или значительно уменьшились, добавляйте исключенные ранее продукты по одному в неделю и отслеживайте реакции организма.

Если состояние не улучшилось, дополнительно исключите из рациона продукты, которые употребляются чаще других или в большем количестве, чем другие. Если это не помогло, дальнейшую стратегию лучше выработать совместно со специалистом по питанию.

ЧТО ИСКЛЮЧАТЬ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ?

Исключать из рациона нужно следующие категории продуктов:

1. Кукурузу.
2. Полуфабрикаты: в них содержится множество токсичных химикатов
3. Продукты с высоким гликемическим индексом: очищенные злаки и сахар
4. Глютен встречающийся в пшенице и ржи
5. Рафинированные масла: могут вызвать воспаления во всем организме.
6. Молочные продукты
7. Арахис
8. Красное вино

© Все права защищены и принадлежат "VitaTeva"