

НАТУРОПАТ, Д-р (Ph.D) ЮЛИЯ РЕЗНИКОВ

**"ЕЁ ВЕЛИЧЕСТВО ПЕЧЕНЬ:  
СИМПТОМЫ И 3 ЭТАПА ВОССТАНОВЛЕНИЯ".**

**3**



**ЭТАПА**

**ВОССТАНОВЛЕНИЯ  
ПЕЧЕНИ**



3



ЮЛИЯ РЕЗНИКОВ

## ЕЁ ВЕЛИЧЕСТВО ПЕЧЕНЬ

**ЭТАПА**  
ВОССТАНОВЛЕНИЯ  
ПЕЧЕНИ

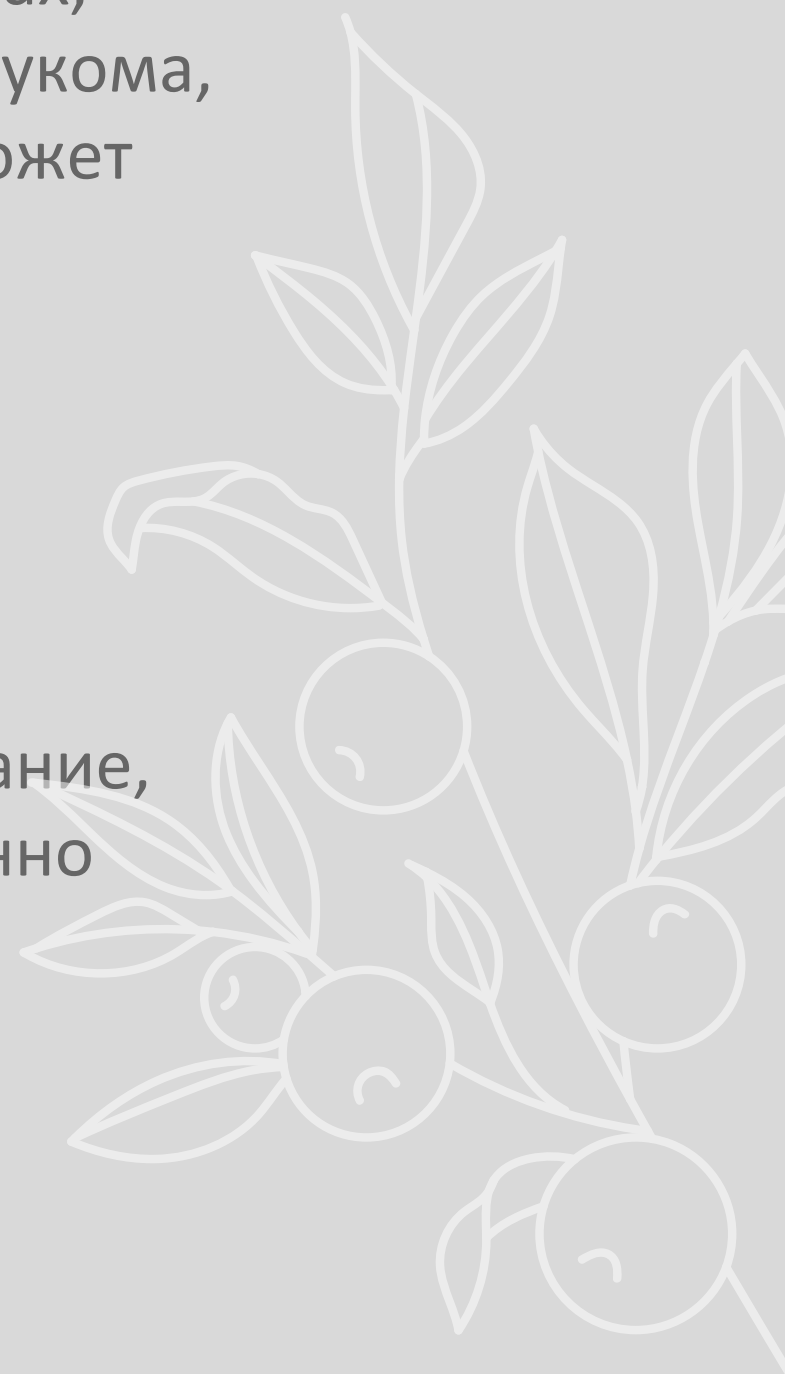
**VitaTeva**  
Медицинский центр

Хроническая усталость, мигрень, боли в суставах, проблемы с кожей, гормональные нарушения, глаукома, воспаления, краснота и сухость глаз – все это может быть связано с нарушением работы печени.

На печень негативно влияют: неправильное питание, эмоциональные перегрузки, привычка постоянно подавлять эмоции, избыток токсинов.

Ни одно вещество, попадающее в наш организм, будь то пища или лекарство, не может быть усвоено, если оно не пройдет через печень.

Даже небольшое отклонение от нормальных показателей любого из сотен, образующихся в печени веществ, вызывает тяжелые последствия и развитие болезней.



3



ЮЛИЯ РЕЗНИКОВ

## ЕЁ ВЕЛИЧЕСТВО ПЕЧЕНЬ

### ЭТАПА

ВОССТАНОВЛЕНИЯ  
ПЕЧЕНИ

### №1. ВЫБОР ПРОГРАММЫ ПИТАНИЯ

## ОШИБКИ В ВЫБОРЕ ПРОГРАММЫ ПИТАНИЯ

Давайте подумаем вместе.

Как большинство людей выбирают себе систему питания?

#### 5 факторов:

- привычки, укоренившиеся с детства: так всегда готовили в семье;
- в интернете написано, что это полезно;
- это помогло кому-то из знакомых;
- это всегда есть в ближайшем магазине;
- это нравится мне на вкус.

#### Будем честны, мало кто задумывается, что:

есть медицинские показатели, которые говорят, что нужно изменить систему питания;



есть эмоциональные проявления, которые говорят, что нужно изменить систему питания;



есть физиологические симптомы, которые говорят, что нужно изменить систему питания.

#### А так же, что:

- с возрастом меняются потребности организма;
- общие рекомендации в интернете подходят далеко не всем;
- необходимо учитывать индивидуальные особенности и не все, что помогло знакомым, сработает для вас;

***Составив себе один раз правильную программу питания - вы сможете изменить свою жизнь!***

## ЦЕЛИ, КОТОРЫЕ МОЖНО ДОСТИЧЬ ИЗМЕНИВ ПИТАНИЕ

- продлить молодость;
- стабилизировать гормональный фон;
- просыпаться по утрам полной сил и энергии;
- ощущать легкость в теле;
- испытывать комфорт в пищеварительной системе.



**А ВЕДЬ ПИЩА – ЭТО САМОЕ ДЕШЕВОЕ, ПРОСТОЕ И ДОСТУПНОЕ НАМ ЭФФЕКТИВНОЕ ЛЕКАРСТВО.**

3



ЮЛИЯ РЕЗНИКОВ

## ЕЁ ВЕЛИЧЕСТВО ПЕЧЕНЬ

### ЭТАПА

ВОССТАНОВЛЕНИЯ  
ПЕЧЕНИ

### №2. ДИАГНОСТИКА

## ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ НАЧИНАЕТСЯ С ДИАГНОСТИКИ

ПРОБЛЕМЫ ПЕЧЕНИ, С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ТРАДИЦИОННОЙ МЕДИЦИНЫ, ГРУППИРУЮТСЯ В 3 ОСНОВНЫЕ КАТЕГОРИИ:

- стагнация печени;
- избыток жара в печени;
- недостаток энергии печени.



#### Симптомы стагнации печени:

- Растянутый живот
- Метеоризм (чрезмерное газообразование)
- Менструальные нарушения
- Напряжение плечевого пояса
- Хроническая усталость
- Трудное пробуждение по утрам



#### Симптомы избытка жара в печени:

- Покраснение и сухость глаз
- Бессонница
- Приливы
- Гипертония
- Боли в нижней части спины, слабость в ногах
- Запоры
- Сильная головная боль
- Тахикардия
- Раздражительность



#### Симптомы недостатка энергии печени:

- Слабость связочного аппарата
- Мышечные спазмы и тики
- Сильное потение ночью
- Ухудшение памяти
- Депрессия
- Головокружение
- Ночная слепота
- Звон в ушах
- Ломкие ногти

1. *Изучите внимательно все симптомы и выделите те, которые для вас актуальны*
2. *Посмотрите, в какой категории вы выделили больше всего симптомов. Это и есть та категория, с которой вам стоит начинать восстановление печени.*



# 3



ЮЛИЯ РЕЗНИКОВ

## ЕЁ ВЕЛИЧЕСТВО ПЕЧЕНЬ

### ЭТАПА

ВОССТАНОВЛЕНИЯ  
ПЕЧЕНИ

## ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЛЕЧЕБНОМУ ПИТАНИЮ ПРИ СТАГНАЦИИ ПЕЧЕНИ

"Stagnatio" с латинского - неподвижность.  
Другими словами - "застой".



**Напоминаем симптомы стагнации печени:**

- Растянутый живот
- Метеоризм (чрезмерное газообразование)
- Менструальные нарушения
- Напряжение плечевого пояса
- Хроническая усталость
- Трудное пробуждение поутрам

**Печень отвечает за очищение крови:**

При стагнации печени очищение крови происходит недостаточно, что приводит к выведению токсинов через кожу. Это является причиной кожного зуда, акне, экземы, фурункулеза, аллергических реакций на коже.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ:

**Продукты для лечения :**

свекла, сладкий рис, ягоды, персики, вишня, каштан, кедровые орешки, капуста, репа, кольраби, цветная капуста, брокколи.

**Продукты с горьким вкусом:**

грейпфрут, спаржа, амарант, киноа, альфа-льфула, листья цикория.

*Кроме этого, для лечения стагнации печени используются проростки и микрозелень*

## ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА:

- Ужинать как можно раньше (поздний ужин перегружает печень)
- Ложиться спать до 23:00 и спать минимум 7 часов (необходимое время для восстановления организма)
- Работать над эмоциями и восприятием, укреплять нервную систему (эмоциональные перегрузки)



# 3



ЮЛИЯ РЕЗНИКОВ

## ЕЁ ВЕЛИЧЕСТВО ПЕЧЕНЬ

### ЭТАПА

ВОССТАНОВЛЕНИЯ  
ПЕЧЕНИ

## ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЛЕЧЕБНОМУ ПИТАНИЮ ПРИ ИЗБЫТКЕ ЖАРА В ПЕЧЕНИ:



### Симптомы избытка жара в печени:

- Покраснение и сухость глаз
- Бессонница
- Приливы
- Гипертония
- Боли в нижней части спины, слабость в ногах
- Запоры
- Сильная головная боль
- Тахикардия
- Раздражительность

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ:

### Продукты для лечения :

проростки бобовых, сельдерей  
морские водоросли, огурцы,  
водный кресс, тофу, пшено, сливы.

### Кислая пища:

лимон, лайм, грейпфрут

*Все, что содержит хлорофилл (зеленый пигмент очищает кровь, участвует в производстве красных кровяных телец, улучшает качество кожи, снижает уровень холестерина).*

## ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА :

- Соблюдение режима питья. 2-3 л. чистой воды в день (печень отвечает за жидкости тела)
- Больше сырой пищи (обладает охлаждающим свойством)
- 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, то использовать стевию). Ощелачивания крови.

**ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:** *повышенная кислотность.*

3



ЮЛИЯ РЕЗНИКОВ

## ЕЁ ВЕЛИЧЕСТВО ПЕЧЕНЬ

### ЭТАПА

ВОССТАНОВЛЕНИЯ  
ПЕЧЕНИ



## ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЛЕЧЕБНОМУ ПИТАНИЮ ПРИ НЕДОСТАТКЕ ЭНЕРГИИ ПЕЧЕНИ



### Симптомы недостатка энергии печени:

- Слабость связочного аппарата
- Мышечные спазмы и тики
- Сильное потение ночью
- Ухудшение памяти
- Депрессия
- Головокружение
- Ночная слепота
- Звон в ушах
- Ломкие ногти

### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ:

#### Продукты для лечения :

все виды капусты, суп мисо, овощные отвары и соки, особенно морковный сок, коричневый рис, фенхель запеченный, куркума во всех видах.

### ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА :

- Не есть минимум за 2 часа перед сном (нагрузка на печень)
- Уменьшить количество сырой пищи (она охлаждает)
- Овощи на пару или в духовке (они требуют меньше энергии для усвоения )
- Ограничить употребление белка животного происхождения и соли



3



ЮЛИЯ РЕЗНИКОВ

## ЕЁ ВЕЛИЧЕСТВО ПЕЧЕНЬ

ЭТАПА

ВОССТАНОВЛЕНИЯ  
ПЕЧЕНИ

НАЧАТЬ ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ

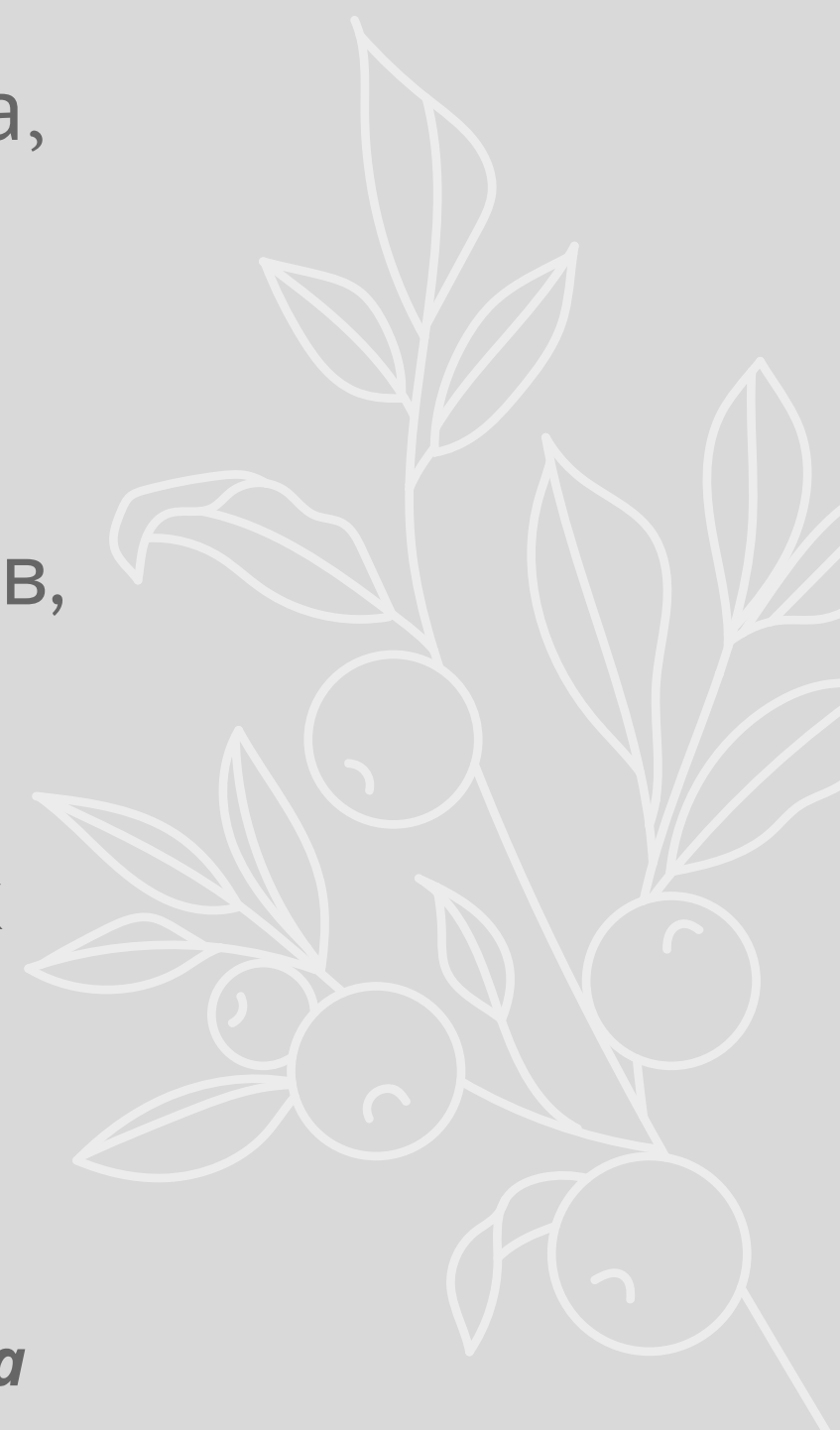
1. Ориентируясь на основные правила, выработайте для себя режим дня. Берегите свое здоровье.
2. Подберите рецепты из тех продуктов, которые вам подходят больше всего.
3. Составьте меню на неделю и список покупок.

**Важно: для получения максимального эффекта придерживайтесь всех рекомендаций от 1 до 3-х месяцев в зависимости от состояния здоровья.**

*Берегите свое здоровье*

*Юлия Резников*

A stylized, handwritten signature in black ink, consisting of several overlapping loops and lines.





ЮЛИЯ РЕЗНИКОВ

# ЕЁ ВЕЛИЧЕСТВО ПЕЧЕНЬ



## ЮЛИЯ РЕЗНИКОВ

Д-Р (Ph.D), РУКОВОДИТЕЛЬ МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА  
VITATEVA /ИЗРАИЛЬ/

- За 26 лет помогла улучшить здоровье более чем 3850 пациентам
- Ведущая рубрики о здоровом образе жизни и питании на радио и телевидении.
- Автор книг: «Суперпродукты: Секреты Здоровья», «Сборник рецептов от Юлии Резниковой», «Еда которая лечит».
- Автор и ведущая 10 курсов по лечебному питанию, макробиотике.
- Автор и ведущая кулинарных мастер-классов по здоровому питанию.
- За 7 последних лет провела более 60 семинаров и тренингов в Израиле, России, Польше, Болгарии, Словении и других странах.

ПРИГЛАШАЮ ВАС ОЗНАКОМИТЬСЯ С ПРОГРАММОЙ:  
"КУРС КОНСУЛЬТАНТОВ ПО ЛЕЧЕБНОМУ ПИТАНИЮ"

[ПОДРОБНЕЕ](#)

