

## СХЕМА ДЕТОКСА ПОСЛЕ ПРАЗДНИКОВ

### ВАРИАНТ ЗЕЛЕНОГО СОКА.

- ✓ 2 зеленых яблока
- ✓ 3 стебля сельдерея
- ✓ ¼ капусты
- ✓ 1 небольшая головка брокколи
- ✓ 1 огурец
- ✓ ½ лимона

Все, кроме лимона, нарезать и загрузить в соковыжималку.  
В готовый коктейль добавить сок половины лимона.



### МАШ С РИСОМ

Отдельно варится маш и отдельно коричневый рис.  
Без добавления соли. Затем смешиваем их  
в соотношении на 2 части риса 1 часть маш.  
Можно к этому огурцы и все.  
Если человек переходит к этому из изначально  
неправильного питания, то добавляем 1-2 зеленых  
яблока в день для начала. Абсолютно безопасно.



### РИСОВЫЕ ЗАВТРАКИ

На порцию нужно взять две столовые ложки  
и замочить на ночь.

Утром слить воду, в которой был рис, залить его стаканом свежей воды,  
довести до кипения и снять с огня. Откинуть на дуршлаг и промыть проточной водой.  
Вновь залить стаканом воды, поставить на огонь, довести до кипения и промыть.  
В общей сложности эту процедуру надо повторить 4 раза.

Этот завтрак нельзя солить или подслащивать.

Его нельзя ни с чем соединять.

Что-либо есть или пить можно только  
через 4 часа после риса.

Продолжительность: 45 дней.



Во время этой программы важно есть много зеленых листовых овощей для  
поддержания уровня калия в крови. И, конечно, желательно, чтобы все питание было  
сбалансированным и соответствовало времени года.

## ПРОГРАММА ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА ПО МЕТОДУ АВИЦЕННЫ

Используют в случае более серьезных, хронических заболеваний.

Состоит из 3-х этапов по 10 дней каждый.

### 1-й и 3-й этапы одинаковы

#### ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ РАЦИОНА СЛЕДУЮЩИЕ ПРОДУКТЫ:

- ✓ Мясо, курицу, рыбу.
- ✓ Яйца.
- ✓ Молочные продукты (кроме органического козьего йогурта без добавления сахара )
- ✓ Консервированные и синтетические продукты.
- ✓ Сахар заменить на мед или кленовый сироп.
- ✓ Можно кушать цельный хлеб (желательно без глютена) и неочищенный рис.

### 2-й этап

#### МОЖНО КУШАТЬ ТОЛЬКО ПРОДУКТЫ, УКАЗАННЫЕ В СПИСКЕ:

**Овощи:** свекла, брокколи, морковь, сельдерей, огурцы, кольраби, чеснок, хаса, сладкий перец, белая картошка, шпинат, кабачки и помидоры.

**Бобовые:** фасоль, сухой или свежий горох.

Овсянка, гречка.

**Фрукты:** авокадо

Семечки тыквенные.

Органический козий йогурт.

Укроп, петрушка, базилик, паприка. Полностью отказаться от употребления соли.

Пить побольше минеральной воды и цветочный чай.

**Способы приготовления:** отваривать, готовить на пару, запекать, супы.

Перед началом проведения процедуры желательно проконсультироваться со специалистом. Данная методика является информацией и ее нельзя рассматривать как медицинскую рекомендацию.

#### ЖЕЛАТЕЛЬНО ИСКЛЮЧИТЬ ПРИ ЛЮБОМ ДЕТОКСЕ:

- ✓ Газированные напитки и готовые соки
- ✓ Колбасы, сосиски, копченя
- ✓ Маргарин и все, что его содержит
- ✓ Готовое печенье и выпечка
- ✓ Сахар и сладости
- ✓ Жирная и жареная пища
- ✓ Сливочное масло
- ✓ Молоко
- ✓ Желтый сыр
- ✓ Кукурузу
- ✓ Полуфабрикаты
- ✓ Пшеница и все продукты из нее
- ✓ Белый рис

- ✓ Мясо

## ЗАМЕНЯЕМ НА БОЛЕЕ ПОЛЕЗНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ

Поваренную соль на гималайскую или морскую

Напитки, готовые соки на воду и компоты.

Рафинированное и сливочное масло на масло холодного отжима

Мясо на сочетание зерновых (гречка, пшено,

коричневый рис + 2-3 столовые ложки бобовых в день)

Кофе на чай

Сахар и мед на стивию, кленовый сироп или рисовый мед

Молоко на рисовое или миндальное



## ПИТАНИЕ ДЛЯ ПЕЧЕНИ.

Для очищения печени надо как минимум месяц, а при наличии серьезных проблем до 3-х месяцев соблюдать особую диету.

К списку того, что стоит исключить добавляем белок животного происхождения:

курица, рыба, морепродукты, яйца, молочные продукты, жирное и жареное.

## ОБЯЗАТЕЛЬНО ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ:

- ✓ свекла
- ✓ стакан ягод
- ✓ овощи семейства капустных в любом виде
- ✓ столовые ложки в день проростков альфальфы,
- ✓ 1 столовую ложку тыквенных семечек
- ✓ 1 гриб шиитакэ.



## ДЛЯ ГАРМОНИЗАЦИИ ПЕЧЕНИ

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.

Это сочетание активизируют движение энергии печени.

## МЕНЮ ДЛЯ ПЕЧЕНИ

**Основа - цельные зерновые:** пшено, гречка, перловка, спельта, коричневый рис.

Овощи в свежем или тушеном виде.

Суп для очищения печени.

Пить отвар: 2 стакана в день.

Ежедневно чай из одуванчика и крапивы

с добавлением лимона и аниса.

Свежий салат из огурца, зеленых листовых овощей, зеленого лука и сельдерея.

Заправить растительным маслом холодного отжима, соком лимона и специями.

Водоросли комбо (морская капуста) добавляем во время варки ко всем блюдам.



## ПИТАНИЕ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ РАБОТЫ ПОЧЕК

Обязательно пить 3 стакана зеленого чая в день. Без сахара.

Лучше всего использовать японский органический зеленый чай сорта: сенча, кукича, банча  
Использовать больше овощей, прошедших тепловую обработку.

Например: нешиме. Фрукты свежие - 1 штука в день.

Компоты, печеные фрукты. Вяленая папайя.

**ЦЕЛЬНЫЕ ЗЕРНОВЫЕ ДОЛЖНЫ СОСТАВЛЯТЬ 50–60% ОТ ОБЩЕГО ОБЪЕМА ПИЩИ.**



Коричневый (цельный) рис



Киноа



Гречка



Ячмень

Перед варкой их обязательно нужно прокалить в кастрюле с толстым дном без масла.  
Во время приготовления практически всех блюд добавлять кусочек свежего корня имбиря.

## ОТВАР СЕМЯН ЛЬНА

Ежедневно пить отвар семян льна по 1/2 стакана перед завтраком и ужином.

**Отвар готовится следующим образом:**

1 столовую ложку (без верха) семян льна залить стаканом воды.

Довести до кипения и варить на маленьком огне помешивая до образования киселеобразной массы (5–10 минут).

Процедить горячим. Выпить половину перед завтраком.

Вторую половину хранить в холодильнике.

Перед ужином подогреть и выпить.