



КУРС В РАСЦВЕТЕ СИЛ

МАСТЕР-КЛАСС 5

ДЕТОКСИКАЦИЯ

План встречи

1. Что такое детоксикация
2. Источники поступления токсинов
3. Диета для оптимизации процессов детоксикации
4. Особенности детокса в меню этой недели
5. Практическое применение теста на ассоциации Юнга
6. Информационный детокс
7. Творческая визуализация

Детоксикация

Латинская приставка **ДЕ** означает устранение, прекращение, а греческое слово **ТОКСИКОН** означает яд.

Это комплекс мер, направленных на удаление из организма токсического вещества .

Откуда берутся токсины?



Пища

Воздух

Вода

От чего зависит выведение токсинов из пищи и воды

- Целостность слизистой
- Кислотность желудка
- Ферменты детоксикации
- Достаточное количество пищеварительных ферментов
- Иммунная функция лимфоидной ткани кишечника

Пища как источник токсинов

- За всю жизнь мы способны переработать около 60 тонн пищевых продуктов
- Алкоголь может ухудшать процессы детоксикации и влияет на барьерную функцию
- Поступающие из кишечника питательные вещества передвигаются по портальной вене непосредственно в печень, где осуществляется процесс детоксикации



Особенности детоксикации

- У женщин в пременопаузе ферментов детоксикации в 30–40 раз больше, чем у женщин в постменопаузе
- Беременность активирует ферменты детоксикации
- Клинические проявления плохого здоровья зависят от сочетания токсической нагрузки и способности человека к детоксикации

Что необходимо учитывать для эффективной детоксикации – надо создать для этого все условия

- Потеря веса не должна быть стремительной
- Важно решить проблему с выведением «токсинов», улучшить перистальтику кишечника
- Сокращение потребления алкоголя, табака и кофе
- Применение натуральных косметических и гигиенических средств



Диета для оптимизации процессов детоксикации

- Увеличьте количество продуктов, богатых антиоксидантами
- Исключите источники токсинов
- По возможности выбирайте органические продукты
- Обеспечьте адекватное потребление макроэлементов

Некрахмалистые углеводы и детоксикации

- Фрукты и овощи обеспечивают большую поддержку при детоксикации
- Пектин увеличивает секрецию сопряженных с глицином желчных кислот
- Диеты с высоким содержанием клетчатки были связаны с балансом эстрогена в кишечнике

Меню 5-го модуля

3 варианта детокса



● овощной детокс



● маш и рис



● на смузи

Меню можно проходить несколькими способами

1. Как оно есть – то есть прямо по дням.
2. Выбрать один из нейтральных дней – 1,3,5,7 или чередовать эти дни в любой последовательности всю неделю
3. Вариант 2 в сочетании с тем, что вы выбираете какой-то один разгрузочный день делаете его раз в неделю.
А можно два или даже 3 по вашему желанию. В отличие от первого варианта разгрузочные дни будут одинаковыми.
4. Меню любой из предыдущих недель
и один день в этом меню заменить разгрузочным



Обратите внимание!

- Имбирно-свекольный тоник не использовать тем у кого СРК или склонность к диарее.
- **Заменить на 1-2 огурца**

Детокс на маше, рисе и огурцах

1. Вы не сможете переесть и будете удовлетворять только настоящий голод, а не стремление к вкусовым приключениям
2. Если действительно делать себе такой день раз в неделю, то постепенно и без дополнительных усилий уменьшатся порции и в остальные дни

Формула детоксикации: рис + маш + огурцы

Ингредиенты:

- 1 стакан коричневого (неочищенного) риса
- 1/2 стакана маш (вид бобовых)

Способ приготовления:

- Вечером залейте отдельно, в двух кастрюлях, маш и рис водой комнатной температуры
- Утром промойте и отварить отделано маш и рис до готовности
- Маш не солить, а к рису добавить немного морской/океанской/гималайской соли.
- Перемешать и есть в течение дня с огурцом в обычное время приема пищи или если возникает чувство голода.
- В этот день надо выпить 2,5 - 3 л воды

Ни в коем случае не терпите голод!

Достаточно 1-2 столовых ложек смеси маша и риса с огурцом, чтобы не было никакого дискомфорта в теле.



Разгрузочный день на овощах



ЗАВТРАК



ОБЕД



УЖИН

4 ДЕНЬ

- Большой овощной салат (список ингредиентов в описании этого дня)
- Чай/кофе/какао без сахара и молока

- Большой овощной салат (список ингредиентов в описании этого дня)
- Диетический суп (Рецепт N°13)

- Большой овощной салат (список ингредиентов в описании этого дня)
- Запечённые или отварные овощи из того же списка

Разгрузочный день на смузи

Ингредиенты:

- 0,5-1 стакан кокосовой воды или больше до желаемой густоты
- Киви или зеленое яблоко
- ½ стакана шпината (можно заменить на листовую зелень или проростки по вашему выбору)
- ½ огурца среднего размера
- ½ стебля сельдерея
- ¼ авокадо
- 1 ч. л. сока лимона
- 5-6 листиков свежей мяты

Способ приготовления:

Соединить все ингредиенты в чаше блендера. Довести до желаемой густоты.

Таблица диагностики и выбора способа детоксикации

Тип детокса	Диагностика		Способ детоксикации
	Симптомы	Внешние признаки	
Общее профилактическое очищение организма	• Слабость • Утомляемость • Лишний вес • Плохой сон • Низкая концентрация • Постоянный стресс	Проблемы с кожей: • Чрезмерная сухость или жирность кожи • Экзема • Высыпания • Пигментация	Однодневный детокс (разгрузочный день – 1 раз в неделю) Варианты однодневного детокса: • Маш + рис + огурцы • Смузи • Овощной день
Очищение печени	• Непереносимость жирной пищи • Тошнота • Боли в правом подреберье • Гормональные нарушения • Кожный зуд	• Раздражение кожи в области межбровья • Покраснение склер глаз • Коричневая пигментация на лбу, под линией роста волос	Суп для очищения печени http://vitateva.com/sup-dlya-pecheni/ по схеме: 3 дня подряд только этот суп и затем 1 день в неделю еще 12 недель.
Очищение почек	▪ Боли в коленях и нижней части спины ▪ Выпадение волос ▪ Преждевременное старение ▪ Множество страхов	• Мешки под глазами • Темные круги вокруг глаз • Вертикальные морщины перед ухом	Полный отказ от белка животного происхождения на месяц Отвар семян льна перед обедом и ужином

Ассоциации
с ПОЗИТИВНЫМ значением



Ассоциации
с НЕГАТИВНЫМ значением



POSITIVE
POSITIVE
POSITIVE

NEGATIVE

POSITIVE
POSITIVE
POSITIVE

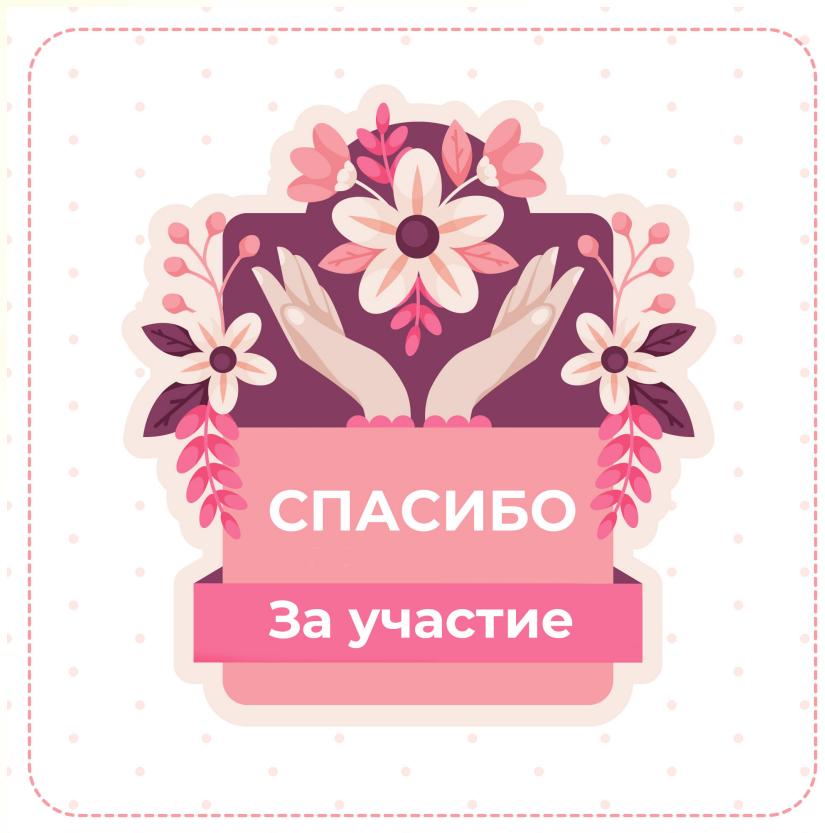
Возьмите все негативные слова
и по одному в день очищайте
их от негативного смысла с помощью
признания разницы между этим
негативным словом и возрастом

Выпишите все позитивные ассоциации
отдельным списком и перечитывайте
их периодически. Для начала каждый день
в течение месяца. А потом по ситуации

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Программа 5-го модуля

1. Выберите для себя программу детокса
2. Продолжать по предложенной схеме скандинавскую ходьбу
3. Прослушать лекцию приглашенного спикера
4. Работайте с тестом Юнга
5. Информационный детокс
6. Если ваш формат участия с обратной связью, ежедневно заходите в группу в ТГ. Делайте упражнения, играйте. Давайте обратную связь, общайтесь.



Учебный центр: 09-3740334



eMail: a.vitateva@gmail.com



WhatsApp: +972 515003325