



5 СПОСОБОВ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ БОЛИ И ДИСКОМФОРТА В ЖИВОТЕ

С ПОМОЩЬЮ ПИТАНИЯ

1. Выявите пищевую непереносимость.

Для начала хотя бы на месяц откажитесь от продуктов, которые чаще всего вызывают проблемы с ЖКТ (пшеничный глютен, молочные продукты, пасленовые, кукуруза, арахис), и оцените результат.

Используйте для этого мой вариант дневника питания:

ДНЕВНИК ПИТАНИЯ

Дата	Самочувствие до еды и уровень по шкале голода – сытости (10 – максимальная сытость)	Что именно? Продукты и блюда Максимально подробно описывать состав сложных блюд	Количество съеденного (примерно)	Ощущения после еды		
				Уровень энергии- 1 минимум – 10 максимум	Легко ли мне в животе? Да /Нет	Как долг после еды нет чувства голода?
Завтрак						
Обед						
Ужин						
Перекус (если есть)						

2. Следите за кислотно-щелочным балансом.

Откажитесь от чрезмерно окисляющих кровь продуктов: сахар, сладости, фастфуд и т.д.

Добавляйте в свой рацион больше зелени.

3. Определите уровень своего «пищеварительного огня».

И, соответственно, гасите его или разжигайте (мы много говорили об этом на мастер-классе).

4. Подружитесь со своей кишечной флорой.

Добавьте пробиотики и пребиотики (питание для дружественной кишечной флоры) - соленая капуста, мисо, агар-агар.

5. В случае серьезных проблем на 1-4 недели перейдите на щадящее питание:

исключение сырых овощей и фруктов, переход на легкоусвояемые и нежные текстуры: супы-пюре, муссы и запеченные овощи.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И РЕЦЕПТЫ, КОТОРЫЕ БЫЛИ НА МАСТЕР-КЛАССЕ

ДИАГНОСТИКА ПОНИЖЕННОЙ КИСЛОТНОСТИ

На что обратить внимание в анализах крови:

- ❖ Уровень глобулина будет повышен при нормальном или пониженном уровне общего протеина
- ❖ Фосфор меньше 3,0 мг/л (0,97 ммоль/л).
- ❖ MCV (средний объем эритроцитов) больше 90 fl
- ❖ MCH (среднее содержание гемоглобина в эритроците) больше 32

- ❖ Пониженный уровень кальция и/или железа
- ❖ Щелочная фосфатаза (ALK. Phos) меньше 70 U/L

ОТВАР СЕМЯН ЛЬНА



Готовится следующим образом:

- ❖ 1 столовая ложка (без верха) льняного семени заливается стаканом воды.
- ❖ Довести до кипения и варить на маленьком огне, помешивая, до образования киселеобразной массы (минут 5-10). Процедить горячим.
- ❖ Выпить половину перед завтраком. Вторую половину хранить в холодильнике. Перед ужином подогреть и выпить.
- ❖ Ежедневно пить отвар семян льна по 1/2 стакана непосредственно перед завтраком и ужином

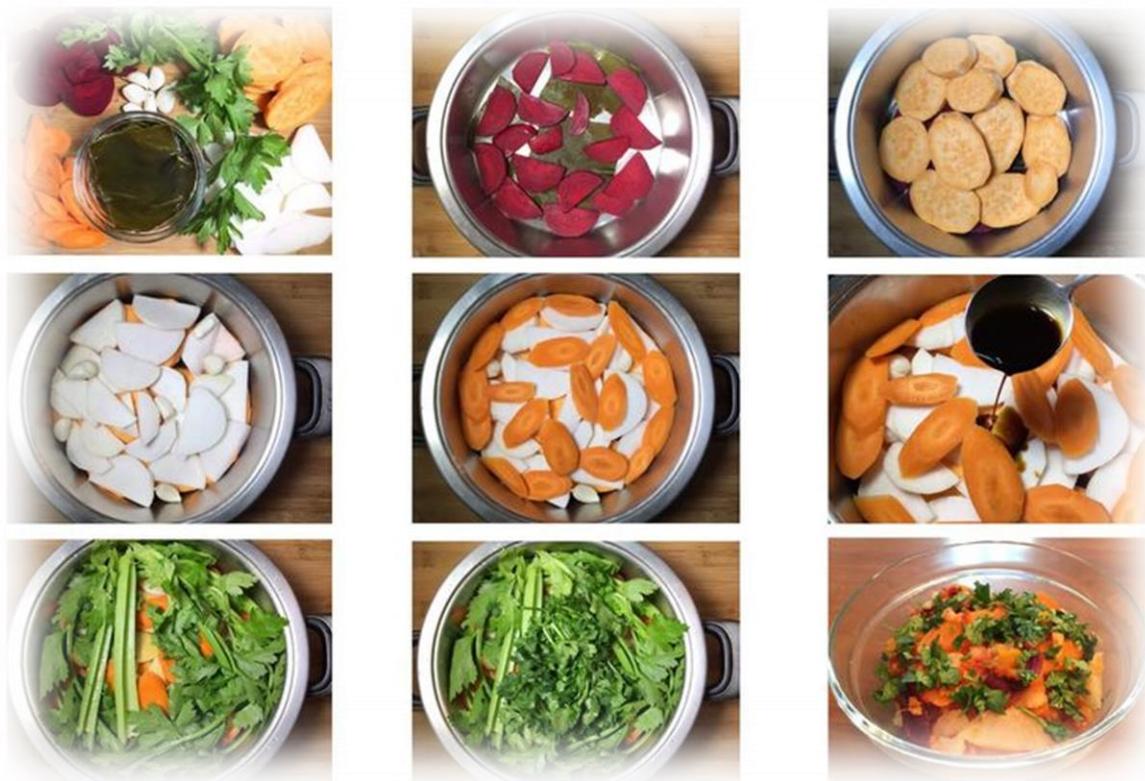
НАПИТОК С АГАР-АГАРОМ

для нормализации кислотности и питания кишечной флоры



- ❖ Заваривать агар-агар с утренним напитком.
- ❖ 1 чайная ложка на стакан жидкости.
- ❖ Добавьте в горячий, но не кипящий напиток.
- ❖ Доведите до кипения и варите 2 минуты.
- ❖ Пейте теплым.

РЕЦЕПТ НЕШИМЕ



- ❖ Для приготовления нешиме желательно использовать кастрюлю с толстым дном.
- ❖ На дно кастрюли положить предварительно замоченное и мелко нарезанное комбо (морская капуста).
- ❖ Затем сложить крупно порезанные корнеплоды, добавить совсем немного воды, довести до кипения и на очень маленьком огне варить до готовности овощей.
- ❖ В конце добавить соевый соус или соль, зелень и специи.

**ПОДРОБНО И В ДЕТАЛЯХ ВСЕ ЭТИ ТЕМЫ МЫ
РАССМОТРИМ НА ИНТЕНСИВЕ
«МАКРОБИОТИКА – ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ И
ДОЛГОЛЕТИЯ»**

ОНЛАЙН ИНТЕНСИВ

МАКРОБИОТИКА

Школа здоровья и долголетия

 2 месяца теории и практики

 Для новичков и ЗОЖ профессионалов

 Пошагово, детально, вкусно

интерактив профессионалов вкусно

Все рецепты блюд, а также много полезных советов по здоровому образу жизни ждут вас в закрытой группе Facebook **«Питаемся правильно с Юлией Резниковой»**.

Если вы ЕЩЕ не с нами, присоединяйтесь:

ВСТУПИТЬ В ЗАКРЫТУЮ ГРУППУ Facebook

 info@vitateva.com

 +972515003325

