



КРАТКОЕ

ПРОГРАММА ИММУНОХЕЛС
РУКОВОДСТВО

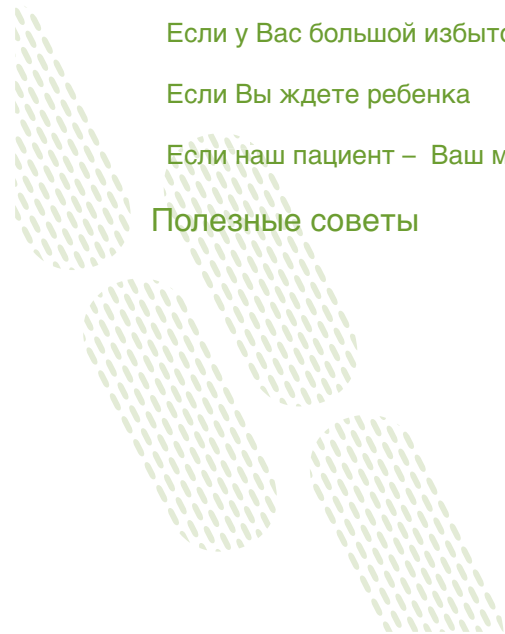


immunoHealthsm

Because your body knows

Содержание

Скрытая пищевая непереносимость и Программа ImmunoHealth™	4
Иммунная система и пища	8
Совместимость пищевых продуктов	12
Специальные советы	14
Если у Вас сахарный диабет	14
Если у Вас большой избыточный вес	15
Если Вы ждете ребенка	16
Если наш пациент – Ваш малыш	17
Полезные советы	18



Дорогой пациент!

С индивидуальной Программой ImmunoHealth™ Вы начинаете свой путь к восстановлению здоровья и жизненной активности. На этом пути Вас ждут перемены. Но не изменив себя, нельзя добиться выздоровления.

Что такое – индивидуальная программа питания ImmunoHealth™?

- ❖ Это современный, научно-обоснованный, индивидуальный подход к каждому пациенту, с учётом уникальности его иммунной и пищеварительной систем.
- ❖ Это освобождение рациона от ряда продуктов, вызывающих негативные реакции и перегрузку организма.
- ❖ Это соблюдение правил здорового питания и физиологических принципов совместимости пищевых продуктов.
- ❖ Это наша совместная работа над новыми привычками и стандартами в питании, основанная на персональных рекомендациях и постоянной поддержке.
- ❖ Это постепенный переход от более строгих ограничений первых недель к более мягким ограничениям в дальнейшем, до появления внутренней потребности и умения всегда придерживаться только своего оптимального стиля в питании.

Успехов Вам на этом важном пути восстановления и поддержания отличного здоровья и максимальной жизненной активности!

Команда ImmunoHealth™



Скрытая пищевая непереносимость и программа ImmunoHealth™

Нашим главным объектом внимания является «скрытая пищевая непереносимость» на конкретные пищевые продукты. Это нежелательное явление может быть результатом отсутствия некоторых энзимов или других элементов необходимых для нормального пищеварения, нарушения состава кишечной флоры, а так же плохое состояние стенок пищеварительной системы, через которые происходит всасывание. Негативные симптомы и последствия проявляются в виде воспалительных процессов в разных органах и тканях, иммунных и обменных нарушений, не связанных, на первый взгляд, с приемом конкретной пищи. Но длительное присутствие в рационе продуктов, эффективное переваривание которых по какой-либо причине невозможно, неизбежно приводит к различным хроническим состояниям, таким, как: синдром раздраженного кишечника, язвенный колит, артериальная гипертония, избыточный вес, сахарный диабет II типа, «хроническая усталость», некоторые гормональные расстройства, многие хронические кожные болезни, артриты, депрессии, мигрени и ко многим другим. Эти явления не напоминают классическую пищевую аллергию в привычном виде. Патологические состояния, вызванные «скрытой пищевой непереносимостью» опосредованной скрытыми иммунными реакциями, трудно поддаются лекарственному лечению.

Другое по своим механизмам явление: «классическая аллергия» или «аллергия немедленного типа» находится в фокусе внимания аллергологов. Пациенты же, страдающие «скрытой пищевой непереносимостью», из-за бесконечного разнообразия клинических проявлений и отсутствия немедленной видимой связи с конкретной едой, лечатся у самых разных специалистов, далеко не сразу и не всегда, получая патогенетическое, т.е. направленное на причину, лечение. «Скры-



тая пищевая непереносимость», опосредованная иммунными реакциями трудно поддаётся диагностике. Она постоянно перегружает и постепенно угнетает иммунную систему многолетним изнурительным конфликтом с повседневной едой. Организм становится неустойчивым к воздействию вирусов, грибков, бактерий и влияниям среды, с которыми должен легко справляться.

Глобальная причина этого явления, принявшего в последние годы характер эпидемии, скрыта в несоответствии искусственной и сверхразнообразной пищевой среды современного человека его природным, биологическим возможностям. По данным научных исследований в высокоразвитых странах «скрытой пищевой непереносимостью», в той или иной мере, страдает до 80% населения. Это – плачевный итог стремительного развития пищевых технологий, химизации, непривычно широкого выбора и беспорядочного комбинирования продуктов. Это итог современной тенденции в питании – «стремиться утолить голод минимальными затратами времени, сил и средств».

Усвоение пищи – важнейшая жизнеобразующая функция организма. От качества этой функции зависит состояние всего организма и всех его систем целиком. От того, как живой организм адаптирован к своей пищевой среде полностью зависит его жизнеспособность и устойчивость. Механизмы приспособления (адаптации) к новой пищевой среде рассчитаны на десятки и сотни поколений и включают в себя механизмы естественного отбора. Современного человека не устроят ни сроки, ни механизмы. Единственный путь, который оставляет нам наша биологическая природа – это разумный выбор еды при строго индивидуальном



подходе. Знать свои пищевые возможности и научиться с ними считаться, вот единственное, по настоящему эффективное решение проблемы!

В науку, понятие «скрытая пищевая непереносимость» пришло с новыми открытиями в молекулярной биологии в 80-е годы. В этот период в исследовательских лабораториях стало применяться новое точное оборудование и технологии. Сразу появились новые данные о тесных «взаимоотношениях» между иммунной системой и пищей. Иммунология пополнилась более точными сведениями о пищевых антителах, вырабатываемых организмом индивидуально для каждого вида продуктов и о механизмах нормального и искажённого ответа иммунной системы на поступающую в организм пищу. Появилась новая методология восстановления иммунной системы и обмена веществ с применением индивидуально точно подобранного питания. Лечебная методология стала зарождаться еще в 30-е годы, когда на практике часто удавалось добиться выздоровления, от последовательного пробного исключения из рациона больных различных пищевых продуктов. С момента появления точных лабораторных тестов для определения реакции крови пациента на пищевые продукты, метод стал шире применяться на практике, и, благодаря своей высокой эффективности, приобретает всё большую популярность. К числу наиболее известных и точных, сертифицированных в США и ЕС тестов относится иммуноферментный анализ IgG ELISA. Для такого теста достаточно 5 мл крови. Этот тест отражает иммунные реакции, которые невозможно выявить с помощью кожных тестов, широко применяемых аллергологами. Эти абсолютно разные тесты выявляют разные виды антител, отвечающих за разные типы аллергических реакций.



В программе ImmunoHealth™ используется серия тестов на основе иммуноферментного анализа на выявление широкого спектра специфических пищевых антител. Это позволяет количественно оценить, а после периода исключения и сравнить, степень «возмущения» иммунной системы на целый ряд наиболее часто употребляемых продуктов, или их компонентов. На основе полученных данных о пациенте строится индивидуальная программа питания. Важным научным вкладом ImmunoHealth™ в решение проблемы выявления «скрытой пищевой непереносимости» и коррекции состояний, связанных с этим видом патологии, является защищённый патентом способ интерпретации результатов анализа. Этот подход коренным образом отличается от существовавших до настоящего времени. Этим и объясняется наш исключительно высокий процент положительных клинических результатов.

Программа ImmunoHealth™, кроме самого теста, включает подробную длительную обучающую консультацию, а также, повторную встречу с врачом для коррекции программы в течение первого периода наблюдения (12-16 недель). В установленное время доктор ответит по телефону или по электронной почте на все возникающие у пациента вопросы. После повторного теста Вы снова встретитесь со своим врачом, чтобы обсудить итоги первого периода и внести необходимые коррективы в следующую часть программы или получить заключительные рекомендации, если программа закончена.

Наша основная задача – выявить «пищевую индивидуальность» каждого пациента, помочь ему максимально адаптироваться и оставаться здоровым в современной пищевой среде.

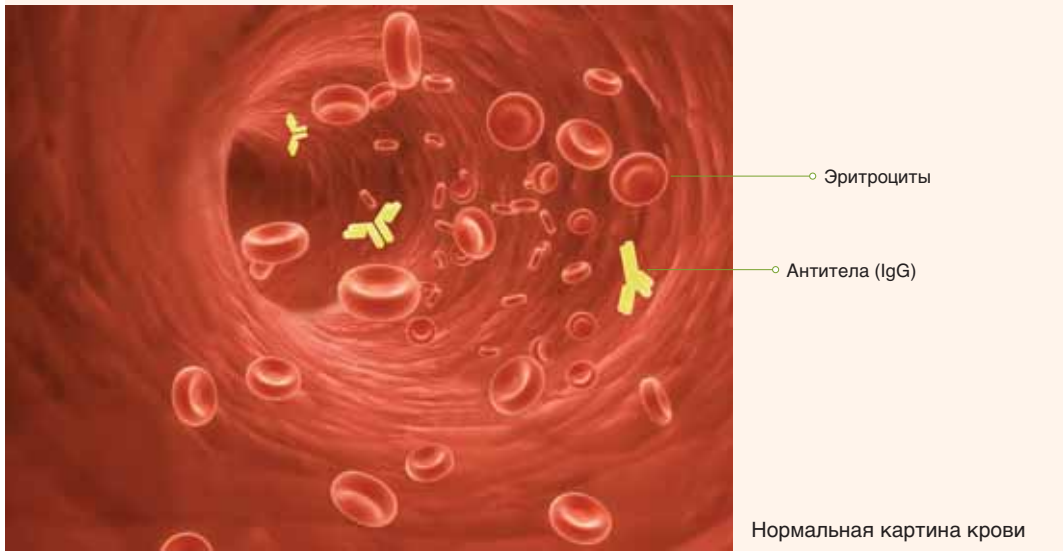


Иммунная система и пища

Организм – это сложнейшая единая система, способная к адаптации и снабженная множеством механизмов регуляции и защиты. Это система всегда находится в состоянии обмена с внешней средой. Каждый организм обладает индивидуальными способностями к расщеплению, усвоению пищи и выделению остаточных продуктов (свой, генетически обусловленный набор ферментов, свои особенности физиологии т.д.). В идеале, продукты полного эффективного расщепления органических веществ должны легко покидать организм в виде простых мелких молекул, растворимых в воде, не засоряя и не перегружая выделительные фильтрующие системы. При неполном расщеплении пищи крупные молекулы и частицы попадают через кишечные стенки нерасщепленными в кровь, где их в норме быть не должно. Этот эффект (известный в науке, как транзитоз) и является основным открытием, изменившим представление о роли иммунной системы в процессе пищеварения. Транзитоз – это свободный переход крупных органических молекул и, даже более крупных частиц, в нерасщепленном виде через неповрежденные стенки пищеварительного тракта в кровотока. Как следствие, возникает реакция иммунной системы на вторжение «чужеродного» материала во внутреннюю интимную среду организма, точно такая же, как на бактерии, вирусы и любые микроорганизмы. Иммунная система вынуждена всякий раз реагировать, стараясь освободить организм от такого вторжения. Главная задача иммунной системы обнаруживать



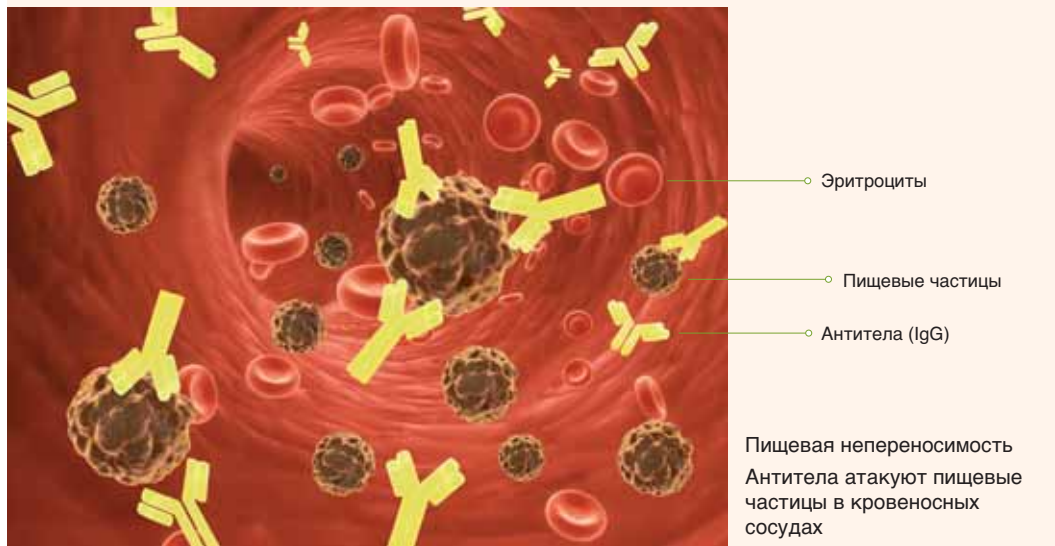
чужеродные структуры, произвести против каждой конкретной разновидности антитела и сохранять в памяти информацию обо всех нежелательных контактах. Каждый новый контакт сопровождается выбросом антител в кровоток. Чужеродные частицы связываются антителами, образуя в крови гигантские вязкие белковые комплексы. Необходимость постоянно производить бесполезные пищевые антитела, а потом выделять из организма такие громоздкие конструкции, создает тяжелую нагрузку на иммунную систему и выделительные органы. С возрастом, а так же на фоне любых дополнительных стрессов негативные последствия становятся особенно заметными. При современных традициях разнообразного, обильного и многокомпонентного питания, организм, зачастую, перенасыщен пищевыми антителами. Основные иммунные силы постоянно задействованы для «борьбы» с непереваренной едой за счет других важных функций. На это расходуется огромное количество энергии, материалов и драгоценного, растворенного в крови кислорода, приводя к хронической усталости, сонливости и апатии. Перегрузка «на выходе», на выделительных мембранах, ведет к застою жидкости. Следствие – увеличение объема жидкости в сосудах, высокое артериальное давление, повышенная нагрузка на сердце, избыточное накопление жира – главного депо для сброса застойной воды, вынужденное дополнительное участие кожи и слизистых оболочек в выделительных процессах, создает условия для многих заболеваний, сопутствующих этому явле-



нию (хронические заболевания ЛОР-органов и бронхов, угревая сыпь и экземы, синдром раздраженного кишечника и пр.). Часто наблюдаются воспалительные явления в разных органах и тканях (в суставах, мышцах, коже, нервной ткани, сосудах и др.), связанные с накоплением так называемых иммунных комплексов – захваченных и разрушенных антителами чужеродных структур. Связь этих хронических явлений с питанием ясно обнаруживается в первые же недели индивидуальной программы, когда симптомы начинают угасать. Явления, связанные с хронической перегрузкой иммунной системы имеют, к счастью, обратимый характер.

Главными задачами программы ImmunoHealth™ являются снижение концентрации пищевых антител и иммунных комплексов в крови и тканях и, как следствие, разгрузка выделительных систем, нормализация обменных процессов и восстановление иммунной системы.

Приходится признать, что, несмотря на огромное разнообразие существующих диет, до настоящего момента не удалось создать ни одной универсальной, подходящей для всех, приводящей к длительному и стабильному эффекту. Все диеты были разработаны для среднестатистического стандартного человека, многие рассчитаны только на короткий срок, поскольку им просто невозможно следовать долго. Путь к решению проблем современной



диетологии лежит в области разработки строго индивидуальных программ, построенных на основе персональных генетических и физиологических особенностей каждого конкретного пациента. При этом, несомненно, существуют и вполне общие и одинаковые для всех правила питания, связанные с общими аспектами нормальной физиологии человека. В этом многие диеты сходятся, и нельзя об этих правилах забывать. Они касаются режима приема пищи и воды, обязательного присутствия всех незаменимых компонентов, использования здоровых кулинарных приемов, и т.д.

Переход к новому стилю питания связан с серьезной психологической перестройкой.

Привыкнуть к новому стилю питания легче пациентам, имеющим традицию готовить дома. Но наши правила вполне подходят и для любителей посещать рестораны. Как правило, основной этап - это первые две недели. Он потребует терпения и настойчивости. В ходе этого этапа произойдет смена старых привычек, приобретение новых кулинарных навыков, а также возникнет понимание и поддержка со стороны близких. Вскоре появятся новые вкусовые пристрастия, восстановятся правильные пищевые биоритмы. Повседневные заботы станут простой рутинной. В награду за настойчивость, придут легкость и дополнительная энергия.



Совместимость пищевых продуктов

Этот раздел программы очень важен. Особенно на первых этапах. От правильной комбинации продуктов зависит, удастся ли организму создавать в пищеварительной системе оптимальные условия для полной обработки всех съеденных за один раз компонентов.

В Вашей папке вы найдете «Таблицу совместимости» продуктов. Она разделена на разноцветные поля под номерами:

- ❖ Первое поле – «молочное кормление». Оно имеет отношение только к детям. Взрослым позволены только ферментированные молочные продукты из второго «белкового поля».
- ❖ Второе поле – «протеиновый обед и ужин».
- ❖ Третье поле – «вегетарианский завтрак и ланч».
- ❖ Четвертое поле – «сладкие фрукты».
- ❖ Пятое и шестое – это дыня и арбуз. Они не совместимы ни с чем.

Каждое поле - несовместимо с другими. Каждый раз, когда Вы проголодаетесь, Вам предсто-

Food Compatibility Guide
 The table below is separated into eight groups listing products from your green list. For best results, select one group to prepare your meal from and combine foods that are linked to each other from within that group only.
 Name: **Michail Zaitsev** Date: **03.19.2014** Phone: _____

ImmunoHealth
 Because your body knows

I Молочные продукты
 Чеддер, Творог, Молоко коровье, Молоко козье, Сыворотка (Пахта), Моцарелла, Йогурт.

II Мясно / Птица
 Курица, Индейка, Говядина, Баранина, Свинина, Яичный желток, Гребешок, Краб, Палтус, Лобстер, Устрицы, Морской окунь, Лосось, Креветки, Камбала (Соле), Тунец.

III Рыба и морепродукты
 Сельдерей, Огурец, Чеснок, Зеленый перец, Клюква, Лимон, Салат латук, Маслины, Лук репчатый, Кабачок.

IV Фрукты и овощи
 Яблоко, Абрикос, Черника, Клубника, Папайя, Персик, Лимон, Груша, Слива, Малина, Клубника.

V Злаки
 Дрожжи пивоваренные, Дрожжи пекарные, МВБ, Тростниковый сахар, Гликолиз полимальтозы.

Toll Free: 888-611-IMMUNO (888-646-4866)
 www.immunohealth.com • info@immunohealth.com

Disclaimer: The content here is based on the interpretation of a naturopathic diet for Food Compatibility. The content is not intended to be used as a substitute for medical advice. It is not intended to be used as a substitute for medical advice. It is not intended to be used as a substitute for medical advice. It is not intended to be used as a substitute for medical advice.

Food Compatibility Guide
 The table below is separated into eight groups listing products from your green list. For best results, select one group to prepare your meal from and combine foods that are linked to each other from within that group only.
 Name: **Michail Zaitsev** Date: **03.19.2014** Phone: _____

ImmunoHealth
 Because your body knows

I Молочные продукты
 Чеддер, Творог, Молоко коровье, Молоко козье, Сыворотка (Пахта), Моцарелла, Йогурт.

II Мясно / Птица
 Курица, Индейка, Говядина, Баранина, Свинина, Яичный желток, Гребешок, Краб, Палтус, Лобстер, Устрицы, Морской окунь, Лосось, Креветки, Камбала (Соле), Тунец.

III Рыба и морепродукты
 Сельдерей, Огурец, Чеснок, Зеленый перец, Клюква, Лимон, Салат латук, Маслины, Лук репчатый, Кабачок.

IV Фрукты и овощи
 Яблоко, Абрикос, Черника, Клубника, Папайя, Персик, Лимон, Груша, Слива, Малина, Клубника.

V Злаки
 Дрожжи пивоваренные, Дрожжи пекарные, МВБ, Тростниковый сахар, Гликолиз полимальтозы.

Таблица совместимости продуктов

ит решить, каким полем ограничиться, чтобы «построить» свой прием пищи. При переходе из одного поля в другое потребуется пауза, пока не проголодаетесь снова, но не меньше 1,5-2-х часов. Каждый раз, внутри поля, Вы можете использовать сочетания из окошек, между которыми есть мостики. Например, во втором поле в разных окошках перечислены все белковые продукты животного происхождения (рыба, мясо, сыр, яйца). Каждая из групп хорошо сочетается с окном растительных продуктов с низким содержанием крахмала и сахара. Как видите, все просто: «один мостик за один раз». С небогатыми крахмалом овощами и кислыми фруктами/ягодами можно сочетать либо мясо, либо рыбу и морепродукты, либо яйца, либо сыры. Заметьте, если какие-то продукты уместны в разных полях, они могут повторяться. Например, лимон. Он встречается везде.

За первый период (2-4 месяца) произойдут серьезные перемены. Большая часть антител за это время разрушится и вымоется из организма. Изменится и реакция Вашей иммунной системы на продукты. Некоторые из часто употребляемых продуктов, могут начать тормозить действие программы и потребуют временного исключения из рациона (именно поэтому нужна ротация продуктов). А некоторые запрещенные продукты, напротив, уже можно будет вернуть в меню. Повторный тест важен для коррекции Вашей программы, чтобы эффективность лечебного воздействия оставалась максимальной. Точное время для повторного теста следует определить с врачом, обычно – после 12-16 недель следования программе.



Специальные советы

Если у Вас сахарный диабет

Для нас исключительно важно во всем действовать сообща с Вашим семейным врачом или эндокринологом. Важно учесть, что заболевание, вызванное нарушением обменных процессов, потребует соблюдения двойных ограничений. Это означает, например, что некоторые сахаристые и крахмалистые продукты с высоким гликемическим индексом мы не сможем рекомендовать в любом случае, даже если антител к ним немного. Скорее всего, окажется, что и некоторые, обычные для диабетической диеты продукты, попадут в запрещенный список. И все же, мы позаботимся, чтобы набор продуктов оставался достаточно разнообразным и полноценным. При точном соблюдении программы, как правило, потребность в инсулине и сахароснижающих препаратах быстро уменьшается. С помощью лечащего доктора нужно внимательно контролировать уровень сахара на всем протяжении программы. Особенно важно не допустить гипогликемических состояний, связанных с наступившей относительной передозировкой препаратов. Поэтому, в любое время, особенно опасно игнорировать чувство голода. Важно сразу сообщать своему лечащему врачу о повторяющихся приступах голода и других сигналах гипогликемии (эти признаки мы подробно обсудим с Вами во время консультации). При самостоятельном контроле за уровнем сахара, Вам следует информировать своего врача о наблюдающихся в течение суток «пиках» и «провалах». В течение первого периода программы (1-3 мес.) важно при участии Вашего врача точно регулировать дозировки и схемы препаратов.



Если у Вас большой избыточный вес

Даже если в ходе программы Вам придется съедать больше, чем Вы привыкли – не удивляйтесь. Скорее всего, неоднократные попытки придерживаться различных низкокалорийных диет выработали у Вас стереотип обязательного наличия лёгкого чувства голода и чувства вины, если Вы сыты. Это не поможет нам в новой ситуации. Если Вы будете хронически недоедать – программа не даст полного эффекта. Необходимо научиться есть в меру, чувствуя, когда следует остановиться, но не остаться голодным. Важно съедать достаточно, чтобы не проголодаться слишком скоро. И особенно важно, не делать слишком длительных перерывов между приемами пищи. Постепенно установится правильный режим и объем питания соответствующий Вашему биоритму и физиологическим потребностям. Уровень сахара и инсулина в крови будет относительно стабильным без больших подъемов.

Вес может начать снижаться очень резко, а может уменьшаться постепенно и не сразу. Много зависит от гормонального фона и активности обменных процессов. Вы можете заметить, что выделяете больше жидкости, а жажды не испытываете совсем. Это связано с процессами, протекающими в жировой ткани. Постепенно, когда основная масса избыточной жидкости выделится, снижение веса замедлится. Жировая ткань гораздо легче воды, поэтому убывать будут быстрее объемы, чем килограммы. Помогите себе быстрее расстаться с избыточной жидкостью активными упражнениями и посещением сауны, если физическое состояние Вам позволяет.

Если Вы ждете ребенка

Для того, чтобы родился здоровый ребенок, необходимо достаточное количество кислорода и питательных веществ, а также, чтобы иммунная система матери была способна защитить его от инфекционных и других неблагоприятных воздействий. Создание наиболее благоприятных условий для будущего ребенка и будущей мамы и есть основная задача нашей программы. Некоторые беременные женщины имеют клинические проявления скрытой пищевой аллергии, к которым относятся: токсикоз, повышенное артериальное давление, проявления почечной патологии, избыточный вес и пр. В этом случае необходима индивидуальная программа питания, исключая из рациона продукты – иммуноантагонисты. Плод не контактирует с пищей матери напрямую, но материнские антитела легко проходят через плацентарный барьер в кровь плода и могут вызвать аллергические явления после рождения. Очень важно, чтобы состав и количество антител в материнской крови были гармоничными. В рационе должно хватать незаменимых аминокислот, важных жирных кислот, минералов (в том числе, кальция!), витаминов, микроэлементов и др. важных нутриентов. В то же время в крови не должно присутствовать даже следов продуктов – создающих иммунный конфликт. Поэтому, пища должна быть не просто полноценной, но и подходящей именно Вам, чтобы Вы были способны усвоить все необходимые элементы. Нет смысла, к примеру, заставлять себя пить литрами коровье молоко, если Вы не обладаете способностью эффективно его переваривать, а значит и усваивать. Эффект будет прямо противоположным. Большая часть населения планеты не знает молочных продуктов и успешно находит все необходимые нутриенты в других. Возможно, Вам подходит козий сыр или богатое кальцием миндальное молоко? Стоит ли говорить, что будущая мама не должна терпеть голод и грешить слишком однообразным питанием!

Дети, рожденные от мам, соблюдавших наши рекомендации, значительно реже страдают аллергическими заболеваниями и лучше развиваются, а мамы быстро расстаются с набранными килограммами. Поэтому, метод рекомендован, как профилактический. Мы советуем женщинам, планирующим беременность пройти тестирование за 6 месяцев до предполагаемого зачатия, чтобы привести себя в лучшее состояние к началу беременности. До беременности перестроиться гораздо легче. Но и во время беременности и кормления грудью программа эффективна.

Если наш пациент – Ваш малыш

Если малыш на грудном вскармливании – программа нужна только маме. Если Ваш малыш прошел тестирование, это означает, что у него уже имеется собственный рацион, даже если он остается на грудном вскармливании частично (в этом случае программа нужна и маме и ребенку после года).

К нам часто приводят детей страдающих не только аллергией, но и другими хроническими заболеваниями. Это дети с избыточным весом, экземами, головными болями, артритами, гайморитами, частыми болями в животе, неустойчивым стулом и пр. Как правило, этих детей объединяет плохой аппетит и скрупулезная разборчивость. Эти дети, как будто оберегают свою иммунную систему от лишних нагрузок, став психологически зависимыми от некомфортных продуктов, которыми были выкормлены. Избавить ребенка от такой нагрузки – задача нашей программы. С помощью индивидуальной программы питания удастся нормализовать микрофлору кишечника, стул, состояние кожи, улучшить обменные процессы, сон, концентрацию внимания и общее состояние нервной системы. Ребенок перестает часто и подолгу болеть. Лучше всего перестроить питание до 5-ти лет, пока он полностью под родительским контролем. Легко работать с подростками: появляется мотивация хорошо выглядеть, быть атлетичным. После снятия нагрузки пищевые пристрастия быстро меняются и дети начинают охотно расширять рацион. Как правило, дети сами хорошо соблюдают рекомендации – детям свойственно питаться отдельно. Родители им только помогают. Ваша задача – исключить неподходящие продукты, стараясь, по возможности, заменить их другими. Настройте себя на то, что вкусовое восприятие ребенка сильно отличается от нашего, и то, что нам кажется вкусным, для детей часто выглядит несъедобным. Зато, некоторые простые продукты, требующие на наш взгляд приправ и дополнений, могут в таком «скучном» виде не надоедать ребенку годами. Постарайтесь забыть про обязательное «первое-второе-третье». Это придумано человечеством не так уж и давно и далеко не везде. Не требуйте, чтобы обязательно ел с хлебом. Это не всегда физиологично. Трудно, если ребенок постарше уже зависим от конфет, «жевачек», колы и прочих привлекательных излишеств. Тут придется проявлять настойчивость, терпение. Мы поможем предложить достойную замену. Очень важно сделать бабушек и дедушек Вашими единомышленниками. Хорошо пригласить их на консультацию. Необходимо, чтобы в реальном рационе ребенка было в достатке всех компонентов, необходимых для роста и развития. Это обязательно учтено в нашем списке. Советуйтесь с доктором по всем вопросам. Особенно, если ребенок сам ограничил себя слишком узкими рамками. Здесь Вам может помочь наш кулинар. Кальций необходим ребенку в период интенсивного роста в достаточных количествах и в той форме, в которой ребёнок способен его усвоить. И витамины, и другие незаменимые компоненты еды, ребенок должен получать обязательно. Эта задача решается только нашими с Вами совместными усилиями.

Полезные советы

Предупредите всех домашних, чтобы не обижались и не настаивали, если первое время Вы не будете появляться за общим столом и откажетесь есть «за компанию». Сделайте, наряду с остальным покупками, покупки и припасы лично для себя. Заготовьте в холодильнике впрок: запеченое мясо или рыбу, которое всегда послужит холодной или горячей закуской, блюдо из тушеных или приготовленных на гриле овощей и зелени, которое может стать основой для вегетарианских блюд, отварные зерна из «разрешенного» списка.

Не забудьте о домашних заготовках. Они тоже пригодятся, если не содержат уксуса. Пусть у Вас хранится пара вкусных соусов и заправок собственного приготовления, необходимых для разнообразия питания. Никогда не используйте каши быстрого приготовления, очищенные от всего самого ценного: зародышей, отрубей, оболочек.

Не держите на видном месте орехи и сухофрукты. Их место в сумочке, в машине или в рабочем столе. Запомните! Эти продукты не для лакомства, а для экстренного подкрепления в тех редких случаях, когда обед откладывается. Они не должны заменять собой основную пищу. Ограничьтесь пятью орехами в день. Орехи нужно особенно тщательно пережевывать.

Научитесь правильно заправлять салаты. Не следует пользоваться готовым майонезом и соусом, законсервированными «на века». Вы быстро привыкнете готовить моментальные заправки на основе разрешенного масла и лимона.

Приучите себя и своих домашних выжимать свежий сок из сезонных фруктов и овощей. Это может стать хорошей традицией и в офисе. Ящик апельсинов или грейпфрутов в сезон не дороже пакета хорошего кофе. Зимой можно делать коктейли в миксере из мороженных фруктов и ягод.

Заведите паровую кастрюлю. Овощи, сваренные на пару в коже, готовятся моментально и не теряют всего того, что обычно «уходит в воду». Очень облегчает жизнь электрическая рисоварка. Она подходит для любой крупы. Привыкайте к гриль-режиму духовки или микроволновой печи. В гриле можно готовить почти все, причем, много разных блюд одновременно. Заведите разные формы для духовки, чтобы не мыть каждый раз противни, а также, запаситесь фольгой.

Для кулинарных целей не запрещается использовать вино. После закипания алкоголь испаряется, но остается вкус. Кроме того, вино не даст раскалиться маслу в сковородке.

Не забывайте пить! Иногда мы путаем голод и жажду. Чистую родниковую воду нельзя заменить никакими напитками. Заведите привычку начинать любую трапезу, как минимум, со стакана простой воды. Через 10 минут голод к Вам вернется. Но после еды пить нельзя целый час. Концентрация пищеварительных ферментов и кислоты не должна быть нарушена.

Привыкайте тщательно пережевывать пищу. На каждую порцию, отправленную в рот требуется около 30-ти жевательных движений. Запивать не придется: слюна – лучший пищеварительный сок. Запивание – порождение торопливости. Попробуйте пожевать «на счет» один раз, чтобы настроиться на правильный темп.

Если Вы хотите сохранять максимальную активность в течение всего трудового дня, выберите вегетарианский ланч. А белковую пищу отложите до обеда и разделите его с близкими.

Алкоголь и уксус увеличивают проницаемость стенок желудочно-кишечного тракта для неаппетитной пищи и создают дополнительную нагрузку на выделительные системы организма, тем самым сильно замедляя действие программы.

Мы не рекомендуем использовать алкоголь и уксус в течение всего периода очищения (10-12 недель).

Наши специалисты будут рады ответить на все дополнительно возникающие в ходе программы вопросы.



ООО «Иммунохелс Рус»

117393, г. Москва,
ул. Архитектора Власова, 18.

Тел.: +7 495 280 3370
info@immunohealth.ru

www.immunohealth.ru

 **immunoHealth**sm
Because your body knows