

# Лечение напитками

*Ничто не очищает и не исцеляет тело лучше, чем жидкости.*

Программа детоксикации, описанная в предыдущей главе, избавляет организм от множества токсинов, что благотворно отражается на здоровье. Однако при некоторых заболеваниях требуются особые лечебные программы.

## ТВЕРДЫЕ ПРОДУКТЫ ВО ВРЕМЯ ЛЕЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Хотя лечение, представленное в этой главе, основано в первую очередь на употреблении жидкостей, по желанию в меню можно включать некоторые твердые продукты (см. с. 227).

Необходимо избегать продуктов, представленных в прилагаемом комментарии.

## ДРУГИЕ НАПИТКИ ВО ВРЕМЯ ЛЕЧЕБНОГО КУРСА

Помимо предлагаемых напитков для каждого дня программы можно пить воду (с. 16), лимонады (с. 244) и очищающие травяные чаи (с. 247).

## ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЛЕЧЕБНЫХ ПРОГРАММ

В целом для достижения терапевтического эффекта обычно достаточно одного-двух дней прохождения программы. Более длительное лечение должно проводиться под наблюдением специалистов в области здоровья.

## ОБЩИЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Не рекомендуется применять лечебные программы, описанные в этой главе, в следующих случаях:

- Для детей.
- Во время беременности и кормления грудью.
- При истощении (индекс массы тела менее 20).
- При тяжелых заболеваниях.

## МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

Все, кто страдает от тех или иных заболеваний, должны проконсультироваться со специалистами.

Чтобы избежать нежелательного взаимодействия между продуктами и лекарствами, особая осторожность требуется при приеме следующих препаратов:

- Оральные антикоагулянты (см. с. 19).
- Антиретровирусные препараты.
- Производные от дигиталиса.
- Антиэпилептические препараты.
- Противораковая химиотерапия.

### Продукты, употребление которых нежелательно во время прохождения любого лечения

Во время прохождения любого лечебного курса рекомендуется избегать следующих блюд и продуктов:

- Дополнительный сахар
- Искусственные подсластители
- Белая мука
- Выпечка
- Жареные блюда
- Молочные продукты, особенно твердые сыры
- Колбасные изделия и ветчина
- Фастфуд
- Алкоголь
- Напитки, содержащие кофеин

### Предметный указатель

Антиаллергическая программа.....	283	Программа для зрения.....	274
Антивозрастная программа.....	280	Программа для набора веса... ..	278
Антигипертоническая программа.....	279	Программа защиты сердца... ..	277
Антидиабетическая программа.....	272	Программа очищения кишечника.....	264
Антихолестериновая программа.....	276	Программа очищения кожи... ..	282
Нейрозащитная программа... ..	275	Программа очищения печени.....	262
Ощелачивающая программа.....	266	Противораковая программа... ..	286
		Программа поддержки и стимуляции иммунитета.....	284

## Программа очищения печени

*Очищение печени при помощи напитков, богатых антиоксидантами и витаминами, повышает ее способность нейтрализовать токсины.*

Печень также выводит токсины из организма, но делает это не напрямую, а через желчь, которая поступает в тонкий кишечник и в кровь.

Перед этим печень должна нейтрализовать токсины, превратив их в безвредные вещества, которые уже можно вывести через почки, кишечник или кожу. Эту химическую детоксикацию печень проводит в два этапа. В каждом из них принимают

Извлечение камней из желчного пузыря должно осуществляться хирургическим путем.

### ПОКАЗАНИЯ

- Плохая работа печени
- Злоупотребление лекарствами
- Отравление химикатами
- Излишний вес или ожирение
- Кожные высыпания и экземы



участие особые ферменты, требующие антиоксидантов и витаминов группы В для выполнения своей очистительной функции. Среди этих ферментов лучше всего исследована группа, называемая «цитохром Р-450».

Большинство токсинов и чуждых веществ, циркулирующих в крови, в том числе пестицидов, химически синтезированных лекарств и многих канцерогенных веществ, нейтрализуются и выводятся ферментами. Программа очищения печени снабжает этот орган всеми антиоксидантами и витаминами, необходимыми для улучшения работы ее очищающих ферментов.

Внимание: эта лечебная программа не выводит камни из желчного пузыря (холелитиаз).

### Самая полезная для печени еда

*Капуста, редис, морковь, чеснок и лимон – продукты, больше всего помогающие очистительной работе ферментов печени.*

### Также полезно для печени:

- Полностью отказаться от потребления алкоголя.
- Придерживаться сбалансированного питания, соблюдая правильные пропорции калорий из углеводов (50-55% калорий), белков (10-15% калорий) и жиров (30% калорий).
- По возможности снизить потребление лекарственных препаратов.
- По возможности выбирать экологически чистые (органические) овощи и фрукты, не содержащие пестицидов, что облегчает работу печени при детоксикации.

## Меню одного дня программы очищения печени

### Вариант 1

#### ЗАВТРАК

##### Лимонад из цельного лимона (с. 244)

- Ингредиенты: цельный лимон.
- Почти не содержит калорий.
- Благодаря витаминам и флавоноидам, таким как лимонен из лимонной корки, смузи защищает печень от токсинов.



#### ВТОРОЙ ЗАВТРАК

##### Сок из цельного винограда (с. 108).

- Ингредиенты: виноград.
- 174 калории в порции 250 мл.

*Активирует кровообращение в воротной системе печени.*



#### ОБЕД

##### Сок для очищения печени (с. 118).

- Ингредиенты: ломбардская (краснокочанная) капуста, морковь, яблоко, лимонный сок.
- 160 калорий в порции 250 мл.

*Очищает и защищает клетки печени.*



#### Полдник

##### Напиток каркаде (с. 86)

- Ингредиенты: прицветники цветков розеллы.
- Почти не содержит калорий.

*Регулирует уровень холестерина и триглицеридов, помогает избежать артериальной гипертензии.*



#### Ужин

##### Напиток из семян чиа (с. 178)

- Ингредиенты: семена чиа, лимонный сок, вода.
- 69 калорий в порции 250 мл.

*Богат омега-3 и другими питательными веществами, незаменимыми для очищения печени.*



### Вариант 2

#### ЗАВТРАК

##### Грейпфрутовый сок (с. 98)

- Ингредиенты: сок белого грейпфрута.
- 98 калорий в порции 250 мл.

*Активирует ферменты, ответственные за детоксикацию печени.*



#### ВТОРОЙ ЗАВТРАК

##### Настой одуванчика (с. 247)

- Ингредиенты: одуванчик (листья).
- Почти не содержит калорий.

*Активирует механизмы очищения крови через печень и почки.*



#### ОБЕД

##### Сок, восстанавливающий печень (с. 122)

- Ингредиенты: плоды кактуса опунции, виноград, грейпфрут, редис.
- 158 калорий в порции 250 мл.

*Плоды кактуса опунции защищают печень от воздействия множества токсинов. Остальные ингредиенты напитка способствуют хорошей работе печени.*



#### Полдник

##### Настой расторопши (с. 120)

- Ингредиенты: расторопша, имбирь, розмарин, вода.
- Почти не содержит калорий.

*Восстанавливает клетки печени, поврежденные алкоголем и другими токсинами.*



#### Ужин

##### Бульон для очищения печени (с. 121)

- Ингредиенты: артишоки, лук, лимонный сок.
- Почти не содержит калорий.

*Разгружает печень и способствует ее очистительной работе.*

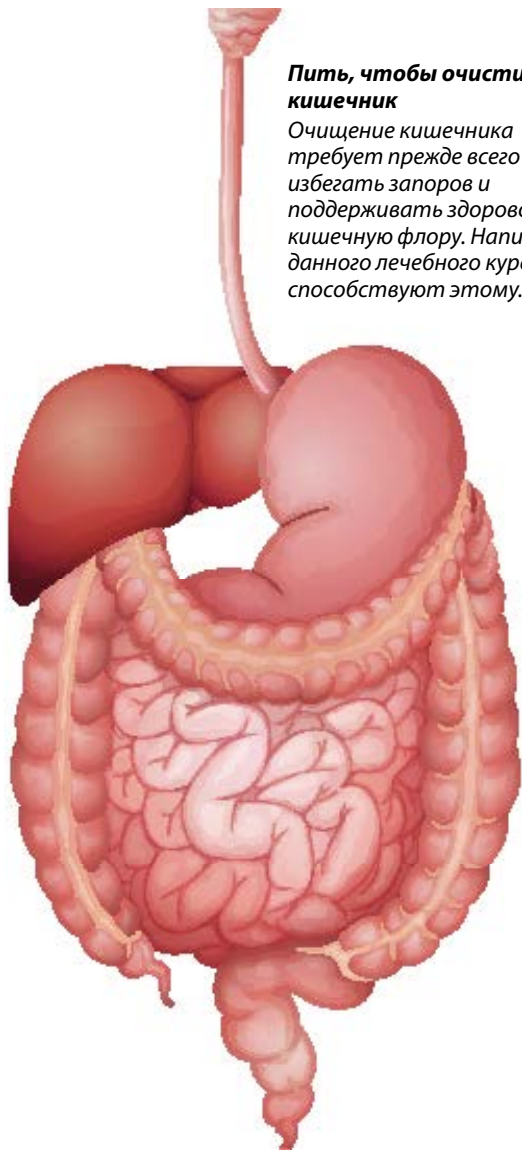


## Программа очищения кишечника

*Требует намного больше, чем удаление фекалий клизмой или промыванием прямой кишки.*

### **Пить, чтобы очистить кишечник**

*Очищение кишечника требует прежде всего избежать запоров и поддерживать здоровой кишечную флору. Напитки данного лечебного курса способствуют этому.*



Чтобы хорошо функционировать и оставаться чистым, кишечнику требуется достаточное количество растительной клетчатки. Пропитываясь водой, клетчатка сильно увеличивается в объеме, что стимулирует движение в кишечнике. Это помогает наладить регулярный стул и избежать запоров.

Клетчатка, особенно растворимая, помимо механической работы по продвижению кала в кишечнике, выполняет и метаболическую функцию. Различные благотворные бактерии, обитающие в кишечнике, питаются в первую очередь клетчаткой. За счет такой кишечной флоры мы получаем витамины, защиту от инфекций и от рака.

Настоящее очищение кишечника достигается не только механическими процедурами, такими как клизма и промывание прямой кишки. Кишечник требует хорошего снабжения водой и здоровой кишечной флоры. Очистить кишечник помогают напитки, представленные в этой лечебной программе, — напитки, богатые растворимой клетчаткой, и настои, улучшающие пищеварение.

### **Показания**

- Запоры
- Нарушение кишечной флоры после приема антибиотиков
- Питание, бедное овощами и фруктами
- Вздутие и брожение в кишечнике
- Непереносимость глютена или лактозы
- Раздраженный кишечник (необходимо проверить переносимость каждого сока или смузи)

### **Также полезно для кишечника:**

- Испражняться не реже одного раза в день.
- Пить достаточно жидкости.
- Повысить потребление зерновой пищи (размельченной), богатой растворимой клетчаткой: льняного семени, семени чиа, овсяных хлопьев.
- Перейти на цельнозерновой хлеб и другие цельнозерновые продукты.
- Снизить или исключить потребление мяса.
- Не злоупотреблять промываниями кишечника и проводить их только с помощью специалистов. Частые промывания кишечника могут уничтожить его благотворную бактериальную флору.

## Меню одного дня программы очищения кишечника

### Вариант 1

#### ЗАВТРАК

##### Апельсиновый сок с плодом баоба (с. 204)

- Ингредиенты: апельсиновый сок, мука баобаба (возможная замена: миндальное пюре), мята.
- Около 160 калорий в порции 250 мл.

*Богат клетчаткой, антиоксидант, слабительное действие.*



#### ВТОРОЙ ЗАВТРАК

##### Смузи для здоровья кишечника (с. 140)

- Ингредиенты: папайя, яблоки, кокосовое молоко, сок алоэ.
- 92 калории в порции 250 мл.

*Успокаивает кишечник, снимает воспаление.*



#### ОБЕД

##### Смузи «Колоссальная польза клетчатки» (с. 132)

- Ингредиенты: крупные сливы, финики без косточек, банан, молотое льняное семя, пшеничные отруби, апельсиновый сок.
- 200 калорий в порции 250 мл.

*Богат растворимой клетчаткой, удаляющей отходы из кишечника и восстанавливающей кишечную флору (пробиотическое действие).*



#### Полдник

##### Настой одуванчика (с. 247)

- Ингредиенты: одуванчик (листья).
- Почти не содержит калорий.

*Улучшает опустошение желчного пузыря, способствует прохождению кала через кишечник.*

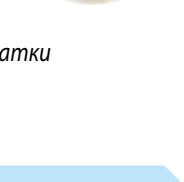


#### Ужин

##### Напиток из семян чиа (с. 178)

- Ингредиенты: семена чиа, лимонный сок, вода.
- 69 калорий в порции 250 мл.

*Хороший источник растворимой клетчатки и незаменимых жирных кислот.*



Твердые продукты по желанию: см. с. 227.

### Вариант 2

#### ЗАВТРАК

##### Смузи для очищения крови (с. 106)

- Ингредиенты: гуава, льняное семя, соевое молоко.
- 154 калории в порции 250 мл.

*Снижает количество жиров в крови и способствует прохождению кала через кишечник благодаря содержанию растворимой клетчатки.*



#### ВТОРОЙ ЗАВТРАК

##### Сок «Противовоспалительный» (с. 144)

- Ингредиенты: яблоко, кабачок, рисовое молоко, лимонный сок, меласса (черная патока).
- 130 калорий в порции 250 мл.

*Смягчает слизистую оболочку кишечника, особенно при воспалении в результате непереносимости глютена или лактозы (природного сахара молока).*



#### ОБЕД

##### Смузи «Легкость» (с. 134)

- Ингредиенты: сухой чернослив без косточек, сушеный инжир, киви, апельсиновый сок.
- 179 калорий в порции 150 мл.

*Слабительное, смягчает кишечник, богат растворимой клетчаткой.*



#### Полдник

##### Настой больдо, сенны и фенхеля (с. 136)

- Ингредиенты: листья больдо, листья сенны, семена фенхеля.
- Почти не содержит калорий.

*Естественным образом стимулирует работу кишечника.*



#### Ужин

##### Смузи «Стройность» (с. 180)

- Ингредиенты: папайя, ананасовый сок, напиток из хамайки (с. 86).
- 103 калории в порции 250 мл.

*Уменьшает объем живота, нейтрализует токсины и благотворно влияет на кишечную флору.*



## Ощелачивающая программа

*Ощелачивающие напитки помогают сохранять в организме необходимое равновесие между кислотами и щелочами.*

### **Не кислый вкус окисляет**

*Цитрусовые, как и почти все остальные фрукты, имеют кислый вкус и pH; однако в организме они ведут себя как ощелачивающий агент.*



Наше тело постоянно вырабатывает кислотные токсины, которые необходимо нейтрализовать и выводить. Выработка кислот возрастает при местном воспалении или инфекции и увеличивается при рационе, бедном фруктами и овощами.

Ацидоз, или окисление крови и внутренней среды организма, — злейший враг здоровья. Исправить дисбаланс возможно при ощелачивающем лечебном курсе, основанном на напитках с негативной кислотностью (см. с. 268).

### Показания

- Воспаление в любой части тела (ощелачивающее лечение также оказывает противовоспалительное действие)
- Гиперурикемия (повышение уровня мочевой кислоты в крови) и подагра
- Артрит, артроз и ревматизм в целом
- Период выздоровления от гриппа или других инфекционных заболеваний

- Рацион, богатый мясом
- Артериосклероз (ацидоз способствует накоплению холестерина в артериях)
- Остеопороз (ощелачивание снижает потери кальция с мочой, которые увеличиваются при ацидозе)
- Рак (в кислотной среде раковые клетки растут быстрее)

### Также полезно для ощелачивания:

- Снизить или исключить потребление мяса, морепродуктов и твердых сыров — очень окисляющих продуктов.
- Снизить потребление рафинированной муки, сахара или сиропов с добавлением фруктозы.
- При потреблении зерновых продуктов (риса, пшеницы, кукурузы или других) или муки из них, орехов, а также бобовых (соя, бобы, фасоль и др.) окисляющих продуктов, всегда сочетать их с ощелачивающими овощами и фруктами.
- Вовремя и правильно лечить инфекции и воспаления.

## Меню одного дня программы ощелачивания организма

### Вариант 1

#### ЗАВТРАК

##### Смузи «Зеленая энергия» (с. 68)

- Ингредиенты: шпинат, бананы, соевое молоко, лимонный сок.
- 191 калория в порции 250 мл.

*Ощелачивает кровь и обеспечивает прилив энергии.*



#### ВТОРОЙ ЗАВТРАК

##### Морковный сок (с. 88)

- Ингредиенты: сырая морковь, лимонный сок.
- 98 калорий в порции 250 мл.

*Мощный ощелачивающий агент, защищает артерии и предотвращает рак.*



#### ОБЕД

##### Смузи «Зеленый антианемический» (с. 94)

- Ингредиенты: киви, авокадо, шпинат, виноградный сок, меласса (черная патока).

- 277 калорий в порции 250 мл.

*Самый ощелачивающий из напитков, приведенных в этой книге. Также способствует кроветворению.*



#### Полдник

##### Сок, регулирующий давление (с. 82)

- Ингредиенты: красная свекла, томаты, сельдерей, петрушка.
- 77 калорий в порции в 250 мл.

*Снижает повышенное артериальное давление, ощелачивает кровь.*



#### Ужин

##### Коктейль для улучшения пищеварения (с. 38)

- Ингредиенты: ананасовый сок, кокосовое молоко, банан.
- Около 162 калорий в порции 250 мл.

*Вкусный и ощелачивающий напиток.*



### Вариант 2

#### ЗАВТРАК

##### Смузи «Неутомимый» (с. 194)

- Ингредиенты: свекла, киви, кокосовое молоко, проросшие пшеничные зерна, (черная патока).
- 121 калория в порции 150 мл.

*Улучшает физическую активность и нейтрализует кислотные токсины.*



#### ВТОРОЙ ЗАВТРАК

##### Вишневый сок (с. 60)

- Ингредиенты: вишни.
- 135 калорий в порции 150 мл.

*Мощный антиоксидант и ощелачивающий агент.*



#### ОБЕД

##### Смузи «Тропический инсулин» (с. 184).

- Ингредиенты: манго, миндальное молоко, авокадо, корица в порошке.
- 170 калорий в порции 250 мл.

*Регулирует уровень глюкозы в крови и предотвращает ее окисление, к которому склонны диабетики.*



#### Полдник

##### Смузи «Мягкая и упругая кожа» (с. 208)

- Ингредиенты: сапоте (возможная замена: дыня или манго), кокосовое молоко, ананасовый сок, корица в порошке.
- 314 калорий в порции 250 мл.

*Тонизирует и смягчает кожу, а также ощелачивает кровь.*



#### Ужин

##### Коктейль из фруктовых соков (с. 38)

- Ингредиенты: персиковый сок, ананасовый сок, апельсиновый сок, сироп гренадин.

- 78 калорий в порции 125 мл.

*Вкусный и ощелачивающий напиток.*



Твердые продукты по желанию: см. с. 227.



## Кислотная нагрузка

(Значение потенциальной кислотно-почечной нагрузки)

Как измеряется окисляющее или щелачивающее воздействие продуктов на кровь.

**Самый щелачивающий напиток**  
Самый щелачивающий напиток из представленных в нашей книге – смузи «Зеленый антианемический», кислотная нагрузка (ПКПН) которого составляет -7,05 мк-экв / 100 г.



Метаболическая активность, иначе говоря, все разнообразие химических реакций, происходящих в нашем организме, приводит к постоянной выработке кислотных веществ. Однако для поддержания здоровья в крови должен сохраняться слегка щелочной рН в небольших пределах (от 7,35 до 7,45).

Основной орган, занятый поддержанием необходимого щелочного баланса в нашей внутренней среде, — почки, способные выводить кислоты с мочой.

Продукты могут оказывать как окисляющее (кислотообразующее), так и щелачивающее (формирующее щелочь или основания) действие на кровь и физиологические жидкости, составляющие внутреннюю среду организма. Кислотная нагрузка каждого продукта оценивается как потенциальная кислотно-почечная нагрузка (ПКПН) и показывает его окисляющий или щелачивающий эффект.

• **Ощелачивающие продукты** (образующие щелочь или основания): почти все овощи

и фрукты. Большинство напитков, рекомендуемых в этой книге, также щелачивают: они помогают почкам бороться с ацидозом и укрепляют здоровье.

• **Окисляющие продукты** (кислотообразующие): мясо, рыба, сыр, яйца, зерновые, некоторые бобовые и маслянистые семена.

### Кислотная нагрузка (ПКПН) одного продукта

Сокращение ПКПН означает: потенциальная кислотно-почечная нагрузка<sup>1</sup>.

#### Вычисление ПКПН

Значение ПКПН напитка или продукта вычисляется на основе сложения его белков и различных минералов по следующей формуле:

$$\text{ПКПН} = 0,49 \text{ белков (г)} + 0,037 \text{ фосфора (мг)} - 0,021 \text{ калия (мг)} - 0,26 \text{ магния (мг)} - 0,013 \text{ кальция (мг)}.$$

Кислотная нагрузка выражается в мэкв / 100 г (миллиэквивалентов на 100 г продукта)<sup>2</sup>.

#### Значение ПКПН

- **Отрицательное** значение указывает на то, что напиток обладает щелачивающим действием, то есть уменьшает кислотную нагрузку на почки и кислотность мочи. Следовательно, это **ощелачивающий** напиток. Чем выше отрицательное значение кислотной нагрузки, тем более продукт или напиток является щелачивающим.
- **Положительное** значение указывает на то, что напиток обладает окисляющим действием, повышает кислотную нагрузку на почки и кислотность мочи. Следовательно, это **окисляющий** напиток.

1 Remer T., Manz F. Potential renal acid load of foods and its influence on urine Ph. J Am Diet Assoc. 1995 Jul; 95 (7): 791-7. PubMed PMID: 7797810.

2 PRAL values have been taken from the German Institute for Prevention and Nutrition, D-85737 Ismaning.

### Взаимосвязь pH и значения ПКПН

Водородный показатель pH продуктов не связан со значением их ПКПН. pH продукта измеряет его кислотность или щелочность в его нынешнем виде, внешнем по отношению к организму, а единицы ПКПН измеряют действие этого продукта на кислотность или щелочность крови и внутренней среды организма после расщепления и переваривания.

- Пища может иметь кислотный pH, как лимон и вообще большинство фруктов, однако оказывать на кровь ощелачивающее действие (негативный ПКПН).
- И наоборот: например, молоко имеет нейтральный или слабощелочной pH, однако действует на кровь и внутреннюю среду организма как окислитель.



**Можно сказать, что организм постоянно сражается с кислотностью.**

Фруктовые и овощные соки и смузи оказывают ощелачивающее действие и таким образом облегчают работу почек по выводу избытка кислоты.

### pH и значение ПКПН (кислотная нагрузка)



#### **pH продукта**

Указывает на степень кислотности или щелочности продукта, воспринимаемую на вкус.

Пример:

- pH апельсинового сока равен 3 (кислый вкус).

pH	Значение
Менее 7	Кислый
7	Нейтральный
Более 7	Щелочной



#### **ПКПН (кислотная нагрузка) продукта**

Указывает на окисляющее или ощелачивающее воздействие продукта на кровь и внутреннюю среду организма. Имеет куда более важное значение для здоровья, чем pH.

Пример:

- ПКПН апельсинового сока равна -2,9 (ощелачивающее действие).

ПКПН	Значение
Положительное	Окисляет
0	Нейтрально
Отрицательное	Ощелачивает

## Окисляющие и ощелачивающие агенты

*Ощелачивают кровь все овощи и фрукты, но особенно представленные на этих страницах.*

Ощелачивающий эффект любого продукта измеряется в ПКПН (см. с. 268).

Чем больше отрицательное значение ПКПН продукта, тем выше его ощелачивающий эффект на организм. И напротив, продукты с положительным ПКПН окисляют.

### Окисляющие продукты

Ощелачивающая лечебная программа должна включать в себя эти продукты, выделяющиеся своим ощелачивающим действием. Их можно потреблять как в виде соков или смузи, так и в твердой форме, отдельно или в салатах.

#### ИЗЮМ (ПКПН = -21)

Виноград, особенно изюм, ощелачивает кровь лучше всех остальных овощей и фруктов. Это настоящий концентрат энергии и антиоксидантов.



#### ФЕНХЕЛЬ (ПКПН = -7,9)

Благодаря содержащимся в нем эфирным маслам клубень фенхеля придает сокам очень приятный вкус, а кроме того является одним из самых ощелачивающих овощей.



#### СУШЕНЫЙ ИНЖИР (ПКПН = -18,1)

Инжир вообще, и особенно сушеный (содержит концентрированные полезные свойства) относится к самым ощелачивающим продуктам. Кроме этого он защищает бронхи и обладают легким слабительным действием.



#### КУДРЯВАЯ КАПУСТА (КАЛЕ) (ПКПН = -7,8)

Как и все другие виды капусты, эффективно защищает от рака и является источником кальция. Более того, это самый ощелачивающий продукт в семействе крестоцветных.

#### РУККОЛА (ПКПН = -7,5)

Сильно ощелачивает и, кроме того, защищает желудок, способствует профилактике онкологических заболеваний. Можно потреблять в салате или в виде свежевыжатого сока.



#### ШПИНАТ (ПКПН = -14)

Самый ощелачивающий зеленый листовой овощ. Более того, он богат железом и таким антиоксидантным пигментом, как зеаксантин, защищающий сетчатку глаза от макулярной дегенерации.



#### ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА (ПКПН = -6,5)

Борется с артритом и ревматическими болями. Помимо ощелачивания сильный антиоксидант.

### БАНАН (ПКПН = -5,5)

Очень богат калием — минералом, нейтрализующим избыток натрия, благодаря растворимой клетчатке защищает кишечник и выводит токсины — как, например, мочевую кислоту.



### СЕЛЬДЕРЕЙ (ПКПН = -5,2)

Эффективное мочегонное, выводит токсины, богат ощелачивающими минералами.



### МОРКОВЬ (ПКПН = -4,9)

Морковь – классический ингредиент ощелачивающих и очищающих соков. Очень хороший источник бета-каротина (провитамина А), также содержит такие ощелачивающие минералы, как калий, магний и кальций.



### ЛИМОН (ПКПН = -2,6)

Несмотря на кислый вкус, лимон, как и другие цитрусовые, обладает ощелачивающим действием на кровь, то есть нейтрализует кислотность организма.

## Некоторые окисляющие продукты

Продукт	ПКПН
Коровье молоко	+0,7
Йогурт	+1,5
Чечевица	+3,5
Кукуруза	+3,8
Миндаль	+4,3
Белый рис	+4,6
Белая мука	+6,9
Яйца	+8,2
Творог	+8,7
Куриное мясо	+8,7
Говядина	+9
Мясо индейки	+9,9
Творог	+11,1
Салями	+11,6
Креветки	+15,5
Мидии	+15,3
Сыр пармезан	+34,2

### Продукты нужно правильно сочетать

Все продукты животного происхождения являются кислотообразующими. Среди продуктов растительного происхождения кислотообразующими являются зерновые, масляничные семена и бобовые (кроме стручковой фасоли).

Это одна из причин, по которой в здоровом рационе должны сочетаться разные виды продуктов, так, чтобы овощи и фрукты (ощелачивающие) нейтрализовали зерновые, масляничные семена и бобовые (окисляющие).



# Антидиабетическая программа

*Этот курс не претендует вылечить диабет,  
но может замедлить его развитие.*

Диабетик нуждается в изменении всех своих привычек питания и образа жизни. Пройдя однодневную антидиабетическую программу, а затем время от времени повторяя ее, он научится потреблять меньшее количество твердой пищи, избегать сладостей и в целом контролировать свой аппетит.

## ФРУКТЫ И ДИАБЕТ

До недавнего времени традиционная медицина полагала, что диабетикам не следует есть фрукты. Действительно, все фрукты содержат сахар, следовательно, они повышают уровень глюкозы в крови. Однако это повышение невелико благодаря присутствию клетчатки, которая регулирует усвоение сахара.

В наше время известно, что диабетикам, придерживающиеся мясного рациона с малым количеством фруктов или отсутствием фруктов, чаще страдают от обычных для диабета сердечно-сосудистых осложнений, таких как артериосклероз, ишемия органов с последующим ампутированием, тромбоз сосудов мозга и сердечные приступы. Иными словами, отказ от фруктов, возможно, лучше регулирует повышение глюкозы в крови, однако влечет за собой серьезные осложнения и преждевременную смерть.

Очевидно, что диабетикам необходимо потреблять фрукты: их витамины и антиоксиданты защищают от осложнений диабета и улучшают качество жизни.

## СОКИ, СМУЗИ И ДИАБЕТ

Еще идут споры о том, можно ли диабетикам пить фруктовые соки, хотя несколько научных исследований ясно показывают, что можно. Так, одно из них, метаанализ (компендиум) двенадцати исследований о связи между соками и диабетом, заключает: фруктовые соки не оказывают негативного влияния на уровень глюкозы и, следовательно, подходят

для страдающих диабетом<sup>1</sup>. В целом даются следующие рекомендации:

- **Фруктовые соки:** прекрасно переносятся диабетиками, если не добавлять к ним сахар. Хотя они не содержат нерастворимой клетчатки (твердых волокон), большая часть которой остается в соковыжималке, однако в них остается растворимая клетчатка, регулирующая всасывание глюкозы в кишечник.
- **Фруктовые смузи:** идеальны для диабетиков (также без добавления сахара), поскольку содержат всю клетчатку из фруктов.
- **Зеленые (овощные) соки и смузи:** очень хорошо переносятся, поскольку практически не содержат сахара.
- **Прохладительные напитки с добавлением сахара:** их необходимо полностью избегать.

## ПОКАЗАНИЯ

- Преддиабетное состояние (гликемия от 100 до 125 мг/дл = от 5,7 до 7 ммоль/л)
- Диабет 1 и 2 типа
- Метаболический синдром

1 Wang B, Liu K, Mi M, Wang J. Effect of fruit juice on glucose control and insulin sensitivity in adults: a meta-analysis of 12 randomized controlled trials. PLoS One. 2014 Apr 17; 9 (4): e95323. PubMed PMID: 24743260.

## Также полезно при диабете:

- Увеличить потребление овощной клетчатки, особенно растворимой (содержащейся в соках).
- Каждый день съедать несколько свежих фруктов.
- Сократить потребление рафинированной (белой) муки, сахара, сиропов с добавлением фруктозы.
- Сократить или исключить потребление мяса, особенно переработанного. Несмотря на то, что в мясе отсутствует сахар, оно способствует развитию диабета.
- Сократить потребление калорий и следить за весом.
- Регулярно заниматься физическими упражнениями.

## Меню одного дня антидиабетической программы

### Вариант 1

#### ЗАВТРАК

##### Смузи «Тропический инсулин» (с. 184)

- Ингредиенты: манго, миндальное молоко, авокадо, корица в порошке.
- 170 калорий в порции 250 мл.

*Имеет высокую питательную ценность, содержит мало сахаров и достаточно клетчатки.*



#### ВТОРОЙ ЗАВТРАК

##### Напиток каркаде (с. 86)

- Ингредиенты: сушеные прицветники цветков розеллы.
  - Почти не содержит калорий.
- Регулирует уровень холестерина и триглицеридов, снижает повышенное артериальное давление, обычно связанное с диабетом.*



#### ОБЕД

##### Сок «Зеленый антидиабетический» (с. 186)

- Ингредиенты: белокочанная или кудрявая капуста кале без стеблей, шпинат, брокколи, яблоко, лимонный сок.
- 141 калория в порции 250 мл.

*Богат витамином К, снижающим потребность в инсулине и регулирующим уровень сахара в крови.*



#### Полдник

##### Настой из корицы (с. 188)

- Ингредиенты: корица.
  - Почти не содержит калорий.
- Обладает доказанным антидиабетическим действием, регулирует уровень сахара.*



#### Ужин

##### Напиток из семян чиа (с. 178)

- Ингредиенты: семена чиа, лимонный сок.
- 69 калорий в порции 250 мл.

*Богат растворимой клетчаткой, которая при приеме с другими блюдами или напитками замедляет усвоение глюкозы.*



### Вариант 2

#### ЗАВТРАК

##### Смузи «Преодолевающая метаболический синдром» (с. 190)

- Ингредиенты: листья кактуса опунции, семена чиа, овсяные отруби, соевое молоко.
- 150 калорий в порции 250 мл.

*Предотвращает метаболический синдром, часто связанный с диабетом.*



#### ВТОРОЙ ЗАВТРАК

##### Сок алоэ (с. 212)

- Ингредиенты: алоэ вера.
  - Почти не содержит калорий.
- Содержит растительное вяжущее вещество (тип растворимой клетчатки) и хром, помогающие контролировать уровень глюкозы.*



#### ОБЕД

##### Сок «Овощной противовоспалительный» (с. 200)

- Ингредиенты: брокколи, кунжутная паста (тахини), ананасовый сок, яблоко.
- 139 калорий в порции 250 мл.

*Нейтрализует и удаляет из крови токсины, связанные с воспалением и метаболическим дисбалансом.*



#### Полдник

##### Смузи «Фиолетовое наслаждение» (с. 80)

- Ингредиенты: фиолетовая кукуруза, ананас, гвоздика, веточка корицы, лимонный сок.
- 118 калорий в порции 250 мл.

*Мощный антиоксидант, защищающий от диабета и повышенного артериального давления.*



#### Ужин

##### Антидиабетический бульон (с. 189)

- Ингредиенты: лук, зеленая стручковая фасоль, артишок.
- Почти не содержит калорий.

*Все ингредиенты регулируют уровень глюкозы.*



Твердые продукты по желанию: см. с. 227.

## Программа для зрения

*Глазам требуются антиоксиданты и витамины, содержащиеся в соках и смузи.*

Есть три основные причины потери зрения, связанные с возрастом: макулярная дегенерация сетчатки, катаракта и диабет второго типа. Все три причины можно предотвратить или замедлить развитие этих болезней с помощью соответствующего питания.

Смузи и соки этой программы содержат все витамины и пигменты-антиоксиданты, необходимые глазам, чтобы сохранить хорошее зрение.

### ПОКАЗАНИЯ

- Потеря остроты зрения.
- Плохая адаптация к темноте.
- Макулярная дегенерация сетчатки.
- Глаукома.
- Отслоение сетчатки.
- Катаракта.

### Меню одного дня программы для зрения

#### ЗАВТРАК

##### Смузи «Орлиный глаз» (с. 52)

- Ингредиенты: манго, сырой шпинат, кунжутная паста (тахини), апельсиновый сок.
- 167 калорий в порции 250 мл.

*Улучшает остроту зрения и предотвращает макулярную дегенерацию сетчатки.*



#### ОБЕД

##### Смузи «Ясный взор» (с. 54)

- Ингредиенты: грейпфрутовый сок, черная смородина, кешью.
- 205 калорий в порции 250 мл.

*Регулирует внутриглазное давление и предотвращает глаукому.*



#### ВТОРОЙ ЗАВТРАК

##### Сок «Сила фиолетового цвета» (с. 218)

- Ингредиенты: ломбардская (краснокочанная) капуста, черника, кокосовое молоко, лимонный сок.
- 228 калорий в порции 250 мл.

*Фиолетовые пигменты улучшают работу сетчатки.*



#### ПОЛДНИК

##### Сок «Трехпигментный» (с. 50)

- Ингредиенты: шпинат, морковь, черничный сок.
- 116 калорий в порции 250 мл.

*Три природных пигмента, содержащихся в этом соке, восстанавливают сетчатку и улучшают зрение. Кроме того, этот сок стимулирует иммунитет.*



#### УЖИН

##### Морковный сок (с. 88)

- Ингредиенты: сырая морковь, лимонный сок.
- 98 калорий в порции 250 мл.

*Очень богат бета-каротином — антиоксидантом, оранжевым пигментом, необходимым для зрения.*



### Также полезно для зрения:

- Защищать глаза от ультрафиолетового излучения солнечными очками.
- Потреблять семена, богатые альфа-линоленовой кислотой омега-3, содержащейся в грецких орехах, льняном семени и чиа.
- Увеличить потребление антиоксидантов.
- Чаще моргать.

Твердые продукты по желанию: см. с. 227.

# Нейрозащитная программа

*Одни напитки, например алкогольные, разрушают мозг, другие его защищают.*

Клетки, из которых состоит наш мозг, особенно нуждаются в защите, поскольку выполняют огромную работу и подвергаются в высокой степени окислительному стрессу. Более того, нейроны, понесшие ущерб, не восстанавливаются – следовательно, нуждаются в особой заботе. Соки и смузи, богатые антиоксидантами, – хороший способ защитить мозг, если время от времени практиковать приведенную или схожую с ней программу.

## ПОКАЗАНИЯ

- Потеря памяти
- Недостаточная концентрация внимания
- Истощение мозга
- Стресс и беспокойность
- Депрессия

## Меню одного дня нейрозащитной программы

### ЗАВТРАК

#### Смузи для здоровья мозга (с. 56)

- Ингредиенты: овсяное молоко, ежевика, свежая черника, клубника, проросшие пшеничные зерна, финики без косточек, грецкие орехи.

- 216 калорий в порции 250 мл.

*Тонизирует нервную систему и улучшает показатели интеллектуальных способностей.*



### ПОЛДНИК

#### Смузи «Зеленая энергия» (с. 68)

- Ингредиенты: шпинат, бананы, соевое молоко, лимонный сок.

- 191 калория в порции 250 мл.

*Улучшает настроение, предотвращает депрессию.*



### ВТОРОЙ ЗАВТРАК

#### Яблочный сок (с. 64)

- Ингредиенты: яблоки, лимонный сок.
- 123 калории в порции 250 мл.

*Останавливает утрату интеллектуальных способностей во взрослом возрасте, способствует профилактике болезни Альцгеймера.*



### УЖИН

#### Смузи «Кактусовая вода» (с. 74)

- Ингредиенты: плод кактуса опунции (альтернатива: инжир или гуава), сок лимона, мед, питьевая вода.

- 113 калорий на порцию в 250 мл.



### ОБЕД

#### Смузи «Восстанавливающий память» (с. 62)

- Ингредиенты: манго, яблоко, изюм (лучше без косточек), кокосовое молоко, мята.

- 444 калории в порции 250 мл.

*Улучшает интеллектуальные функции, в том числе память.*



## Также полезно для мозга:

- Избегать употребления любых видов наркотиков, как запрещенных, так и легальных (алкоголь, табак).
- Избегать употребления сладостей с рафинированным сахаром, вызывающих резкие колебания уровня глюкозы в крови.
- Избегать искусственных подсластителей и усилителей вкуса (глутаматов).
- Спать достаточное количество времени.

Твердые продукты по желанию: см. с. 227.



# Антихолестериновая программа

*Повышать уровень антиоксидантов так же важно, как снижать уровень ХПНП («плохого») холестерина.*

Большинство продуктов, содержащих холестерин или вызывающих его повышение, — твердые: мясо в целом, особенно тушенка или переработанное мясо (сосиски, колбасные изделия, ветчина и т. п.), твердые сыры, насыщенные жиры, трансжиры. Следовательно, просто потребляя в течение определенного периода времени только жидкости, рекомендуемые в этой программе, можно успешно снизить уровень холестерина в крови.

## ПОКАЗАНИЯ

- Избыточный холестерин (более 200 мг/дл или 5,2 ммоль/л общего холестерина).
- Избыток триглицеридов (более 150 мг/дл или 1,71 ммоль/л).
- Метаболический синдром (избыточный холестерин, диабет, ожирение или повышенное артериальное давление).

## Меню одного дня антихолестериновой программы

### ЗАВТРАК

#### Смузи для очищения крови (с. 106)

- Ингредиенты: гуава, льняное семя, соевое молоко.
- 154 калории в порции 250 мл.

*Снижает триглицериды и холестерин.*



### ОБЕД

#### Смузи «Холестерин под контролем» (с. 100)

- Ингредиенты: овсяные хлопья, яблоко, клубника, корица в порошке.
- 127 калорий в порции 250 мл.

*Снижает холестерин и защищает артерии.*



### ВТОРОЙ ЗАВТРАК

#### Яблочный сок (с. 64)

- Ингредиенты: яблоки, лимонный сок.
- 123 калории в порции 250 мл.

*Снижает холестерин и защищает мозг.*



### Полдник

#### Сок «Безалкогольная сангрия» (с. 102)

- Ингредиенты: сок черного винограда, апельсиновый сок, вода, клубника, персик, лимон, корица в порошке.
- 148 калорий в порции 250 мл.

*Содержит ресвератрол — мощный антиоксидант, снижающий холестерин и защищающий артерии.*



## Также полезно для нормализации холестерина:

- Следовать вегетарианскому питанию.
- Потреблять больше растительной клетчатки, прежде всего растворимой.
- Снизить потребление сахара и насыщенных жиров.
- Заменить масло и сметану оливковым маслом.
- Регулярно заниматься физическими упражнениями.

### Ужин

#### Сок из пшеничных ростков (с. 104)

- Ингредиенты: пшеничные ростки.
- Почти не содержит калорий.

*Богат хлорофиллом и минералами, снижает холестерин.*



Твердые продукты по желанию: см. с. 227.

# Программа защиты сердца

*Помогает сердцу продолжать неустанно биться.*

Сердце постоянно испытывает серьезнейшую нагрузку. Современный образ жизни предъявляет к нему суровые требования. Коронарные артерии, питающие кровью сердце, и сердечные клапаны — это части сердца, испытывающие наибольшее изнашивание на протяжении жизни. Программа защиты сердца, основанная на полезных напитках, не содержит ни одного из продуктов, дающих сердцу дополнительную нагрузку: мяса, насыщенных жиров, соли или добавочных сахаров.

**Внимание:** пациентам, принимающим оральные антикоагулянты (синтром или варфарин), перед началом этой программы необходимо проконсультироваться со своим лечащим врачом (см. с. 19).

## ПОКАЗАНИЯ

- Ишемическая болезнь сердца
- Сердечная недостаточность
- Сердечная аритмия

## Меню одного дня программы защиты сердца

### ЗАВТРАК

#### Овсяное молоко (с. 32)

- Ингредиенты: овсяное молоко.
- 109 калорий в порции 250 мл.

*Снижает холестерин. Улучшает пищеварение, успокаивает.*



#### Сок для здоровья сердца (с. 90)

- Ингредиенты: свежавыжатый лаймовый сок, савойская капуста, кокосовое масло.

- 59 калорий в порции 250 мл.

*Снижает холестерин и уменьшает риск инфаркта миокарда.*



### ВТОРОЙ ЗАВТРАК

#### Сок «Защита от инсульта» (с. 72)

- Ингредиенты: томаты, чеснок, базилик.
- 89 калорий в порции 250 мл.

*Предотвращает тромбоз (формирование в артериях тромбов), улучшает кровоснабжение.*

### УЖИН

#### Томатный коктейль (с. 36)

- Ингредиенты: томатный сок, лимонный сок, кайенский перец.
- Около 80 калорий в порции 250 мл.

*Томатный и лимонный сок разжижают кровь и предотвращают сердечные приступы.*



### ОБЕД

#### Смузи «Ровный пульс» (с. 76)

- Ингредиенты: персики, плоды кактуса опунции, соевое молоко, ваниль.

- 120 калорий в порции 250 мл.

*Тонизирует сердце и защищает коронарные артерии.*

### ПОЛДНИК



## Также полезно для сердца:

- Снизить или исключить потребление мяса (особенно красного), насыщенных жиров, соли и добавочного сахара.
- Регулярно заниматься физическими упражнениями.
- Не курить.
- Следить за артериальным давлением.
- Следить за объемом живота.

Твердые продукты по желанию: см. с. 227.

# Программа для набора веса

*Смузи из этой программы содержат калории, получаемые из полезных продуктов.*

Удивительно, что хотя большинству людей приходится следить за весом, некоторые теряют его, даже когда едят достаточно. В некоторых случаях потеря веса объяснима, в других связана с какой-либо болезнью или особенностями обмена веществ.

**Внимание:** любая непреднамеренная потеря веса может быть признаком болезни и требует консультации специалиста.

## ПОКАЗАНИЯ

- Восстановление веса, потерянного из-за стресса или нервного напряжения.
- Интенсивные спортивные тренировки.
- Выздоровление после длительных заболеваний.

## Меню одного дня программы для набора веса

### ЗАВТРАК

#### Смузи «Сладкое спокойствие» (с. 58)

- Ингредиенты: банан, клубника, кокосовое молоко, проросшие пшеничные зерна, мед, овсяное молоко.
- 224 калории в порции 250 мл.

*Содержит природные сахара и витамины, успокаивающие нервную систему.*



### ОБЕД

#### Смузи «Высококалорийный» (с. 182)

- Ингредиенты: соевое молоко, овсяные хлопья, финики, миндальное пюре, клубника, меласса (черная патока).
- 284 калории в порции 250 мл.

*Содержит углеводы, белки и здоровые жиры в идеальной пропорции, а также витамины и антиоксиданты.*



### ВТОРОЙ ЗАВТРАК

#### Смузи «Новая энергия» (с. 196)

- Ингредиенты: соевый йогурт, клубника, ананасовый сок, миндальное пюре.
- 176 калорий в порции 250 мл.

*Сбалансированное и очень питательное сочетание белков, витаминов и минералов.*



### Полдник

#### Смузи «Антидепрессант» (с. 66)

- Ингредиенты: черника, льняное семя, проросшие пшеничные зерна, миндальное пюре, меласса (черная патока), апельсиновый сок.
- 318 калорий в порции 250 мл.

*Тонизирует нервную систему и помогает преодолеть состояние депрессии.*



### УЖИН

#### Смузи «Банановый экспресс» (с. 78)

- Ингредиенты: рисовое молоко, бананы, манго, проросшие пшеничные зерна, корица в порошке.
- 177 калорий в порции 250 мл.

*Регулирует артериальное давление и предоставляет здоровые калории.*



## Чтобы набрать вес, следует также:

- Потреблять достаточно калорий.
- Снизить потребление растительной клетчатки, если оно избыточно (более 25 г в день).
- Есть в одно и то же время.
- Во время еды не отвлекаться и избегать беспокойства.

Твердые продукты по желанию: см. с. 227.

# Антигипертоническая программа

*Томат — один из важнейших ингредиентов в напитках, с наибольшим эффектом регулирующий давление.*

Многие гипертоники принимают лекарства, чтобы держать артериальное давление под контролем. Однако одними медицинскими препаратами это состояние не лечится. Необходимо также изменить образ жизни и привычки питания. Программа против гипертонии, основанная на здоровых напитках, может стать началом нового типа питания, которое помогает сохранять нормальное артериальное давление.

## ПОКАЗАНИЯ

- Артериальная гипертония (более 139/89 мм ртутного столба)

## Меню одного дня антигипертонической программы

### ЗАВТРАК

#### Противовоспалительный лимонад (с. 244)

- Ингредиенты: лимонный сок, куркума в порошке, корица в порошке.
- Почти не содержит калорий.

*Выводит токсины и борется с повышенным давлением.*



### Полдник

#### Коктейль «Безалкогольный мохито» (с. 40)

- Ингредиенты: мята, имбирь, лайм, ананасовый сок (возможная замена: коктейль перуанский из плодов рожкового дерева, с. 39).
- 70 калорий в порции 125 мл.

*Вкуснейший напиток, помогающий контролировать давление.*



### ВТОРОЙ ЗАВТРАК

#### Томатный сок (с. 168)

- Ингредиенты: томаты, оливковое масло.
- 139 калорий в порции 250 мл.

*Помимо защиты простаты и молочных желез, томаты предотвращают тромбоз.*

### ОБЕД

#### Смузи «Ровный пульс» (с. 76)

- Ингредиенты: персики, плоды кактуса опунции, соевое молоко, ваниль в порошке.
- 120 калорий в порции 250 мл.

*Тонизирует сердце и защищает коронарные артерии от повышенного давления.*



### УЖИН

#### Холодный суп «Андалузский гаспаччо» (с. 84)

- Ингредиенты: томаты, огурец, сладкий перец, лук, хлеб, чеснок, оливковое масло, соль, лимонный сок.

- 183 калории в порции 250 мл.

*Регулярное потребление снижает повышенное давление и повышает пониженное.*

## Также полезно против гипертонии:

- Следовать вегетарианскому питанию.
- Снизить потребление соли.
- Снизить потребление твердых сыров и других молочных продуктов.
- Регулярно заниматься физическими упражнениями.
- Не курить.
- Употреблять чеснок (сырой или экстракт чеснока).

Твердые продукты по желанию: см. с. 227.

## Антивозрастная программа

*Способствует сохранению физической, интеллектуальной и сексуальной активности.*

О причинах старения существует немало теорий. Одна из самых обоснованных – накопление токсинов в организме в течение жизни. Согласно этой теории, все, что способствует нейтрализации и выводу токсинов, например антиоксидантные соки или смузи, помогает замедлить процесс старения.

Одно из самых чувствительных проявлений старения – угасание сексуальной активности, будь то из-за недостатка желания или из-за физических ограничений, мешающих поддерживать сексуальные отношения. А поскольку это может произойти в любом возрасте, антивозрастная программа пригодится не только пожилым людям.

Не следует забывать, что совсем избежать старения в этой жизни невозможно. Однако можно отсрочить старение, замедлить его процесс и повысить качество жизни благодаря здоровому питанию (например, описанному в этой программе).

### ПОКАЗАНИЯ

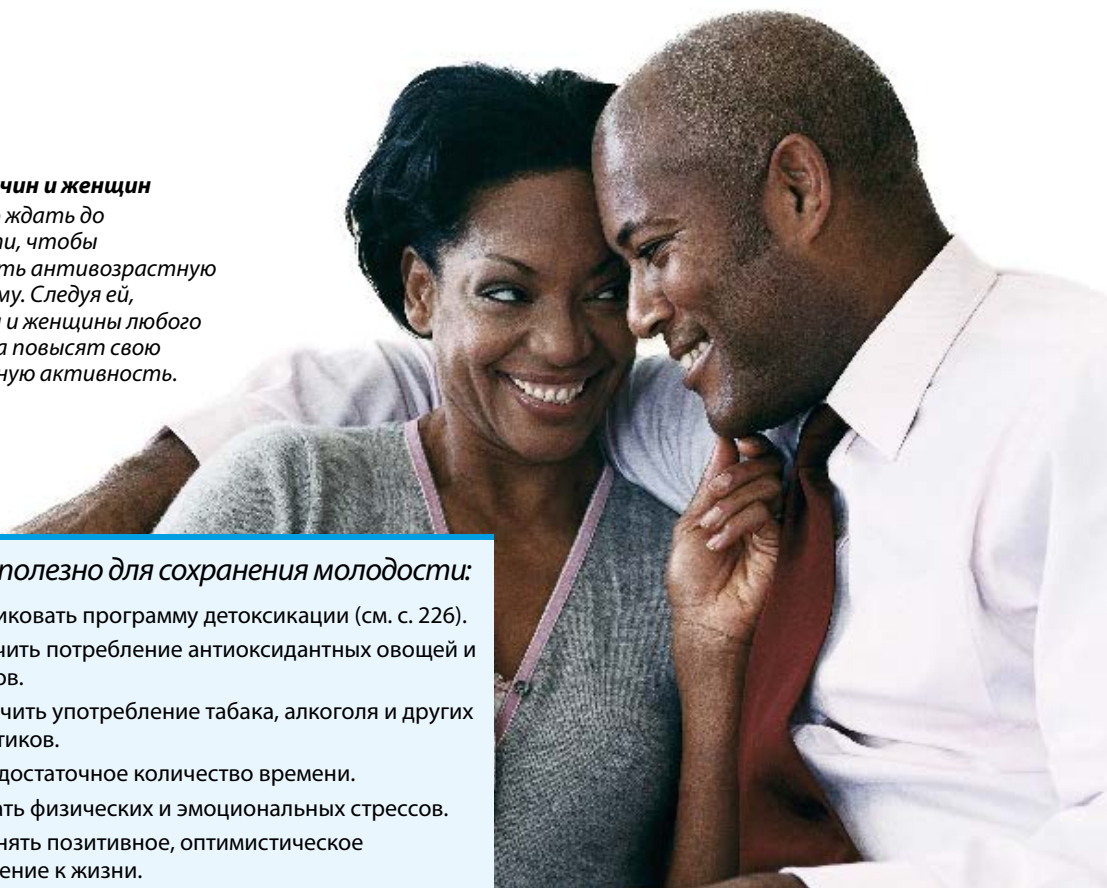
- Преждевременное старение.
- Потеря сексуального желания или способностей как у мужчин, так и у женщин.
- Ухудшение физической или интеллектуальной деятельности.
- 

### **Для мужчин и женщин**

*Не нужно ждать до старости, чтобы применять антивозрастную программу. Следуя ей, мужчины и женщины любого возраста повысят свою сексуальную активность.*

### **Также полезно для сохранения молодости:**

- Практиковать программу детоксикации (см. с. 226).
- Увеличить потребление антиоксидантных овощей и фруктов.
- Исключить употребление табака, алкоголя и других наркотиков.
- Спать достаточное количество времени.
- Избегать физических и эмоциональных стрессов.
- Сохранять позитивное, оптимистическое отношение к жизни.



## Меню одного дня антивозрастной программы

### Вариант 1

#### ЗАВТРАК

##### Смузи «Сладкое пробуждение» (с. 158)

- Ингредиенты: клубника, манго, лимонный сок, вода, ваниль в порошке, меласса (черная патока).
- 115 калорий в порции 250 мл.

*Очищающий антиоксидант. Физически готовит организм к сексуальным отношениям.*



#### ВТОРОЙ ЗАВТРАК

##### Грейпфрутовый сок (с. 98)

- Ингредиенты: сок белого или розового грейпфрута.
- 98 калорий в порции 250 мл.

*Очищает кровь от токсинов.*



#### ОБЕД

##### Сок «Тройная сила» (с. 162)

- Ингредиенты: красная свекла, спаржа, имбирь, патока.
- 85 калорий в порции 250 мл.

*Очищает артерии и улучшает сексуальные реакции мужчин и женщин.*



#### Полдник

##### Сок «Жизненная сила» (с. 156)

- Ингредиенты: гранат, маракуйя, вода, мак в порошке.
- 144 калории в порции 150 мл.

*Стимулирует выработку гормонов, оказывающих омолаживающее действие, без побочных эффектов гормонотерапии.*



#### УЖИН

##### Коктейль для улучшения пищеварения (с. 38)

- Ингредиенты: ананасовый сок, кокосовое молоко, банан.
- 162 калории в порции 125 мл.

*Возвращает ощущение молодости и располагает к проявлениям сексуальности.*



Твердые продукты по желанию: см. с. 227.

### Вариант 2

#### ЗАВТРАК

##### Смузи для здоровья мозга (с. 56)

- Ингредиенты: овсяное молоко, ежевика, свежая черника, клубника, проросшие пшеничные зерна, финики без косточек, грецкие орехи.
- 216 калорий в порции 250 мл.

*Тонизирует нервную систему и улучшает интеллектуальную деятельность.*



#### ВТОРОЙ ЗАВТРАК

##### Томатный сок (с. 168)

- Ингредиенты: томаты, оливковое масло.
- 139 калорий в порции 250 мл.

*Защищает простату (а также молочные железы) и увеличивает приток крови к тканям, что замедляет старение.*



#### ОБЕД

##### Смузи «Природная виагра» (с. 164)

- Ингредиенты: арбуз, бананы, грецкие орехи.
- 200 калорий в порции 250 мл.

*Сохраняет артерии в хорошем состоянии и увеличивает приток крови к половым органам.*



#### Полдник

##### Напиток «Фиолетовое наслаждение» (с. 80)

- Ингредиенты: фиолетовая кукуруза (возможная замена: черника), ананас, гвоздика, палочка корицы, лимонный сок.

- 118 калорий в порции 250 мл.

- Возможная замена: сок «Сила фиолетового цвета» (с. 218).

*Мощный антиоксидант, замедляющий старение клеток.*



#### УЖИН

##### Коктейль из фруктовых соков (с. 38)

- Ингредиенты: персиковый сок, ананасовый сок, апельсиновый сок, сироп «Гренадин».

- 78 калорий в порции 125 мл.

*Источник омолаживающих витаминов и минералов.*



# Программа очищения кожи

*Здоровые напитки очищают кожу изнутри.*

Два квадратных метра кожи (средняя площадь кожи человека) даны нам не только для того, чтобы защищать тело от внешнего мира, но и для того, чтобы выводить отходы. Если внутри наш организм загрязнен токсинами, плохо будет выглядеть и кожа. Следовательно, красота кожи идет изнутри. Мало толку в том, чтобы втирать в кожу дорогие кремы, если внутри полно токсинов.

Программа очищения кожи должна начинаться

с детоксикации (см. с. 226), так как, если организм очищен изнутри, кожа становится красивее. Курение – одна из главных причин преждевременного старения кожи.

## ПОКАЗАНИЯ

- Старение кожи
- Сухость кожи

## Меню одного дня программы очищения кожи

### ЗАВТРАК

#### Смузи «Мягкая и упругая кожа» (с. 208)

- Ингредиенты: красная сапота (возможная замена: дыня канталупа или манго), кокосовое молоко, ананасовый сок, вода, корица в порошке.
- 314 калорий в порции 250 мл.

*Содержит витамины и жиры, необходимые для хорошего состояния кожи.*



### ОБЕД

#### Сок для здоровья кожи (с. 210)

- Ингредиенты: огурец, сельдерей, ананасовый сок.
- 65 калорий в порции 250 мл.

*Удаляет загрязнения кожи, предотвращает целлюлит.*



### ВТОРОЙ ЗАВТРАК

#### Сок «Бархатная кожа» (с. 214)

- Ингредиенты: спаржа, морковь, огурец, яблоки.
- 92 калории в порции 125 мл.

*Выводит токсины, из-за которых кожа воспаляется и стареет.*



### ПОЛДНИК

#### Морковный сок (с. 88)

- Ингредиенты: сырая морковь, лимонный сок.
- 98 калорий в порции 250 мл.

*Очень хороший источник витамина А, необходимого, чтобы поддерживать в хорошем состоянии кожу и слизистые оболочки. Кроме того, он придает коже приятный смуглый оттенок.*



### УЖИН

#### Ананасовый сок (с. 296)

- Ингредиенты: ананас.
- 133 калории в порции 250 мл.

*Снижает воспаление кожи и помогает выводить токсины.*



## Также полезно для кожи:

- Проходить программу детоксикации или очищения (с. 226).
- Достаточно спать.
- Пить достаточно воды.
- Избегать запоров.
- Не курить.
- Избегать чрезмерного воздействия солнечных лучей.

Твердые продукты по желанию: см. с. 227.

# Антиаллергическая программа

*Антиаллергическая программа воздействует на все виды аллергии — пищеварительную, респираторную (астма) и кожную.*

Антиаллергическая программа не подавляет симптомы аллергии немедленно, а скорее предотвращает новые приступы аллергии, останавливая чрезмерные реакции иммунной системы.

В случае аллергии прежде всего необходимо исключить все блюда и продукты, способные ее вызывать, а затем потреблять продукты, способные предотвратить приступы аллергии

или остановить ее проявления. Именно этого позволяет достичь антиаллергическая программа, основанная на полезных напитках.

## ПОКАЗАНИЯ

- Пищеварительная, респираторная или кожная аллергия.

## Меню одного дня антиаллергической программы

### ЗАВТРАК

#### Овсяное молоко (с. 32)

- Ингредиенты: овсяное молоко.
- 109 калорий в порции 250 мл.

*Питательно, успокаивает, не вызывает аллергии.*



### Полдник

#### Молоко из киноа (с. 33)

- Ингредиенты: киноа.
- Около 100 калорий в порции 250 мл.

*Питательно, легко переваривается, не аллергенно.*



### ВТОРОЙ ЗАВТРАК

#### Антиаллергический сок (с. 224)

- Ингредиенты: мандарины, ананас, яблоко.
- 157 калорий в порции 150 мл.

*Ингредиенты уравнивают иммунную систему и предотвращают аллергию.*



### УЖИН

#### Чай из черной смородины (с. 247)

- Ингредиенты: черная смородина (листья).
- Почти не содержит калорий.

*Традиционно используется для профилактики аллергии.*



### ОБЕД

#### Антиастматический смузи (с. 114)

- Ингредиенты: банан, киви, яблочный сок.
- 140 калорий в порции 250 мл.

*Защищает от астмы, естественным путем предотвращает аллергические реакции.*



## Также полезно при борьбе с аллергией:

- Проходить программу детоксикации (с. 226).
- Избегать потенциально аллергенных продуктов и веществ: молока, яиц, арахисового масла, сои и грецких орехов, а также пыльцы.
- Потреблять много цитрусовых, яблок и киви для повышения иммунитета.

Твердые продукты по желанию: см. с. 227.



## Программа поддержки и стимуляции иммунитета

*Цель ее — укрепить защиту организма, чтобы он боролся с инфекциями самостоятельно.*

Наша иммунная система представляет собой сложную сеть органов, таких как селезенка, вилочковая железа, миндалины (гланды) или аппендикс; тканей, таких как лимфатические узлы; и клеток, таких как лейкоциты и лимфоциты (белые кровяные тельца). Все они действуют координированно: распознают чужеродные вторжения в организм — вирусы, бактерии, посторонние вещества и уничтожают их атаками специализированных клеток или молекул, называемых антителами. Более того, в иммунной системе сохраняется память об этих вторжениях, чтобы при следующем вторжении организм немедленно распознал агрессоров. Чтобы поддерживать эту систему бдительности и защиты в хорошем состоянии, необходимы особенные питательные вещества:

- Витамины, такие как С или D (можно получать из солнечного света).
- Минералы, такие как селен и цинк, присутствующие в грецких орехах, масличных семенах, бобовых, а также в овощных соках.
- Антиоксиданты, такие как антоцианы (фиолетовые пигменты) или бета-каротин (оранжевый пигмент).

Соки и другие напитки, включенные в программу стимуляции иммунитета, позволяют получить большинство упомянутых питательных веществ простым и приятным способом.

### **Природные пигменты**

*Все пигменты, дающие естественный цвет фруктам и овощам, способствуют хорошему функционированию иммунной системы.*



### **Также полезно для иммунной системы:**

- Проходить программу детоксикации (с. 226).
- Получать солнечный свет в умеренных дозах.
- Заниматься физическими упражнениями.
- Потреблять чеснок.
- Есть лесные ягоды (землянику, ежевику, чернику, малину и т. п.).
- Снизить потребление добавочного сахара.

### **Показания**

- Склонность к инфекционным заболеваниям (слабость иммунитета).
- Прием антибиотиков.
- После химиотерапии.

## Меню одного дня программы стимуляции иммунитета

### Вариант 1

#### ЗАВТРАК

##### Лимонная вода (с. 244)

- Ингредиенты: лимонный сок.
- Почти не содержит калорий.

Нейтрализует и выводит множество токсинов.



#### ВТОРОЙ ЗАВТРАК

##### Сок для очищения печени (с. 118)

- Ингредиенты: ломбардская (краснокочанная) капуста, морковь, яблоко, лимонный сок.
- 160 калорий в порции 250 мл.

Очищает печень и усиливает иммунную систему.



#### ОБЕД

##### Сок «Сила фиолетового цвета» (с. 218)

- Ингредиенты: ломбардская (краснокочанная) капуста, черника, кокосовое молоко, лимонный сок.
- 228 калорий в порции 250 мл.

Благодаря мощному антиоксидантному действию фиолетовых антоцианов стимулирует иммунную защиту.



#### Полдник

##### Смузи, укрепляющий иммунитет (с. 221)

- Ингредиенты: лимоны, измельченная лимонная цедра, апельсиновый сок, сырой чеснок, измельченный имбирь, кайенский перец, мед.
- 74 калории в порции 125 мл.

Эффективно стимулирует иммунную защиту — и не только против вирусов гриппа.



#### Ужин

##### Сок асаи (с. 202)

- Ингредиенты: ягоды асаи (возможная замена: черника, ягоды годжи или барбадосская вишня).
- 108 калорий в порции 250 мл.

Противовоспалительное и иммуностимулирующее действие.



### Вариант 2

#### ЗАВТРАК

##### Лимонад из цельного лимона (с. 244)

- Ингредиенты: цельный лимон.
- Почти не содержит калорий.

Помимо вывода токсинов обладает противораковым действием.



#### ВТОРОЙ ЗАВТРАК

##### Смузи «Противомикробный» (с. 128)

- Ингредиенты: брокколи, ананасовый сок, черника.
- 136 калорий в порции 250 мл.

Помимо укрепления иммунной системы в целом борется с определенными бактериями — *Helicobacter* в желудке и *Escherichiacoli* в мочепускательном канале.



#### ОБЕД

##### Напиток «Белый антибиотик» (с. 222)

- Ингредиенты: кокосовое молоко, корица в порошке, измельченная лимонная цедра, измельченный кокос.
- 297 калорий в порции 125 мл.

Борется с микроорганизмами и повышает защиту организма.



#### Полдник

##### Апельсиновый сок (с. 216)

- Ингредиенты: апельсиновый сок.
- 115 калорий в порции 250 мл.

Не только витамин С, стимулирующий защитную функцию лейкоцитов в крови, но и другие антиоксиданты, содержащиеся в этом соке, поддерживают иммунную систему.



#### Ужин

##### Сок «Трехпигментный» (с. 50)

- Ингредиенты: шпинат, морковь, черничный сок.
- 116 калорий в порции 250 мл.

Мощный антиоксидант, укрепляющий защиту организма.



Твердые продукты по желанию: см. с. 227.

## Противораковая программа – 1

*Эти напитки не претендуют на лечение рака, но они снижают риск заболевания им, а также дополняют его лечение.*

Защитное действие различных видов растительной пищи против рака хорошо известно, доказано как лабораторными экспериментами, так и эпидемиологическими исследованиями с участием людей. Противораковая программа позволяет потреблять эти продукты-защитники в форме напитков.



### ПРЕИМУЩЕСТВА СОКОВ В ПРОФИЛАКТИКЕ РАКА

Соки и другие здоровые напитки предпочтительнее твердой пищи в следующем отношении:

- Их легче потреблять.
- Они позволяют усваивать больше активных веществ, борющихся с раком. Например, не все способны съесть, хорошо пережевывая, пять морковок среднего размера, чтобы усвоить нужную дозу антиоксидантов и антиканцерогенного бета-каротина. Однако выпить стакан морковного сока может каждый.
- Соки позволяют потреблять сырые, необработанные продукты в их натуральном виде, так что они сохраняют все свои целебные свойства. Например, есть сырую брокколи или ломбардскую (краснокочанную) капусту не слишком легко, но несложно потребить их в виде сока.

### **Напитки против рака**

*Соки и смузи в целом идеальны для профилактики рака и борьбы с ним, поскольку богаты антиоксидантами и натуральными защитными веществами.*

### **Также полезно против рака прямой кишки:**

- Снизить или исключить потребление мяса, особенно переработанного (ветчины, буженины, сосисок, колбасных изделий в целом). Такие мясные изделия содержат нитрозамины, — сильные канцерогены.
- Снизить или исключить потребление алкоголя, связанное с несколькими типами рака пищеварительного тракта.
- Увеличить потребление растительной клетчатки, съедая больше цельнозернового хлеба и других зерновых продуктов.
- Избегать запоров.
- Систематически заниматься физическими упражнениями.



## Меню одного дня противораковой программы

### Общая профилактика рака

#### ЗАВТРАК

##### Сок из цельного винограда (с. 108)

- Ингредиенты: виноград (предпочтительно черный, фиолетовый или красный).
- 174 калории в порции 250 мл.

*Задерживает развитие раковых клеток благодаря антиоксидантному действию ресвератрола в кожице винограда, особенно черного или темно-красного.*



#### ВТОРОЙ ЗАВТРАК

##### Сок «Овощной противовоспалительный» (с. 200)

- Ингредиенты: брокколи, кунжутная паста (тахини), ананасовый сок, яблоко.
- 139 калорий в порции 250 мл.

*Многочисленные исследования подтверждают защитное действие брокколи и яблок против рака.*



#### ОБЕД

##### Ощелачивающий сок (с. 198)

- Ингредиенты: шпинат, белокочанная капуста или кале, фенхель, ананасовый сок, мята.
- 97 калорий в порции 250 мл.

*Ощелачивание крови, достигаемое с помощью этого сока, облегчает вывод токсинов и замедляет развитие рака, в отличие от окисления крови, происходящего при рационе, богатом мясом и сыром.*



#### Полдник

##### Сок «Супердетокс» (с. 96)

- Ингредиенты: морковь, яблоко, сельдерей, лимон.
- 130 калорий в порции 250 мл.

*Способствует выводу токсинов, многие из которых канцерогенны.*

#### УЖИН

##### Коктейль из фруктовых соков (с. 38)

- Ингредиенты: персиковый сок, ананасовый сок, апельсиновый сок, сироп «Гренадин».
- 78 калорий в порции 125 мл.

*Каротиноиды и флавоноиды, содержащиеся во фруктах, благотворно влияют на профилактику рака прямой кишки.*



### Профилактика рака прямой кишки

#### ЗАВТРАК

##### Яблочный сок (с. 64)

- Ингредиенты: яблоки, лимонный сок.
- 123 калории в порции 250 мл.

*Растворимая клетчатка и антиоксиданты в яблочном соке благотворно влияют на профилактику рака прямой кишки.*



#### ВТОРОЙ ЗАВТРАК

##### Сок «Сила фиолетового цвета» (с. 218)

- Ингредиенты: ломбардская (краснокочанная) капуста, черника, кокосовое молоко, лимонный сок.
- 228 калорий в порции 250 мл.

*Антоцианы, ответственные за фиолетовый цвет капусты и черники, стимулируют защиту организма и благотворно влияют на профилактику рака прямой кишки.*



#### ОБЕД

##### Сок «Защита кишечника» (с. 146)

- Ингредиенты: яблоки, шпинат, брокколи, овсяные отруби.
- 222 калории в порции 250 мл.

*Антиоксиданты, содержащиеся в яблоках, брокколи и шпинате, вместе с клетчаткой овсяных отрубей, благотворно влияют на профилактику рака прямой кишки.*



#### Полдник

##### Смузи «Фиолетовое наслаждение» (с. 80)

- Ингредиенты: фиолетовая кукуруза, ананас, вода, гвоздика, палочка корицы, лимонный сок.
- 118 калорий в порции 250 мл.

*Антиоксиданты фиолетового цвета, содержащиеся в этом напитке, благотворно влияют на профилактику рака прямой кишки.*



#### УЖИН

##### Сок алоэ (с. 212)

- Ингредиенты: алоэ вера.
- Почти не содержит калорий.

*Успокаивает кишечник и снимает его воспаление.*



Твердые продукты по желанию: см. с. 227.

## Противораковая программа – 2

Два самых распространенных типа рака — рак молочной железы и простаты можно предотвратить, периодически проходя курс потребления соков.

### Меню одного дня противораковой программы

#### Профилактика рака груди

##### ЗАВТРАК

###### Лимонад из цельного лимона (с. 244)

- Ингредиенты: целый лимон [с коркой и косточками].
- Почти не содержит калорий.

Лабораторными исследователями доказано, что лимонен, содержащийся в лимонной цедре, задерживает рост опухолей молочной железы у подопытных животных.



##### ВТОРОЙ ЗАВТРАК

###### Сок «Противораковый» (с. 174)

- Ингредиенты: гранат, морковь, льняное семя.
- 279 калорий в порции 250 мл.

Лабораторными исследованиями доказано, что полифенолы гранатов, усиленные антиоксидантами моркови и фитоэстрогенами льняного семени, останавливают рост раковых клеток в молочной железе.

##### ОБЕД

###### Смузи для здоровья груди (с. 172)

- Ингредиенты: брокколи, клубника, соевое молоко.
- 123 калории в порции 250 мл.

Из всех овощей брокколи, возможно, самый хорошо исследованный продукт питания, и ученым известна его (наряду с клубникой) способность существенно снижать риск заболеть раком груди. Различные исследования также подтверждают профилактическое действие сои в отношении этого типа рака.



##### ПОЛДНИК

###### Яблочный сок (с. 64)

- Ингредиенты: яблоки, лимонный сок.
- 123 калории в порции 250 мл.

Антиоксиданты и клетчатка в яблочном соке предотвращают рак.

##### УЖИН

###### Настой куркумы (с. 203)

- Ингредиенты: куркума в порошке, лимонный сок.
- Почти не содержит калорий.

Мощный антиоксидант и противовоспалительное средство с профилактическим действием против рака.



#### Также полезно против рака груди:

- Снизить или исключить потребление красного мяса.
- Снизить потребление трансжиров или гидрогенизированных жиров (фастфуд, гамбургеры, маргарин, коммерческая выпечка, искусственные пищевые добавки).
- Избегать потребления алкогольных напитков. Доказано, что даже в малых дозах они способствуют развитию рака груди.
- Добавлять в напитки измельченную лимонную цедру (содержит лимонен — флавоноид, способствующий профилактике рака груди).
- Избегать ожирения.
- Кормить детей грудью.
- Избегать гормонозаместительной терапии.

Твердые продукты по желанию: см. с. 227.

## Меню одного дня противораковой программы

### Профилактика рака простаты

#### ЗАВТРАК

##### Соевое молоко (с. 30)

- 131 калория в порции 250 мл.

Доказано, что потребление сои защищает от рака молочной железы и простаты благодаря содержащимся в ней фитоэстрогенам изофлавонового типа.



#### Полдник

##### Томатный сок (с. 168)

- Ингредиенты: томаты, оливковое масло.
- 139 калорий в порции 250 мл.

Ликопен, — природный красный пигмент томатов откладывается в клетках простаты и защищает их от рака.



#### ВТОРОЙ ЗАВТРАК

##### Сок, снижающий воспаление (с. 166)

- Ингредиенты: цветная капуста, томаты, льняное семя, петрушка, соль.
- 115 калорий в порции 250 мл.

Все ингредиенты снижают воспаление простаты и защищают от ракового перерождения клеток.



#### Ужин

##### Ананасовый коктейль (с. 37)

- Ингредиенты: ананас, виноградный сок, сироп «Гренадин».
- 90 калорий в порции 125 мл.

Предоставляет антиоксиданты, способствующие профилактике раковых заболеваний в целом.

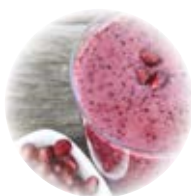


#### ОБЕД

##### Смузи «Защита простаты» (с. 170)

- Ингредиенты: гранат, арбуз, соевое молоко, льняное семя, меласса (черная патока).
- 184 калории в порции 250 мл.

Доказана эффективность в предотвращении рака простаты.



#### Продукты против рака молочной железы и простаты

Молочная железа и простата обладают структурой, схожей на микроскопическом уровне, и рак обоих органов можно предотвратить продуктами одного типа: прежде всего это брокколи, гранаты, соя, томаты, клубника и льняное семя.



Твердые продукты по желанию: см. с. 227.