

Детокс та Харчування

Харчування організму



Звіт щодо дослідження: Example Result

Зразок належить: Example Result

Дослідження призначене: Example Result



ВСТУП

Цивілізаційні зміни на Землі детермінують зміни середовища життя людини.

Здоров'я людини формується:

- генетикою (ми успадковуємо її від батьків, бабусь і дідусів і т.п.),
- біогеохімією (залежно між факторами середовища),
- стилем життя (місце одиниці в структурі популяції, темп життя, цілі, методи, і т.д.).

Особливо біогеохімічні зміни та стиль життя відбуваються із раніше нечуваною швидкістю. Ці дві галузі безпосередньо формують епігенетику людини, науку, яку ми повільно вивчаємо.

Зростаюча людська популяція вимагає все більшої і більшої кількості їжі. Для виробництва більшої кількості продуктів ввели:

- в сільському господарстві монокультури, які потребують специфічної агрохімії,
- генетичну селекцію сільськогосподарських тварин,
- деградаційне водне господарство.

В останні роки відбулася швидка зміна якості трофічного ланцюга людини. Разом із їжею ми їмо консерванти, барвники, наповнювачі і т.п. Навколо нас і в нашій травній системі змінилися кількість і склад бактерій. В нашій їжі зменшилась кількість поживних елементів а саме: клітковин, ненасичених жирних кислот, мінералів, вітамінів, антиоксидантів. Стан харчування кожного із нас формується тим що ми їмо. Безпосередньо впливають також: індивідуальні метаболічні схильності, умови середовища і стиль життя.

В наш час ми не маємо дефіциту їжі. Але легка доступність та погана якість генерують деякі погані тенденції здоров'я.

Метаболізм людини формується чотирма основними процесами:

1. прийом поживних елементів (системи травлення та дихальна),
2. транспортування субстратів і продуктів біохімічних обмінів,
3. зберігання компонентів клітин, тканин та органів,
4. виведення непотрібних продуктів обміну матерії (системи травлення та дихальна).

Аналізуючи мінеральний склад волосся, ми дізнаємося як на наш організм впливають фактори середовища, спосіб харчування та стиль життя. На підставі аналізу пропорцій між мікроелементами ми пізнаємо риси метаболізму та тенденції здоров'я.

В результаті мікроелементного аналізу волосся кожен Пацієнт отримує рекомендації:

- правильного способу харчування (індивідуальну діету та програму вітаміно-мінеральної суплементції),
- відповідної фізичної активності.

Програма Детоксикація та Харчування складається із трьох етапів.

Перший етап триває два тижні. Його завдання - покращити якість роботи системи травлення. На цьому етапі поєднуємо очисні дієти і програму суплементції, т.б.т. елементи, які формують внутрішнє середовище системи травлення (клітковини, бактерії, часник, антиоксиданти і т.п.).

Другий етап триває один місяць (в особливих випадках може бути продовжений до трьох місяців). Його завдання - вирівняти надлишки та дефіцити поживних речовин.

Третій етап триває шість місяців і його завдання - закріпити хороші метаболічні тенденції.

Багато з нас мають гастроентерологічні проблеми, які зменшують хороші ефекти програми харчування. Перший етап, т.б.т. очищення/детоксикація має підготувати Пацієнта до введення програми харчування, покращуючи якість роботи системи травлення та насичення організму киснем.

Слід пам'ятати про те, що розлади роботи або захворювання системи травлення (виразкова хвороба шлунку, ерозії в кишківниках і т.п.) визначають характер програми очисної/детоксикаційної.

Для досягнення бажаного ефекту необхідно додати фізичні вправи, завдяки яким організм краще насититься киснем. Рекомендуємо також використовувати бальнеологічні техніки.

ПРОГРАМА СУПЛЕМЕНТАЦІЙНА

Нижче ми пропонуємо рекомендовані денні дози. Ці продукти можуть містити інші мікроелементи та вітаміни ніж ті, які потрібні відповідно до графіка. Це пов'язано зі взаємодією мікроелементів і вітамінів, що забезпечує оптимальний мінеральний склад організму.

Ми рекомендуємо вживати добавки природного походження. Рекомендується пиття та використання для приготування їжі очищеної води. Хорошим джерелом такої води може бути комплект для фільтрування води.

Суплемент	Зранку	В обідній час	Ввечері
Бактерії ацидофільні кожен третій день, на протязі два тижні	1 перед їдою	0	0
Віт. Ц 240 мг із ацероли та цитрусових щоденно, на протязі два тижні	1 перед їдою	1 перед їдою	0
Комплекс вітамінів групи В щоденно, на протязі два тижні	1 після їжі	0	0
Кальцій 300 мг із Магнієм 125 мг щоденно, на протязі два тижні	0	0	1 після їжі
Магній 200 мг щоденно, на протязі два тижні	1 після їжі	1 після їжі	0
ОМЕГА-3 комплекс (ЕПК 180 мг, ДГК 120 мг) щоденно, на протязі два тижні	0	2 30 хвилин перед їдою	2 30 хвилин перед їдою
Часник, екстракт 400 мг щоденно, на протязі два тижні	1 після їжі	0	1 після їжі
Лецитин 1200 мг щоденно, на протязі два тижні	0	0	1 після їжі
Силімарин (екстракт із насіння розторопші) 70 мг щоденно, на протязі два тижні	0	1 після їжі	1 після їжі
Вітамін Д3 600 МО щоденно, на протязі два тижні	0	2 30 хвилин перед їдою	0

ДІЄТА НА 7 ДНІВ

ДЕНЬ 1 (ВСІ СТРАВИ) - 1698 ККАЛ			
Сніданок	Сніданок II	Обід	Вечеря
Куліс 1 Порція - 107 ккал Вівсяні пластівці на овочевому відварі з насінням льону 1 Порція - 98 ккал Капуста броколі варена на парі з маслом 1 Порція - 228 ккал Чай зелений з листочком свіжої м'яти 1 Порція - 0 ккал		Крем-суп із гарбуза 1 Порція - 233 ккал Каша перлова з овочами та грибами 1 Порція - 622 ккал Чай з шипшини 1 Порція - 0 ккал	Рис з овочами 1 Порція - 410 ккал Чай з мелісою 1 Порція - 0 ккал
Всього : 433 ккал	ккал	Всього : 855 ккал	Всього : 410 ккал

ДЕНЬ 2 (ВСІ СТРАВИ) - 1528 ККАЛ			
Сніданок	Сніданок II	Обід	Вечеря
Куліс 1 Порція - 107 ккал Варена цвітна капуста з маслом 1 Порція - 96 ккал Рисові пластівці 1 Порція - 344 ккал Чай з ромашки 1 Порція - 0 ккал		Крем-суп із цукіні та моркви 1 Порція - 90 ккал Баклажани запечені з макаронами 1 Порція - 371 ккал Чай з шипшини 1 Порція - 0 ккал	Пшоняна каша з горіхами 1 Порція - 520 ккал Чай з мелісою 1 Порція - 0 ккал
Всього : 547 ккал	ккал	Всього : 461 ккал	Всього : 520 ккал

ДЕНЬ 3 (ВСІ СТРАВИ) - 1879 ККАЛ			
Сніданок	Сніданок II	Обід	Вечеря
Куліс 1 Порція - 107 ккал Ячменя із 2 яєць із цибулею-зрізуванцем 1 Порція - 220 ккал Гречана каша з томатним соком 1 Порція - 214 ккал		Крем-суп з моркви низькобілковий 1 Порція - 117 ккал Кус-кус з овочами 1 Порція - 857 ккал Чай з шипшини 1 Порція - 0 ккал	Різото з гарбузом та шпарагами 1 Порція - 364 ккал Чай з мелісою 1 Порція - 0 ккал

Чай з ромашки 1 Порція - 0 ккал			
Всього : 541 ккал	ккал	Всього : 974 ккал	Всього : 364 ккал

РЕЦЕПТИ ІЗ ВАШОЇ ДІЄТИ

БАКЛАЖАНИ ЗАПЕЧЕНІ З МАКАРОНАМИ (1485 ккал)

Інгредієнти

Баклажан - 500 g, Цибуля червона - 150 g, Помідор - 350 g, Відвар з овочів - 125 g, Базилік - 50 g, Олія ріпакова - 60 g, Оливкова олія - 15 g, Часник - 4 g, Сіль біла - 1 g, Перець чорний мелений - 1 g, Перець чілі - 1 g, Рисові макарони - 240 g, Амарант - 20 g

Спосіб приготування

- Макарони зварити так, щоб були напівтверді. Промити холодною водою, відцідити.
- Баклажани помити, порізати півкружальцями. Помідори ошпарити, зняти з них шкірку, порізати кружальцями. Базилік помити, нарізати смужками. Цибулю та часник почистити та дрібно порізати.
- Цибулю й часник підсмажити на олії, додати чілі, додати баклажани та смажити ще 5 хвилин.
- У змащену олією форму для запікання покласти макарони, баклажани, кружальця помідорів. Все залити бульйоном, посипати амарантом, побризкати оливковою олією. Запікати 15 хвилин, подавати гарячим.

ВАРЕНА ЦВІТНА КАПУСТА З МАСЛОМ (96 ккал)

Інгредієнти

Цвітна капуста - 100 g, Сіль біла - 3 g, Масло екстра - 10 g

Спосіб приготування

- У легко підсоленій воді зварити цвітну капусту до м'якості.
- Подавати з маслом.

ВІВСЯНІ ПЛАСТІВЦІ НА ОВОЧЕВОМУ ВІДВАРІ З НАСІННЯМ ЛЬОНУ (393 ккал)

Інгредієнти

Льон, насіння - 5 g, Відвар з овочів - 20 g, Вівсяні пластівці - 100 g

Спосіб приготування

- Пластівці намочити на ніч у відварі, потім вранці зварити до м'якості, додати подрібнене насіння льону.

ГРЕЧАНА КАША З ТОМАТНИМ СОКОМ (858 ккал)

Інгредієнти

Крупа гречана - 180 g, Червоний солодкий перець (паприка) - 210 g, Цибуля - 80 g, Сік томатний - 500 g, Перець чорний мелений - 3 g, Сіль біла - 3 g, Петрушка, зелень - 30 g, Топлене масло - 10 g

Спосіб приготування

- У каструлі на розтопленому маслі приблизно 2 хвилини просмажити суху крупу (завдяки цьому приготована каша буде розсипчастою).
- Додати порізаний кубиками солодкий перець, цибулю, посолити. Все залити томатним соком і тушкувати під кришкою на слабкому вогні приблизно 20 хвилин.
- Подавати із столовою ложкою рослинної сметани та нарізаною зеленню петрушки.

КАПУСТА БРОКОЛІ ВАРЕНА НА ПАРІ З МАСЛОМ (228 ккал)

Інгредієнти

Броколі - 300 g, Масло екстра - 20 g

Спосіб приготування
- Зварити на парі до м'якості (приблизно 5-10 хвилин) промиту і поділену на суцвіття броколі. - Подавати з маслом.

КАША ПЕРЛОВА З ОВОЧАМИ ТА ГРИБАМИ (1245 ккал)
Інгредієнти
Крупа ячмінна, перлова - 250 g, Олія ріпакова - 20 g, Цибуля - 200 g, Морква - 100 g, Відвар з овочів - 1000 g, Печериці, свіжі - 250 g
Спосіб приготування
- Крупу прогріти на сухій сковорідці на маленькому вогні, постійно помішуючи (не спалити!). - Цибулю дрібно порізати. - Моркву порізати кубиками. - Печериці нарізати тонкими скибками. - Цибулю підсмажити. - До каструлі влити овочевий бульйон, додати цибулю, кашу, моркву, печериці та любисток. - Довести до кипіння та тушкувати на маленькому вогні під кришкою 1,5 години. - Помішувати. Якщо страва починає пригорати, то додати овочевий бульйон або воду.

КРЕМ-СУП З МОРКВИ НИЗЬКОБІЛКОВИЙ (117 ккал)
Інгредієнти
Морква - 95 g, Цибуля - 20 g, Кріп - 9 g, Бульба середнього розміру - 30 g, Змішані сушені овочі - 4 g, Оливкова олія - 6 g, Лимонний сік - 10 g, Вода - 300 g, Коріандр - 1 g, Сіль біла - 2 g, Перець чорний мелений - 1 g
Спосіб приготування
- Моркву, цибулю і картоплю почистити, нарізати на шматочки, залити водою і варити 25 хвилин. - Подрібнити в блендері. Додати оливкову олію, суміш сушених овочів, сіль, перець і мелений коріандр. - При подачі додати лимонний сік та нарізану зелень кріпцю.

КРЕМ-СУП ІЗ ГАРБУЗА (932 ккал)
Інгредієнти
Гарбуз - 1000 g, Оливкова олія - 20 g, Морква - 120 g, Цибуля - 120 g, Яблуко - 150 g, Мускатний горіх - 2 g, Імбир - 2 g, Кориця - 2 g, Бульйон овочевий - 1000 g, Борошно рисове - 15 g, Сіль біла - 2 g, Рослинна сметана - 50 g, Гарбуз, насіння - 30 g
Спосіб приготування
- Гарбуз нарізати кубиками, цибулю нарізати кубиками, моркву нарізати соломкою, яблуко нарізати великими кубиками. - На середньому вогні у великій каструлі розігріти оливкову олію, додати цибулю, яблуко, моркву, гарбуз, а також приправи : мускатний горіх, імбир і корицю. Тушкувати під кришкою приблизно 10 хвилин, помішуючи час від часу. - Влити бульйон і довести до кипіння. - Все разом варити, поки гарбуз стане м'яким, приблизно 15 хвилин. - Суп зняти з вогню і подрібнити в блендері. - Заправити суп рисовою мукою, розмішати і закип'ятити. - Посолити.

- При подачі в кожную тарілку покласти столову ложку густої рослинної сметани і столову ложку підсмаженого гарбузового насіння.

КРЕМ-СУП ІЗ ЦУКІНІ ТА МОРКВИ (360 ккал)

Інгредієнти

Цукіні - 400 g, Морква - 250 g, Цибуля - 80 g, Бульон овочевий - 1000 g, Сіль біла - 2 g, Паприка мелена - 2 g, Топлене масло - 10 g

Спосіб приготування

- Моркву і цукіні помити і порізати великими кубиками.
- У каструлі розтопити масло, всипати порізану моркву і смажити приблизно 5 хвилин. Потім додати порізаний цукіні і смажити ще приблизно 3 хвилини.
- Потім влити бульйон, додати приправи і тушувати на слабкому вогні до м'якості овочів. Коли овочі стануть м'якими, все подрібнити в блендері.

КУЛІС (429 ккал)

Інгредієнти

Буряк - 1000 g, Вода - 1500 g, Сіль біла - 10 g, Часник - 30 g, Корка хлібна - 10 g, Кріп - 20 g

Спосіб приготування

- Буряки ретельно помити, почистити, нарізати скибками, покласти в глиняний горщик або в скляну банку, додати часник, 2 стебла кропу і скоринку з чорного хліба, залити підсоленою водою.
- Залишити в теплому місці на 3-4 дні, потім вийняти скоринку хліба.
- Зберігати в зачиненій пляшці в холодильнику. Пити по 1/4 склянки щодня.

КУС-КУС З ОВОЧАМИ (3431 ккал)

Інгредієнти

Нут (баранячий горох) - 250 g, Морква - 350 g, Селера черешкова - 200 g, Зелений солодкий перець - 120 g, Перець солодкий жовтий - 120 g, Цибуля - 150 g, Відвар з овочів - 1000 g, Мигдаль пластівці - 50 g, Оливкова олія - 60 g, Сіль біла - 1 g, Перець чорний мелений - 1 g, Перець чілі - 1 g, Томатна паста, 30% - 30 g, Кус-кус - 400 g

Спосіб приготування

- Нут зварити, відцідити та остудити.
- Закип'ятити більш як половину бульйону, залити кус-кус та залишити під кришкою на пів години.
- Мигдаль підсмажити на сухій сковорідці, овочі почистити та порізати дрібними кубиками.
- Овочі підсмажити (приблизно 5 хв.), додати решту бульйону, томатну пасту. Посолити, поперчити, додати чілі. Варити 10 хвилин.
- Додати кус-кус, старанно перемішати та тушувати ще 5 хвилин.
- При подачі посипати мигдалевими пластівцями.

ПШОНЯНА КАША З ГОРІХАМИ (1040 ккал)

Інгредієнти

Крупа пшона - 180 g, Горіхи волоські - 10 g, Лісові горіхи - 10 g, Арахіс - 10 g, Насіння кунжуту - 10 g, Соняшник, насіння - 10 g, Мигдаль - 10 g, Гарбуз, насіння - 10 g

Спосіб приготування

- Пшоняну кашу промити під проточною водою потім залити водою і варити на малому вогні під кришкою приблизно 20 хвилин, не помішуючи.
- Зварену кашу подавати із посіченими горіхами і насінням.

РИС З ОВОЧАМИ (1231 ккал)

Інгредієнти

Рис коричневий - 200 g, Цибуля - 200 g, Червоний солодкий перець (паприка) - 100 g, Помідор - 300 g, Морква - 300 g, Брокколи - 300 g, Вода - 800 g, Олія ріпакова - 10 g, Тим`ян - 5 g, Сіль біла - 2 g, Перець чорний мелений - 3 g, Кукурудза, консервована - 200 g

Спосіб приготування

- Цибулю дрібно нарізати і злегка підсмажити на олії, додати нарізані солодкий перець, моркву, брокколи, кукурудзу і помідор (можна без шкірки).
- Все тушкувати кілька хвилин, потім додати рис.
- Все залити 3 склянками води і варити, поки рис вбере всю рідину. Якщо потрібно, то можна додати воду.
- Додати за смаком спеції.

РИСОВІ ПЛАСТІВЦІ (344 ккал)

Інгредієнти

Рисові пластівці - 100 g, Вода - 300 g

Спосіб приготування

- В киплячу воду повільно всипати рисові пластівці. Варити 2 хвилини, мішаючи час від часу.

РІЗОТО З ГАРБУЗОМ ТА ШПАРАГАМИ (1456 ккал)

Інгредієнти

Оливкова олія - 45 g, Цибуля - 60 g, Рис білий - 250 g, Гарбуз - 250 g, Тим`ян - 2 g, Шпараги - 150 g, Бульон овочевий - 700 g, Сіль біла - 1 g, Перець чорний мелений - 1 g

Спосіб приготування

- На розігрійтій оливковій олії підсмажити цибулю до м'якості.
- Додати рис та смажити ще приблизно 3 хвилини, щоб рис прогрівся.
- Додати гарбуз, нарізаний кубиками та нарізаний тим`ян. Додати половину бульйону та тушкувати до моменту, коли рис вбере весь бульйон.
- Порціями влити решту бульйону. Коли рис вбере весь бульйон, додати шпараги, нарізані шматочками, та тушкувати ще 5 хвилин.
- Зняти з вогню, посолити, поперчити.

ЯЄЧНЯ ІЗ 2 ЯЄЦЬ ІЗ ЦИБУЛЕЮ-ЗРІЗУВАНЦЕМ (220 ккал)

Інгредієнти

Яйця курячі цілі - 120 g, Масло екстра - 7 g, Цибуля зелена - 8 g

Спосіб приготування

- Розтопити на сковорідці масло, додати яйця та подрібнену зелень цибулі-зрізуванця (цибулі шнітт).

- Смажити на малому вогні, час від часу помішуючи

Увага! Звіт може тиражуватися тільки і виключно повністю.

По суті результат перевінив: dr n. med. Sławomir Puczkowski дата: Example Result.



NZOZ Biomol-Med Sp. z o.o.

ul. Huta Jagodnica 41, 94-412 Łódź, Polska

tel./fax. (+48) 42 630 49 11

biuro@biomol.pl

www.biomol.pl