

Важно! Ознакомьтесь со списком
запрещенных продуктов!



Строго нельзя (100% исключить):

- ❖ *Алкоголь в любом виде – вызывает сильную интоксикацию и процессы брожения*
- ❖ *Газированные напитки – вызывают брожение и газообразование, содержат углекислоту, нарушают кислотно-щелочной баланс организма. Некоторые газированные напитки содержат сахар или синтетические сахарозаменители*
- ❖ *Гидрогенизированные растительные масла (кондитерский и кулинарный жир, маргарин, спреды и т.д.) и любые содержащие их продукты – содержат изменённую структуру жирных кислот, которые не встречаются в природе и вредны для человека. Эти вещества необходимо исключить из питания полностью, а не только в период очищения.*
- ❖ *Жареная пища – при высокой температуре все полезные вещества в продуктах разрушаются, и пища превращается в тяжкий груз для пищеварительной системы*
- ❖ *Консервы ЛЮБЫЕ (сладости, соленья, маринады и др.) – содержат консерванты (дополнительный источник токсинов), создают повышенную нагрузку на пищеварение, т.к. в консервированных продуктах отсутствуют живые ферменты*
- ❖ *Сахар и продукты, содержащие сахар – вызывает процессы брожения, является питательным веществом для грибков и вредных бактерий.*
- ❖ *Соль и продукты, содержащие соль – задерживает воду в клетках и межклеточной жидкости, замедляет процессы детоксикации*

- ❖ *Животные белки (особенно из мясных продуктов) – создают дополнительную нагрузку на пищеварение, в процессе их усвоения образуются токсины, затрудняется процесс очищения*
- ❖ *Животные жиры (источники насыщенных жирных кислот) – в период очищения снижаем до минимума потребление насыщенных животных жиров, чтобы разгрузить пищеварительную систему и дать ей возможность сконцентрироваться на выведении шлаков и токсинов.*
- ❖ *А именно КРАСНОЕ МЯСО .*
- ❖ *А также мясо птицы.*
- ❖ *Сало – содержит животные жиры и обычно соль*
- ❖ *Субпродукты*
- ❖ *Мясные изделия и полуфабрикаты – помимо трудноусвояемых животных белков и жиров, могут содержать соль, а также различные источники токсинов (консерванты, вкусоароматические добавки и т.д.)*
- ❖ *Яйца*
- ❖ *Молоко и молочные продукты:*
- ❖ *Йогурты с сахаром и/или фруктовыми добавками – вызывают процессы брожения в кишечнике*
- ❖ *Масло сливочное и топленое – содержит большое количество животных жиров, нежелательных в период очищения*
- ❖ *Молоко – является питательной средой для грибков, образует слизь, вызывает процессы брожения и газообразования*
- ❖ *Сыр – содержит большое количество животных белков и жиров, нежелательных в период очищения*
- ❖ *Сметана >10% - содержит большое количество животных белков и жиров, нежелательных в период очищения*
- ❖ *Творог жирный (> 5%) - содержит большое количество животных белков и жиров, нежелательных в период очищения*

- ❖ Хлеб, мучные изделия, кондитерские изделия – повышают количество слизи в организме, вызывают брожение, могут содержать другие запрещённые в период очищения компоненты (соль, сахар, дрожжи, животные жиры)
- ❖ Конфеты
- ❖ Макароны изделия (вермишель, лапша, макароны, паста, спагетти и т.д.)
- ❖ Хлеб (особенно дрожжевой и из муки высшего сорта)
- ❖ Шоколад – содержит много сахара, также может содержать гидрогенизированные жиры, консерванты, вкусоароматические добавки
- ❖ Каши:
 - Манная – повышает количество слизи в организме, провоцирует нарушения фосфорно-кальциевого обмена «моментальные» каши, не требующие варки – прошли серьёзную обработку, в результате которой лишились полезных веществ и превратились в источник быстрых углеводов. Зачастую в составе содержится сахар или искусственные сахарозаменители, а также синтетические вкусоароматические добавки.
- ❖ Напитки:
 - Какао – содержит молоко и сахар, либо их заменители (что ещё хуже)
 - Кофе – является клеточным диуретиком (обезвоживает клетки), закисляет организм
 - Пиво (в том числе безалкогольное!) – содержит токсины и канцерогены, провоцирует процессы брожения
 - Чай чёрный – является клеточным диуретиком (обезвоживает клетки), содержит дубильные вещества, которые могут затруднять своевременное опорожнение кишечника

ИСКЛЮЧИТЬ ИЛИ ОГРАНИЧИТЬ

- ❖ Любые свежие несезонные овощи, фрукты и ягоды, особенно импортные – проходят большое количество хим. обработок, содержат токсины
- ❖ Овощи, вызывающие брожение и повышенное газообразование:
 - Бобовые (горох, фасоль, чечевица, нут, маш)
 - капуста белокочанная
 - Картофель – помимо газообразования, способствует образованию излишней слизи в организме
 - Кукуруза – помимо газообразования, может стать причиной запоров
 - Редька, редис, дайкон
 - Топинамбур
 - Шпинат, щавель – помимо газообразования, эти овощи противопоказаны при подагре, болезнях почек, нарушениях фосфорно-кальциевого обмена, повышенной кислотности желудка
- ❖ Фрукты и ягоды, вызывающие брожение и повышенное газообразование:
 - Абрикосы – могут спровоцировать расстройство желудка
 - Бананы
 - Виноград
 - Груши
 - Дыни
 - Яблоки