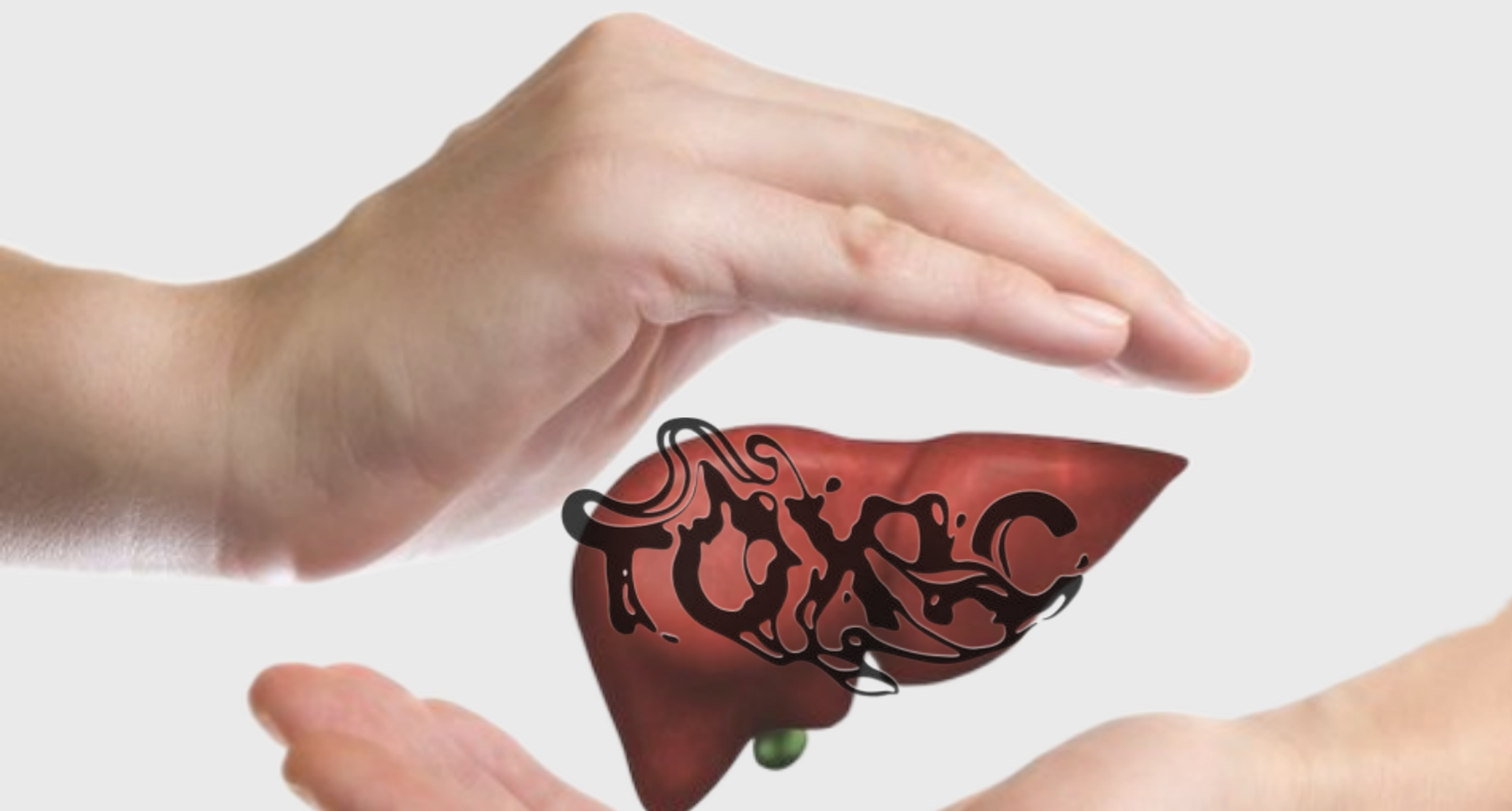


клинический нутрициолог

БАГАЕВА ЕКАТЕРИНА

СНИЖЕНИЕ ТОКСИЧНОСТИ И
ПОДДЕРЖКА ПЕЧЕНИ





СУЩЕСТВУЕТ МНОЖЕСТВО ВИДОВ
ТОКСИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА НАШ ОРГАНИЗМ

КАЧЕСТВО ВОДЫ,
ЗАГРЯЗНЕНИЕ ВОЗДУХА,
ЗАГРЯЗНЕНИЕ ПОЧВЫ,
РАСПОЛОЖЕНИЕ ВРЕДНЫХ ПРОИЗВОДСТВ,
ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫЕ ИЗЛУЧЕНИЕ,
ПРОИЗВОДСТВО ТКАНИ, МЕБЕЛИ И Т. Д.

ОДНАКО ЕСТЬ РЯД ТОКСИНОВ, СНИЗИТЬ ВЛИЯНИЕ
КОТОРЫХ В НАШИХ СИЛАХ.

ПРИМЕРЫ ТОКСИНОВ



МИКРОПЛАСТИК

ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ПЛАСТИКОВЫХ КОНТЕЙНЕРОВ И ВОДЫ В ПЛАСТИКОВЫХ БУТЫЛКАХ.



ГЕРБИЦИДЫ И ПЕСТИЦИДЫ

ПО ВОЗМОЖНОСТИ ПОКУПАТЬ БИО ОВОЩИ И ФРУКТЫ. ЕСЛИ ТАКОЙ ВОЗМОЖНОСТИ НЕТ, ТО ХОТЯ БЫ ВЫМАЧИВАТЬ ПЕРЕД УПОТРЕБЛЕНИЕМ.



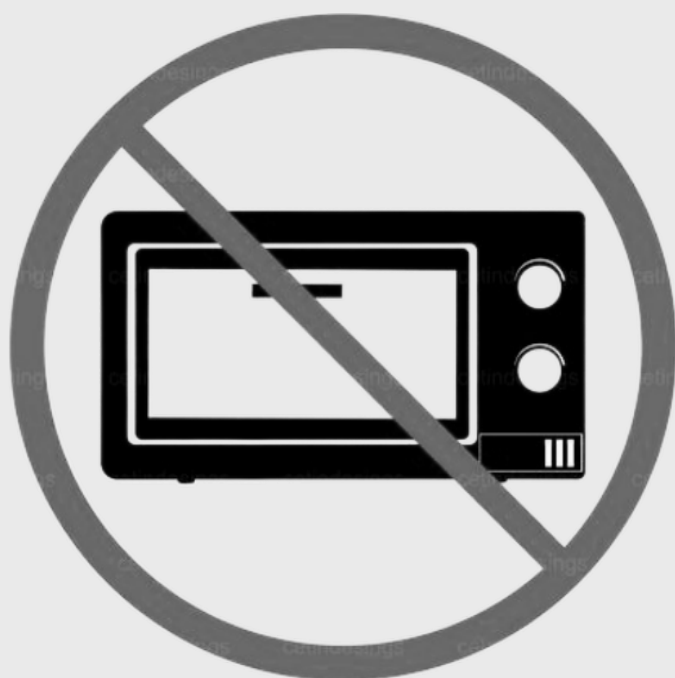
БЫТОВАЯ ХИМИЯ И КОСМЕТИКА

СТАРАТЬСЯ ПОДБИРАТЬ ПРОДУКТЫ С ЭКО-СОСТАВОМ БЕЗ СУЛЬФАТОВ И ПАРАБЕНОВ



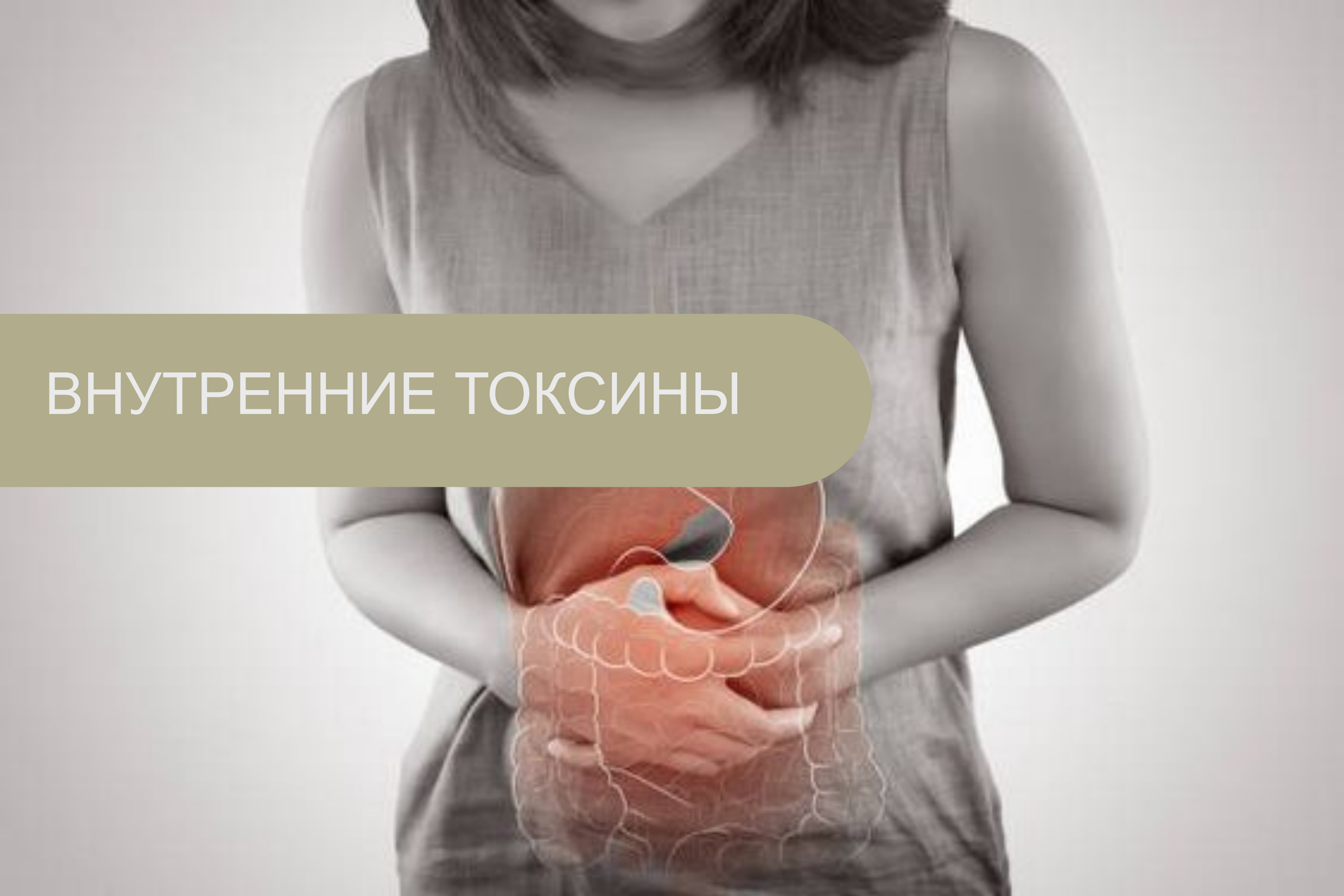
ПИЩЕВЫЕ ТОКСИНЫ

КРАСИТЕЛИ, УСИЛИТЕЛИ ВКУСА, КОНСЕРВАНТЫ, РАФИНИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ – ВСЕГДА ВНИМАТЕЛЬНО ЧИТАЙТЕ СОСТАВ



БЫТОВЫЕ ТОКСИНЫ

МИКРОВОЛНОВАЯ ПЕЧЬ, ФОЛЬГА, ТЕФЛОНОВЫЕ СКОВОРОДКИ – НЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В БЫТУ, А ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЧУГУННОЙ, СТАЛЬНОЙ, СТЕКЛЯННОЙ И КЕРАМИЧЕСКОЙ ПОСУДОЙ.

The background image shows a woman from the chest down to the waist, wearing a grey sleeveless top. She is holding her stomach with both hands. Overlaid on her torso is a semi-transparent anatomical diagram of the human digestive system, including the stomach, liver, gallbladder, and intestines, rendered in shades of orange and red.

ВНУТРЕННИЕ ТОКСИНЫ

О ВНУТРЕННИХ ТОКСИНАХ СВЕДЕТЕЛЬСТВУЕТ СЛЕДУЮЩАЯ СИМПТОМАТИКА:

ЧАСТЫЕ ЗАПОРЫ

ПАТОГЕННАЯ ФЛОРА В КИШЕЧНИКЕ

ПАРАЗИТЫ

НАРУШЕНИЕ ФУНКЦИЙ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

ДИСБИОЗ КИШЕЧНИКА

*ВКЛЮЧИТЕ В ЕЖЕДНЕВНЫЙ РАЦИОН ПРОДУКТЫ ДЛЯ
ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПЕЧЕНИ: СВЕКЛУ, ИМБИРЬ, КУРКУМУ,
ЛЕЦИТИН, СЕЛЬДЕРЕЙ, КРЕСТОЦВЕТНЫЕ (БРОККОЛИ,
ЦВЕТНАЯ КАПУСТА И Т. Д.), РУККОЛУ, ВОДУ С ЛИМОНОМ,
ОБИЛИЕ ЗЕЛЕНИ, СЕМЕНА ФЕНХЕЛЯ.*

ЧТО ВАЖНО ДОБВИТЬ?

СЛЕДУЕТ ПИТЬ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ВОДЫ -
НАЧИНАЙТЕ УТРО С ОДНОГО СТАКАНА ТЕПЛОЙ ВОДЫ С
ЛИМОНОМ.

КОСТНЫЙ БУЛЬОН – ОДИН СТАКАН В ДЕНЬ.

ПЕЧЕНЬ ТРЕСКИ

ТОПЛЕННОЕ МАСЛО.

МАГИЙ - В ВИДЕ ВАНН С СОЛЬЮ ЭПСОМА И В ВИДЕ
ДОБАВОК.

ЧАЙ НА ВЫБОР - РЕПЕШОК, ТЫСЯЧЕЛИСТНИК,
АРТИШОК ИЛИ ШРОТ РАСТОРОПШИ С КАЖДЫМ
ПРИЕМОМ ПИЩИ.

ВАЖНО ЗАБОТИТЬСЯ О ЗДОРОВЬЕ
ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО

НЕОБХОДИМО МИНИМИЗИРОВАТЬ ИСТОЧНИКИ
ВОСПАЛЕНИЯ

ГЛЮТЕН - ПО ВОЗМОЖНОСТИ ИСКЛЮЧИТЬ МУЧНОЕ

САХАР - ПОСТОРАТЬСЯ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ СЛАДКОГО

АЛКОГОЛЬ - МИНИМИЗИРОВАТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ

КОФЕ

РАФИНИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ И ТРАНЖИРЫ - НЕ

УПОТРЕБЛЯТЬ МАЙОНЕЗ, ПРОДУКТЫ С СОДЕРЖАНИЕМ
МАРГАРИНА, ЖАРЕНУЮ ПИЩУ.