

ДЕТОКС ПРОТОКОЛ

Филиппова Наталья

Интегративный нутрициолог.
Специалист по снижению веса
и диетотерапии.

WhatsApp + 7 918 390 59 95

https://t.me/NataFilippova_wellness

ДИСКЛЕЙМЕР

Все материалы носят информационный характер и предназначены для ознакомительных целей.

Информация не должна быть использована как медицинские рекомендации и указания к применению.

Определение диагноза и выбор способов и методик лечения осуществляется только лечащим врачом на личном очном приеме с учетом особенностей организма и данных исследований каждого человека.

Перед использованием любых лекарственных средств, которые могут быть показаны, требуется консультация врача и ознакомление с инструкцией по применению.

Методическое пособие предназначено для лиц старше 18 лет.

ЧТО ТАКОЕ ДЕТОКСИКАЦИЯ?

Детоксикация - естественный процесс самоочищения организма от токсичных веществ внутреннего и внешнего происхождения.

ЦЕЛЬ ДЕТОКСИКАЦИИ:

- выведение токсинов;
- повышение иммунитета;
- восстановление работы гормонов и ферментов;
- улучшение всасывания минералов и витаминов;
- снижение активности патогенной флоры (бактерии, кандиды, паразиты);
- снижение хронического воспаления.

ПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ДЕТОКСА:

- хроническая усталость, быстрое утомление при небольших физических нагрузках, вялость;
 - частые высыпания на коже:
утревая сыпь, акне, экземы;
- сухость и шелушение кожных покровов;
 - боли в мышцах и суставах.
- частые аллергические реакции;
- ухудшение качества и процесса сна;
- головные боли сразу после пробуждения;
- ухудшение памяти и снижение активности мышления;
- беспричинная смена настроения, частое раздражение или депрессивное состояние;
 - лишний вес, отечность;
- повышенное потоотделение с усиленным запахом;
- боли в пищеварительном тракте после приема пищи.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ДЕТОКСА:

- Пожилой возраст старше 65;
- Дети до 18 лет;
- Хронические заболевания в стадии обострения;
 - Аутоиммунные заболевания;
 - Острое течение болезней
- Послеоперационный период
(не ранее, чем через 1 месяц)
- Онкологические заболевания;
- Беременность и период лактации;
- Сахарный диабет, туберкулез.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ДЕТОКС-ПРОТОКОЛА:

- Пища должна быть свежеприготовленной.
- Во время еды не пить много жидкости;
- Рекомендуемое количество приёмов пищи –
2-4 раза в день;
- Основной прием пищи - в обед
- Следует избегать переедания

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ:

В питании придерживаться списка запрещенных и разрешенных продуктов для базового элиминационного протокола.

Минимизация животных источников белка.

Обсуждается употребление яиц белого мяса рыбы/птицы и морепродуктов, но не каждый день.

ВОЗМОЖНЫЕ ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ ПРОТОКОЛА:

- Высыпания и экземы ● Головная боль
- Упадок сил ● Запор или диарея
- Вздутие или перемены настроения

Это естественная реакция организма на вывод токсинов и отказ от рафинированных продуктов. Возможен синдром отмены (раздражительность, нервозность и т.д.) после отказа от кофеина.

РЕШЕНИЕ

- увеличить количество потребляемой жидкости
- увеличить количество клетчатки и продуктов-сорбентов

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПРОТОКОЛА

- Постепенно вводить в рацион большее количество клетчатки и воды (30 мл на кг массы тела):
- Сокращать количество кофе в день, заменяя его на зеленый или травяной чай.
- Постепенно сокращать употребление промышленной еды.
- Каждый день употреблять овощной салат.
- Заменить красное мясо на белое мясо, рыбу и яйца.

ДОБАВИТЬ КЛЕТЧАТКУ В РАЦИОН

Употреблять 3-5 порций овощей в день

Использовать 1 источник добавленной клетчатки

- яблоко, абрикос, слива, ягоды
- водоросли ● лён, псиллиум, чиа
- свежая зелень и свежие овощи
- зерновые продукты

ПОДДЕРЖКА ДЕТОКСИКАЦИИ ПЕЧЕНИ

- Витамин С и флавоноиды: черная смородина, все виды капуст, болгарский перец, шиповник, лист смородины и малины, силимарин, расторопша.
- Магний: зелень (хлорофилл), водоросли, орехи и семена (кешью, семена подсолнечника, кунжут), бобовые, слива, крестоцветные.
- Сера: крестоцветные (цветная капуста, брокколи, редис, дайкон, яйца и т.д.)
- Хром: брокколи, помидоры, свекла(свежая), семена и протеин тыквы, конопли, лен, грибы.
- Глутатион: спаржа, брокколи, авокадо, кабачок, чеснок, шпинат.

**Эти продукты должны составлять
основу рациона!**

ГОРЕЧИ ДЛЯ ЖЕЛЧЕОТТОКА

Включать 1-2 наименования в каждый приём пищи:

- Горькие травы: кресс-салат, горчица листовая, мангольд, черемша (лист), перья зеленого лука, салат-латук, салат цикорий, лолло-россо, салат ромэн, руккола, портулак, одуванчик, амарант овощной, мангольд, листовая свекла;
- Специи: тмин, барбарис, куркума;
- Овощи: брокколи, кольраби, капуста, краснокочанная и белокочанная, капуста цветная, савойская и брюссельская;
- Корнеплоды: репа, брюква, редиска, дайкон;
- Ягоды жимолости, калины, красной рябины, цедра лайма и лимона;
- Биттеры (напитки) – цикорий, матча-чай, какао, безалкогольные настои дикоросов.

ПРОДУКТЫ ДЛЯ ПОЧЕК

Почки постоянно фильтруют кровь, преобразуя токсины в водорастворимые соединения, которые выходят вместе с мочой.

- Вода с лимонным соком
- Спирулина
- Клюква, черника, брусника
- Петрушка, чеснок, куркума, имбирь, лист смородины, толокнянка
- Чистая, негазированная вода.

Поскольку диета рекомендуется в течение периода, не превышающего 5-7 недель, серьезных дефицитов возникнуть не должно.

КОНСТРУКТОР РАЦИОНА

Завтрак

- Зелёный смузи
- Порция растительного белка (бобовые) или сложных углеводов (крупы)
до 2-х раз в неделю можно яйца
- Салат из печеных или свежих овощей и листовой зелени
- Порция нерафинированных жиров

Перекус

- фрукты + жиры
(кокосовый продукт, орехи, семена)

КОНСТРУКТОР РАЦИОНА

Обед

- Порция животного (белая рыба, птица) или растительного (бобовые, орехи и семена)
белка + нерафинированные жиры
- Порция сложных углеводов (крупы)
- Салат из печеных или свежих овощей или крем-суп (клетчатка)
- кусок орехового хлеба

Ужин

- Овощи в охлаждённом (резистентный крахмал) или запеченном виде, листовая зелень (клетчатка)
- Порция растительного белка (крупы, бобовые)
- Ферментированные продукты (пробиотик)

СПИСОК РАЗРЕШЕННЫХ ПРОДУКТОВ

- **Бобовые** (чечевица/фасоль/горох/нут) – содержат много растительного белка, клетчатки, витаминов группы В;
- **Нерафинированное кокосовое масло;**
- **Сливочное масло и масло ГХИ;**
- **Растительные сыродавленные масла** – только для употребления в сыром виде;
- **Белое мясо, белая рыба** – куриная грудка, индейка, белая морская рыба, яйца;
- **Крупы (без глютена)** – овес и пшено(просо), бурый, дикий, красный рис, гречка, киноа, амарант;
- **Семена и орехи** – сырые/сушеные тыквенные и подсолнечные семечки, кунжут, грецкие и кедровые орехи, миндаль;
- **Все виды овощей, фруктов, ягод;**
- **Мягкие сыры из козьего или овечьего молока;**
- **Травяные чаи** - мелисса, ромашка, имбирь, мята;
- **Пряности и специи** – укроп, петрушка, кинза, мята, базилик, куркума, перцы, имбирь, корица;
- **Квашенная капуста** – натуральный пробиотик (при СИБР исключить).

СПИСОК ЗАПРЕЩЕННЫХ ПРОДУКТОВ

На программе из рациона исключаются продукты, которые чаще всего вызывают пищевую непереносимость, иммунные реакции и воспалительные процессы.

- **Рафинированные масла и промышленные трансжиры;**
- **Глютен** – не является токсином или антинутриентом, но есть ряд состояний, при которых его переваривание затруднено;
- **Продукты из коровьего сырья** - молоко, творог, сливки, йогурты, все, что содержит в составе сухое молоко;
- **Сахар** - все виды сахара, сиропы топинамбура, агавы, мёд
- **Красное мясо** –убираем на период проведения детокса;
- **Фрукты с высоким гликемическим индексом и сухофрукты;**
- **Кофе** не является чем-то чрезвычайно вредным, но на время программы переходим на чистую воду;
- **Продукты гликации** – жарка во фритюре, жарка с образованием корочек.
- **Алкоголь** – самый главный токсин, который реально отравляет наш организм и убивает клетки мозга и печени.

ВЫВОДЫ

- Голодание и детокс-протокол – это разные процессы!
- Важно пить достаточное количество воды.
- Хорошая привычка выпивать натощак стакан теплой воды (40 градусов) сразу после пробуждения.
- Планировать начало детокс-протокола на относительно спокойный период жизни.
- Поддержать органы детоксикации.
- Допустимо проходить детокс-протокол не чаще двух раз в год.
- Перед началом желательно проконсультироваться со специалистом.

WhatsApp + 7 918 390 59 95

https://t.me/NataFilippova_wellness