

Компания "STANDARD PROCESS"

ПРОГРАММА ОЧИСТКИ ОРГАНИЗМА

Руководство для пациентов по очистке, питанию и поддержанию
здорового тела и веса

ОЧИСТКА

ПИТАНИЕ

ПОДДЕРЖАНИЕ ЗДОРОВОГО ТЕЛА И ВЕСА

ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

ЗАКУПОЧНЫЙ СПИСОК

Мы, в компании "Standard Process", знаем, какой сложной и занятой бывает ваша жизнь, поэтому мы создали такую программу очистки организма, которая подойдёт под любое расписание и которую можно легко усвоить и успешно использовать. Участие в программе очистки требует ответственного отношения, но результаты стоят затраченных усилий.

Основное место в программе занимает правильное питание. Использование в диете производимых нашей компанией натуральных добавок и продуктов, содержащих витамины, минералы и другие питательные вещества, поддержит все основные системы организма в ходе его очистки. Кроме того, наши продукты помогут вам поддерживать постоянный здоровый вес.

Подойдите к этому руководству творчески. У вас достаточно возможностей для выбора, чтобы каждый день был вам в радость. Откройте для себя новые пути к здоровому питанию, получайте удовольствие. Очистка потребует от вас усилий, но вы должны помнить, что это борьба за ваше собственное здоровье.

ОЧИСТКА

Программа очистки компании "Standard Process" занимает 21 день. В ней используются натуральные добавки и органические, необработанные, натуральные продукты, а также вода. Всё это поможет вам очистить ваш организм, почувствовать себя более энергичным, поддержать здоровый вес и улучшить пищеварение. Очистка предлагает вам получить удовольствие от того, что вам может предложить ваш собственный организм.

Зачем нам очистка ?

Очистка, известная также как детоксификация, поможет вам избавиться от естественных токсинов и поддержать здоровый вес.

Каждый день мы подвергаемся воздействию токсинов, включая загрязняющие и токсические вещества и пестициды. Наш организм также производит отходы вследствие нормальной метаболической функции. Несмотря на то, что организм избавляется от этих токсинов естественным путём, ему может потребоваться помощь. Очистка поможет вывести естественные токсины и сбалансировать вес, что очень важно для поддержания хорошего здоровья и жизненных сил.

Токсины могут вызывать многие болезненные состояния:

- сложности с концентрацией и замедление мышления
- общую усталость и бессонницу
- плохое пищеварение и другие проблемы желудочно-кишечного тракта
- неумеренный аппетит и увеличение веса
- пониженное сексуальное влечение

В США разрешены к применению около 80,000 синтетических химических веществ. Согласно отчетам Центров по контролю и предупреждению болезней, сотни из этих химикатов проникают тем или иным путём в организм человека. Исследования показали, что многие из них могут привести к необратимым изменениям в иммунной, эндокринной, нервной и воспроизводительной системах.

Внешние токсины:

- загрязняющие воздух и воду вещества
- кофеин
- сигаретный дым
- косметические средства
- тяжёлые металлы
- бытовые чистящие средства
- пестициды и гербициды
- лекарства
- консерванты

Внутренние токсины:

- аммиак
- двуокись углерода
- свободные радикалы

Как определить уровень токсинов в организме ?

Загрязнённость токсинами - это количество токсинов, от которых организму необходимо избавиться. Вы можете сами определить степень загрязнённости вашего организма, ответив на следующие вопросы:

Вы употребляете / употребляли обработанные продукты ?

Да Нет

Вы употребляете неорганические фрукты и овощи ?

Да Нет

Вы употребляете мясо животных и птиц, выращенных промышленным способом ?

Да Нет

Вы употребляете генетически изменённые продукты ?

Да Нет

Вы используете / использовали искусственные заменители сахара ?

Да Нет

Вы пьёте газированную воду ?

Да Нет

Имеются ли в употребляемых вами продуктах консерванты, добавки, красители или заменители сахара ?

Да Нет

Вы любитель еды быстрого приготовления и/или регулярно питаетесь вне дома ?

Да Нет

Вы готовите еду на углях или гриле ?

Да Нет

Вы регулярно пьёте кофе ?

Да Нет

Вы употребляете алкоголь ?

Да Нет

Вы пьёте воду из-под крана ?

Да Нет

Если на большинство вопросов бы ответили положительно, ваш способ питания напрямую способствует загрязнению организма токсинами. Кроме пищевых продуктов, многие внешние токсины, такие как дезодоранты, чистящие средства и

промышленные отходы в атмосфере и воде, увеличивают количество токсинов в организме.

Как внутренние органы помогают очистке ?

Наша программа очистки стимулирует органы детоксификации - печень, почки и кишечник, в результате чего происходит снижение загрязнённости токсинами. Очистка организма изнутри поможет вам достичь оптимального уровня здоровья.

Печень:

- задерживает токсины
- помогает организму в метаболизме жира, протеина и углеводов
- помогает обезвреживать токсины

Почки:

- выводят отходы и излишек жидкости
- регулируют баланс натрия, фосфора и калия, обеспечивая нормальное функционирование организма

Тонкий кишечник:

- переваривает еду с тем, чтобы питательные вещества могли быть впитаны в кровь и транспортированы в печень
- создаёт барьер, который блокирует токсины

Толстый кишечник:

- впитывает воду и электролиты, формируя отходы, которые выводятся естественным путём из организма
- создаёт антитела для нормальной работы желудочно-кишечного тракта;
- содержит бактерии, которые создают жирные кислоты и некоторые витамины для дополнительного питания организма

Какие пищевые добавки необходимо употреблять в ходе очистки ?

SP CLEANSE / Очистка

Представляет собой натуральную добавку, помогающую "очистителям" организма (почкам, печени и кишечнику) обезвреживать внутренние и внешние токсины. Содержит 20 натуральных продуктов и растений с детоксификационными свойствами. Содержит чёрный испанский редис, который стимулирует детоксификацию в печени.

Помогает организму выводить токсины путём:

- обеспечения нормального функционирования печени и почек
- поддержки здоровой среды желудочно-кишечного тракта
- поддержки лимфатической системы - основной составляющей иммунной системы организма
- обеспечения регулярного стула

SP COMPLETE / Питательные смеси (шейки)

Содержат важное для организма натуральное питание в универсальной смеси. Обеспечивают мощную антиоксидантную защиту иммунной и детоксификационной функции печени. Предотвращают вредное воздействие свободных радикалов. Обеспечивают организм аминокислотами, жизненно важными жирными кислотами и другими витаминами для укрепления мышц, иммунной системы и кишечника.

GASTRO-FIBER / Клетчатка

Обеспечивает организм диетической клетчаткой и другими натуральными продуктами, которые способствуют:

- размягчению стула
- регулярному опорожнению
- сохранению здорового кишечника
- обеспечению оптимальной среды для естественного роста "дружественных" кишечных бактерий

SP GREEN FOOD / Травяные питательные вещества

Содержат пять концентратов, органически выращенных растительных натуральных продуктов: капусту, брюссельскую капусту, люцерну, гречиху и побеги ячменя. Поддерживают функции детоксификации печени, предотвращают вредное действие свободных радикалов и служат источником основных аминокислот, витаминов и минералов.

Дополнительные натуральные добавки

Ваш доктор может порекомендовать вам и другие добавки в процессе очистки :

WHEY PRO COMPLETE / Протеиновая сыворотка

Обеспечивает дополнительные 15 гр протеина на порцию для повышения энергии и роста мышечной ткани.

TUNA OMEGA-3 OIL / Масло тунца Omega-3

Обеспечивает организм жирными кислотами Omega-3.

GYMNEMA 4g from MediHerb

В комбинации со здоровой диетой поддерживает здоровый уровень сахара в крови.

LACT-ENZ

Помогает поддерживать здоровую кишечную среду.

ЛИНУМ В6

Содержит масло семян льна, которое помогает поддерживать здоровую кожу, нервную ткань и уровень жира.

РЕЖИМ ПРИЁМА НАТУРАЛЬНЫХ ДОБАВОК

Вам необходимо следовать данному расписанию, если у вашего доктора не будет каких-либо дополнений или изменений.

Дни с 1-го по 7-ой

- 2-3 SP COMPLETE смеси (шейка) в день (2 порционных совка на смесь)
Другие вкусные рецепты вы можете прочитать ниже или на сайте компании www.standardprocess.com
- 7 капсул SP CLEANSE 3 раза в день
- 3 капсулы GASTRO FIBER 3 раза в день

В случае запора необходимо пить больше воды и употреблять сыре овощи.
Можно также съесть 1 свеклу в день.

Дни с 8-го по 21-й

- 2-3 SP COMPLETE шейка в день (2 порционных совка на смесь)
- 3 капсулы GASTRO-FIBER 2-3 раза в день
- 5 капсул GREEN FOOD 2 раза в день

Внимание: натуральные добавки необходимо принимать с SP COMPLETE шейком или водой, но не с едой, за 1 час до еды или через 2 часа после, или перед сном.

Протеин является очень важным питательным продуктом в процессе очистки. Посоветуйтесь с вашим доктором, стоит ли увеличить приём протеина и добавить 2 порционных ложки WHEY PRO COMPLETE на шейк.

ПИТАНИЕ

В программе очистки мы делаем главный упор на натуральные добавки и продукты, особенно фрукты и овощи, одновременно ограничивая высококалорийные очищенные продукты и насыщенные жиры. Питаясь продуктами, где имеются в достатке питательные вещества, вы таким образом получаете сложную комбинацию витаминов, минералов и антиоксидантов, которые нужны для защиты организма и достижения оптимального уровня здоровья.

Как закрепить успех.

Ешьте разнообразные продукты, всех цветов радуги.
Ешьте часто в течение дня для поддержания нормального уровня сахара в крови.

Воздержитесь от употребления:

- алкоголя, кофеина, сигарет и других возбудителей нервной системы, откажитесь или сократите их приём, прежде чем приступите к программе
- орехов / семечек
- злаков / кроме коричневого риса/
- обработанных или очищенных продуктов

Для достижения оптимальных результатов следуйте инструкциям вашего доктора. Любые отклонения могут снизить положительный эффект программы (детоксификацию и снижение веса)

Что кушать ?

Вы можете кушать неограниченное количество овощей, по возможности, органических, из приведённого ниже списка. Овощей необходимо употреблять в два раза больше, чем фруктов.

Следуйте следующим правилам:

- размер одной порции - 1/2 чашки
- избегайте сушёных или консервированных овощей (это не относится к замороженным)
- можете пить свежие овощные соки
- большинство овощей можно употреблять , обработав их на 2- 4 минуты или

- поджарив, перемешивая, на малом огне
- эффект повышается, если употреблять хотя бы 1/2 овощей сырыми
 - используйте пряности на ваш выбор

Список овощей

артишоки
спаржа
красная свекла (готовится на пару 20-30 мин или до достижения нужной мягкости)

брокколи
капуста
брюссельская капуста
цветная капуста
морковь
сельдерей
лук, лук-порей, чеснок
огурцы
баклажаны
кольраби
грибы
сладкий перец (любого цвета)
редис

Салат и зелень
салат-латук (красный и зелёный)
листья салата Romaine
листья свеклы
белокочанная капуста
салатная горчица
шпинат
кресс водяной

Чечевица или рис (сваренные):

- средний размер порции - 1/2 чашки
- рекомендуется употреблять 1-2 порции чечевицы или 1 порцию коричневого риса в день
- употребляйте больше чечевицы, чем риса из-за повышенного содержания в ней протеина

Масло

Правила употребления:

- размер порции - 1 чайная ложка

- масло должно быть нерафинированным и получено способом холодного отжатия
- употребляйте высококачественные масла, такие как кокосовое, оливковое extra-virgin, льняное (храните в холодильнике), масло из семечек винограда, рыбий жир

Родниковая вода (spring water), очищенная, фильтрованная

Пейте минимум 8 стаканов воды в день.

Фрукты

Вы можете расширить приводимый здесь список фруктов. Помните, что вы должны употреблять овощей в два раза больше, чем фруктов, в сыром или замороженном виде и желательно органические. Исключаются сушёные или консервированные фрукты.

Список фруктов:

яблоки	1 среднее
абрикосы	3 средних
авокадо	1/4
бананы	1/2 на шейк
ежевика	1 чашка
черника	1 чашка
дыня	1/4 маленькой
черешня	15
клюква	1 чашка
фиги	2
грейпфрут	1
виноград	15
киви	1
лимон	1
манго	1
тутовник	1 чашка
персики	2 маленьких
груши	1 средняя
ананас	1/2 чашки
гранат	1
малина	1/2 чашки
ревень	1 чашка
клубника	1 1/2 чашки
мандарины	2 маленьких
помидоры	1 средний

Источники протеина (можно добавить на 11-й день)

Правила употребления протеина:

- средний размер порции : 3 oz (84 гр)
- количество порций : 2-4 в день, из них 1-2 порции - рыба
- рыба должна быть морская (напр., лосось, треска, морской bass), не выращенная на ферме
- употребляйте нежирное мясо (курицу), по возможности, органическое, без антибиотиков и гормонов, из животных, выращенных в естественных условиях
- продукты готовьте запечёнными, на пару или обжаренными
- не употребляйте копченое, вяленое мясо и колбасные изделия

Спросите у вашего доктора, стоит ли добавить 2 порционных совка WHEY PRO COMPLETE в SP COMPLETE шейк для увеличения количества протеина. WHEY PRO COMPLETE можно добавлять в шейки с первого дня.

Рецепты SP COMPLETE шейков (готовим в блендере)

Оригинальный рецепт от STANDARD PROCESS

2 ст. ложки (совка) SP COMPLETE
8 oz (224 мл) воды - можно и больше, до желаемой консистенции
1 ст. ложка высококачественного масла (напр., из льняного семени)
1-1 1/2 чашки ваших любимых свежих или замороженных фруктов или овощей (по желанию)

Клубничный вихрь

2 ст. ложки SP COMPLETE
1 чашка клубники
1 чашка свежего морковного сока
1 ст. ложка льняного масла
1 чашка кубиков льда

Тройной восторг

2 ст. ложки SP COMPLETE
1/2 чашки кусочков ананаса
1/2 банана
1/2 чашки замороженных персиков
1 чашка кубиков льда

Цитрусово-ягодный всплеск

2 ст. ложки SP COMPLETE
1/2 чашки ежевики
1/4 чашки клубники
1/2 банана (по желанию)
сок 2-х свежесжатых апельсинов
1-2 чашки кубиков льда

Бананово-ягодный взрыв

2 ст. ложки SP COMPLETE
1/2 чашки черники
1/2 чашки клубники
1/2 банана
1 чашка кубиков льда

Правила приготовления : тщательно смешивайте все ингредиенты в блендере. Если вы готовите смесь на весь день, храните её в холодильнике и перемешивайте перед употреблением. Если вы нуждаетесь в дополнительном протеине, проконсультируйтесь с вашим доктором о необходимости добавить в смесь WHEY PRO COMPLETE.

Салатные хитрости

Фруктовые “шляпки”

Салат можно украсить протёртой свежей или замороженной малиной свежесжатым соком лимона или другими фруктами, чтобы добавить зелени по вкусу.

Соус из чесночно-оливкового масла

2 зубчика органического чеснока
1/8 ст. ложки соли Celtic Sea / морская соль
сок 1/2 лимона
1/3 чашки льняного масла
Разотрите зубчики чеснока с солью. Добавьте сок лимона. Попробуйте на вкус, добавьте по необходимости соль, чеснок, сок лимона. Влейте масло. Смешайте все ингредиенты и полейте соусом салат.

Заправка из яблочного сидра

3 ст. ложки органического яблочного уксуса
1/2 чашки extre-virgin оливкового масла
1/4 ст. ложки соли Celtic Sea / морская соль

1 ст. ложки орегано

1/8 ст. ложки молотого перца

Смешайте все ингредиенты вместе и поместите в холодильник в плотно закрытом контейнере. Подождите несколько минут, пока заправка отстоится.

Приправы

Наша программа очистки создана таким образом, чтобы вы могли попробовать еду в её естественном виде. Если вы хотите добавить приправы, используйте только свежие органические пряности и специи.

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ЗДОРОВОЕ ТЕЛО И ВЕС

Что можно ожидать после очистки

По завершении программы очистки у вас появится другое представление о еде, о вашем организме и вашем здоровье.

Вот что вы испытаете:

- снижение веса
- повышение энергии и жизнеспособности
- улучшение пищеварения
- уменьшение вздутия живота
- очищенную кожу
- уменьшение или исчезновение болезненных ощущений (предменструального синдрома, проблем с пищеварением и др.)

Как следить за здоровьем по завершении программы ?

Вы должны заботиться о своём организме и употреблять чистые продукты, богатые витаминами и минералами, если вы хотите иметь хорошее здоровье. Употребляйте достаточное количество овощей, фруктов и нежирного мяса. Воздерживайтесь от сладостей с избытком сахара, других очищенных продуктов. Физические упражнения также очень важны. Старайтесь заниматься спортом хотя бы 4

раза в неделю по 30-45 минут. Эти советы помогут вам сделать важный шаг на пути к улучшению здоровья. Ваш доктор может порекомендовать вам проходить программу очистки один или два раза в году, чтобы поддерживать ваше здоровье и самочувствие на хорошем уровне. Возможно, вам захочется добавить SP COMPLETE шейки в ваш обычный рацион - они дадут вам энергию на весь день.

Как поддерживать здоровый вес

После того, как вы пройдёте программу очистки, вы научитесь лучше относиться к своему организму, употребляя здоровую еду и постоянно занимаясь физическими упражнениями.

У вас также появится новое отношение к питанию. Вы увидите, что нездоровая еда, которую вам так хотелось, больше вас не привлекает. Вы сравните ваши ощущения и увидите, что такая еда - это не то, что вам нужно. Даже после того, как вы достигнете желаемого веса, придерживайтесь изложенных в программе рекомендаций по поддержанию здорового веса и следуйте им постоянно.

ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ ПО ОЧИСТКЕ

Вопрос. Каковы положительные эффекты очистки ?

Ответ. Программа очистки оказывает значительный положительный эффект на биохимию организма, способствуя выводу естественных токсинов и отходов ежедневного метаболизма. Участвуя в программе очистки, вы почувствуете следующие её положительные эффекты:

- улучшение результатов по снижению веса
- повышение энергии организма
- улучшение пищеварения
- уменьшение вздутия живота
- улучшение состояния кожи
- блестящие волосы
- уменьшение или исчезновение болезненных состояний (постменструального синдрома, проблем с пищеварением и др.)

Вопрос. Поможет ли мне программа очистки снизить вес ?

Ответ. Вы можете снизить свой вес, прекратив употребление высококалорийных и очищенных продуктов с низким содержанием питательных веществ.

Диетический компонент программы очистки представляет собой насыщенную питательными веществами диету, дополнительным преимуществом которой является использование натуральных продуктов и натуральных добавок, ускоряющих детоксификацию.

Наша система может оказаться для вас идеальной, но она не может сработать мгновенно – требуются усилия и упорство. Вы должны следовать новому образу жизни и после завершения программы очистки. Следуя этой программе, рекомендованной вам вашим доктором, вы научитесь управлять своим весом постоянно.

Вопрос. Нужны ли мне физические упражнения ? Какие ? Какова их продолжительность ?

Ответ. Физические упражнения облегчают процесс вывода токсинов и помогают вам управлять своим весом. Положительный эффект оказывает ходьба в течение, по крайней мере, 30-45 минут 4 раза в неделю. Значительные физические нагрузки не рекомендуются в течение 21-дневной программы, однако вы можете

проконсультироваться по данному вопросу со своим доктором.

Вопрос. Как выполнять программу, если я нахожусь в отъезде ?

Ответ. Вот некоторые советы, как вам продолжать программу в этом случае:

- продумайте, какие возможности у вас будут в ходе поездки придерживаться диеты
- выбирайте ресторан, в котором подают еду из рекомендованного нами списка
- путешествуя, захватите с собой переносной холодильник или специальный контейнер, заполнив его свежими фруктами и нарезанными овощами. Не забывайте о бутылированной воде.

Вопрос. Могу ли я принимать другие добавки и лекарства ?

Ответ. Перед тем, как приступить к выполнению программы, вам необходима консультация вашего доктора. Специалист поможет вам определить, что вам можно принимать по программе очистки с учётом состояния вашего здоровья, добавок и лекарств, которые вы обычно принимаете, а также того, какие цели вы перед собой ставите. Он также может порекомендовать дополнительные добавки к вашей программе очистки.

Вопрос. Могу ли я заменить рекомендованные вами овощи другими, на свой выбор ?

Ответ. Мы рекомендуем овощи с высокой питательной ценностью и способностью усиливать детоксификацию. Участие в программе предполагает в некоторых случаях радикальное изменение диеты, поэтому вам лучше посоветоваться вначале с вашим доктором.

Вопрос. Какие изменения могут произойти в ходе программы ?

Ответ. Главным образом, у вас несколько участится мочеиспускание и стул. Это естественный эффект очистки и он не должен оказывать особого влияния на вашу повседневную жизнь. В редких случаях вы можете испытывать пульсацию в районе висков, общие боли, кожный зуд, сыпь или усталость. Это нормальная реакция, которая пройдёт через день-два. Обязательно сообщите о вашем самочувствии вашему доктору.

Вопрос. Что делать, если я чувствую усталость или упадок сил в ходе программы ?

Ответ. Усталость может объясняться тем, что вашему организму нужно больше протеина во время очистки. Посоветуйтесь с вашим доктором, возможно, он посоветует добавить Whey Pro Complete - это протеиновая добавка, содержащая 15 гр протеина на порцию. Это вполне соответствует вашей потребности в протеине.

Вопрос. Что делать, если у меня запор ?

Ответ. Вам надо пить много воды, по крайней мере, 64 oz (1,8 л) в день. Если это не принесёт желаемого эффекта, употребляйте овощи и фрукты с высоким содержанием клетчатки. Съедайте ежедневно 1 свеклу – это способствует регулярному стулу. Обратитесь к вашему доктору за дополнительными

рекомендациями.

Вопрос. Содержат ли применяемые в ходе очистки средства клейковину ?

Ответ. Клейковина - это вещества, остающиеся после промывания муки (чтобы убрать крахмал). Мы исследовали продукты, чтобы определить в них количество клейковины. После тщательного анализа было определено, что продукты из программы очистки содержат менее 0,01 % клейковины.

Вопрос. Почему в SP COMPLETE содержится лактоза ?

Ответ. SP COMPLETE - это питательная смесь с натуральными добавками. Сыворотка - это источник протеина в смеси SP COMPLETE , а лактоза - это питательное вещество, содержащееся в сыворотке. В одной смеси (шейке) содержится примерно 1/2 гр лактозы

Вопрос. Что делать, если у меня аллергия на определённые продукты из вашего списка ?

Ответ. Если определённый продукт вызывает у вас реакцию, воздержитесь от его употребления. Ваш доктор посоветует вам, какими альтернативными источниками питания его можно заменить.

Опишите ваш опыт

Вы можете кратко описать ваш опыт для того, чтобы ваш врач смог определить, как программа работает в вашем случае.

]

Примерная схема записи :

Что вы кушали сегодня ? Перечислите продукты.

Как вы себя чувствуете ? Примерные ответы :

энергично или пассивно

свежо или устало

расслаблено или напряжённо

жизнерадостно или депрессивно

спокойно или нервно

вы устойчивы или же испытываете головокружение

собраны или не можете сконцентрироваться

Испытываете ли вы :

кожные реакции (зуд, сыпь, угри или же кожа очищается)

простудные симптомы

головные боли

потерю веса

средний или умеренный дискомфорт

газы или вздутие живота
аллергические реакции

Используете ли вы другие очистительные процедуры ?

Например, сауна и массаж могут помочь вам избавиться от указанных выше негативных ощущений.

Физические упражнения.

Укажите время и вид занятий. Кстати, выделение пота также способствует очищению организма и регулированию веса.

СХЕМА ОЧИСТКИ STANDARD PROCESS

Дни 1-7

Добавка	Количество	Частота
SP CLEANSE	7 капсул	3 раза в день
SP COMPLETE	1 шейк	2-3 раза в день
GASTRO-FIBER	3 капсулы	3 раза в день

Дни 8-21

SP GREEN	5 капсул	2 раза в день
SP COMPLETE	1 шейк	2-3 раза в день
GASTRO-FIBER	3 капсулы	2-3 раза в день

Дополнительные добавки:

WHEY PRO COMPLETE
TUNA OMEGA-3 OIL
GYMNEMA 4 гр
LACT-ENZ
LINUM B6

ВАШ ЗАКУПОЧНЫЙ СПИСОК

Овощи

Покупайте овощей в два раза больше, чем фруктов, свежих или замороженных, по возможности - органических.

артишоки
спаржа
свекла
капуста
брокколи
брюссельская капуста
цветная капуста
морковь
лук, лук-порей, чеснок
сельдерей
огурцы
баклажаны
кольраби
салат и зелень
грибы
перец (любого цвета)
редис

Фрукты:

Покупайте свежие или замороженные фрукты, по возможности - органические.

яблоки
абрикосы
авокадо
бананы (только для шейков)
ежевика
черника
дыня
черешня
клюква
фиги
грейпфрут
виноград
киви
лимон
лайм
манго

тутовые ягоды
апельсины
папайя
персики
груши
ананасы (только для шейков)
сливы
гранаты
малина
ревень
клубника
мандарины
помидоры

Курица и рыба (дни с 11-го по 21-й)

Выбирайте мясо органическое, без антибиотиков и гормонов. Избегайте вяленого, копченого мяса и колбасных изделий.

Чечевица
Коричневый рис
Дикий рис

Масло

Кокосовое (coconut oil)
Оливковое (olive extra-virgin oil)
Льняное (flaxseed oil, хранить в холодильнике, не нагревать)
Масло из виноградных семечек (grape seed oil)
Рыбий жир (fish oil)

Spring water (родниковая, очищенная, фильтрованная вода)

Травы и специи