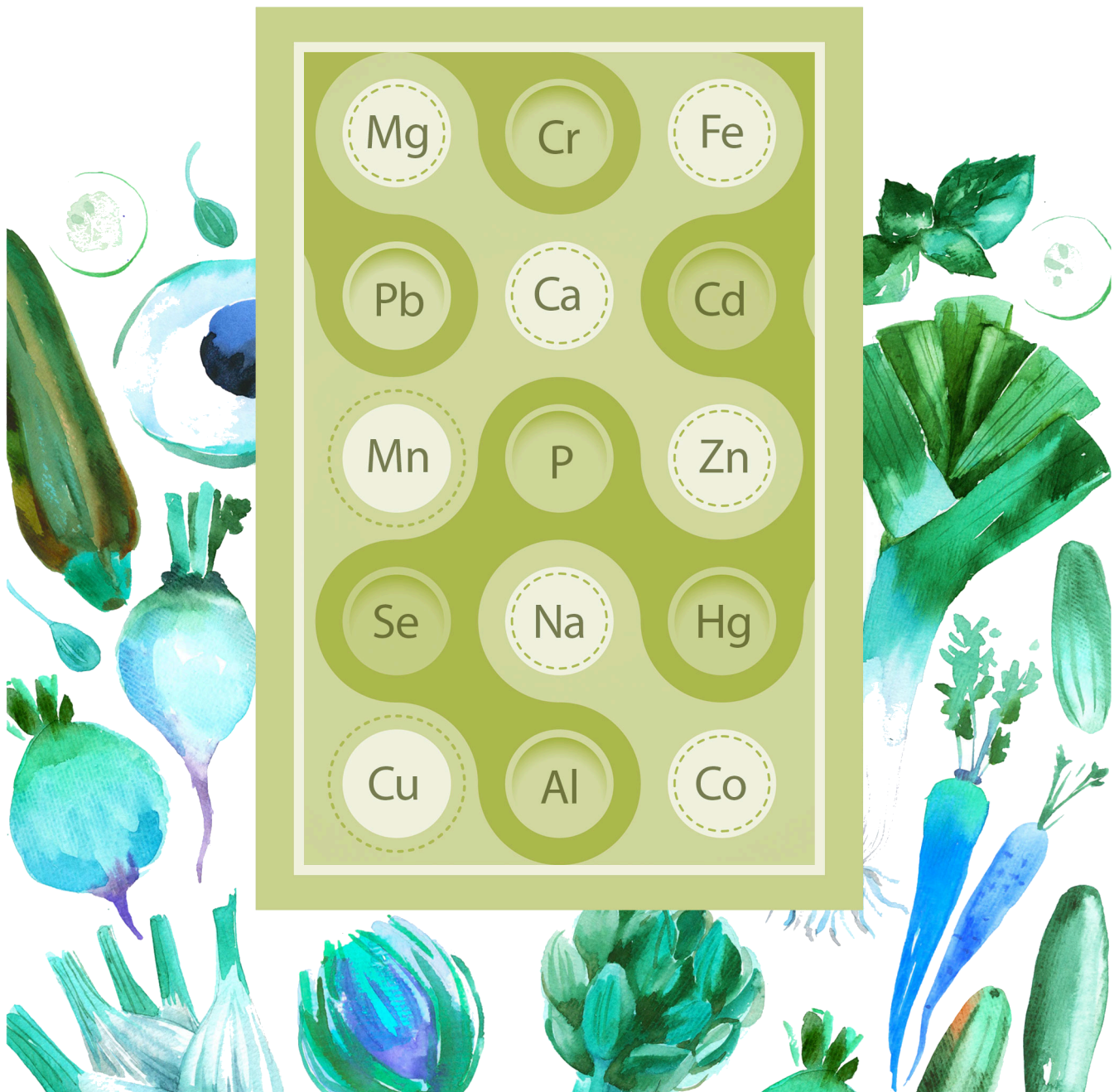


Program Detoxikace a výživa

Výživa organismu



Zpráva o vyšetření: Example Result

Vzorek patří k: Example Result

Vyšetření bylo doporučeno: Example Result



ÚVOD

Změny civilizace na Zemi určují změny v prostředí lidského života.

Lidské zdraví je utvářeno:

- genetikou (zdědíme ji od rodičů, prarodičů, atd.),
- biogeochemií (vztahy mezi faktory prostředí),
- životním stylem (místo jedince v populačních strukturách, tempo života, cíle, metody atd.).

Především změny v oblasti biogeochemie a životního stylu probíhají v dosud nevídané míře. Tyto dvě oblasti přímo formují lidskou epigenetiku, oblast poznání, kterou pomalu poznáváme.

Rostoucí lidská populace vyžaduje stále více potravin. Aby se zvýšila produkce potravin bylo zavedeno:

- zemědělství monokultur, které vyžadují specifickou zemědělskou chemii,
- genetický výběr hospodářských zvířat,
- degradativní hospodaření s vodou.

Spolu s obsahem potravy konzumujeme konzervační látky, barviva, plniva atd. Kolem nás a v našem zažívacím systému se mění množství a složení bakterií. V našich potravinách klesá množství základních nutričních prvků, tj. : vláknina, nenasycené mastné kyseliny, minerály, vitamíny, antioxidanty. Nutriční stav každého z nás je formován individuálními metabolickými dispozicemi, podmínkami prostředí a životním stylem.

V současné době nám ne chybí jídlo. Avšak jeho snadná dostupnost, množství a špatná kvalita vytváří nepříznivé zdravotní trendy.

Lidský metabolismus je formován čtyřmi hlavními procesy:

1. přijímání živin (trávicí a dýchací systém),
2. přeprava substrátů a biochemických transformačních produktů,
3. skladování buněčných složek, tkání a orgánů,
4. vyloučení zbytečných metabolických produktů (trávicí a respirační systém).

Analyzujeme minerální složení vlasů a dozvídáme se o vlivu na životní prostředí, stravu a životní styl. Na základě analýzy poměrů mezi elementy poznáváme metabolické vlastnosti a zdravotní trendy.

Výsledkem elementární analýzy vlasů je, že každý pacient obdrží doporučení:

- na správnou výživu (individuální strava a vitaminové a minerální doplňky),
- na adekvátní fyzickou aktivitu.

Program Detoxikace a výživa obsahuje tři etapy.

První etapa trvá dva týdny. Jeho cílem je zlepšit práci trávicího systému. V této fázi kombinujeme čistící stravu s doplňkovým programem s prvky formujícími vnitřní prostředí trávicího systému (vlákna, bakterie, česnek, antioxidanty ... atd.).

Druhá etapa trvá měsíc (ve zvláštních případech může být předložena až tři měsíce). Jeho účelem je kompenzovat nadměrné a nutriční nedostatky.

Třetí etapa (šest měsíců) je konsolidace dobrých metabolických trendů.

Mnoho z nás má žaludeční potíže, které sníží dobré účinky nutričního programu. První stupeň, tj. Čištění / detoxikace, je připravit pacienta na zavedení nutričního programu zlepšením kvality trávicího systému a

okysličování těla

Je třeba si uvědomit, že poruchy nebo onemocnění trávicího systému (žaludeční vředy, střevní poruchy atd.) Určují charakter programu čištění / detoxikace.

K dosažení požadovaného účinku je nutné zahrnout fyzická cvičení, která umožňují lepší okysličování těla. Doporučujeme také balneologickou techniku.

DOPLŇKOVÝ VYŽIVOVÝ PROGRAM

Níže navrhujeme doporučené denní dávky. Tyto přípravky mohou obsahovat jiné stopové prvky a vitamíny, než ty, které jsou uvedeny na grafu. To souvisí s interakcí stopových prvků a vitamínů, která zajišťuje optimální minerální složení těla.

Doporučujeme užívat potravinářské doplňky přírodního původu. Je vhodné pít a používat při vaření filtrovanou vodu. Jejím dobrým zdrojem je konvice na filtrování vody.

Vyživový doplněk	ráno	poledne	večer
Lactobacillus acidophilus každé dva dny, přes dva týdny	1 před jídlem	0	0
Vit. C 240 mg z acerola a citrusů denně, přes dva týdny	1 před jídlem	1 před jídlem	0
B-complex denně, přes dva týdny	1 po jídle	0	0
Vápník 300 mg + Hořčík 125 mg denně, přes dva týdny	0	0	1 po jídle
Hořčík 200 mg denně, přes dva týdny	1 po jídle	1 po jídle	0
Omega-3 (EPA 180 mg, DHA 120 mg) denně, přes dva týdny	0	2 30 minut před jídlem	2 30 minut před jídlem
Česnek 400 mg denně, přes dva týdny	1 po jídle	0	1 po jídle
Lecithin 1200 denně, přes dva týdny	0	0	1 po jídle
Sylimarin 70 mg denně, přes dva týdny	0	1 po jídle	1 po jídle
Vitamin D3 - 600 IU denně, přes dva týdny	0	2 30 minut před jídlem	0

DIETA PO DOBU 7 DNŮ

DEN 1 (VEŠKERÁ JÍDLA) - 1698 KCAL			
Snídaně	Snídaně II	Oběd	Večeře
Kulis 1 Porce - 107 kcal Ovesné vločky na zeleninovém vývaru s lněnými semínky 1 Porce - 98 kcal Brokolice vařená v páře na másle 1 Porce - 228 kcal Zelený čaj s lístem čerstvé máty 1 Porce - 0 kcal		Krém z dýně 1 Porce - 233 kcal Ječmenná kaše se zeleninou houbami 1 Porce - 622 kcal Šípkový čaj 1 Porce - 0 kcal	Rýže se zeleninou 1 Porce - 410 kcal čaj s meduňky 1 Porce - 0 kcal
veškerá jídla: 433 kcal	kcal	veškerá jídla: 855 kcal	veškerá jídla: 410 kcal

DEN 2 (VEŠKERÁ JÍDLA) - 1528 KCAL			
Snídaně	Snídaně II	Oběd	Večeře
Kulis 1 Porce - 107 kcal Vařený květák s máslem 1 Porce - 96 kcal Rýžové vločky 1 Porce - 344 kcal Heřmankový čaj 1 Porce - 0 kcal		Krém z cukety a mrkve 1 Porce - 90 kcal Zapékané lilky s těstovinou 1 Porce - 371 kcal Šípkový čaj 1 Porce - 0 kcal	Jahelná kaše s ořechy 1 Porce - 520 kcal čaj s meduňky 1 Porce - 0 kcal
veškerá jídla: 547 kcal	kcal	veškerá jídla: 461 kcal	veškerá jídla: 520 kcal

DEN 3 (VEŠKERÁ JÍDLA) - 1879 KCAL			
Snídaně	Snídaně II	Oběd	Večeře
Kulis 1 Porce - 107 kcal Míchaná vejce (2 ks.) s pažitkou 1 Porce - 220 kcal Pohanková kaše rajčatová 1 Porce - 214 kcal Heřmankový čaj		Nízkobílkovinná krémová mrkvová polévka 1 Porce - 117 kcal Kuskus se zeleninou 1 Porce - 857 kcal Šípkový čaj 1 Porce - 0 kcal	Risotto s dýní a chřestem 1 Porce - 364 kcal čaj s meduňky 1 Porce - 0 kcal

1 Porce - 0 kcal			
veškerá jídla: 541 kcal	kcal	veškerá jídla: 974 kcal	veškerá jídla: 364 kcal

RECEPTY Z VAŠÍ DIETY

BROKOLICE VAŘENÁ V PÁŘE NA MÁSLĚ (228 KCAL)

Složení

Brokolice - 300 g, Máslo extra - 20 g

Způsob přípravy

- Umytou a rozdělenou na růžičky brokolici uvařte na páře doměkka (přibližně 5- 10 minut).
- Podávejte s máslem.

JAHELNÁ KAŠE S OŘECHY (1040 KCAL)

Složení

Jáhly - 180 g, Vlašské ořechy - 10 g, Lískové ořechy - 10 g, Arašídý - 10 g, Sezamová semínka - 10 g, Slunečnicová semínka - 10 g, Mandle - 10 g, Dýňová semínka - 10 g

Způsob přípravy

- Jahelnou kaši opláchněte pod tekoucí vodou, pak zalijte studenou vodou, přikryjte pokličkou a vařte na mírném ohni přibližně 20 minut, nemíchejte.
- Uvařenou kaši podávejte s drcenými ořechy a semeny.

JEČMENNÁ KAŠE SE ZELENINOU HOUBAMI (1245 KCAL)

Složení

Kroupy ječmenné, perlové - 250 g, řepkový olej - 20 g, Cibule - 200 g, Mrkev - 100 g, Zeleninový vývar - 1000 g, Čerstvý žampion - 250 g

Způsob přípravy

- Ječmen opražit na mírném ohni za stálého míchání a na suché pránvi (nepřipálit).
- Cibuli nasekat najemno.
- Mrkev nakrájet na kostky.
- Žampióny nakrájet na kolečka, plátky.
- Cibuli usmažit.
- Do hrnce nalet zeleninový vývar, přidat cibuli, ječmen, mrkev, žampióny a libeček.
- Takto připravený celek zavařit a vařit na mírném ohni pod pokličkou 1,5 hodiny.
- Občas promíchat, v případě připalování je třeba přidat zeleninový vývar nebo vodu.

KRÉM Z CUKETY A MRKVE (360 KCAL)

Složení

Cuketa - 400 g, Mrkev - 250 g, Cibule - 80 g, Zeleninový vývar - 1000 g, Sůl bílá - 2 g, Mletá paprika - 2 g, Přepuštěné máslo - 10 g

Způsob přípravy

- Mrkev a cuketu omyjte a nakrájejte na velké kostky.
- V hrnci roztavte máslo, dejte nakrájenou mrkev a smažte asi 5 minut. Pak přidejte nakrájenou cuketu a smažte ještě asi 3 minuty.
- Pak zalijte vývarem, přidejte koření a duste na mírním ohni doměkka. Když bude zelenina měkká, umixujte polévku na hladký krém.

KRÉM Z DÝNĚ (932 KCAL)	
Složení	
Dýně - 1000 g, Olivový olej - 20 g, Mrkev - 120 g, Cibule - 120 g, Jablko - 150 g, Muškátový oříšek - 2 g, Zázvor - 2 g, Skořice - 2 g, Zeleninový vývar - 1000 g, Rýžová mouka - 15 g, Sůl bílá - 2 g, Rostlinná smetana - 50 g, Dýňová semínka - 30 g	
Způsob přípravy	
<ul style="list-style-type: none"> • Dýně nakrájejte na kostičky, cibuli nasekejte, mrkev nakrájejte na plátky, jablko na kostky. • Ve velkém hrnci na středním ohni rozehejte olivový olej, dejte cibuli, jablko, mrkev, dýni a koření: muškátový oříšek, zázvor a skořice. Duste zakryté asi 10 minut za občasného promíchání. • Vlijte vývar a přiveďte k varu. • Vařte, dokud nebude dýně měkká, asi 15 minut. • Odstraňte polévku z ohně a umixujte v mixéru. • Přidejte zasmažku z mouky, promíchejte a přiveďte k varu. • Na konci přidejte sůl. • Do každé porce polévky přidejte lžíci smetany a lžíci pražených dýňových semen. 	

KULIS (429 KCAL)	
Složení	
Červená řepa - 1000 g, Voda - 1500 g, Sůl bílá - 10 g, Česnek - 30 g, Kůrka chleba - 10 g, Kopr - 20 g	
Způsob přípravy	
<ul style="list-style-type: none"> • Červenou řepu důkladně omýt, oloupat, nakrájet na plátky, pokládat do hlíněné nádoby nebo zavařovací sklenice, přidat česnek, kopr a kůrku tmavého chleba, zalet osolenou vodou. • Ponechat v teple 3-4 dny, pak vyjmout kůrku chleba. • Uchovávat v lednici v uzavřené nádobě. Pít 1/4 sklenice denně. 	

KUSKUS SE ZELENINOU (3431 KCAL)	
Složení	
Červená čočka, semeno, suchá - 250 g, Mrkev - 350 g, Naťový celer - 200 g, Zelená paprika - 120 g, Zelená paprika - 120 g, Cibule - 150 g, Zeleninový vývar - 1000 g, Mandle - 50 g, Olivový olej - 60 g, Sůl bílá - 1 g, Pepř černý mletý - 1 g, Chilli - 1 g, Rajčatový protlak, 30% - 30 g, Kuskus - 400 g	
Způsob přípravy	
<ul style="list-style-type: none"> • Cizrnu uvařit, přecedit a vychladit. • Zavařit polovinu vývaru, zalet ním kuskus a ponechat pod pokličkou cca půl hodiny. • Mandle upražit na pánvi bez tuku, zeleninu oloupat, očistit a nakrájet na drobné kousky. • Na rozehrátém oleji smažit zeleninu asi 5 minut, přidat zbytek vývaru, rajčatový koncentrát, dochutit solí, pepřem a chilli a vařit cca 10 minut . • Přidat kuskus, důkladně promíchat a vařit dalších 5 minut. • Pokrm podávat posypaný mandlovými lupínky. 	

MÍCHANÁ VEJCE (2 KS.) S PAŽITKOU (220 KCAL)	
Složení	
Slepičí vejce celá - 120 g, Máslo extra - 7 g, Pažitka - 8 g	
Způsob přípravy	

- Máslo rozpustíte v pánvi, přidejte nasekanou pažitku.
- Smažte na mírném ohni za občasného promíchání

NÍZKOBÍLKOVINNÁ KRÉMOVÁ MRKVOVÁ POLÉVKA (117 KCAL)

Složení

Mrkev - 95 g, Cibule - 20 g, Kopr - 9 g, Brambory - 30 g, Smíšené sušené zeleniny - 4 g, Olivový olej - 6 g, Citronová šťáva - 10 g, Voda - 300 g, Koriandr - 1 g, Sůl bílá - 2 g, Pepř černý mletý - 1 g

Způsob přípravy

- Mrkev, cibuli a brambory oškrábejte, nakrájejte na kousky, zalijte vodou a vařte 25 minut.
- Vše rozmixujte, dochuťte olivovým olejem, směsí sušené zeleniny, solí, pepřem a mletým koriandrem.
- Přidejte citronovou šťávu, posypte nasekaným koprem.

OVESNÉ VLOČKY NA ZELENINOVÉM VÝVARU S LNĚNÝMI SEMÍNKY (393 KCAL)

Složení

Lněná semínka - 5 g, Zeleninový vývar - 20 g, Ovesné vločky - 100 g

Způsob přípravy

- Vločky namočte přes noc do vývaru, pak uvařte doměkka, přidejte prolisovaná lněná semínka.

POHANKOVÁ KAŠE RAJČATOVÁ (858 KCAL)

Složení

Pohánka - 180 g, Červená paprika - 210 g, Cibule - 80 g, Rajčatová šťáva - 500 g, Pepř černý mletý - 3 g, Sůl bílá - 3 g, Petržel, nať - 30 g, Přepuštěné máslo - 10 g

Způsob přípravy

- V hrnci na rozpuštěném másle asi 2 minuty smažte syrovou kaši (uvařená kaše bude tedy sypká).
- Přidejte nakrájenou na kostičky papriku, cibuli a sůl. Všechno zalijte rajčatovou šťávou a duste zakryté na mírném ohni asi 20 minut.
- Podávejte se lžící smetany a nasekanou petrželkou.

RISOTTO S DÝNÍ A CHŘESTEM (1456 KCAL)

Složení

Olivový olej - 45 g, Cibule - 60 g, Rýže bílá - 250 g, Dýně - 250 g, Tymián - 2 g, Chřest - 150 g, Zeleninový vývar - 700 g, Sůl bílá - 1 g, Pepř černý mletý - 1 g

Způsob přípravy

- Na rozpáleném oleji do měkka usmažit cibuli.
- Přidat rýži a pražit ji cca 3 minut.
- Přidat víno a ohřívat minutu. Přidat dýni nakrájenou na kostky a nasekaný tymián. Přidat polovinu vývaru a vařit, do doby až se vývar vstřebá.
- Postupně přilévat zbývající vývar. Až se celý vstřebá, přidat na kousky nakrájený chřest a vařit ještě 5 minut.
- Odstranit z ohně, promíchat s máslem a pak s parmezánem. Dochutit solí a pepřem.

RÝŽE SE ZELENINOU (1231 KCAL)	
Složení	Rýže hnědá - 200 g, Cibule - 200 g, Červená paprika - 100 g, Rajče - 300 g, Mrkev - 300 g, Brokolice - 300 g, Voda - 800 g, řepkový olej - 10 g, Tymián - 5 g, Sůl bílá - 2 g, Pepř černý mletý - 3 g, Sterilovaná kukuřice - 200 g
Způsob přípravy	<ul style="list-style-type: none"> • Cibuli nasekejte a smažte na oleji, přidejte nakrájenou papriku, mrkev, růžičky brokolice, kukuřici a rajčata (volitelně bez slupky). • Chvilí duste, přidejte rýže. • Zalijte 3 sklenicemi vody a vařte, až bude celá voda absorbována. V případě potřeby dolijte vodu. • Okořeňte podle chuti.

RÝŽOVÉ VLOČKY (344 KCAL)	
Složení	Rýže bílá - 100 g, Voda - 300 g
Způsob přípravy	<ul style="list-style-type: none"> • Do vroucí vody pomalu nasypete rýžové vločky. Vařte 2 minuty za občasného promíchání.

VAŘENÝ KVĚTÁK S MÁSLEM (96 KCAL)	
Složení	Květák - 100 g, Sůl bílá - 3 g, Máslo extra - 10 g
Způsob přípravy	<ul style="list-style-type: none"> • V lehce osolené vodě vařte květák doměkka. • Podávejte s máslem.

ZAPÉKANÉ LILKY S TĚSTOVINOU (1485 KCAL)	
Složení	Lilek - 500 g, Cibule - 150 g, Rajče - 350 g, Zeleninový vývar - 125 g, Bazalka - 50 g, řepkový olej - 60 g, Olivový olej - 15 g, Česnek - 4 g, Sůl bílá - 1 g, Pepř černý mletý - 1 g, Chilli - 1 g, Rýžové těstoviny - 240 g, Amarant - 20 g
Způsob přípravy	<ul style="list-style-type: none"> • Těstoviny uvařit do polotvrda,prolet studenou vodou a scedit. • Lilky umýt, odstranit konce a nakrájet na polopátky. Rajčata zalet horkou vodou , pak oloupat a nakrájet na plátky. Bazalku umýt a nakrájet na plátky. Cibulí a česnek oloupat a nasekat. • Cibuli a česnek osmáhnout na oleji, dochutit chilli, přidat lilky a smažit ještě asi 5 minut. • Do vymaštěné formy dát těstoviny, lilek, plátky rajčat. Vše zalet bujónem, posypat na kostky nakrájeným sýrem, pokapat olivovým olejem. Zapékat 15 minut a podávat teplé.

Upozornění! Zpráva může být rozmnožována pouze vcelku.

Obsah výsledku ověřil: dr. n. med. Sławomir Puczkowski dne: Example Result.