

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ..... 4

ГЛАВА 1

Дефициты

Почему возникают такие симптомы и что с этим делать? 7

Наблюдения из практики 8

Почему важно знать о своих дефицитах? 9

Симптомы дефицита важнейших витаминов и минералов 10

Лабораторные референсы 12

Рацион на понедельник..... 16

ГЛАВА 2

Здоровье и система пищеварения

Почему состояние ЖКТ – самое важное для нашего самочувствия? 27

Признаки и симптомы проблем с кислотностью, последствия 27

Признаки и симптомы проблем с желчным пузырем, последствия..... 30

Признаки и симптомы проблем с поджелудочной железой, последствия 31

Кишечник и микрофлора 33

Рацион на вторник..... 42

ГЛАВА 3

Питание современного человека

Тарелка здорового питания 55

Белки, жиры и углеводы 56

Рацион на среду..... 60

ГЛАВА 4

Продукты нездоровья

Сахар и сахарозаменители 69

Молоко и молочные продукты..... 71

Глютен..... 74

Продукты гликации..... 76

Рафинированные углеводы..... 78

Рацион на четверг..... 82

ГЛАВА 5

Продукты для здоровья

Лимон	93
Печень трески	93
Печень и паштеты	95
Рыба	96
Зелень	97
Яйца	98
Икра	99
Кокосовое масло/молоко	99
Авокадо	100
Орехи	101
Топленое масло	101
Морепродукты и водоросли	102
Костный бульон	102
Корнеплоды	103
Ферментированные продукты	103
Рацион на пятницу	104

ГЛАВА 6

Витамины и минеральные вещества

Роль микроэлементов для здоровья	113
Бочка Либиха	117
Рацион на субботу	120

ГЛАВА 7

Базовые условия восстановления организма

Вода и ее характеристики	131
Искусственное очищение воды	135
Сон и циркадные ритмы	137
Стресс и его профилактика	141
Рацион на воскресенье	148

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

156

УКАЗАТЕЛЬ

158