

ИММУНОЛОГИЧЕСКАЯ ДИЕТА

от к.м.н., врача высшей категории, аллерголога, клинического иммунолога

Арьяевой Марины Митаповны

Цель диеты: на определенное время убрать пищевую нагрузку с печени для ее восстановления.

Продолжительность диеты: от 2 месяцев и более.

1. Убрать из диеты молоко и молочные изделия, говядину.
2. Кофе, чай (зеленый, черный), шоколад
3. Продукты с консервантами, красителями, ароматизаторами (все колбасные, кондитерские изделия, «магазинские» консервы).

Пить только воду, до 2,5 (30мл на 1 кг веса) литров в день. Можно травяные чаи (иногда), Энерджи Гоу Стикс, компот из сухофруктов и свежих фруктов без сахара. Больше зелени, овощей. Крупяные изделия употреблять разные каждый день. Если человек планирует похудеть или надо восстановить слизистую оболочку желудка, то необходимо убрать из рациона изделия из пшеницы. **Кальций восполнять** препаратами (кальций актив, кальцемин).

Рацион: 3 раза в неделю можно употреблять разрешенный вид мяса, 2 раза в неделю - белая рыба, 2 дня без животных белков.

ИММУНОЛОГИЧЕСКАЯ ДИЕТА

от к.м.н., врача высшей категории, аллерголога, клинического иммунолога

Арьяевой Марины Митаповны

Цель диеты: на определенное время убрать пищевую нагрузку с печени для ее восстановления.

Продолжительность диеты: от 2 месяцев и более.

1. Убрать из диеты молоко и молочные изделия, говядину.
2. Кофе, чай (зеленый, черный), шоколад
3. Продукты с консервантами, красителями, ароматизаторами (все колбасные, кондитерские изделия, «магазинские» консервы).

Пить только воду, до 2,5 (30мл на 1 кг веса) литров в день. Можно травяные чаи (иногда), Энерджи Гоу Стикс, компот из сухофруктов и свежих фруктов без сахара. Больше зелени, овощей. Крупяные изделия употреблять разные каждый день. Если человек планирует похудеть или надо восстановить слизистую оболочку желудка, то необходимо убрать из рациона изделия из пшеницы. **Кальций восполнять** препаратами (кальций актив, кальцемин).

Рацион: 3 раза в неделю можно употреблять разрешенный вид мяса, 2 раза в неделю - белая рыба, 2 дня без животных белков.