



Адреса фирменных магазинов:

ОДОБРЕНО

Доктор медицинских наук
профессор Казначеев С. В.

Диетический набор



для сердца и сосудов

Разработано:

ООО Научно-производственное объединение «Компас здоровья»
630005, Новосибирск, ул. Писарева, 53
тел. (383) 218-84-87

Откройте для себя правильное питание!

Откройте для себя правильное питание!



Другие программы питания:



для суставов и позвоночника



для снижения веса



при сахарном диабете



для иммунитета



для мужского здоровья



для женского здоровья



для печени

Откройте для себя правильное питание!

Откройте для себя правильное питание!



течение 5 мин. при t 180-200 °С.

Тесто готовится так: один объем пшеничной муки, один объем льняной муки, немного воды и соли.

Содержание

● Основные принципы оздоровительных рационов от «Основы здоровья»

4

● Рекомендации по использованию специального набора для сердца и сосудов

7

● Приложение к специальному набору для сердца и сосудов

11



Основные принципы оздоровительных рационов от «ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ»

Что такое диета: греческое слово «диэтос» означало умение правильно употреблять и распоряжаться жизненными благами (пища, вода, воздух и даже развлечения).

Диета – это умение выбирать и употреблять пищу, наиболее полезную с учётом индивидуальных особенностей (возраст, состояние здоровья и род деятельности). Цель выбора: обеспечить наилучшее восстановление и поддержание работоспособности, активности и здоровья.

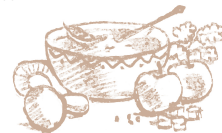
1. Оздоровительный рацион – это Ваш индивидуальный **СПЕЦИАЛЬНЫЙ НАБОР**, который помогает сохранить и восстановить здоровье в целом и решить Ваши конкретные проблемы.

2. Главные компоненты НАБОРА – продукты с направленным (целевым) действием. Это свойство усиливают традиционные для данного региона пищевые дикоросы (лекарственные растения). Здесь основной принцип: «Ешь и лечись тем, что растёт рядом». Особенно эффективны пищевые лекарственные растения в виде

Свекольные стаканчики «Отрада сердца»

Запечь или приготовить в пароварке небольшие по размеру свёколки, почистить и убрать срединную часть, чтобы получить свекольные стаканчики.

Приготовить начинку: к двум частям размолотых семян льна добавить одну часть мёда, хорошо размешать и нафаршировать свеклу.



Рулеты

Отварную говядину нарезать тонкими пластиками (поперек волокон). Сырое яйцо взбить с небольшим количеством воды (1 ст. л. на яйцо), добавить туда размолотое семечко льна и в этой смеси обвалить мясной пластик с обеих сторон. На середину положить дольку маринованного огурчика, полосочку морковки или красного сладкого перчика, завернуть рулетом и закрепить по спирали полоской теста в три оборота. Запекать в духовке в





5. одна столовая ложка отваренного филе любой морской рыбы (**суп-пюре Рыбный**)

6. одна десертная ложка варёного мяса говядины, нарезанного мелкими кубиками (**суп-пюре Мясной**)

7. одна столовая ложка томатной пасты без крахмала или один средний тщательно размятый помидор без кожицы (**суп-пюре Томатный**)

8. одна столовая ложка нарезанных мелкими кубиками и слегка припущенных кабачков (**суп-пюре Кабачковый**)

9. одна столовая ложка нарезанного мелкими кубиками сыра «Адыгейский» (**суп-пюре Сырный**)

10. одна десертная ложка отваренной и чуть размятой чечевицы или фасоли (**суп-пюре Чечевичный/Фасолевый**).

масляных льняных **Омега 3** экстрактов. Устраняя в организме дефицит **Омега 3** и переизбыток насыщенных жиров и **Омега 6**, Вы начинаете сами управлять процессами воспаления, тромбообразования и склерозирования во всех органах и тканях.

3. Использование **НАБОРА** всегда состоит из нескольких этапов. Результаты контролируются биохимическими тестами.

4. Результаты применения **НАБОРА** во многом зависят от правильного режима дня, ежедневной гимнастики и прогулок (маломобильные – на балконе), правильного питания вне дома (на работе, в поездке). Все эти вопросы обсуждаются с Вами. **Специалисты «ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ»** дают приемлемые лично для Вас рекомендации. Тем самым мы делим с Вами ответственность за результат.

5. Базовые продукты, включенные в **НАБОР** от «**ОСНОВЫ ЗДОРОВЬЯ**», прошли клинические испытания в лечебных учреждениях.

6. Общие рекомендации по питанию:

- Во время использования **НАБОРА** еду управляйте специальным **ЛЬНЯНЫМ МАСЛОМ**
- В рацион ежедневно включайте одну из



льняных **КАШ** (можно как запеканку или в виде супа-пюре – 10 вариантов)

- Целесообразно отказаться от картофеля, макаронных изделий, сдобной дрожжевой выпечки, риса, манки и бананов

- Твердые сыры следует заменить на сыр «Адыгейский»

- Полезны разнообразные блюда из гречневой, кукурузной, овсяной крупы и муки; говядина, особенно в виде фаршевых изделий с добавлением овощей (ленивые голубцы, биточки с добавлением кабачков или моркови т. д.), морская рыба, простые кисломолочные продукты

- Еду следует тушить на воде (без добавления подсолнечного, оливкового масла, животных жиров!) или запекать

- Для организации правильного питания вне дома, на работе или в поездке, Вас выручат льняные **ФЛАКСЫ** и **СУПЫ-ПЮРЕ** от «Компаса Здоровья» (СВЕКОЛЬНЫЙ, ТОМАТНЫЙ, ОВОЩНОЙ).

Приложение к специальному набору для сердца и сосудов

10 вариантов супа-пюре с «Льняной» основой

Приготовление

- Возьмите 1 дес.л. содержимого коробки каши «Льняная» и выложите в чашку

- Непрерывно помешивая, залейте водой (t 50-70°С)

- Еще раз тщательно размешайте и накройте крышкой. Пусть постоит 10 минут

- Добавьте любой из ингредиентов (овощи, мясо, рыба):

1. одна десертная ложка нашинкованной и припущенной на воде свёклы (**суп-пюре Свекольный**)

2. одна десертная ложка мелко нарезанных маринованных или солёных огурчиков (**суп-пюре Рассольник**)

3. одна столовая ложка мелко нарезанного и припущенного репчатого лука (**суп-пюре Луковый**)

4. одна десертная ложка мелконашинкованной и припущенной на воде до мягкости моркови (**суп-пюре Морковный**)

Состав набора

состав набора	наименование продукта	первый	полный
		месяц	курс
		кол-во	кол-во
	Масло льняное «Для сосудов» (200 мл)	2	4
	Масло льняное «Омега 3 для сердца» (200 мл)		3
	Кисель «Морковный» с фруктозой (150 г)	2	4
	Каша льняная (400 г)	1	1
	Масло льняное «Амарантовое» (200 мл)	1	1
Итого		6	13

Рекомендации по использованию СПЕЦИАЛЬНОГО НАБОРА для сердца и сосудов

ПЕРВЫЙ ЭТАП:

1. Прием **ЭЛИКСИРА «ДЛЯ СОСУДОВ»** – 6 недель (в среднем 4 флакона)
2. Вечером перед сном в качестве сорбента **КИСЕЛЬ «ОВСЯНО-ЛЬНЯНОЙ МОРКОВНЫЙ» НА ФРУКТОЗЕ** (4 пачки).

ЦЕЛИ:

- Снизить вязкость крови и опасность тромбообразования
- Снизить уровень холестерина на 1,5 ммоль/л за 4-6 недель (если уровень холестерина выше 4,5 ммоль/л)
- Уменьшить воспаление на внутренней стенке сосудов
- Устранить астению и депрессию, повысить жизненный тонус
- Снизить риск инфаркта, инсульта
- Оптимизировать внимание, память и сон.

ВТОРОЙ ЭТАП:

1. Прием масла **«ОМЕГА 3 ДЛЯ СЕРДЦА»** – 4



недели (в среднем 3 флакона).

ЦЕЛИ:

- Закрепление эффекта **ПЕРВОГО ЭТАПА**
- Улучшение кровоснабжения и функций жизненно важных органов (мозг, сердце)
- Повышение переносимости физических нагрузок для сердца и легких, уменьшить одышку
- Восстановление правильного ритма сердечных сокращений.

Дополнительные рекомендации:

1. Перерыв между этапами №1 и №2 делать не следует
2. В течение этапов №1 и №2 еду приправляйте **ЛЬНЯНЫМ МАСЛОМ «АМАРАНТОВОЕ»** в минимальной дозе
3. В рацион ежедневно включайте **КАШУ «ЛЬНЯНАЯ»** (можно как запеканку или в виде 10 вариантов супа-пюре см. приложение)
4. Эликсир **«ДЛЯ СОСУДОВ»** регулярно 1-2 раза в день втирайте в ноги и руки (профилактика сосудистых нарушений) в течение 10 минут
5. 2-3 раза в день делайте аппликации на глаза с эликсиром **«ДЛЯ СОСУДОВ»** (на 15 минут). Это помогает сохранить зрение при заболеваниях



сосудистой стенки

6. 2-3 раза в день рекомендуем самомассаж шеи с эликсиром **«ДЛЯ СОСУДОВ»**. Это помогает улучшить мозговое кровообращение.

**ПЕРВЫЙ и ВТОРОЙ ЭТАП
составляют 1 цикл (2,5 месяца)!**

Таких циклов для достижения Ваших целей требуется 2-3. По канонам традиционной медицины, если нарушение в здоровье длится 10 лет - восстанавливаться придется не менее года. Масляные **ОМЕГА 3** экстракты позволяют значительно сократить этот срок.

После достижения поставленных целей нужно перейти к поддерживающему, более простому этапу.

Оздоровление с помощью СПЕЦИАЛЬНОГО НАБОРА требует времени, настойчивости и терпения. Откроем секрет: в ЭЛИКСИРЕ «ДЛЯ СОСУДОВ» есть компоненты (Омега3 и гиперицин), которые укрепят Вашу волю и целеустремленность. Успех придет обязательно!