



Адреса фирменных магазинов:

ОДОБРЕНО

Доктор медицинских наук  
профессор Казначеев С. В.

# Диетический набор



для иммунитета

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 сердца и сосудов



для снижения веса



при сахарном диабете



для мужского здоровья



для женского здоровья



для печени

Откройте для себя правильное питание!

Откройте для себя правильное питание!



льняную «Русскую» (в сухом виде) в соотношении 1:1, т. е. 1 часть овощной смеси: 1 часть сухой каши.

Смажьте противень топленным сливочным маслом и выложите на него кружочки кабачков. Внутреннюю часть заполните начинкой.

Выпекайте в духовке при  $t 200^{\circ}\text{C}$  до готовности. За 5 мин. до окончания смажьте кружочки сметаной и вновь отправьте в духовку до подрумянивания. Можно вместо сметаны использовать тертый сыр.

## Содержание

● Основные принципы оздоровительных рационов от «Основы здоровья»

4

● Рекомендации по использованию специального набора для иммунитета

7

● Приложение к специальному набору для иммунитета

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

## Майонез «Чесночный»

Содержимое сырого яйца чуть подсолите, добавьте на кончике ножа горчицу, сахар, соль и половинку чайной ложечки яблочного уксуса. Взбейте миксером или венчиком до пышной, устойчивой пены.

Продолжая взбивать, тонкой струйкой влейте «Чесночное» льняное масло.

Этот майонез украсит любой салат или мясное блюдо!



## Фаршированные кабачки

Возьмите небольшой молодой кабачок, снимите с него кожицу, порежьте на кружочки толщиной около 1 см, выньте семечки.

Приготовим начинку. Возьмите плотные помидоры, порежьте их на небольшие кусочки, чуть-чуть подсолите. Натрите капусту на шинковке, тоже слегка подсолите и помните ее руками. нарежьте репчатый лук мелкими кубиками.

Смешайте овощи и добавьте туда кашу





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** едуправляйте 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 иммунитета

10 вариантов супа-пюре с «Русской» основой

### Приготовление

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

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

- 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	первый	полный
	месяц	курс
наименование продукта	кол-во	кол-во
Эликсир «Иммунный» (200 мл)	2	4
Масло льняное «Пользное» (200 мл)		3
Масло льняное «Чесночное» (200 мл)	1	1
Кисель «С топинамбуром» на фруктозе (150 г)	2	4
Каша льняная «Русская» (400 г)	1	1
<b>Итого</b>	<b>6</b>	<b>13</b>

## Рекомендации по использованию СПЕЦИАЛЬНОГО НАБОРА для иммунитета

### ПЕРВЫЙ ЭТАП:

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

### ЦЕЛИ:

1. Улучшение жизненного тонуса (апатия, усталость ведут к снижению иммунитета):
  - устранение астении/депрессии (улучшение настроения, качества сна)
  - возвращение кинезиофилии (удовольствия от движения, повышение двигательной активности)
  - повышение стрессоустойчивости.
2. Улучшение работы кишечника (там находится до 70% клеток, отвечающих за иммунитет)
3. Снижение уровня холестерина на 1,5 ммоль/л за 4-6 недель (если уровень холестерина выше 4,5 ммоль/л)
4. Снижение веса (при его избытке) на 3-4 кг за 4-6 недель



Все это улучшает активность лимфоцитов (клеток иммунной системы)

5. Повышение противоопухолевой защищенности.

### ВТОРОЙ ЭТАП:

1. Прием экстракта лекарственных растений «ОМЕГА 3 «ПОЛЫННОЕ» – 4 недели (в среднем 3 флакона).

### ЦЕЛИ:

- Закрепление эффекта **ПЕРВОГО ЭТАПА**
- Оптимизация противопаразитарной и противобактериальной защиты.

### Дополнительные рекомендации:

1. Перерыв между этапами №1 и №2 делать не следует

2. В течение этапов №1 и №2 еду приправляйте **ЛЬНЯНЫМ МАСЛОМ «МОРКОВНОЕ»** или **«ЧЕСНОЧНОЕ»**

3. В рацион ежедневно включайте **КАШУ «РУССКАЯ»** (можно как запеканку или в виде 10 вариантов супа-пюре см. приложение)

4. Очень полезно включить в рацион блюда, содержащие природные факторы иммунитета

(чеснок, имбирь, куркума, брокколи и т.д.)

5. Регулярно 1-2 раза в день, особенно перед выходом на улицу или в людные места, обрабатывайте носовые ходы маслом **«МОРКОВНЫМ»**.

**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 «ИММУННЫЙ»** есть компоненты (Омега3 и гиперин), которые укрепят Вашу волю и целеустремленность. Успех придет **обязательно!**