

ТРАВЫ И ОТВАРЫ

для восстановления нервной
и гормональной системы



- ✓ Ежедневный прием воды (теплая 40-45 градусов)
5-6 стаканов
- ✓ Утром натощак 1 стакан воды
- ✓ Перед каждым приемом пищи 1 стакан обязательно
теплой воды (за 20 минут)





СХЕМА ПРИГОТОВЛЕНИЯ МОРСА

Кидаем фрукты\ягоды свежемороженные
в стакан

САХАР НЕ КЛАДЕМ!!!

Заливаем кипятком, кипятим 5 минут



СХЕМА ПРИГОТОВЛЕНИЯ КОМПОТА

Кидаем фрукты/ягоды в стакан

САХАР НЕ КЛАДЕМ!!!

Добавляем холодной воды

Кипятим 3 минуты



СХЕМА ПРИГОТОВЛЕНИЯ ФРЕША

Закинуть фрукты\овоци в соковыжималку,
немного добавить воды (1\4 стакана)





СХЕМА ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЧАЯ:

- 1) 1\2 чайная ложка без горки на стакан
- 2) Залить горячей (не кипящей водой) 80 градусов
- 3) Настаивать 1.5 минуты (или 7 вдохов)
- 4) Слить в отдельную емкость
- 5) Пить чай **без сахара!**
- 6) Заварку можно еще раз заливать горячей водой 2–3 раза (также сливая)
- 7) Время заваривания каждый раз увеличивается на 30 секунд



СХЕМА ПРИГОТОВЛЕНИЯ ОТВАРА:

- 1) 1 чайная ложка с горкой на 1 стакан воды
- 2) Залить горячей (не кипящей водой) 80 градусов **(КИПЯТОК НЕ ЛИТЬ, ДАТЬ ОСТЫТЬ)**
- 3) Настаивать 5 минут, накрыв теплым полотенцем
- 4) Процедить и пить
- 5) **Сахар не добавляем!**
- 6) Повторно не завариваем, лучше новую порцию заварить

ВСЕ ОТВАРЫ, КОМПОТЫ, ТРАВЫ – ПРИНИМАЕМ В ТЕЧЕНИЕ 1-Й НЕДЕЛИ

1 НЕДЕЛЯ

1й прием пищи



Утром на завтрак 1 зеленый (улун) чай без добавок и без сахара или 1 черный чай (например Азерчай, Асам, китайский красный). В чай добавить 1 палочку корицы (помешать как ложечкой и оставить в чашке)

2й прием пищи



1\2 стакана морковный или свекольный сок (свежевыжатый)

1 НЕДЕЛЯ

3й прием пищи



Компот из шиповника
(1\2 стакана)
или компот из облепихи +
стевия (1\2 стакана)

4й прием пищи



Яблочный компот
или вишневый компот

1 НЕДЕЛЯ

5й прием пищи



Отвар из ромашки или отвар из мелисы (1 чайная ложка без горки) или отвар из девясила

ВСЕ ОТВАРЫ, КОМПОТЫ, ТРАВЫ – ПРИНИМАЕМ В ТЕЧЕНИЕ 1-Й НЕДЕЛИ

2 НЕДЕЛЯ

1й прием пищи



Кофе 1\2 чайной ложки на стакан.
Залить кипятком (довести до кипения, снять)
БЕЗ САХАРА!

Кофе нужен для стимуляции работы почек, надпочечников, мочеполовой системы

Принимать 1 раз в день в течение 1 недели

1й прием пищи



Цикорий 1\2 чайной ложки на стакан. Залить кипятком (довести до кипения, снять)
БЕЗ САХАРА!!
Добавляем корицу (щепотку)

2 НЕДЕЛЯ

2й прием пищи



Минеральная вода Есентуки 4
или Есентуки 17 (1 стакан)

3й прием пищи



Клюквенный или кизиловый
компот

2 НЕДЕЛЯ

4й прием пищи



Айран или кефир 1%

5й прием пищи



Отвар из одуванчика (корня)
или отвар из крапивы
или отвар из подорожника