



**Лучше
есть, жить,
чувствовать!**



Джулия Коув



Лучше есть, жить, чувствовать!

Рецепты блюд, которые
помогут вам стать здоровыми
и счастливыми

ХЛЕБ*СОЛЬ®

Москва 2018

УДК 641.564
ББК 36.996
К73

Eat Better, Live Better, Feel Better
Alkalize Your Life... One Delicious Recipe at a time
by Julie Cove

© Julie Cove 2015 This edition published by arrangement with Penguin Random house
Canada Limited and Synopsis Literary Agency
illustrations by Rose Cowles

Перевод на русский язык *О. Ивенской*
Разработка оформления *Г. Булгаковой*

Коув, Джулия.

К73 Лучше есть, жить, чувствовать: рецепты блюд, которые помогут вам стать здоровыми и счастливыми / Джулия Коув ; [пер. с англ. О. Ивенской]. — Москва : Эксмо, 2018. — 304 с. : ил.

Книга «Лучше есть, жить, чувствовать» («Eat Better, Live Better, Feel Better») Джулии Коув является первой публикацией этого автора – известного блогера и адепта вегетарианства (www.alkalinesister.com). Она посвящена системе питания, построенной на правильном кислотно-щелочном балансе, и предлагает большое количество рецептов, приготовленных на основе этой системы питания. В предисловии к книге говорится, что ее автор в течение нескольких лет испытывала значительные проблемы со здоровьем и ни один из традиционных и нетрадиционных видов лечения не мог ей помочь. После знакомства с системой и перехода на «щелочной» режим питания Джулия обрела здоровье, энергию и бодрость духа, к тому же стала сертифицированным специалистом по здоровому питанию и популярным блогером, поэтому у нее возникло желание поделиться данной системой с читателями.

УДК 641.564
ББК 36.996

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

Коув Джулия

ЛУЧШЕ ЕСТЬ, ЖИТЬ, ЧУВСТВОВАТЬ

Рецепты блюд, которые помогут вам стать здоровыми и счастливыми

Ответственный редактор *Е. Левашева*. Художественный редактор *Г. Булгакова*
Компьютерная верстка *С. Туркиной*. Корректор *Г. Москаленко*

В оформлении обложки использованы фотографии:
VICUSCHKA, goldnetz / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-дүкен : www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 20.07.2018. Формат 60x84¹/₈.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 35,47.

Тираж экз. Заказ



BOOK24.RU
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН
www.book24.ru



ISBN 978-5-04-089192-4



9 785040 891924 >

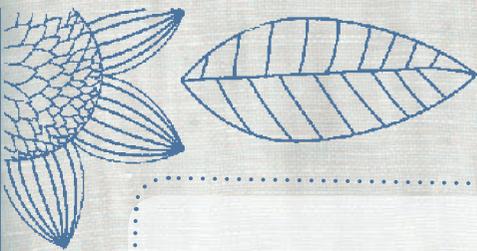
ISBN 978-5-04-089192-4

В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
одна книга — до жизни



© ИП Ивенская, перевод, верстка, 2017
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2018



СОДЕРЖАНИЕ

Добро пожаловать, рада, что вы здесь!...	1
Мой «звоночек»...	3
Щелочной образ жизни – это для вас?...	5

ПРОГРАММА «4 ШАГА»

ШАГ 1: ВДОХНОВЕНИЕ:

Введение в щелочной образ жизни...	13
------------------------------------	----

ШАГ 2: ЖЕЛАНИЕ:

Очищение и детоксикация организма...	33
--------------------------------------	----

ШАГ 3: СТРЕМЛЕНИЕ:

Полное избавление от кислот и токсинов...	53
---	----

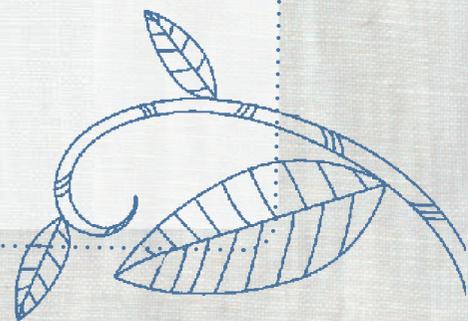
ШАГ 4: ПРИОБРЕТЕНИЕ:

Создание нового щелочного образа жизни...	69
---	----

РЕЦЕПТЫ

Итак, начнем...	87
Гид по рецептам...	98
Соки, смузи и питательные напитки...	101
Завтрак...	129
Салаты...	151
Супы и рулетики...	181
Теплые блюда из овощей, бобовых и круп...	207
Сладкая и несладкая выпечка, закуски и десерты...	241
Домашние заготовки...	275

Ссылки...	288
Благодарности...	290
Указатель...	291





Добро пожаловать, рада, что вы здесь!

То, как вы думаете, то, как вы себя ведете, и то, что вы едите, может продлить или сократить вашу жизнь на 30–50 лет.

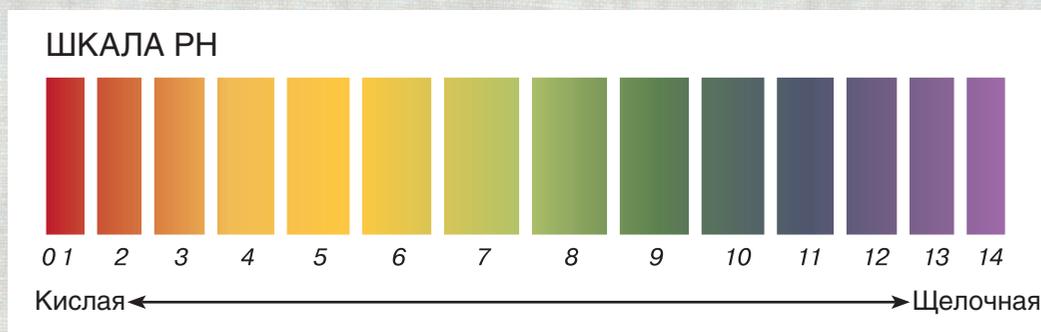
— Дипак Чопра

Несколько лет назад боль в спине от межпозвоночной грыжи была такой сильной, что я провела в постели несколько месяцев! Я перепробовала все: хиропрактику, массаж, иглоукальвание и даже операцию — и безуспешно. Единственное, что меня спасло, это то, что я узнала о щелочном образе жизни и стала двигаться в этом направлении. Я была ТАК поражена и взволнована результатами, что начала читать все, что возможно, об этом образе жизни. Вскоре я завела блог, чтобы распространять информацию о нем, а также стала сертифицированным диетологом и поваром, специалистом по вегетарианским блюдам! Я — Овен, поэтому мне хотелось просто кричать с вершины горы о своем новом знании, чем я, собственно, и занимаюсь, когда пишу эту книгу. Так что добро пожаловать, мой друг. Я так долго ждала этой встречи.

Чтобы понять, почему кислотно-щелочной баланс так важен для организма, нужно усвоить простую истину: все живые существа зависят от сбалансированного уровня pH. Термин pH означает меру концентрации водорода и измеряется по следующей шкале: 0 — очень кислая среда, 7 — нейтральная, 14 — очень щелочная.

По своему строению человеческий организм щелочной, и среда, в которой живут наши клетки, должна быть сбалансированной по уровню pH. Другими словами, pH уровень наших внутренних жидкостей — крови и тканей — влияет на каждую клетку в нашем теле и является самым важным показателем для поддержания здоровья.

У здоровой крови показатель pH равняется 7,365, и тело будет стараться сделать все, чтобы поддержать этот уровень. Однако когда мы едим много кислых продуктов или страдаем от стресса, наш pH крови может слегка повышаться, что приводит к различным накапливающимся негативным эффектам во всем организме. Тогда телу понадобятся особые минеральные вещества, способные вернуть баланс pH крови к его слегка щелочной норме. Со временем, если тело не может в достаточной мере нейтрализовать кислоты, они накапливаются, вызывая воспаления, утомляемость, раздражительность или, как у меня, даже острую боль. Соблюдая баланс и регулируя кислотность с помощью ощелачивающей пищи, регулярно занимаясь физическими упражнениями, снижая уровень стресса и мысля позитивно, мы



наполняем себя энергией и наслаждаемся жизнью, свободной от болезней. Разве это не прекрасно?

Новый образ жизни сотворил чудо с моим собственным здоровьем и со здоровьем моих мужа и троих детей — и это продолжает работать! Это не модная диета для того, чтобы быстро похудеть или снять симптомы какой-то болезни; *это стиль жизни и питания, который поддерживает здоровье естественным образом.* Все, что требуется, это понять, как устроено ваше тело, обратить внимание на сигналы, которые оно вам посылает, и соответственно поменять свои привычки.

Моя главная цель — воодушевить вас на то, чтобы вы улучшили свое здоровье. Моя вторая цель — замучить вас кучей рецептов вкусной, простой, питательной и красивой (это мой фетиш!) еды, которая, конечно, выровняет ваш кислотно-щелочной баланс и наполнит энергией ваше тело — на всю жизнь! Эта книга объяснит «почему» и поможет вам найти способы «как»; в ней описана программа из четырех шагов, которая станет вам подспорьем, — тот же план, который помог мне и моей семье найти энергию и здоровье. А также более 100 моих любимых рецептов вкусной и полезной еды, которые дадут вам возможность переключиться на новый образ жизни. В этих рецептах масса цельной и растительной пищи. Вы не найдете в них молочных продуктов, яиц или мяса (и всего один рецепт с рыбой), рафинированных сахара или пшеницы и мало глютена. Моя задача — поделиться с вами щелочным образом жизни и помочь достичь оптимального здоровья без того, чтобы забыть про вашу любимую еду!

Не пугайтесь любой информации или рецептов. Главная идея такова: ешьте ваши ощелачивающие овощи в любое время, когда хотите, и соблюдайте баланс, добавляя немного кислой еды! Играйте с рецептами — используйте их как общее руководство и не заморачивайтесь особо с мерами веса или объема. Постоянное беспокойство о питании может поднять уровень кислотности в вашем организме, поэтому найдите свой стиль и следуйте ему, поддерживая баланс. Все очень просто.

В общем, раз в руках у вас эта книга, вы на правильном пути. Это — будущее науки о здоровье, и я хочу быть вашим вдохновителем в достижении благополучия. Это будет чудесное путешествие, и я желаю вам всего самого наилучшего на всех его этапах. Изучайте информацию, читайте, исследуйте и учитесь. Знания помогут вам стать сильнее и взять ответственность за свою жизнь в собственные руки. Полистайте страницы, найдите отправную точку — и вперед. Можете посетить мой блог www.alkalinesisters.com и сообщить о своих успехах.

Приветствую вас от всего сердца,





Мой «звоночек»

Я склонна чересчур много думать и часто слишком стараюсь, а в результате чувствую себя плохо. Но я обнаружила, что жизнь может быть очень простой. У всех нас есть право выбора, и то, что мы выбираем, диктует те изменения, которые мы хотим достичь. Этому уроку я научилась на горьком опыте.

Много лет я страдала от частых простуд, инфекций и спазмов в спине. Я была занятой матерью, женой и владелицей магазина, и я считала, что за мое здоровье несет ответственность доктор, как большинство из нас думают. Но потом взорвалась бомба. Вселенная «подарила» мне мучительно болезненный выпуклый диск в моем самом нижнем позвонке. У меня слезы наворачиваются на глаза, когда я вспоминаю, какой беспомощной я себя чувствовала, лежа без движения на спине, не в состоянии встать по несколько минут, пока не спадало напряжение, а я чувствовала себя измотанной. Я перепробовала все возможности остановить боль — от акупунктуры, легкой лазерной терапии, водных процедур и психотерапии до остеопатии, традиционной китайской медицины, хиропрактики, массажа, уколов кортизона, множества лекарств и, наконец, хирургической операции за рубежом за миллион долларов! После того как все это не излечило мой бедный позвоночник, а компьютерная томография показала, что его состояние несколько не изменилось за 18 месяцев, я каким-то чудом попала на прием к специалистам по щелочному здоровому образу жизни. Они помогли мне понять, что *лечить себя мне нужно было изнутри*, самой, со всей любовью к себе, пониманием, визуализацией, **правильным питанием**, самоопределением и упражнениями. Они могли направлять меня, но я должна была проделать всю работу сама, а главное — *захотеть излечиться*.

Как только я это осознала, мне нужно было начать управлять процессом! Каким-то образом я убедила свою сестру Ивонну присоединиться ко мне в моем щелочном образе жизни. Мы тут

же начали учиться готовить щелочные блюда, принимать пищевые добавки почти каждый час и выпивать галлоны воды. Через 3 месяца я наконец перестала испытывать боль и отказалась от всех лекарств. И к моему большому удивлению, я обнаружила, что похудела на 40 фунтов. Я снова ожила!

Этот опыт дал мне удивительный подарок понимания, как больное тело может полностью устранить признаки болезни, стать здоровым и красивым. Я хочу показать вам, как взять на себя ответственность за ваше собственное здоровье, следуя простому щелочному образу жизни. Говоря простыми словами, это означает:

- возвратиться к простой цельной еде и свежим местным продуктам
- сосредоточиться на том, какие продукты мы едим, как они действуют на наши сознание и тело
- находить радость в том, чтобы готовить пищу и делиться ею с другими
- прислушиваться к сигналам своего тела и следить за своим питанием
- балансировать ежедневную еду щелочными продуктами
- наслаждаться ежедневной физической активностью
- отдыхать и расслабляться каждый день
- свести до минимума стресс в вашей жизни

Мне открылась истина, что *тело — удивительная машина*. Оно невероятно выносливо и может долго приспосабливаться, пока наконец не сдастся. Оно также обладает потрясающей способностью к самоисцелению, если вы терпеливы и даете ему то, в чем оно нуждается. В зависимости от того, как вы будете продвигаться, быстрее или медленнее, вы раньше или позже, но восстановите свое здоровье, поднимете уровень энергии, станете счастливее и вернетесь к своему нормальному весу.





Щелочной образ жизни — это для вас?

На свете столько способов лечения и столько диет, почему я должен выбрать именно щелочной образ жизни? Меня постоянно об этом спрашивают, и простой ответ таков — это работает. Если вам нужны дополнительные причины, то вот они:

- 1. Это стабильно и надолго.** Некоторые способы рассчитаны на короткое время, но при этом требуют таких ограничений, что в какой-то момент вы срываетесь. А когда это происходит, проблема возвращается, часто становится даже хуже, чем было раньше. Когда вы ведете щелочной образ жизни, вы употребляете больше щелочных продуктов и жидкостей, чем кислых, и выбираете физическую активность, отдых и позитивный настрой как образ жизни — все это позволяет вам достигать и поддерживать оптимальный pH баланс.
- 2. Это лечит.** «Кислое» тело склонно к сбоям в здоровье — будь то простуда, высыпания, диабет и даже рак (см. таблицу на стр. 7). Высокий уровень стресса, отрицательные мысли, недостаток физических упражнений, поверхностное дыхание и неправильное питание — все это закисляет организм. Изменение вашего питания стабилизирует уровень pH вашего тела и уменьшит ваши симптомы до известной степени, но вы должны скорректировать и сбалансировать все «части головоломки», чтобы достичь оптимального здоровья. Когда ваше тело избавится от лишней кислоты, вы естественным путем достигнете оптимального веса, идеального именно для вас. Потеря лишних жировых клеток защитит ваши жизненно важные органы от повышенной кислотности и поможет правильно поглощать питательные вещества, что, в свою очередь, позволит вам наращивать активную мышечную ткань. Вы обнаружите, что стали более выносливым, спокойным, ваше пищеварение улучшится,

а симптомы болезней уменьшатся или исчезнут совсем. Вы станете другим человеком. И щелочной образ жизни поэтому — не диета.

- 3. Это экономит ваши деньги.** Некоторые программы строятся на дорогих специальных продуктах. С данной системой все, что вам понадобится, это свежие овощи, соковыжималка и/или блендер и немного времени. Овощи, выращенные самостоятельно, — лучший вариант, но и органические, от местных фермеров или с рынка, тоже подойдут. Если органические продукты для вас недоступны, выбирайте самые свежие, самые питательные, по своему вкусу. Мне нравится поддерживать здоровье своего тела с помощью натуральных добавок, таких как щелочные минеральные соли, витамины и минералы, иногда энзимы, потому что они позволяют мне чувствовать себя еще лучше, более энергичной. Некоторые предпочитают обходиться без добавок, и это хорошо, просто добавки ускоряют процесс достижения идеального баланса. Да, эти порошки, жидкости и капсулы могут быть довольно дорогими, но они намного дешевле лекарств, выписываемых по рецепту, и долгого лечения!
- 4. Это просто и без жестких рамок.** Если вам не нравится капуста кале, не проблема. Если ваши дети не едят лимоны, ничего страшного. Если вы хотите пойти в ресторан с друзьями, не беспокойтесь. Принятие щелочного стиля жизни и контроль над болезнями абсолютно достижимы! Наслаждайтесь своей любимой едой время от времени. Когда вы поймете, как работает щелочной образ жизни, вы узнаете и как вернуть правильный кислотно-щелочной баланс. Просто найдите со своим телом общий язык, сбалансируйте свои вкусовые привычки, чтобы в вашем питании было больше щелочных продуктов, и все. Очень просто.



ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ЩЕЛОЧНОЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?

Описанные в следующем разделе 4 шага помогут вам во всем разобраться: переход от того, где вы сейчас (Вдохновение), очищение тела (Желание), избавление от кислот и токсинов (Стремление) и, наконец, освоение способов и методов, которые позволят вам поддерживать здоровый, сбалансированный щелочной образ жизни (Приобретение). Когда вы выбираете щелочной образ жизни, вот то, к чему вы стремитесь:

Питание

- **В идеале 75% каждой трапезы в течение дня должны составлять щелочные продукты** (см. Таблицу щелочных и кислых продуктов на стр. 8–9). Обычно это овощи — побольше зеленых, лучше сырых, но какие-то могут пройти тепловую обработку. Овощи можно есть целыми, выжимать из них сок, делать пюре. Сюда же входят такие фрукты, которые содержат минимум сахаров, например, лимоны, лаймы, авокадо.
- **Остальные 25% кислых продуктов для сохранения баланса могут быть как сырыми, так и приготовленными.** Вы можете выбирать из цельных зерновых культур, семян, орехов, бобовых, фруктов с низким содержанием сахаров, растительных белков — и чуть-чуть свежего дикого лосося. Используйте Таблицу щелочных и кислых продуктов со стр. 8–9, чтобы определиться с выбором.
- **Пейте по 2,5–3 литра щелочной или фильтрованной воды в течение дня, каждый день.** Употребляя чистую фильтрованную воду, вы поможете телу не страдать от загрязнений, которые присутствуют в виде примесей в воде из-под крана. Если вы будете пить щелочную воду, вы поможете своему телу избавляться от кислот, по-

этому фильтрование и подщелачивание воды — очень важный момент (как получить щелочную воду, читайте на стр. 43). Добавление в воду измельченной сухой зелени придаст вам больше энергии и уменьшит уровень токсинов, а также поможет избавиться от лишних жировых клеток.

Физические упражнения

- **Пусть ваше тело каждый день двигается.** Выбирайте из таких видов активности, как ходьба, легкий бег трусцой, плавание, езда на велосипеде, йога, тай чи или прыжки на месте — все, что дает возможность телу совершать движения без лишнего стресса и без образования в мышцах молочной кислоты.

Ментальные, эмоциональные и духовные привычки

- **Осуществляйте контроль над вашим стрессом и эмоциями.** Когда вы начинаете беспокоиться, расстраиваться или сердиться, измените свой обычный стиль поведения и попытайтесь иначе реагировать на ситуацию. Если требуется, обратитесь за помощью к специалисту.
- **Заботьтесь о своем здоровье.** Вместо того чтобы полагаться лишь на доктора, возьмите ответственность за ваше самочувствие на себя: изучайте свое тело и выбирайте профилактику вместо болезней.
- **Живите полной жизнью.** Наслаждайтесь настоящим, ловите моменты удовольствия, следуйте своей страсти.
- **Найдите собственную гармонию.** Учитесь жить, наслаждаясь самой жизнью, любите и принимайте себя, как удивительного человека. Это «щелочная жизнь» в ее лучшем проявлении!



С ЧЕГО МНЕ НАЧАТЬ?

Щелочной образ жизни эффективен, потому что он способен поддержать вас вне зависимости от того, в каком состоянии ваше здоровье на данный момент. Многие начинают с самого начала, с **Шага 1, Вдохновения**, потому что это лучший способ постепенно перейти к новому стилю жизни. Цель — насытить ваш рацион большим количеством щелочных блюд, но нет каких-то строгих рамок и предписаний, когда и в каком количестве.

Другие выбирают сразу **Шаг 2, Желание**. Если у вас какое-то хроническое или острое заболевание, вы можете захотеть как можно скорее включить в свой рацион как можно больше щелочных продуктов. Как и в любых других случаях, посоветуйтесь с диетологом, прежде чем приступить, но помните, что употребляя щелочную еду, мы даем нашему организму только полезные вещества. А больное тело от этого получит лишь выгоду!

Если вы уже питаетесь щелочными продуктами, можете сразу перейти к **Шагу 4, Приобретению**. Вы узнаете, как отточить и дополнить ваши навыки и знания о щелочном питании физической активностью, позитивным мышлением и эмоциональным балансом.

А что насчет **Шага 3, Стремления**? Большинство начинают с Шагов 1 или 2, но, возможно, это будет ваша стартовая точка, если вы захотите пропустить этап, когда нужно питаться лишь напитками, как в Шаге 2.

Чтобы понять, откуда начинать, проверьте список симптомов ниже. Если у вас есть 3 или более серьезных симптома, начните с Желания. Если всего 1 или 2 не самых серьезных симптомов, начните с Вдохновения и пройдите все стадии с полной эффективностью. Ознакомьтесь со следующим разделом книги, чтобы сделать выбор. Прочитайте о той стадии, которую вы думаете выбрать для начала, и найдите информацию о том, кому это

рекомендовано, сколько это займет по времени, какие цели вы достигнете. Если сомневаетесь, начните с самого начала, с Вдохновения, и постепенно перейдите к новому образу жизни. Если вы серьезно больны, вы можете начать, как и я, со стадии Желания. Но имейте в виду, что это резкая ломка привычного вам стиля жизни, и это не для каждого! Неважно, с чего вы решите начать, перед тем, как приступить, проконсультируйтесь с диетологом. Расскажите о том, что планируете, и специалист сможет проследить за вашим прогрессом, поддержать вас в ваших достижениях и помочь вам удостовериться, что вы на правильном пути к оптимальному здоровью.

Выбрав точку начала, скорректируйте ваш курс при необходимости. Следуя основным рекомендациям, старайтесь, чтобы главной вашей целью было достижение правильного щелочного баланса, но подстройте все под себя. Готовы? Давайте начнем ваше «щелочное приключение»!

Страдаете ли вы от повышенной кислотности?

ЧУВСТВУЕТЕ ЛИ ВЫ ЧТО-ЛИБО ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННОГО?

- * Низкий уровень энергии/усталость
- * Замутненность сознания
- * Плохая память
- * Отсутствие концентрации
- * Сонливость после еды
- * Вздутие живота после еды
- * Колебания настроения
- * Депрессия
- * Аллергии
- * Чувствительность к некоторым видам продуктов
- * Частые головные боли
- * Обложенный язык
- * Скачки сахара в крови
- * Недавно перенесенная потеря или травма

ЕСТЬ ЛИ У ВАС СЛЕДУЮЩЕЕ?

- * Лишний вес
- * Опорожнение кишечника реже, чем 2 раза в сутки
- * Газообразование после еды
- * Неприятный запах изо рта
- * Диспепсия
- * Угри или кожная сыпь
- * Молочница, кандидоз
- * Зубные пломбы из материала, содержащего ртуть
- * Боль в суставах
- * Тяга к сладкому
- * Тяга к соленому
- * Проблемы со щитовидной железой
- * Сильный запах от тела
- * Частые позывы к мочеиспусканию

Вы...?

- * Пьете кофе или газированные напитки для поднятия энергии
- * Курите
- * Едите много сладкой, консервированной, жареной пищи или фастфуда
- * Пьете воду из-под крана
- * Часто занимаетесь спортом с сильными нагрузками
- * Принимаете лекарства по рецепту или без него
- * Принимаете стимулирующие вещества или наркотики
- * Живете в загрязненной среде, рядом с заводом или линией электропередач
- * Выглядите старше своего возраста
- * Готовите в микроволновой печи
- * Часто испытываете стресс

Дали ли вы положительный ответ хотя бы на один из этих вопросов? Если да, то, возможно, настало время дать шанс щелочному стилю жизни! Замечательно то, что вы можете снять все негативные эффекты, вызванные неправильной диетой или образом жизни, если искренне этого захотите. Я предлагаю вам попробовать пройти 30-дневную программу, а затем решить, продолжать или прекратить. Готова поклясться, что вы выберете продолжение!

ТАБЛИЦА ЩЕЛОЧНЫХ И КИСЛЫХ ПРОДУКТОВ

ОЧЕНЬ ЩЕЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

ДОБАВЛЯЙТЕ В ТАРЕЛКУ КАК МОЖНО ЧАШЕ

ОВОЩИ

- Брокколи
- Зелень люцерны
- Зелень овса
- Зелень полбы
- Капуста кале
- Ламинария
- Морские водоросли (комбу, нори, агар и т.п.)
- Огурцы
- Одуванчик
- Петрушка
- Пырей
- Ростки (люцерны, редьки, гороха и т.п.)
- Ростки овощей
- Ростки семян (подсолнечника, гречихи, тыквы и т.п.)
- Соевое молоко (без добавок)
- Соевые ростки
- Соки из свежих овощей
- Соя (замоченная, сухая)
- Хикама
- Черная редька
- Шпинат

ДРУГИЕ ПРОДУКТЫ

- Гималайская соль
- Кельтская морская соль
- Минеральные соли
- Порошок из сухой зелени
- Щелочная вода

МЕНЕЕ ЩЕЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

ОВОЩИ

- Артишоки
- Белокочанная капуста
- Бобы
- Весенняя зелень
- Зеленая редька
- Зеленая фасоль
- Кресс-салат
- Листовая капуста (браунколь)
- Листья горчицы
- Острый перец (свежий)
- Пастернак
- Помидоры
- Редис

НАПОЛНЯЙТЕ ТАРЕЛКУ НА 70-100%

- Руккола
- Савойская капуста
- Салат-латук
- Сельдерей
- Спаржа
- Турнепс
- Тыква (сырая)
- Хрен
- Цветная капуста
- Эндивий

ФРУКТЫ

- Авокадо
- Вишня (кислая)
- Лайм
- Лимон (свежий)

ОРЕХИ/СЕМЕНА

- Киноа
- Конопля
- Чиа

МАСЛА

- Льняное масло
- Масло бурачника
- Масло энотеры

ДРУГИЕ ПРОДУКТЫ

- Пчелиная пыльца
- Травяной чай

ЗЕЛЕНЬ И СПЕЦИИ

- Базилик
- Женьшень
- Имбирь
- Кайенский перец
- Орегано
- Тимьян
- Чеснок
- Щавель

СРЕДНЩЕЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

ОВОЩИ

- Баклажан
- Бок-чой
- Брюква
- Брюссельская капуста
- Горох (свежий)
- Кольраби
- Краснокочанная капуста
- Лук (белый, красный)
- Лук-порей
- Молодой картофель
- Морковь
- Ревень
- Свекла
- Сладкий перец
- Цукини/Кабачок
- Ямс

ДОБАВЛЯЙТЕ В ТАРЕЛКУ ЧАСТО

ФРУКТЫ

- Грейпфрут (белый)
- Кокос (свежий)

ОРЕХИ/СЕМЕНА/БОБОВЫЕ

- Белая фасоль
- Гречка
- Кедровые орешки (сырые)
- Миндаль
- Паста из гречихи 100%
- Чечевица

БОЛЬШИНСТВО ЗЕЛЕНИ И СПЕЦИЙ, ВКЛЮЧАЯ СЛЕДУЮЩИЕ:

- Кумин (зира)
- Семена фенхеля
- Тмин
- Шнитт-лук

ДРУГИЕ ПРОДУКТЫ

- Бутилированная вода (Evian)
- Стевия
- Цикорий

УПОТРЕБЛЯТЬ УМЕРЕННО

- Бобы эдамаме (органические, свежие или мороженые)
- Козье молоко
- Мед
- Тофу (органический)

НЕЙТРАЛЬНЫЕ И СЛЕГКА КИСЛЫЕ ПРОДУКТЫ

ОВОЩИ

- Замороженные овощи
- Приготовленные овощи
- Сладкий картофель

ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

- Арбуз
- Гранат
- Дыня канталупа
- Инжир (свежий)
- Красная смородина (свежая)
- Маракуйя
- Нектарин
- Финики (свежие)
- Ягоды асаи
- Ягоды годжи

ОРЕХИ/СЕМЕНА

- Бразильские орехи
- Грецкие орехи
- Кунжут
- Льняное семя
- Макадамия (сырые)
- Пекан

- Семена подсолнечника
- Семена тыквы
- Фундук

МАСЛА

- Масло из виноградных косточек
- Масло из печени трески

КРУПЫ/БОБОВЫЕ

- Амарант
- Булгур
- Красная и черная фасоль
- Просо
- Рис басмати

ДРУГИЕ ПРОДУКТЫ

- Белковые порошки (рисовый, соевый, конопляный)
- Зеленый чай
- Хумус
- Яблочный уксус

УПОТРЕБЛЯТЬ

С ОСТОРОЖНОСТЬЮ

- Несладкий йогурт
- Сухая молочная сыворотка
- Сырое непастеризованное молоко

УМЕРЕННО КИСЛЫЕ ПРОДУКТЫ

ОВОЩИ

- Консервированные овощи
- Томатное пюре (консервированное)

ФРУКТЫ/ЯГОДЫ*

- Абрикосы
- Ананас
- Апельсин
- Бананы (спелые)
- Вишня (сладкая)
- Голубика
- Грейпфрут (розовый)
- Груша
- Гуава
- Ежевика
- Итальянская слива
- Клубника
- Клюква
- Крыжовник (спелый)
- Малина
- Манго
- Мангустин
- Мандарин
- Папайя

- Персик
- Сахарный тростник
- Финики (сушеные)
- Фруктовые соки (натуральные)
- Черная смородина
- Черника
- Шиповник
- Яблоки

***СЪЕДАЙТЕ 1-2 КУСОЧКА**

фруктов в день в качестве ежедневной порции кислой еды, чтобы достичь баланса со щелочными продуктами

ОРЕХИ

- Кешью
- Фисташки

МАСЛА

- Подсолнечное масло

ДРУГИЕ ПРОДУКТЫ

- Нефильтрованная вода
- Соевый соус
- Соевый сыр

КРУПЫ/БОБОВЫЕ

- Зерна пшеницы (органической)
- Коричневый рис
- Кускус
- Овес
- Ржаной хлеб
- Цельнозерновая паста (органическая)
- Цельнозерновой хлеб и тортильи (бездрожжевые)
- Ячмень

МЯСО/РЫБА

- Дикая пресноводная рыба
- Курица
- Мясо буйвола
- Океаническая рыба
- Печень
- Устрицы

ИЗБЕГАЙТЕ ЭТОГО

- Арахис
- Газированные напитки
- Дрожжевой хлеб
- Йогурт (сладкий)
- Квашеная капуста
- Кетчуп
- Кукуруза
- Кукурузное масло
- Кукурузные тортильи
- Майонез
- Маргарин
- Молоко (пастеризованное)

- Натуральные сахарозаменители (ксилит, сорбит и т.п.)
- Пастеризованные соки
- Патока
- Сахарный тростник (сушеный)
- Сахар из сахарной свеклы
- Сливочное масло
- Сыр (любый, из любого молока)
- Темпе
- Фруктовые соки
- Хлопья (особенно в коробках)

ОЧЕНЬ КИСЛЫЕ ПРОДУКТЫ

НАПИТКИ

- Алкоголь (пиво, вино, крепкие напитки)
- Какао
- Кофе
- Фруктовые соки (с сахаром)
- Черный чай

СЛАДКИЕ ПРОДУКТЫ

- Варенье/Джем
- Искусственные сахарозаменители
- Конфеты
- Сиропы
- Сушеные фрукты
- Цукаты
- Шоколад

МЯСО/РЫБА

- Говядина
- Деликатесные виды мяса
- Морепродукты
- Рыба искусственного разведения
- Сардины/Тунец (консервы)
- Свинина
- Телятина
- Яйца

ДРУГИЕ ПРОДУКТЫ

- Грибы
- Дрожжи
- Маринованные овощи
- Мисо
- Продукты, жаренные во фритюре
- Соленья
- Уксус