



biomolmed

NZOZ Biomol-Med Sp. z o.o.  
ul. Huta Jagodnica 41, 94-412 Łódź, Polska  
tel./fax. (+48) 42 630 49 11  
biuro@biomol.pl  
www.biomolmed.com

# Детокс и Питание

Питание организма



Отчет по анализам: Example Result  
Образец принадлежит: Example Result  
Анализ назначил : Example Result





## ВСТУПЛЕНИЕ

Цивилизационные изменения на Земле детерминируют изменения среды жизни человека. **Здоровье человека формируется:**

- генетикой (наследуем её от родителей, дедушек-бабушек и т.д),
- биогеохимией (зависимости между факторами среды),
- стилем жизни (место единицы в структуре популяции, темп жизни, цели, методы, и т.д.).

Особенно биогеохимические изменения и стиль жизни происходят в ранее невиданном темпе. Эти две отрасли непосредственно формируют эпигенетику человека, науку, которую мы медленно познаём.

**Растущая популяция человека требует всё большего количества пищи. Для того чтобы производить больше пищи ввели:**

- в сельском хозяйстве монокультуры, которые требуют специфической агрохимии,
- генетическую селекцию сельскохозяйственных животных,
- деградационное водное хозяйство.

В последние годы произошло быстрое изменение качества трофической цепи человека.

Вместе с пищей мы едим консерванты, красители, наполнители и т.п.. Вокруг нас и в нашей пищеварительной системе изменились количество и состав бактерий. В нашей пище уменьшилось количество питательных элементов, а именно: клетчаток, ненасыщенных жирных кислот, минеральных составляющих, витаминов, антиоксидантов. Состояние питания каждого из нас формируется тем что мы едим. Непосредственно влияют также: индивидуальные метаболические предрасположенности, условия среды и стиль жизни.

В наше время у нас нет нехватки еды. Однако лёгкая доступность и плохое качество генерируют некоторые плохие тенденции здоровья.

**Метаболизм человека формируется четырьмя главными процессами:**

1. приём питательных элементов (система пищеварительная и дыхательная),
2. транспорт субстратов и продуктов биохимических обменов,
3. складирование компонентов клеток, тканей и органов,
4. выведение ненужных продуктов обмена материи (система пищеварительная и дыхательная).

Анализируя минеральный состав волос мы узнаем как на наш организм влияют факторы среды, образ питания и стиль жизни. На основании анализа пропорций между микроэлементами узнаём черты метаболизма и тенденции здоровья.

**В результате микроэлементного анализа волос каждый Пациент получает рекомендации:**

- правильного образа питания (индивидуальную диету и программу витаминно-минеральной суплементации),
- соответствующей физической активности.

**Программа Детоксикация и Питание состоит из трёх этапов.**

**Первый этап** длится две недели. Его задача - улучшить работу пищеварительной системы. На этом этапе объединяем очистительные диеты и программу суплементации, т.е. элементами, которые формируют внутреннюю среду пищеварительной системы (клетчатки, бактерии, чеснок, антиоксиданты и т.п.).

**Второй этап** длится месяц (в особых случаях может быть продлён до трёх месяцев). Его задача - выравнять излишки и дефициты питательных веществ.

**Третий этап** длится шесть месяцев и его задача - закрепить хорошие метаболические тенденции,

Многие из нас имеют гастроэнтерологические проблемы, которые снижают хорошие эффекты программы питания. Первый этап, т.е. очищение/детоксикация должен подготовить Пациента к введению программы питания, путём улучшения качества работы пищеварительной системы и насыщением организма кислородом.

Следует помнить о том, что нарушения работы либо заболевания пищеварительной системы (язвенная болезнь желудка, эрозии в кишечниках и т.п.) определяют характер программы очистительной/детоксикационной.

Для достижения желаемого эффекта необходимо добавить физические упражнения, благодаря которым организм лучше насытится кислородом. Рекомендуем также применять бальнеологические техники.

## СУПЛЕМЕНТАЦИОННАЯ ПРОГРАММА

Ниже предлагаем рекомендуемые суточные порции. Эти средства могут содержать микроэлементы и витамины, отличающиеся от тех, которые необходимы согласно диаграмме. Это связано с влиянием микроэлементов и витамин друг на друга, которое приведет к оптимальному минеральному составу организма.

**Рекомендуем принимать натуральные суплементы.** Рекомендуется пить и использовать для приготовления пищи очищенную воду. Хорошим источником такой воды может быть комплект для фильтрации воды.

Суплемент	Утром	В обеденное время	Вечером
Бактерии ацидофильные ежедневно, в течении двух недель	1 перед едой	0	0
Уголь активированный ежедневно, в течении двух недель	0	0	2 два часа после еды
Клетчатка - Инулин 1,5 г ежедневно, в течении двух недель	1 перед едой	0	0
Клетчатка нерастворимая ежедневно, в течении двух недель	0	1 перед едой	0
Концентрат из ацеролы и цитрусовых - Вит. Ц 240 мг ежедневно, в течении двух недель	1 перед едой	1 перед едой	0
Комплекс витаминов группы В ежедневно, в течении двух недель	1 после еды	0	0
Магний в пакетиках - 250 мг ежедневно, в течении двух недель	1 после еды	1 после еды	0
ОМЕГА-3 комплекс (ЭПК 180 мг, ДГК 120 мг) ежедневно, в течении двух недель	0	2 30 минут перед едой	2 30 минут перед едой
Концентрат из фруктов и овощей ежедневно, в течении двух недель	1 после еды	0	1 после еды
Мульти каротин в дозе 6 мг ежедневно, в течении двух недель	0	0	1 после еды
Силимарин (экстракт из расторопши) 70 мг ежедневно, в течении двух недель	0	2 после еды	2 после еды
Витамин Д3 600 МЕ ежедневно, в течении двух недель	0	2 30 минут перед едой	0

**ВНИМАНИЕ**

Вышеописанная программа является предложением для врачей, которые принимают окончательное решение о суплементации. С целью улучшения всасывания, суплементы необходимо употреблять только вместе с пищей. Целью суплементации является уравнивание количества микроэлементов в организме с использованием их взаимного воздействия.

Результат анализа авторизовал:  
dr n. med. Sławomir Puczkowski

## ДИЕТА НА 7 ДНЕЙ

ДЕНЬ 1 (ВСЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ) - 1727 ККАЛ			
Завтрак	Завтрак II	Обед	Ужин
Заливное с яйцом и овощами 1 Порция - 239 ккал  Хлеб безглютеновый 1 Порция - 16 ккал  Чай ромашковый 1 Порция - 0 ккал  Лист салата 1 Порция - 1 ккал	Кисель клюквенный 1 Порция - 459 ккал	Суп из овощей 1 Порция - 81 ккал  Варенное куриное филе 1 Порция - 99 ккал  Рис с овощами 1 Порция - 410 ккал  Свекла 1 Порция - 179 ккал	Рагу овощное 1 Порция - 227 ккал  Хлеб безглютеновый 1 Порция - 16 ккал  Чай с мелиссой 1 Порция - 0 ккал
<b>Всего: 256 ккал</b>	<b>Всего: 459 ккал</b>	<b>Всего: 769 ккал</b>	<b>Всего: 243 ккал</b>

ДЕНЬ 2 (ВСЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ) - 1773 ККАЛ			
Завтрак	Завтрак II	Обед	Ужин
Яичница-глазунья на растительном масле 1 Порция - 189 ккал  Хлеб безглютеновый 1 Порция - 16 ккал  Чай ромашковый 1 Порция - 0 ккал  Лист салата 1 Порция - 1 ккал	Рисовый пудинг с бананами 1 Порция - 646 ккал	Суп картофельный с грибами 1 Порция - 177 ккал  Рисовые макароны порция 1 Порция - 53 ккал  Варенный кролик 1 Порция - 431 ккал  Морковь варёная 1 Порция - 27 ккал	Блинчики из цукини 1 Порция - 101 ккал  Салат из авокадо и сладкого перца 1 Порция - 132 ккал  Чай с мелиссой 1 Порция - 0 ккал
<b>Всего: 206 ккал</b>	<b>Всего: 646 ккал</b>	<b>Всего: 688 ккал</b>	<b>Всего: 233 ккал</b>

ДЕНЬ 3 (ВСЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ) - 1527 ККАЛ			
Завтрак	Завтрак II	Обед	Ужин
Хлеб безглютеновый 1 Порция - 16 ккал  Яйцо, сваренное вкрутую 1 Порция - 65 ккал  Лист салата 1 Порция - 1 ккал  Чай ромашковый 1 Порция - 0 ккал	Пудинг кокосовый 1 Порция - 144 ккал	Крем-суп из картофеля 1 Порция - 288 ккал  Курица в соусе из укропа с кашей 1 Порция - 361 ккал  Свёкла с имбирём 1 Порция - 288 ккал	Ризотто с тыквой и спаржей 1 Порция - 364 ккал  Чай с мелиссой 1 Порция - 0 ккал
<b>Всего: 82 ккал</b>	<b>Всего: 144 ккал</b>	<b>Всего: 937 ккал</b>	<b>Всего: 364 ккал</b>

## РЕЦЕПТЫ ИЗ ВАШЕЙ ДИЕТЫ

## БЛИНЧИКИ ИЗ ЦУКИНИ (404 ККАЛ)

## Ингредиенты

Цукини - 500 g, Яйца куриные цельные - 60 g, Соль белая - 3 g, Перец чёрный молотый - 3 g, Масло рапсовое - 10 g, Гречневая мука - 45 g

## Способ приготовления

- Натертый на терке цукини посолить и отставить на 20 минут, чтобы пустил сок. Потом очень хорошо отжать.
- В миске перемешать цукини с яйцом, мукой и перцем в однородную массу.
- В сковороде разогреть масло, ложкой выкладывать блинчики и жарить 3-4 минуты с каждой стороны до золотистого цвета. Можно подавать с чесночным соусом.

## ВАРЕННОЕ КУРИНОЕ ФИЛЕ (99 ККАЛ)

## Ингредиенты

Мясо из куриных грудок без кожи - 100 g, Соль белая - 3 g

## Способ приготовления

- Куриное филе сварить до мягкости в подсоленной воде.

## ВАРЕННЫЙ КРОЛИК (1727 ККАЛ)

## Ингредиенты

Кролик, тушка - 1000 g, Чеснок - 20 g, Сок лимона - 5 g, Лист лавровый - 2 g, Петрушка листовая - 15 g, Перец душистый - 2 g, Морковь - 200 g, Петрушка корневая - 200 g, Соль белая - 3 g, Перец чёрный молотый - 1 g

## Способ приготовления

- Чеснок нарезать, растереть с солью. Приготовленной чесночной массой натереть мясо. Сбрызнуть лимонным соком, накрыть и поставить в холодильник на несколько часов.
- Воду с солью, с лавровым листком и измельченным душистым перцем довести до кипения.
- В кипяток положить мясо и варить на маленьком огне под крышкой.
- Очищенные овощи нарезать и добавить к кипящему кролику приблизительно через 30 минут. Варить до мягкости овощей.
- Мясо вынуть, обложить сваренными овощами, посыпать перцем и зеленью петрушки.

## ЗАЛИВНОЕ С ЯЙЦОМ И ОВОЩАМИ (479 ККАЛ)

## Ингредиенты

Лук - 100 g, Перец чёрный горошком - 4 g, Соль белая - 3 g, Перец душистый - 4 g, Яйца куриные цельные - 120 g, Горошек зелёный - 60 g, Желатин - 40 g, Шампиньоны маринованные консервированные - 60 g, Огурцы консервированные - 60 g, Коренья для варки - 300 g

## Способ приготовления

- Овощи сварить до мягкости в воде с горошинами чёрного перца, солью и перцем душистым.
- Процедить, остудить. Желатин растворить примерно в 1/3 стакана отвара. и соединить с отваром. Сваренную морковь нарезать на кружочками. Яйца сварить вкрутую, почистить, разрезать на несколько частей.
- В формы для заливного положить часть яйца, горошек, грибы, огурцы и морковь.
- Залить отваром, смешанным с желатином. Для остывания поставить в холодильник. Вынимать из посуды тогда,



когда заливное застынет полностью.

### КИСЕЛЬ КЛЮКВЕННЫЙ (1837 ккал)

#### Ингредиенты

Клюква сушеная - 500 g, Крахмал картофельный - 50 g, Вода - 600 g

#### Способ приготовления

- Клюкву промыть, залить водой, варить 30 минут.
- Мягкие ягоды протереть через густое сито.
- Крахмал смешать с 1/2 стакана холодной воды и влить в кипящую воду, варить несколько минут и всё время помешивать, чтобы не образовались комочки.

### КРЕМ-СУП ИЗ КАРТОФЕЛЯ (1154 ккал)

#### Ингредиенты

Морковь - 80 g, Лук-порей - 80 g, Сельдерей корневой - 70 g, Чеснок - 5 g, Соль белая - 2 g, Перец чёрный молотый - 2 g, Розмарин - 3 g, Лист лавровый - 1 g, Перец душистый - 2 g, Рёбрышки свиные - 100 g, Картофель среднего размера - 1000 g

#### Способ приготовления

- Из овощей, рёбрышек и специй сварить отвар, а когда все овощи станут мягкими, вынуть мясо. Мясо использовать для других блюд.
- Отдельно сварить картофель, слить воду. Картофель сбрызнуть оливковым маслом со свежим розмарином и запечь в духовке.
- Картофель добавить в отвар. Измельчить в блендере.

### КУРИЦА В СОУСЕ ИЗ УКРОПА С КАШЕЙ (1083 ккал)

#### Ингредиенты

Мука пшеничная, тип 500 - 15 g, Масло экстра - 15 g, Крупа гречневая - 80 g, Укроп огородный - 35 g, Отвар овощной - 400 g, Сметана 12%-й жирности - 150 g, Соль белая - 2 g, Перец чёрный молотый - 3 g, Мясо из куриных грудок без кожи - 400 g, Перец душистый - 2 g, Лист лавровый - 2 g

#### Способ приготовления

- В кастрюлю налить 1- 2 см воды, добавить душистый перец и лавровый лист, довести до кипения. Добавить овощной отвар и укроп. Накрыть крышкой, варить на маленьком огне.
- В сковороде обжарить с обеих сторон до золотистого цвета подсолённое филе, переложить в кастрюлю, варить примерно час на маленьком огне.
- Через некоторое время вынуть мясо, а к соусу, который образовался в кастрюле, добавить сметану.
- Мясо нарезать на кусочки и снова положить в кастрюлю и все варить ещё 15 минут.
- В слегка подсолённой воде сварить кашу. При подаче полить соусом.

### МОРКОВЬ ВАРЁНАЯ (27 ккал)

#### Ингредиенты

Морковь - 100 g, Вода - 250 g, Соль белая - 2 g

#### Способ приготовления

- Морковь вымыть, почистить и нарезать кубиками.
- В кастрюлю налить воду, посолить, довести до кипения.
- В кипящую воду положить морковь.
- Варить на медленном огне до готовности.

### ПУДИНГ КОКОСОВЫЙ (578 ккал)

#### Ингредиенты

Соевое молоко - 500 g, кокосовое масло - 10 g, Стружка кокосовая - 15 g, Кукурузная мука - 15 g, Крахмал картофельный - 15 g

#### Способ приготовления

- Кокосовую стружку обжарить в сухой сковороде.
- В молоко добавить муку и крахмал, перемешать и перелить в кастрюлю. Потом добавить кокосовое масло и кокосовую стружку.
- Всё варить приблизительно 3 минуты, все время помешивая, до получения консистенции пудинга.

### РАГУ ОВОЩНОЕ (682 ккал)

#### Ингредиенты

Морковь - 300 g, Сельдерей корневой - 120 g, Капуста савойская - 300 g, Лук - 300 g, Семена льна - 3 g, Масло льняное - 40 g, Петрушка листовая - 10 g, Соль белая - 2 g, Перец чёрный молотый - 2 g

#### Способ приготовления

- Все овощи вымыть, почистить и довольно крупно нарезать. Луковицы оставить целыми.
- Морковь и луковицы обжарить в большой кастрюле на разогретом растительном масле, добавить остальные овощи, залить водой так, чтобы вода только покрыла овощи, и посолить.
- Варить под крышкой на маленьком огне 40 минут.
- При подаче посолить, поперчить, посыпать нарезанной зеленью петрушки.

### РИЗОТТО С ТЫКВОЙ И СПАРЖЕЙ (1456 ккал)

#### Ингредиенты

Масло оливковое - 45 g, Лук - 60 g, Рис белый - 250 g, Тыква - 250 g, Тимьян - 2 g, Спаржа - 150 g, Бульон овощной - 700 g, Соль белая - 1 g, Перец чёрный молотый - 1 g

#### Способ приготовления

- На разогретом оливковом масле жарить лук, пока он не станет мягким.
- Положить рис и жарить ещё примерно 3 минуты, чтобы рис прогрелся.
- Добавить тыкву, нарезанную кубиками и нарезанный тимьян. Добавить половину бульона и варить, пока весь отвар не впитается.
- Влить порциями остальной бульон. Когда он весь впитается, добавить нарезанную на кусочки спаржу и варить ещё 5 минут.
- Снять с огня, посолить, поперчить.

### РИС С ОВОЩАМИ (1231 ккал)

#### Ингредиенты

Рис коричневый - 200 g, Лук - 200 g, Перец сладкий красный - 100 g, Помидоры - 300 g, Морковь - 300 g, Брокколи - 300 g, Вода - 800 g, Масло рапсовое - 10 g, Тимьян - 5 g, Соль белая - 2 g, Перец чёрный молотый - 3 g, Кукуруза консервированная - 200 g

**Способ приготовления**

- Лук мелко нарезать и слегка обжарить на растительном масле, добавить нарезанные сладкий перец, морковь, брокколи, кукурузу и помидор (можно без кожицы).
- Всё тушить несколько минут, потом добавить рис.
- Всё залить 3 стаканами воды и варить, пока рис впитает всю жидкость. При необходимости добавить воду.
- Добавить по вкусу специй.

**РИСОВЫЕ МАКАРОНЫ ПОРЦИЯ (215 ккал)****Ингредиенты**

Рисовые макароны - 100 g

**Способ приготовления**

- Рисовые макароны приготовить согласно инструкции, указанной на упаковке.

**РИСОВЫЙ ПУДИНГ С БАНАНАМИ (2584 ккал)****Ингредиенты**

кокосовое молоко - 750 g, Рис белый - 230 g, Экстракт ванильный - 5 g, Груши - 150 g, Бананы - 200 g

**Способ приготовления**

- В кастрюле вскипятить молоко, добавить рис и варить 10 минут.
- Добавить грушу и варить 10 минут непрерывно помешивая, пока рис загустеет, как крем. Снять с огня.
- Переложить в форму остудить до комнатной температуры, а потом поставить в холодильник.
- Перед подачей окунуть форму на минуту в тёплую воду, перевернуть и выложить пудинг на блюдо. Сверху положить часть банана, остальную измельчить с ванилью и полить этим пудинг.

**САЛАТ ИЗ АВОКАДО И СЛАДКОГО ПЕРЦА (132 ккал)****Ингредиенты**

Авокадо - 70 g, Сок лимона - 20 g, Перец сладкий красный - 50 g

**Способ приготовления**

- Спелое авокадо размять вилкой, сбрызнуть лимонным соком.
- Добавить мелко нарезанный сладкий перец.
- Посолить и поперчить по вкусу.

**СВЕКЛА (358 ккал)****Ингредиенты**

Свёкла отварная - 500 g, Сок лимонный - 10 g, Соль белая - 5 g

**Способ приготовления**

- Свеклу вымыть, сварить в кожуре до мягкости в слегка подсоленной воде, остудить, очистить и натереть на терке. Перемешать с лимонным соком.

**СВЁКЛА С ИМБИРЁМ (577 ккал)**

Ингредиенты
Свёкла отварная - 400 g, Мука пшеничная - 10 g, Масло экстра - 15 g, Сок лимонный - 10 g, Сахар - 30 g, Соль белая - 5 g, Имбирь - 3 g, Зёрна горчицы - 3 g, Отвар свекольный - 200 g
Способ приготовления
<ul style="list-style-type: none"> <li>Сливочное масло растопить, добавить муку, подогреть, пока пассеровка не приобретёт золотистый цвет. Непрерывно помешивая медленно влить отвар из свёклы. Подогреть, всё время помешивая, пока соус не закипит.</li> <li>Соус смешать с лимонным соком, добавить сахар, соль, тёртый имбирь и горчицу. Немножко подогреть.</li> <li>Нарезанную свёклу положить в кастрюлю, залить приготовленным соусом.</li> <li>Подогревать на медленном огне примерно 3-5 мин. Подавать горячей к блюдам из мяса или рыбы.</li> </ul>

## СУП ИЗ ОВОЩЕЙ (326 ккал)

Ингредиенты
Капуста цветная - 600 g, Морковь - 250 g, Петрушка корневая - 160 g, Лук - 100 g, Сельдерей корневой - 150 g, Укроп огородный - 10 g, Лист лавровый - 1 g, Соль белая - 1 g, Перец чёрный молотый - 1 g, Перец душистый - 2 g, Вода - 2000 g
Способ приготовления
<ul style="list-style-type: none"> <li>Морковь, корень петрушки, лук и сельдерей очистить и нарезать кубиками.</li> <li>Цветную капусту разделить на соцветия.</li> <li>В кастрюлю влить воду, добавить нарезанные овощи и специи и варить под крышкой приблизительно 30 минут.</li> <li>В конце суп посыпать нарезанным укропом.</li> </ul>

## СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРИБАМИ (708 ккал)

Ингредиенты
Грибы лесные - 80 g, Картофель среднего размера - 400 g, Морковь - 400 g, Петрушка корневая - 80 g, Лук - 150 g, Помидоры - 170 g, Масло подсолнечное - 20 g, Вода - 1700 g, Соль белая - 3 g
Способ приготовления
<ul style="list-style-type: none"> <li>Овощи почистить и нарезать мелкими кубиками или дольками.</li> <li>Обжарить на растительном масле морковь, лук, петрушку и помидоры. Также можно обжарить ножки грибов.</li> <li>Нарезанные шляпки свежих грибов положить в кипящую воду, варить 45 минут.</li> <li>Добавить картофель и обжаренные овощи, варить до готовности.</li> <li>Посолить перед самым выключением.</li> </ul>

## ЯИЧНИЦА-ГЛАЗУНЯ НА РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛЕ (189 ккал)

Ингредиенты
Яичница глазунья - 60 g, Масло из семян льна - 10 g
Способ приготовления
<ul style="list-style-type: none"> <li>В сковороде разогреть растительное масло до температуры не выше чем 120°C.</li> <li>Осторожно вылить яйцо и жарить на маленьком огне так, чтобы белок схватился. Не помешивать.</li> </ul>

## ЯЙЦО, СВАРЕННОЕ ВКРУТУЮ (65 ккал)

Ингредиенты
-------------

Яйца варёные - 60 g
<b>Способ приготовления</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Яйцо варить приблизительно 5 минут.</li></ul>



Внимание! Отчет может быть размножен исключительно полностью.

Результат проверил по существу: dr n. med. Sławomir Puczkowski (дата): Example Result.







**NZOZ Biomol-Med Sp. z o.o.**

ul. Huta Jagodnica 41, 94-412 Łódź, Polska

tel./fax. (+48) 42 630 49 11

[biuro@biomol.pl](mailto:biuro@biomol.pl)

[www.biomol.pl](http://www.biomol.pl)