



Академия Health Коучинга
МИИН

ГАЙД ПО ВОССТАНОВЛЕНИЮ КИСЛОТНОСТИ



miin.ru



[miin_ankz](https://www.instagram.com/miin_ankz)

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВОССТАНОВЛЕНИЮ КИСЛОТНОСТИ

Проблема низкой кислотности желудочного сока ведет за собой недостаточное усвоение белка.

НОРМАЛИЗАЦИЯ КИСЛОТНОСТИ ЖЕЛУДОЧНОГО СОКА С ПОМОЩЬЮ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

✓ Рецепт для повышения кислотности:

- ✓ Сок лимона 0,5 ч.л.
- ✓ Сок имбиря 0,5 ч.л.
- ✓ Щепотка соли.

Дозировка:

- С 6 лет по несколько капель.
- С 11 лет по 0,5 ч.л.
- С 16 лет и взрослые по 1 ч.л.



После приема смеси необходимо сделать 2-3 глотка теплой воды и сразу начать прием пищи.

Очень важную роль играет в этом составе соль, при использовании крупной соли нужно добавить щепотку. Рекомендуется выпивать ложку этого сока на регулярной основе перед каждым приемом пищи, содержащем белки. После употребления сока активируется соляная кислота в организме, поджелудочная железа и желчный пузырь, оказывается стимулирующее действие на слюну и желудочный сок.

Если при приеме вы чувствуете боль, то сначала необходимо восстановить слизистые.

Если сок сложно выпить, то можно сделать мини салат: натереть 2 ложки моркови или кольраби и заправить ферментным соком.

Яблочный уксус или лимон работают слабее этой смеси.

- ✓ Регулярно включайте в рацион натуральные ферментированные блюда – ферментированную капусту и зелень, натуральный йогурт из цельного молока без добавок. Сделайте ужин пробиотическим – это поможет восстановить кишечную микрофлору и нормализовать работу желудка.
- ✓ Обязательно включите в рацион натуральную гималайскую или морскую соль. Для образования соляной кислоты соль просто необходима!



ПРОДУКТЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ КИСЛОТНОСТИ

Кинза, руккола, шнитт-лук, черемша	содержит органические кислоты влияющие на синтез желудочного сока.
Репа, дайкон, редис	эфирные масла стимулируют выработку ферментов и желудочного сока, обладает антимикробным действием, способствует очищению кишечника от шлаков.
Брокколи и цветная капуста	стимулирует образование желудочного сока, витамин С защищает слизистую желудка, витамин U (PP) защищает от образования язвы.
Имбирь	содержит фермент зингибаин, способствующий синтезу соляной кислоты и перевариванию белков.
Проростки	при проращивании в семени образуются ферменты, которые способствуют усвоению белков и жиров.
Ананас	содержит фермент бромелайн, который помогает усваивать белок, а так же обладает противовоспалительным эффектом.
Клюква, брусника, смородина	повышают кислотность желудка.
Гималайская соль	натуральная соль это субстрат необходимый для образования соляной кислоты.
Куркума	нормализует пищеварение, оказывает самое благоприятное воздействие на организм, имеет противовоспалительное и желчегонное действие.
Кардамон	стимулирует выработку желудочного сока и улучшает обменные процессы;

СХЕМА ДОБАВОК ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ КИСЛОТНОСТИ

КУРС ПРИЕМА: 1-1,5 МЕСЯЦА

<p>Betain HCl</p> <p>за 30 минут до еды (количество капсул подобрать индивидуально по тестированию на жжение. Прием противопоказан детям, пожилым людям, при наличии гастрита в острой стадии, язвы желудка и/или 12перстной кишки)</p>	<p>Поддерживает процесс пищеварения, увеличивает кислотность желудочного сока</p>	<p>https://ru.iherb.com/pr/Thorne-Research-Betaine-HCL-Pepsin-225-Capsules/18487</p>	
<p>Энзимы</p> <p>по 1 капсуле во время еды (или Креон после консультации с врачом)</p>	<p>Пищеварительные ферменты для лучшего усвоения пищи</p>	<p>https://ru.iherb.com/pr/Enzymedica-Digest-Basic-Essential-Enzyme-Formula-90-Capsules/16583</p>	
<p>Таурин</p> <p>1000 мг в день натошак (начать с маленькой дозы и постепенно повысить до 1000)</p>	<p>Увеличивает выделение соляной кислоты</p>	<p>https://ru.iherb.com/pr/Source-Naturals-Taurine-500-mg-120-Tablets/1411</p>	



МИИН – Международный Институт Интегративной Нутрициологии

Курс «Интегративная нутрициология» от МИИН – это: первое комплексное образование для нутрициолога в России, которое сочетает в себе самые актуальные исследования и древнейшую науку – Аюрведу.

«Мы расширили понятие «нутрициолог», сделав его комплексным и интегративным, что напрямую отразится на качестве вашей работы и уровне консультирования!»
– Ната Гончар, основатель курса.



Подробнее о МИИН можно узнать:

Почта МИИН: course@miin.ru

Телефон: +7 (999) 333-4872

+7 (800) 505-8733



miin.ru



[miin_ankz](https://www.instagram.com/miin_ankz)



КПД МИИН – клуб профилактики дефицитов

Клуб МИИН – это система круглогодичной профилактики здоровья.

1 ключевая программа профилактики дефицитов в месяц, 5 фоновых программ, сопровождение от нутрициологов и врачей.



miin-study.ru



[miin_club](https://www.instagram.com/miin_club)

Блог МИИН: miin.ru/blog

