

*Клиника лечения хронической боли*

**Д-р Нехама Мильсон**

# ПИТАНИЕ КАК ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТ

---

*от профилактики к терапии*

Практическое руководство по лечебным протоколам питания в клинике хронической боли

 Средиземноморская  Противовоспалительная  LCHF  Кетогенная   
Элиминационная  Интервальное голодание

---

[www.drnehama.com](http://www.drnehama.com) | [pain@drnehama.com](mailto:pain@drnehama.com) | WhatsApp +972-54-897-9522

## Содержание

---

- Предисловие** О чём эта книга
- Введение** Питание как инструмент: четыре ступени
- Глава 1** 🌿 Средиземноморская диета
- Глава 2** 🔥 Противовоспалительный протокол
- Глава 3** 💪 Высокобелковая низкоуглеводная диета (LCHP)
- Глава 4** ⚡ Кетогенная диета
- Глава 5** 🔍 Элиминационная диета
- Глава 6** 🕒 Интервальное голодание
- Чек-лист** Какой протокол подходит вам?
- Рецепты** Кухня без боли: блюда с разметкой по диетам
-

## Предисловие

---

Эта книга не энциклопедия диетологии и не полный справочник всех существующих систем питания. Это практическое руководство по тем протоколам, которые я лично использую в своей клинике лечения хронической боли.

Хроническая боль это не просто симптом. Это системное состояние, которое затрагивает нервную систему, иммунитет, гормональный фон и обмен веществ. Питание влияет на все эти процессы напрямую. Правильно подобранный рацион может снизить воспаление, улучшить сон, поднять уровень энергии и уменьшить интенсивность боли.

Шесть диет, описанных в этой книге, это инструменты. Каждый инструмент предназначен для конкретной задачи. Один помогает поддерживать здоровье в долгосрочной перспективе. Другой, снять острое воспаление. Третий, изменить состав тела. Четвёртый, найти личные пищевые триггеры.

Эта книга поможет вам понять, зачем я рекомендую тот или иной подход, что происходит в организме, когда вы меняете питание, и как применять эти знания в повседневной жизни.

*Важно: любой из описанных протоколов требует индивидуального подбора. То, что подходит одному пациенту, может не подойти другому. Перед серьёзными изменениями в рационе — особенно при наличии хронических заболеваний — обязательно проконсультируйтесь с врачом.*

# Введение: питание как терапевтический инструмент

Представьте, что ваш организм, это сложная химическая лаборатория, которая работает круглосуточно. Каждый продукт, который вы едите, это не просто «калории». Это химические сигналы, которые запускают одни процессы и выключают другие.

Одна и та же еда может быть для вас нейтральной, полезной или вредной в зависимости от вашего состояния здоровья, генетики и текущих задач. Именно поэтому универсальной «правильной диеты» не существует. Существуют инструменты и важно выбрать нужный.

## Четыре ступени: от поддержки до терапии

| Ступень          | Протокол   | Когда применяем  |
|------------------|--|--|
| 1 Поддержка      |  Средиземноморская        | Здоров, хочу оставаться здоровым как можно дольше                        |
| 2 Восстановление |  Противовоспалительная    | Есть хроническое воспаление, боль, усталость, аутоиммунные состояния     |
| 3 Коррекция      |  LCHF                     | Нужно изменить состав тела, снизить сахар, нарастить мышцы               |
| 4 Терапия        |  Кетогенная             | Серьёзные метаболические или неврологические нарушения — только с врачом |
| 5 Диагностика    |  Элиминационная         | Хочу найти, какой продукт вызывает мои симптомы                          |
| 6 Очищение       |  Интервальное голодание | Клеточное обновление, улучшение чувствительности к инсулину              |

*Чем мощнее инструмент — тем важнее правильно его применить. Начинайте с более мягких протоколов и переходите к строгим только при необходимости и под наблюдением врача.*

## Глава 1

# Средиземноморская диета

Эта диета вдохновлена традициями питания народов Средиземноморья: греков, итальянцев, израильтян, испанцев. Учёные заметили, что эти народы живут дольше, реже болеют сердечно-сосудистыми заболеваниями и деменцией. Начали изучать почему и оказалось, что дело в питании.

### Что это такое — простыми словами

Это самый «мягкий» и универсальный протокол. Здесь нет жёстких запретов и подсчёта каждой калории. Основа - разнообразные натуральные продукты: много овощей, бобовых, цельных злаков, рыбы, оливкового масла. Мясо изредка.

Эту диету легко придерживаться всю жизнь. Именно поэтому она считается «золотым стандартом» долгосрочного питания. Снижает риск инфаркта и инсульта на 30%, деменции на 40%.

### Как это работает

В рационе много антиоксидантов, веществ, которые нейтрализуют «ржавление» клеток (окисление). Омега-3 жирные кислоты из рыбы и оливкового масла снижают уровень воспаления в организме.

Клетчатка из овощей и бобовых кормит полезные бактерии кишечника. А здоровый кишечник, это крепкий иммунитет и стабильное настроение.

#### Разрешено

- Овощи и зелень — не менее 500 г в день (капуста, кабачки, баклажаны, шпинат, помидоры, огурцы)
- Цельные злаки — гречка, дикий рис, киноа, цельнозерновой овёс (не быстрорастворимый!)
- Бобовые — нут, чечевица, фасоль (3–4 раза в неделю)
- Жирная рыба — лосось, скумбрия, сельдь, сардины (2–3 раза в неделю)
- Оливковое масло Extra Virgin — 2–3 столовые ложки в день
- Орехи и семена — горсть в день: грецкие, миндаль, семена льна
- Ягоды и фрукты — 2–3 порции в день
- Птица и яйца — 3–4 раза в неделю


#### Исключить


- Рафинированный сахар и белая мука — выпечка, конфеты, торты
- Трансжиры — маргарин, фастфуд, промышленное печенье
- Переработанное мясо — колбасы, сосиски, бекон
- Сладкие газированные напитки и пакетированные соки
- Красное мясо — не чаще 1–2 раз в месяц



### Еда-лекарство: особенно полезные продукты

- Куркума + щепотка чёрного перца — природное противовоспалительное (перец усиливает действие куркумы в 20 раз)
- Чеснок — снижает давление и уровень холестерина
- Жирная рыба (сельдь, скумбрия) — омега-3 для мозга и сосудов
- Черника и тёмные ягоды — улучшают память и зрение
- Оливковое масло первого холодного отжима (Extra Virgin) — полифенолы защищают сердце

 *Слово врача: Средиземноморская диета — идеальная основа. Если вы не знаете, с чего начать, начните с неё. Никаких жёстких ограничений, много вкусной и разнообразной еды, и при этом реальная польза для здоровья.*

Глава  
2 

## Противовоспалительный протокол

Если средиземноморская диета — это забота о здоровье, то противовоспалительная — это лечение. Мы используем её, когда в организме идёт «тихое» хроническое воспаление. Это не то воспаление, как при ангине (с температурой и болью). Это скрытый процесс, который разрушает ткани медленно, годами — и в конечном счёте приводит к хронической боли, аутоиммунным болезням, преждевременному старению.

## Что это такое — простыми словами

Воспаление — это защитная реакция иммунной системы. В норме оно помогает нам бороться с инфекциями. Но когда воспаление не выключается — оно начинает атаковать собственные ткани.

Хроническое воспаление может годами никак себя не проявлять. Первые признаки: постоянная усталость, боль в суставах, «туман в голове», частые простуды, проблемы с кожей. В анализах — повышенный С-реактивный белок (СРБ), ферритин.

Противовоспалительная диета убирает продукты, которые «подбрасывают дрова» в огонь воспаления, и добавляет те, которые его тушат.

## Как это работает

Наш кишечник покрыт тонким защитным барьером — как кожа, только изнутри. Когда этот барьер повреждается (из-за сахара, алкоголя, некоторых лекарств, глютена у чувствительных людей), в кровь проникают вещества, которые там не должны быть. Иммунная система начинает реагировать — и воспаление запускается снова и снова.

Противовоспалительная диета восстанавливает этот барьер, убирает раздражители и даёт организму «строительные материалы» для ремонта.

 Разрешено

- Жирная рыба (лосось, сельдь, скумбрия, анчоусы) — 4–5 раз в неделю
- Листовая зелень (шпинат, руккола, кейл) — каждый день
- Крестоцветные овощи (брокколи, цветная капуста, брюссельская) — богаты сульфорафаном, который «чинит» кишечный барьер
- Костный бульон — содержит коллаген и глицин, восстанавливает слизистую кишечника
- Ферментированные продукты (квашеные овощи, кимчи) — кормят полезные бактерии
- Авокадо — противовоспалительные жиры
- Оливковое масло Extra Virgin


 Исключить

- Сахар во всех видах (включая мёд, кленовый сироп, фруктозу) — стимулирует воспалительные реакции
- Рафинированные растительные масла (подсолнечное, кукурузное) — слишком много омега-6, которая усиливает воспаление

- Глютен — у чувствительных людей повреждает кишечный барьер
- Обычное коровье молоко (содержит белок А1 казеин — провоспалительный у части людей)
- Алкоголь — даже в малых дозах повышает проницаемость кишечника
- Промышленные полуфабрикаты и фастфуд

### Еда-лекарство: особенно полезные продукты

- Куркума + чёрный перец — активное вещество куркумин блокирует воспалительный путь NF-κB (тот же, что блокируют некоторые лекарства)
- Имбирь — природный ингибитор циклооксигеназы, работает похоже на ибупрофен, но без побочных эффектов
- Ягоды (черника, ежевика, малина) — полифенолы нейтрализуют свободные радикалы
- Зелёный чай или матча — содержит EGCG, мощный антиоксидант
- Квашеные овощи и рассол — восстанавливают микробиом кишечника, поддерживают иммунитет
- Противовоспалительный чай Нехама: ½ ч.л. куркумы + щепотка чёрного перца + 1 ч.л. тёртого имбиря на 1 литр воды. Мёд или заменитель сахара и лимон — по вкусу

 *Слово врача: Есть нюанс: даже «полезные» продукты могут поддерживать воспаление у конкретного человека. Шпинат и свёкла содержат оксалаты, которые накапливаются в тканях и усиливают боль у некоторых пациентов. Бобовые и злаки содержат лектины. Если вы соблюдаете противовоспалительную диету, но боль не уменьшается — возможно, стоит попробовать элиминационный протокол.*

Глава  
3 🍌Высокобелковая низкоуглеводная диета  
(LCHP)

LCHP (Low Carb High Protein) — это не «диета качков» и не экстремальное голодание. Это научно обоснованный способ изменить состав тела: уменьшить жировую ткань, сохранив и нарастив мышечную массу. Особенно важна эта диета при инсулинорезистентности и возрастной потере мышц (саркопении).

### Что это такое — простыми словами

С возрастом (а при хронической боли — особенно быстро) мышцы «тают». Человек может весить столько же, но двигаться хуже, быстрее уставать, хуже восстанавливаться. Белок — это строительный материал для мышц. Если его не хватает, организм разрушает собственные мышцы.

Инсулинорезистентность — это состояние, когда клетки «перестают слышать» инсулин. Инсулин — гормон, который помогает сахару попасть в клетку. Когда он не работает, сахар остаётся в крови, а организм производит всё больше инсулина. Это замкнутый круг, который ведёт к диабету 2 типа и ожирению. Снижение углеводов разрывает этот круг.

### Как это работает

Высокий белок даёт два эффекта: во-первых, он «дорого» переваривается — на это уходит до 30% его калорийности (термический эффект). Во-вторых, аминокислота лейцин запускает синтез нового мышечного белка.

Снижение углеводов снижает уровень инсулина. Когда инсулин низкий, организм переключается в режим «сжигать жир».

#### ✔ Разрешено

- Нежирное мясо: телятина, кролик, индейка, куриная грудка
- Яйца — идеальный набор аминокислот, можно каждый день
- Рыба и морепродукты (все виды)
- Некрахмалистые овощи: огурцы, кабачки, спаржа, сельдерей, все листовые
- Греческий йогурт без сахара, творог (если нет реакции на молочное)
- Топлёное масло (гхи) — масло без белков молока, хорошо переносится
- Авокадо — полезные жиры
- Семена льна, чиа — клетчатка

#### ⊘ Исключить

- Весь сахар и сладости (включая «натуральные» — мёд, финики, сухофрукты)
- Крахмалистые продукты: хлеб, макароны, рис, картофель, кукуруза
- Сладкие фрукты: бананы, виноград, манго, инжир
- Трансжиры: маргарин, промышленная выпечка
- Пакетированные соки и газировка



## Еда-лекарство: особенно полезные продукты

- Яйца — содержат холин, необходимый для работы мозга и нервной системы
- Лосось и скумбрия — белок + омега-3 одновременно
- Семена льна молотые — лигнаны (фитоэстрогены) + клетчатка + омега-3
- Топлёное масло (гхи) — масляная кислота (бутират) питает клетки кишечника
- Яблочный уксус перед едой — стимулирует кислотность желудка, улучшает переваривание белка



*Слово врача: Перед началом этой диеты важно проверить функцию почек (мочевина, креатинин) и уровень мочевой кислоты. При заболеваниях почек высокий белок противопоказан. Также следите за достаточным потреблением жидкости — минимум 2 литра в день.*

## Глава 4



## Кетогенная диета

Кетогенная диета — это самый серьёзный из всех протоколов. Её правильно называть «метаболической терапией», потому что она буквально меняет тип топлива, на котором работает организм.

### Что это такое — простыми словами

В обычных условиях клетки работают на глюкозе (сахар, который образуется из углеводов). Когда углеводов становится очень мало (меньше 20–30 г в день), печень начинает производить кетоновые тела из жира. Мозг и мышцы переключаются на этот альтернативный источник энергии.

Это состояние называется кетоз. Его можно проверить тест-полосками на ацетон в моче или глюкометром с функцией кетонов.

Кетогенная диета применяется в медицине с 1920-х годов — изначально для лечения эпилепсии у детей. Сегодня её используют в неврологии, эндокринологии и при лечении ожирения.

### Как это работает

Кетоновые тела — более «чистое» топливо для мозга: они производят меньше воспалительных побочных продуктов. Именно поэтому кето улучшает когнитивные функции и снижает частоту приступов при некоторых неврологических заболеваниях.

Низкий инсулин + высокое содержание жира = организм активно использует жировые запасы.

#### ✓ Разрешено

- Жирное мясо: говядина, баранина, утка
- Жирная рыба: лосось, скумбрия, сельдь
- Яйца (без ограничений)
- Масла: сливочное, кокосовое, оливковое (Extra Virgin), топленое (гхи)
- Некрахмалистые овощи: шпинат, авокадо, цукини, брокколи, огурцы, сельдерей
- Орехи с низким содержанием углеводов: макадамия, пекан (до 30 г в день)
- Кокосовое молоко (без сахара)


#### ⊘ Исключить


- Все злаки и мука (хлеб, каши, макароны)
- Весь сахар, мёд, сиропы
- Большинство фруктов (кроме небольшого количества ягод)
- Бобовые, крахмалистые овощи (картофель, морковь, свёкла)
- Молоко (много лактозы — это сахар)
- Алкоголь — выбивает из кетоза

- Обезжиренные продукты — в них углеводы заменяют жир

### Еда-лекарство: особенно полезные продукты

- МСТ-масло (из кокоса) — быстро конвертируется в кетоны, поддерживает мозг
- Авокадо — калий + полезные жиры, предотвращает судороги при кето
- Магний (семена тыквы, шпинат) — часто снижается при кето, важен для мышц и сна
- Костный бульон — восполняет электролиты (натрий, калий), предотвращает «кето-грипп»

 *Слово врача: Это протокол — только под медицинским наблюдением. Перед началом: УЗИ желчного пузыря, анализы на АЛТ, АСТ, мочевую кислоту, липидный профиль. В первые 2 недели может быть «кето-грипп» (усталость, головная боль) — это нормально, проходит само. Противопоказан при болезнях печени, желчных камнях, СД 1 типа, нарушениях пищевого поведения.*

Глава  
5 

## Элиминационная диета

Эта диета — детективное расследование. Её цель не в том, чтобы похудеть или снизить холестерин. Её цель — найти, какой конкретный продукт вызывает ваши симптомы.

## Что это такое — простыми словами

Пищевая непереносимость — это не то же самое, что аллергия. При аллергии реакция возникает мгновенно (сыпь, отёк, затруднённое дыхание). При непереносимости симптомы могут появиться через 2–72 часа после еды и быть очень разными: боль в суставах, головная боль, вздутие, усталость, кожные высыпания, «туман в голове».

Лабораторные тесты на пищевую непереносимость не всегда точны. Самый надёжный метод — элиминационный протокол: убрать подозреваемый продукт, подождать, потом вернуть и посмотреть на реакцию.

## Как это работает

Протокол состоит из двух фаз. Фаза 1 (14–21 день): убираем все подозреваемые продукты. Питаемся «чистой» базой — простые варёные овощи, безопасные крупы (рис, гречка), нежирное мясо, рыба.

Фаза 2 (возврат продуктов): возвращаем по одному продукту раз в 4 дня. Почему 4 дня? Потому что реакция замедленного типа может проявиться не сразу. Ведём дневник симптомов.

 Разрешено

- Рис, гречка, киноа (наименее аллергенные крупы)
- Нежирное мясо: ягнёнок, индейка
- Некрахмалистые овощи, приготовленные (не сырые — легче усваиваются)
- Груши, черника (наименее аллергенные фрукты)
- Растительные масла: оливковое, кокосовое, льняное


 Исключить

- «Большая восьмёрка» аллергенов: глютен (пшеница, рожь, ячмень), молочные продукты, яйца, соя, арахис, древесные орехи, кунжут
- Кукуруза и все продукты с кукурузным крахмалом
- Пасленовые (помидоры, перец, баклажаны, картофель) — опционально, при подозрении на реакцию
- Алкоголь, кофеин, шоколад
- Все полуфабрикаты и промышленные продукты (скрытые аллергены в составе)

 Еда-лекарство: особенно полезные продукты

- Костный бульон — «ремонт» кишечника во время фазы очищения
- Рассол квашеных овощей — восстановление микробиома (1–2 столовые ложки в день)

- Имбирный чай — снимает воспаление в ЖКТ
- Черника — антиоксиданты без риска аллергии

 *Слово врача: Дневник симптомов — обязателен. Записывайте: что съели, когда, и как себя чувствуете (энергия, сон, ЖКТ, кожа, настроение). Только так можно точно установить связь между продуктом и симптомами. Если при возврате продукта через 2–3 дня появилась реакция — это ваш триггер. Исключить на 3 месяца, затем попробовать снова.*

## Глава 6



# Интервальное голодание

Интервальное голодание — это не диета в обычном смысле слова. Здесь нет запрещённых продуктов. Главное — когда вы едите, а не только что. Это управление временем приёма пищи.

### Что это такое — простыми словами

Каждый раз, когда мы едим, в кровь выбрасывается инсулин. Инсулин — «ключ», который открывает клетки для глюкозы. Но он также блокирует сжигание жира. Пока инсулин высокий — жир не горит.

Если мы постоянно перекусываем с утра до вечера, инсулин никогда не снижается до уровня, при котором начинается жиросжигание. Пауза в еде — это «окно тишины», когда инсулин падает и организм переключается на использование собственных запасов.

Второй важный процесс — аутофагия (от греческого «самопоедание»). Это механизм самоочистки клеток: они переваривают и утилизируют повреждённые белки, старые митохондрии, «мусор». Аутофагия запускается примерно через 14–16 часов голодания. За открытие этого механизма в 2016 году была вручена Нобелевская премия.

### Как это работает

16 часов без еды → инсулин снизился → запустилось жиросжигание → клетки начали самоочистку. При этом в «пищевое окно» (8 часов) вы едите нормально, не голодаете.

#### ✓ Разрешено

- В пищевое окно — любые продукты в рамках вашего основного протокола (средиземноморская, противовоспалительная и т.д.)
- Вне пищевого окна разрешено: вода, несладкий чай, кофе без молока и сахара
- Минеральная вода с лимоном (без сахара) — допустима


#### ⊘ Исключить

- Любая еда вне пищевого окна (даже «маленький кусочек» нарушает состояние голодания)
- Сладкие напитки, соки, газировка — поднимают инсулин
- Молоко и сливки в кофе вне пищевого окна — содержат белок и жир, прерывают голодание
- БАДы с калориями вне пищевого окна — некоторые протеиновые добавки нарушают голодание

#### 💊 Еда-лекарство: особенно полезные продукты

- Противовоспалительный чай (куркума + имбирь + чёрный перец) — разрешён в период голодания, поддерживает воспалительный протокол
- Рассол квашеных овощей — 1–2 ст.л. утром натощак (пробиотик + электролиты)
- Зелёный чай — содержит EGCG, усиливает аутофагию

- Вода с лимоном — облегчает ощущение голода, поддерживает pH

 *Слово врача: Не рекомендую интервальное голодание пациентам с активным болевым синдромом и высоким уровнем стресса — голодание дополнительно повышает кортизол и может усилить боль. Сначала стабилизируем боль — потом при желании вводим ИГ. Также противопоказано при желчнокаменной болезни (длительные паузы вызывают застой желчи).*

## Чек-лист Какой протокол подходит вам сейчас?

Отметьте все утверждения, которые подходят вашей ситуации. В какой группе больше галочек — тот протокол и начните изучать первым. Если несколько групп набрали одинаковое количество — поговорите с врачом.

### Средиземноморская диета — для вас, если:

- Анализы в норме, хочу поддерживать здоровье долгосрочно
- Высокие умственные нагрузки, хочу поддержать мозг
- Не готов(а) к жёстким ограничениям
- Хочу питаться разнообразно и вкусно
- Нет хронических заболеваний или они хорошо контролируются

### Противовоспалительная — для вас, если:

- Поставлено аутоиммунное заболевание (АИТ, ревматоидный артрит и др.)
- Постоянная усталость без причины
- Частые высыпания на коже, отёки
- С-реактивный белок в анализах выше нормы
- Боль в суставах или мышцах

### LСНР — для вас, если:

- Хочу снизить жировую массу, сохранив мышцы
- Врач говорил об инсулинорезистентности или преддиабете
- С возрастом заметно снизилась мышечная сила
- Нужно восстановиться после операции или длительной болезни
- Почки здоровы (важно!)

### Кетогенная — для вас, если:


- Диагностированы неврологические нарушения (эпилепсия, болезнь Паркинсона, ранняя стадия Альцгеймера)
- Диабет 2 типа, плохо поддающийся обычному лечению
- Готов(а) к строгому протоколу и регулярному мониторингу
- Есть поддержка врача

### Элиминационная — для вас, если:

- Симптомы появляются после еды, но не знаю после какой
- Вздутие, дискомфорт в животе без ясной причины
- Кожные реакции, связанные с питанием
- Хочу точно знать, какие продукты меня «не любят»

### Интервальное голодание — для вас, если:







- Хочу «перезагрузить» метаболизм
- Боль стабильная, не в фазе обострения
- Нет желчных камней
- Нет склонности к расстройствам пищевого поведения

 Когда обязательно нужна консультация врача перед изменением диеты: хронические заболевания почек, печени или желчного пузыря; приём лекарств (особенно снижающих сахар или давление); беременность или кормление грудью; история расстройств пищевого поведения; возраст старше 65 лет или ИМТ ниже 18,5.

## Рецепты Кухня без боли

Все рецепты простые, натуральные и не требуют сложных ингредиентов. Каждый рецепт помечен иконками диет, для которых он подходит.

### Иконки диет

| Иконка  | Диета                                   |
|---|---|
|  | Средиземноморская                       |
|  | Противовоспалительная                   |
|  | LSNP                                    |
|  | Кетогенная                              |
|  | Элиминационная                          |
|  | Интервальное голодание (в пищевое окно) |

### Супы

#### Противовоспалительный костный бульон с куркумой



##### Ингредиенты:

- 2 кг костей (говяжьих или куриных)
- 1 луковица, 2 моркови, 3 стебля сельдерея
- 1 ч.л. куркумы, 1 ч.л. тёртого имбиря
- Щепотка чёрного перца
- 2 ст.л. яблочного уксуса
- 3 литра воды, соль по вкусу

##### Приготовление:

Кости залить холодной водой с яблочным уксусом, оставить на 30 минут — уксус вытягивает минералы из костей.

Довести до кипения, снять пену.

Добавить овощи, куркуму, имбирь, перец.

Варить на минимальном огне 8–12 часов (или 3 часа в скороварке).

Процедить. Хранить в холодильнике до 5 дней, замораживать порциями.

 *Пить как напиток (200–300 мл) или использовать как основу для других супов. Можно натоцак в пищевое окно при ИГ.*

#### Крем-суп из брокколи и кабачка



##### Ингредиенты:

- 1 крупная головка брокколи (~500 г)

- 1 средний кабачок
- 1 луковица, 2 зубчика чеснока
- 1 ст.л. оливкового масла
- Соль, чёрный перец, мускатный орех
- 500 мл овощного или куриного бульона

#### Приготовление:

Лук и чеснок обжарить на оливковом масле до мягкости.

Добавить нарезанный кабачок и брокколи, залить бульоном.

Варить 15 минут до мягкости овощей.

Пробить блендером до однородной консистенции.

Приправить солью, перцем, мускатным орехом.

💡 При кето можно добавить ложку кокосовых сливок для жирности и нежного вкуса.

## Рыбный суп с фенхелем



#### Ингредиенты:

- 400 г белой рыбы (треска, хек, тилапия)
- 1 луковица фенхеля, 2 стебля сельдерея
- 2 помидора или 200 мл протёртых томатов без сахара
- 1 ст.л. оливкового масла
- Лавровый лист, тимьян, соль
- 1 литр воды

#### Приготовление:

Фенхель, сельдерей и лук нарезать, обжарить на оливковом масле 5 минут.

Добавить томаты, специи, залить водой.

Варить 15 минут, затем добавить рыбу, нарезанную кусками.

Варить ещё 10 минут на среднем огне.

Подавать с зеленью.

💡 Фенхель снижает вздутие и хорошо сочетается с рыбой. Суп сытный и при этом очень лёгкий.

## Суп-пюре из красной чечевицы с имбирём



#### Ингредиенты:

- 1 стакан красной чечевицы
- 1 луковица, 2 зубчика чеснока
- 1 ч.л. тёртого имбиря, 1 ч.л. куркумы
- ½ ч.л. тмина
- 1 ст.л. оливкового масла
- 1 литр воды или бульона, соль

#### Приготовление:

Лук, чеснок и специи обжарить на масле 3 минуты.

Добавить промытую чечевицу, залить водой.

Варить 20 минут до полного разваривания чечевицы.

Пробить блендером, посолить.

Подавать с каплей оливкового масла и зеленью.

💡 Красная чечевица быстро разваривается и не требует замачивания. Отличный источник растительного белка и клетчатки.

## Рыбные блюда

### Скумбрия запечённая с лимоном и зеленью



#### Ингредиенты:

- 2 скумбрии (или другая жирная рыба)
- 1 лимон, 3 зубчика чеснока
- Розмарин, тимьян, соль, чёрный перец
- 1 ст.л. оливкового масла


#### Приготовление:

Рыбу вымыть, сделать надрезы сбоку.

Натереть солью, перцем и оливковым маслом.

В надрезы вложить дольки лимона и чеснок.

Запекать при 200°C 25–30 минут.

 Скумбрия — один из самых дешёвых и при этом самых богатых омега-3 продуктов. Идеальна для противовоспалительного и кето-протоколов.

### Лосось с соусом из авокадо



#### Ингредиенты:

- 2 филе лосося (~150 г каждое)
- 1 авокадо, сок ½ лимона
- 1 зубчик чеснока, соль
- Оливковое масло для жарки
- Огурец для подачи

#### Приготовление:

Лосось посолить, поперчить.

Обжарить на оливковом масле по 4–5 минут с каждой стороны (или запечь при 180°C 15 минут).

Авокадо размять вилкой с лимонным соком, чесноком и солью.

Подавать лосось с соусом из авокадо и нарезанным огурцом.

 Сочетание лосося и авокадо — двойной удар омега-3 жирными кислотами.

## Мясные блюда

### Тефтели из индейки в томатном соусе




#### Ингредиенты:

- 500 г фарша из индейки
- 1 яйцо, ½ ч.л. соли, перец
- 1 луковица (мелко нарезать)
- 400 г протёртых томатов без сахара
- 2 зубчика чеснока, базилик, орегано
- 1 ст.л. оливкового масла

#### Приготовление:

Смешать фарш с яйцом, луком, солью и перцем.  
Сформировать небольшие тефтели (диаметр 3–4 см).  
Обжарить на оливковом масле до золотистости.  
Добавить томаты, чеснок, специи.  
Тушить под крышкой 20 минут.

 Индейка — один из самых диетических белков. Подходит практически всем, включая тех, кто на элиминационной диете.

### Стейк из говядины с травами




#### Ингредиенты:

- 300 г говядины (рибай или антрекот)
- Розмарин, тимьян
- 1 ст.л. растительного масла
- Соль крупная, чёрный перец

#### Приготовление:

Мясо достать из холодильника за 30 минут.  
Натереть солью, перцем и травами.  
Разогреть сковороду с гхи до сильного жара.  
Жарить по 3–4 минуты с каждой стороны для medium.  
Дать «отдохнуть» 5 минут перед нарезкой.

 Гхи (топлёное масло) идеально для жарки: высокая точка дымления и нет белков молока. Подходит тем, кто не переносит обычное сливочное масло.

### Тушёная баранина с овощами



#### Ингредиенты:

- 500 г баранины (нарезать кубиками)
- 1 луковица, 3 зубчика чеснока
- 1 цукини, 1 болгарский перец
- 1 ч.л. куркумы, 1 ч.л. зиры, щепотка корицы

- 200 мл воды, соль
- 1 ст.л. оливкового масла

#### Приготовление:


Мясо обжарить на оливковом масле до румяной корочки.

Добавить лук и чеснок, обжарить 3 минуты.

Добавить специи, перемешать.

Добавить овощи и воду, довести до кипения.

Тушить на медленном огне 1–1,5 часа до мягкости мяса.

 *Зира и куркума не только дают вкус, но и работают как противовоспалительные агенты.*

## Куриные бёдра с лимоном и чесноком



#### Ингредиенты:


- 4 куриных бедра без кожи
- 4 зубчика чеснока (раздавить)
- Сок 1 лимона + цедра
- 1 ст.л. оливкового масла
- Орегано, соль, перец

#### Приготовление:

Смешать масло, лимонный сок, цедру, чеснок и специи.

Замариновать курицу минимум 30 минут (лучше ночь).

Запекать при 200°C 35–40 минут.

 *Один из самых универсальных рецептов — подходит почти для всех протоколов одновременно.*

## Заменители хлеба

## Гречневые оладьи (без глютена)



#### Ингредиенты:

- 1 стакан гречневой муки
- 1 яйцо, 1 стакан воды
- ½ ч.л. соды, щепотка соли
- 1 ст.л. оливкового масла для жарки


#### Приготовление:

Смешать муку, воду, яйцо, соль и соду.

Дать постоять 10 минут.

Жарить на масле, как обычные оладьи.

Подавать с авокадо или квашеными овощами.

 *Гречка не содержит глютен, богата рутином (укрепляет сосуды) и медленно повышает сахар. Отличная основа для завтрака.*

## Яичный хлеб (кето-хлеб)



### Ингредиенты:

- 6 яиц (разделить белки и желтки)
- 3 ст.л. сливочного сыра или творога 0%
- ¼ ч.л. разрыхлителя
- Щепотка соли

### Приготовление:

Белки взбить в крепкую пену с щепоткой соли.  
Желтки смешать со сливочным сыром и разрыхлителем.  
Аккуратно соединить желтки и белки.  
Выложить ложкой на застеленный пергаментом противень.  
Выпекать при 150°C 30 минут.

Яичный хлеб содержит практически 0 углеводов. Хранить в холодильнике до 3 дней.

## Квиноа-лепёшки



### Ингредиенты:

- 1 стакан варёной киноа
- 1 яйцо, соль
- Зелень по вкусу (укроп, петрушка)
- 1 ст.л. оливкового масла

### Приготовление:

Варёную киноа смешать с яйцом и зеленью.  
Сформировать тонкие лепёшки.  
Обжарить на масле по 3 минуты с каждой стороны.

Киноа содержит все незаменимые аминокислоты — это редкость среди растительных продуктов.

## Тхиновый хлеб



### Ингредиенты:

- 4 яйца
- 6 ст.л. тхины (кунжутной пасты)
- 2 ст.л. мёда (или эритрола для кето)
- 1½ ч.л. разрыхлителя


### Приготовление:

Взбить яйца миксером или венчиком до лёгкой пены.  
Добавить тхину, мёд (или эритрол) и разрыхлитель.  
Снова хорошо взбить. Тесто получается очень жидким — так и должно быть!

Для булочек: разлить по формочкам для маффинов, заполняя только наполовину — тесто очень сильно поднимается.

Выпекать при 180°C до сухой шпажки (~18–22 минуты для булочек).

Остудить перед подачей.

 Тхина богата кальцием, магнием и полезными жирами. Этот хлеб без глютена и муки. Мёд можно заменить на эритрол для кето-версии без сахара.

## Оладьи из миндальной и кокосовой муки



### Ингредиенты:

- 3 яйца
- $\frac{3}{4}$  стакана миндальной муки (~80 г)
- $\frac{1}{4}$  стакана кокосовой муки (~30 г)
- $\frac{1}{2}$  ч.л. разрыхлителя
- 3 ст.л. кокосового или миндального молока без сахара
- Щепотка соли
- Подсластитель по вкусу (эритрол, стевия) — по желанию
- Кокосовое масло или гхи для жарки

### Приготовление:

Смешать миндальную муку, кокосовую муку, разрыхлитель и соль.


Взбить яйца с молоком, добавить к сухим ингредиентам.

Перемешать и дать постоять 3–5 минут — кокосовая мука набухает.

Разогреть сковороду с кокосовым маслом или гхи на среднем огне.

Выкладывать тесто столовой ложкой. Жарить 2–3 минуты с каждой стороны на среднем огне (не сильном — подгорают!).

Подавать тёплыми с авокадо, квашеными овощами или ягодами.

 Кокосовую муку нельзя заменить миндальной в соотношении 1:1 — она впитывает влагу в 4 раза больше. Тесто будет гуще, чем обычное — это нормально.

## Квашенные овощи

### Квашенные овощи по рецепту доктора Нехамы



#### Ингредиенты:

- 1 литр воды
- 1 ст.л. соли (без горки)
- 1 ч.л. сахара (для запуска ферментации)
- Специи: душистый перец, гвоздика, зира — по вкусу
- Овощи: огурцы, листья салата (хаса), капуста, кольраби, кабачки, цветная капуста — всё подряд

#### Приготовление:

Приготовить рассол: растворить соль и сахар в воде, добавить специи, довести до кипения (кипячение нужно только для раскрытия ароматов специй).


Рассол полностью остудить — заливаем только холодным!

Овощи нарезать крупно, плотно уложить в банку.

Залить охлаждённым рассолом, прижать чем-то сверху.

Оставить при комнатной температуре на 24–72 часа.

Через 24 часа овощи уже целебные — пробуйте! Как только вкус стал «вашим» (кто-то любит малосольные, кто-то покрепче) — ставим в холодильник.

 Минимальная лечебная доза: 1 столовая ложка овощей или стакан рассола в день. Максимум не ограничен. Рассол тоже пейте — в нём живые бактерии и ферменты.

## Десерты

### Ягодный смузи без сахара



#### Ингредиенты:

- 150 г замороженной черники или малины
- 1 банан (небольшой, для тех кто не на кето)
- 200 мл миндального молока без сахара
- 1 ч.л. молотых семян льна

#### Приготовление:

Всё пробить блендером до однородности.

Подавать сразу — антиоксиданты быстро разрушаются.

 Для кето: убрать банан, добавить ½ авокадо — получится кремный смузи без углеводов.

### Шоколадные кето-трюфели



#### Ингредиенты:


- 100 г горького шоколада (85–90%, без сахара)
- 50 мл кокосовых сливок
- 1 ст.л. кокосового масла
- Соль, ваниль
- Кокосовая стружка для обвалки

#### Приготовление:

Шоколад поломать, растопить на водяной бане с кокосовыми сливками и маслом. Добавить щепотку соли и ваниль.

Вылить в форму, поставить в холодильник на 2 часа.

Нарезать кубиками, обвалить в кокосовой стружке.

 Горький шоколад 85%+ содержит флавоноиды — противовоспалительные антиоксиданты. Минимум сахара, максимум пользы.

## Запечённые груши с корицей



#### Ингредиенты:

- 4 груши
- 1 ч.л. корицы
- 1 ст.л. мёда или эритрола
- ½ ч.л. кардамона
- 1 ст.л. грецких орехов (измельчить)

#### Приготовление:


Груши разрезать пополам, вынуть сердцевину.

Посыпать корицей и кардамоном.

Сбрызнуть мёдом или посыпать эритролом.

Запекать при 180°C 20 минут.

Подавать тёплыми, посыпав грецкими орехами.

 Корица улучшает чувствительность к инсулину. Груши — одни из наименее аллергенных фруктов, подходят для элиминационной диеты.

## Авокадо-мусс с какао



#### Ингредиенты:

- 2 спелых авокадо
- 2 ст.л. какао-порошка без сахара
- 2 ст.л. кокосовых сливок
- Подсластитель по вкусу (стевия, эритрол)
- Щепотка соли, ваниль


#### Приготовление:

Авокадо пробить блендером до полной гладкости.

Добавить какао, кокосовые сливки, подсластитель.

Взбить до консистенции мусса.

Разложить по стаканам, охладить 30 минут.

 По вкусу — настоящий шоколадный крем. По составу — источник полезных жиров и магния.

## Чиа-пудинг с черникой



### Ингредиенты:


- 3 ст.л. семян чиа
- 250 мл кокосового молока или миндального без сахара
- 100 г черники (свежей или замороженной)
- Подсластитель по вкусу

### Приготовление:

Семена чиа смешать с молоком и подсластителем.

Убрать в холодильник минимум на 4 часа (лучше на ночь).

Перед подачей выложить чернику сверху.

 Чиа набухает и превращается в желеобразный пудинг без варки. Семена богаты омега-3, кальцием и клетчаткой.