





КАРЕН ФИШЕР) АМЕРИКАНСКИЙ
НУТРИЦИОЛОГ И ДИЕТОЛОГ



Москва
2016

УДК 615.8
ББК 51.230
Ф68

Karen Fischer
THE HEALTHY SKIN DIET

Text copyright © Karen Fischer; Exisle Publishing Limited

Фишер, Карен.

Ф68 Детокс-план. Что есть, чтобы выглядеть красиво и быть здоровым / Карен Фишер ; [пер. с англ. К.В. Банникова]. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 464 с. — (Лучшие мировые диеты).

Разработанный американским нутрициологом и диетологом детокс-план легко впишется в ваш загруженный ритм жизни, он поможет запустить процесс очищения, и всего за 8 недель вы приобретете естественную красоту и здоровье, а именно:

- сократите первые признаки старения;
- улучшите состояние волос и кожи;
- выведете из организма отравляющие вещества;
- избавитесь от прыщей, высыпаний и других проблем.

УДК 615.8
ББК 51.230

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.

Научно-популярное издание

ЛУЧШИЕ МИРОВЫЕ ДИЕТЫ

Карен Фишер
ДЕТОКС-ПЛАН

ЧТО ЕСТЬ, ЧТОБЫ ВЫГЛЯДЕТЬ КРАСИВО И БЫТЬ ЗДОРОВЫМ

Директор редакции *Е. Капьев*. Ответственный редактор *А. Подоляк*
Художественный редактор *М. Красюкова*. Технический редактор *О. Куликова*
Компьютерная верстка *Л. Кузьмина*. Корректор *С. Игнатов*

В оформлении обложки использована иллюстрация:
Zoom Team, Elena Kalistratova, R-studio / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использована иллюстрация:
Dmitry Kalinovsky / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Э»

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

Өндүрүшү: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел. 8 (495) 411-68-86.

Taуар белгісі: «Э»

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) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта Өндүрүші «Э»

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

Өндүрген мемлекет: Ресей

Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 29.01.2016. Формат 70 90¹/₁₆. Гарнитура «Minion Pro».

Печать офсетная. Усл. печ. л. 33,83. Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-78914-6



ISBN 978-5-699-78914-6

В электронном виде книга доступна на сайте
www.litres.ru



© Банников К.В., перевод на русский язык, 2016
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016



Посвящается маме и папе.
Спасибо за все.



Оглавление

Часть I Давайте начнем

Введение	17
Часто задаваемые вопросы	24
Глава 1. Кому подходит диета?	26
Глава 2. Ваша кожа	30
Кожа может говорить	31

Часть II Восемь правил здоровой кожи

Глава 3. Правило № 1. Зеленые продукты и благоприятная флора ЖКТ	39
Как измерить кислотно-щелочной баланс?	39
Зеленые напитки	62
<i>Ключевые пункты главы</i>	66
Глава 4. Правило № 2. Ешьте «увлажняющую» пищу	67
Простагландины	67
Полезные простагландины	68

Вредные простагландины	73
Простагландины для красоты	76
<i>Ключевые пункты главы</i>	82
Глава 5. Правило № 3. Ешьте меньше!	84
Мелатонин	84
Ешьте углеводы высокого качества	88
Ешьте белок высокого качества	97
Старайтесь чаще включать в свой рацион антивозрастные продукты	102
<i>Ключевые пункты главы</i>	105
Глава 6. Правило № 4. Станьте спящей красавицей!	107
Почему сон так важен?	107
Бессонница	108
Полезные привычки для крепкого сна	110
<i>Ключевые пункты главы</i>	112
Глава 7. Правило № 5. Потейте 15 минут ежедневно	113
Изучение влияния упражнений	114
Польза упражнений	115
Какие упражнения вам подходят?	115
Почему потеть полезно?	117
<i>Ключевые пункты главы</i>	122
Глава 8. Правило № 6. Тщательно ухаживайте за своей кожей	123
Доска позора	123
Лучшие компоненты уходовой косметики	128
Типы кожи	135
Ежедневный уход за кожей	139

Как отшелушивать кожу лица	140
<i>Ключевые пункты главы</i>	142
Глава 9. Правило № 7. Станьте человеком в шляпе	143
Рак кожи	143
Солнцезащитный крем	146
<i>Ключевые пункты главы</i>	149
Глава 10. Правило № 8. Расслабьтесь и заключите мир со своим телом	150
Болезни, связанные со стрессом	150
Что такое стресс?	152
Заключите мир со своим телом	155
<i>Ключевые пункты главы</i>	162
Обзор «Восьми правил для здоровья кожи»	164

Часть III

Специализированные программы

Глава 11. Акне	169
План действий	170
<i>Шаг 1: Ухаживайте за кожей правильно</i>	171
<i>Программа по борьбе с акне</i>	175
<i>Шаг 2: Помогите печени справиться с избытком гормонов</i>	176
<i>Шаг 3: Возьмите выработку кожного сала под контроль</i>	178
<i>Шаг 4: Улучшите здоровье кишечника</i>	184
<i>Шаг 5: Занимайтесь спортом и потейте</i>	185
<i>Ключевые пункты главы</i>	186

Глава 12. Целлюлит	188
Внутренние причины целлюлита	189
План действий	192
<i>Шаг 1: Используйте массажные масла</i>	192
<i>Шаг 2: Включите в свой рацион питательные вещества для восстановления тканей и клеток</i>	196
<i>Шаг 3: Занимайтесь спортом и улучшайте циркуляцию крови</i>	197
<i>Шаг 4: Исключите молочные продукты и сахар</i>	199
<i>Шаг 5: Восстановите здоровье кишечника</i>	201
Ключевые пункты главы	203
Глава 13. Перхоть	205
План действий	205
<i>Шаг 1: Проверьте свои продукты по уходу за волосами</i>	206
<i>Программа борьбы с перхотью</i>	210
<i>Шаг 2: Следите за иммунитетом</i>	210
<i>Шаг 3: Занимайтесь спортом и улучшите кровоснабжение кожи головы</i>	215
<i>Шаг 4: Ешьте «увлажняющую» пищу</i>	216
Ключевые пункты главы	218
Глава 14. Себорейный дерматит у новорожденных	219
<i>Шаг 1: Используйте натуральные и мягкие продукты по уходу за кожей ребенка</i>	219
<i>Шаг 2: Кормите ребенка «увлажняющими» продуктами</i>	220
Ключевые пункты главы	221
Глава 15. Экзема/дерматит	222
План действий	222
<i>Шаг 1: Определите раздражителей</i>	223

Шаг 2: Определите, на что у вас аллергия	230
Шаг 3: Успокойте кожу наружными средствами	232
Программа борьбы с экземой	238
Шаг 4: Принимайте добавки против экземы.	239
Шаг 5: Ешьте «увлажняющую» пищу.	246
Шаг 6: Сядьте на исключющую диету	247
Ключевые пункты главы	252

Глава 16. Программа очищения кожи

для детей	255
Шаг 1: Определите раздражители	255
Шаг 2: Определите, на что у ребенка аллергия	255
Шаг 3: Успокойте кожу наружными средствами	256
Шаг 4: Подберите для ребенка подходящие добавки.	258
Шаг 5: Кормите ребенка «увлажняющими» продуктами	263
Шаг 6: Посадите ребенка на исключющую диету	266
Ключевые пункты главы	271

Глава 17. Псориаз 274

План действий	274
Шаг 1. Лечение водой, солнцем и маслом.	276
Программа борьбы с псориазом	279
Шаг 2: Обратите внимание на здоровье печени	279
Шаг 3: Улучшите пищеварение и здоровье кишечника.	281
Шаг 4: Потребляйте омега-3	283
Шаг 5: Меньше стресса, больше отдыха.	283
Ключевые пункты главы	286

Глава 18. Розацеа 287

План действий	288
Шаг 1: Ограничьте гистаминные реакции.	290
Шаг 2: Успокойте кожу	295

<i>Программа борьбы с розацеа</i>	297
<i>Шаг 3: Занятия!</i>	297
<i>Шаг 4: Восстановите работу желудочно-кишечного тракта.</i>	299
<i>Шаг 5: Принимайте добавки, нормализующие кровоток</i> .	300
<i>Шаг 6: Ешьте здоровую пищу.</i>	302
<i>Ключевые пункты главы</i>	303

Часть IV

Быть красивым и здоровым

Глава 19. Дыхание красоты	307
Узнайте о дыхании больше	309
Техника горлового дыхания	311
Глава 20. Как быть красивым	318
Факт 1. Внутренняя красота привлекательна для всех	319
Факт 2. Люди определяют внутреннюю красоту на энергетическом уровне	321
Факт 3. Если вы видите и цените красоту, вы становитесь красивее	323
Факт 4. Люди определяют внутреннюю красоту по поступкам и привычкам	326
<i>Ключевые пункты главы</i>	334
Глава 21. Диета для здоровой кожи	336
12 самых полезных ингредиентов	336
Трехдневное ощелачивающее очищение — летняя версия	346
Трехдневное ощелачивающее очищение — зимняя версия	348

<i>Ключевые пункты главы (дни 1–3)</i>	349
Диета для здоровой кожи. Восьминедельная программа . . .	350
Глава 22. Меню для здоровой кожи	359
Меню для здоровой кожи	360
Жизнь после диеты	371
Приложение 1. Е-добавки, которых следует избегать	373
Приложение 2. Рецепты	375
Напитки	375
Соусы и заправки для салатов	398
Приложение 3. Рецепты натуральных чистящих средств	454
Благодарность	455
Алфавитный указатель	456
Указатель рецептов	461



Часть I

Давайте начнем

