



# ДИЕТЫ

## КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

**Лучшие рецепты  
и проверенные диеты**

© Profit Medien GmbH

# Диеты для всех и каждого







# СОБЕРИ ВСЕ КНИГИ ИЗ СЕРИИ «КОЛЛЕКЦИЯ «ЭНЦИКЛОПЕДИИ ЗДОРОВЬЯ»!»

Заказ по телефону в Германии 0341 68 70 60  
или на сайте [www.pressa.de](http://www.pressa.de)

# СОДЕРЖАНИЕ

ДИЕТЫ ДЛЯ ВСЕХ И КАЖДОГО .....	3
10 СЕКРЕТОВ ПОХУДЕНИЯ .....	5
КАКИЕ ПРОДУКТЫ ПОМОГУТ ПОХУДЕТЬ? .....	8
8 ПРАВИЛ ЕСТЕСТВЕННОЙ ДИЕТЫ .....	11
ХУДЕЕМ ЛЕГКО И ПРОСТО! .....	15
ОШИБКИ ТЕХ, КТО НА ДИЕТЕ .....	17
ФРАНЦУЗСКАЯ ДИЕТА ПЬЕРА ДЮКАНА .....	19
ДИЕТА ПЛОСКОГО ЖИВОТА.....	22
ХУДЕЕМ ВМЕСТЕ С «ТАЮЩЕЙ СВЕЧОЙ» .....	27
«ЗИГ-ЗАГ» ДИЕТА .....	32
КОНТРАСТНАЯ ДИЕТА .....	35
ЗЕЛЕНАЯ ДИЕТА .....	39
КИТАЙСКАЯ ДИЕТА.....	42
ЛЕТНЯЯ ДИЕТА .....	45
ЧЕМ ПЕРЕКУСИТЬ НА ДИЕТЕ? .....	48
ДИЕТА ДЛЯ ИММУНИТЕТА, ИЛИ МЕНЮ ХОЛОДНОГО СЕЗОНА .....	51
КАК ПИТАТЬСЯ ПО ПЛАНЕТАМ? .....	54
ДИЕТА ПО ГОРОСКОПУ.....	57
ДИЕТА ПО ЦВЕТУ ГЛАЗ.....	60
ХУДЕЕМ ПО АЮРВЕДЕ.....	63

МИНУС 6 КГ ПО МЕТОДУ БИЛЛА КЛИНТОНА .....	67
СЕРДЕЧНАЯ ДИЕТА.....	70
ОВОЩНЫЕ ДИЕТЫ .....	75
ВСЕ ЛЮБЯТ КАБАЧКИ.....	79
СУПОВАЯ ДИЕТА.....	82
СОГРЕВАЮЩАЯ ДИЕТА.....	87
ЗЛАКОВАЯ ДИЕТА .....	91
ЙОГУРТОВАЯ ДИЕТА.....	93
КЛУБНИЧНАЯ ДИЕТА.....	96
ЦИТРУСОВЫЕ ДИЕТЫ .....	100
МЕДОВОЕ ПОХУДЕНИЕ .....	104
ХУДЕЕМ С... МАКАРОНАМИ! .....	108
САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ЯГОДЫ.....	110
ЗАЧЕМ ОТДАВАТЬ УЖИН ВРАГУ? .....	114
МОЛОЧНАЯ ДИЕТА .....	120
ДИЕТА ЙОГИ .....	122
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ДИЕТА ВОССТАНОВИТ СИЛЫ.....	124
ТВОРОЖНАЯ ДИЕТА.....	126
ДИЕТА «МИНУС ФУНТ».....	129
ВИНОГРАДНАЯ ДИЕТА.....	131
ИНДИЙСКАЯ ДИЕТА .....	135

КАКАЯ МОНОДИЕТА ЛУЧШЕ? .....	137
ОРЕХОВАЯ ДИЕТА.....	139
ДИЕТА С ШИПОВНИКОМ.....	141
НОЧНАЯ ДИЕТА .....	143
ДИЕТА С ТОМАТНЫМ СОКОМ .....	146
ДИЕТА ПО ТЕМПЕРАМЕНТУ .....	147
СТРАШНЫЙ И ОПАСНЫЙ ЦЕЛЛЮЛИТ .....	151
ХУДЕЕМ ПО-ФРАНЦУЗСКИ .....	157
КАКАЯ ДИЕТА ЛУЧШЕ: ФРУКТОВАЯ ИЛИ ОВОЩНАЯ?.....	161
ВОСТОЧНАЯ ДИЕТА .....	162
ЕВРОПЕЙСКАЯ ДИЕТА .....	164
ДИЕТЫ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ДАВЛЕНИЯ .....	168
Питание при гипертонии .....	168
Блюда из сои .....	171
Щи да каши .....	174
Блюда из молочных продуктов .....	179
Магниева диета при гипертонии .....	183
Блюда с отрубями .....	192
Блюда из моркови.....	193
Блюда из сухофруктов .....	195
Вегетарианские супы .....	197
Соки .....	205
Блюда из проросших зерен пшеницы .....	208
Чеснок.....	209
Сельдерей .....	210
Блюда с орехами.....	213
Блюда из шпината, сладкого перца .....	214
Напитки .....	216
Блюда из рыбы и морепродуктов.....	217
Блюда из свеклы .....	220
Блюда с зеленым горошком .....	220

Блюда из капусты .....	222
Разгрузочные диеты .....	225

## **ДИЕТЫ ДЛЯ КРЕПКОГО СКЕЛЕТА.....227**

Причины остеопороза .....	229
Питание при остеопорозе .....	231
Факторы питания, значимые при остеопорозе .....	232
Продукты — источники кальция .....	233
Блюда из гречи .....	242
Блюда из овса и геркулеса.....	243
Блюда из гороха.....	244
Блюда с зеленым луком.....	246
Морковь.....	246
Блюда из зеленого горошка .....	250
Редис .....	251
Свекла.....	253

## **КИСЛОТНО-ЩЕЛОЧНОЕ РАВНОВЕСИЕ КРОВИ И ОСТЕОПОРОЗ .....257**

Витамин D.....	261
Магний.....	262
Блюда из сухофруктов .....	266
Блюда из фасоли.....	274
Блюда из морской капусты .....	275
Блюда из зеленых листовых овощей и диких трав.....	277
Блюда из сои .....	281

## **СОКОЛечение ОСТЕОПОРОЗА.....284**

## **ДРУГИЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА РАЗВИТИЕ ОСТЕОПОРОЗА .....285**

## **ДИЕТЫ МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ.....288**

Из чего же мы состоим? .....	288
О пользе рецептов народной медицины.....	289
Как сохранить сексуальное долголетие? .....	290
Роль белков в сексуальной активности .....	290
Блюда из рыбы и морепродуктов... ..	292
Блюда из мяса .....	304
Блюда из сои .....	308
Жиры.....	312
Углеводы .....	314

## **ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ И ПИТАНИЕ .....320**



Йод .....	324
Фосфор .....	325
Цинк.....	336
Витамин Е .....	342

<b>ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СОВЕТЫ .....</b>	<b>343</b>
------------------------------------	------------

<b>10 СОВЕТОВ СО ВСЕГО СВЕТА .....</b>	<b>344</b>
--	------------

<b>ДИЕТА ДЛЯ ЩИТОВИДКИ.....</b>	<b>348</b>
---------------------------------	------------

Эндемический зоб .....	349
Гипотиреоз .....	349
Аутоиммунный тиреоидит .....	350
Тиреотоксикоз .....	350

<b>ПИТАНИЕ ПРИ ДИФФУЗНОМ ТОКСИЧЕСКОМ ЗОБЕ.....</b>	<b>351</b>
--	------------

Полезные напитки.....	353
Вегетарианские супы .....	355
Другие виды первых блюд.....	359
Блюда из отварного мяса .....	361
Блюда из рыбы.....	362
Блюда из цельных круп .....	363
Овощные блюда.....	365

<b>ПИТАНИЕ ПРИ ГИПОТИРЕОЗЕ И ЭНДЕМИЧЕСКОМ ЗОБЕ (СО СНИЖЕНИЕМ ФУНКЦИИ) .....</b>	<b>377</b>
---	------------

Блюда из сухофруктов .....	378
----------------------------	-----

<b>ПРИ ЭНДЕМИЧЕСКОМ ЗОБЕ С НОРМАЛЬНОЙ ФУНКЦИЕЙ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ .....</b>	<b>381</b>
--	------------

Морепродукты .....	382
Блюда из творога .....	394
Блюда с отрубями .....	398
Блюда с проростками пшеницы.....	399

<b>СОКОЛЕЧЕНИЕ.....</b>	<b>404</b>
-------------------------	------------

## НАШИ КОНСУЛЬТАНТЫ:

**Андрей Николаевич Алефиров**  
врач высшей категории,  
фитотерапевт, гомеопат.

**Марина Алексеевна Витова**  
дерматолог-косметолог.

**Владимир Николаевич Вишнев**  
врач-фитотерапевт, профессор.

**Александр Николаевич Герасименко**  
фитотерапевт, травник, специалист  
по нетрадиционным методам  
лечения, член Ассоциации  
гомеопатов Санкт-Петербурга, член  
Лондонского королевского общества  
гомеопатов и фитотерапевтов.

**Валентин Иванович Дубин**  
профессор, ведущий научный  
сотрудник Института натуропатии.

**Татьяна Александровна Дудниченко**  
акушер-гинеколог-эндокринолог,  
кандидат медицинских наук.

**Лидия Николаевна Дьяконова**  
провизор, потомственная травница,  
член Общества фитотерапевтов  
Санкт-Петербурга.

**Елена Павловна Зарицкая**  
специалист по уходу за руками  
и ногами Санкт-Петербургского  
института красоты.

**Ирма Ахсарбековна Качмазова**  
врач-дерматокосметолог клиники  
«Мера-Мед».

**Татьяна Николаевна Королькова**  
заведующая кафедрой медицинской  
косметологии Санкт-Петербургской  
медицинской академии последи-  
пломного образования, профессор.

**Светлана Станиславовна Лесюн**  
дерматолог.

**Валентина Петровна Назаренко**  
кандидат медицинских наук,  
хирург-онколог, фитоонколог.

**Александр Леонидович Пастушенков**  
кандидат медицинских наук,  
доцент кафедры фармакологии  
медицинского факультета Санкт-  
Петербургского государственного  
университета, врач-фитотерапевт.

**Ирина Константиновна Свитенкова**  
врач-диетолог, натуропат,  
специалист по фитнесу спиральных  
движений, автор ряда книг по  
похудению и восстановлению  
здоровья с помощью движения  
и питания.

**Маргарита Александровна Шевченко**  
психолог, арт-терапевт и художник,  
автор книг по психологии и арт-  
терапии.

**Елена Николаевна Шестакова**  
врач-диетолог.

**Андрей Иванович Заломленков**  
провизор-фитолог.

© «Энциклопедия здоровья. Диеты красоты и здоровья».

Издатель: Profit Medien GmbH, по материалам издательства  
ООО «ИГ «Питер-Медиа».

© Profit Medien GmbH, 2015. – 416 стр., с илл.

Адрес для писем: Rümnnstr. 68, 80804 München,  
Deutschland

[www.profit-medien.de](http://www.profit-medien.de)

Электронный адрес: [info@profit-medien.de](mailto:info@profit-medien.de)

Генеральный директор: Рясенцев К.В.

Шеф-редактор: Рясенцева Е. А

Телефон редакции: +49 (0) 89 45 23 1033

Перепечатка материалов газеты в любой форме, в том числе в электронных СМИ, возможна только с письменного разрешения редакции. За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет. Рукописи и фотографии не возвращаются и не рецензируются. За достоверность сведений, содержащихся в материалах авторов, редакция ответственности не несет. Все права защищены.

Исключительное право на распространение и продажу по подписке вне границ СНГ принадлежит DMR Rusexpress GmbH, Тел.: +49 341 687060, Факс: +49 341 68706-10, электронный адрес: [service@pressa.de](mailto:service@pressa.de).

Адрес для писем: Atriumstr. 4, 04315 Leipzig, Deutschland  
Тираж 3000 экз. Подписано к печати 22.06.2015.