



**«Мои сосуды чистые и эластичные,
я защищаю их каждый день»**

3 ГЛАВНЫХ ПРАВИЛА



ПОКУПАЙ В СКОРЛУПЕ

Скорлупа — природная броня от света, влаги и плесени. Очищенные — только в герметичной упаковке с датой.



ЗАМАЧИВАЙ НА НОЧЬ

8-12 часов в чистой воде. Фитиновая кислота разрушается, минералы высвобождаются. Утром слить воду, промыть.



ЗНАЙ СВОЮ НОРМУ

Одна ладонь = 5-7 штук (30 г). Больше — удар по поджелудочной и печени. Меньше не нужно.

ПРАВИЛЬНАЯ ТАРЕЛКА (4 СЕКТОРА)

Сектор 1:
Замоченные
орехи (5-7 шт.,
промытые)



Сектор 2:
Овощной салат
(огурцы, помидоры,
зелень — буфер
для поджелудочной)

Сектор 3:
Кисломолочное
(кефир, йогурт,
ряженка — ферменты
для кишечника)

Сектор 4:
Зелень (петрушка,
укроп, кинза —
витамин С для
усвоения железа)

ХРАНЕНИЕ

- **Непрозрачная тара:**
Свет окисляет масла. Тёмная банка или контейнер.
- **Холодильник:**
Очищенные до 6 мес. В морозилке до года. Без воздуха.
- **Плотная крышка:**
Кислород — враг Омега-3. Проверяйте запах: горечь = выбросить.

3 РЕЦЕПТА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

РЕЦЕПТ 1: Энергетическая паста для мозга (Для всех)

Стакан орехов замочить 8-12 ч, промыть, подсушить в духовке при 50-60°C (20 мин). Перемол в блендере до маслянистой массы. Добавить 1 ст.л. мёда + щепотку корицы. Хранить в холодильнике до 2 недель. Принимать: 1 ч.л. утром с кашей.

РЕЦЕПТ 2: Ореховый соус с йогуртом (Для диабетиков)

0.5 стакана замоченных орехов перемолоть в крошку. Добавить 2-3 ст.л. натурального йогурта + 1 зубчик чеснока + сок четвертинки лимона + щепотка соли. Заправка для салата без скачков сахара.

РЕЦЕПТ 3: Нежный крем-мусс (Для чувствительного желудка)

0.5 стакана орехов замочить 8 ч, обдать кипятком 1 мин, снять кожицу. Перемолоть с 0.5 стакана овсянки (на воде) + 0.5 банана + тёплая вода. Обволакивает желудок. 1-2 ст.л. на второй завтрак.



5 НЕЙРОПРИВЫЧЕК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

1. **Утренний мозг:** 1-2 измельчённых ореха в кашу утром. Жиры замедляют усвоение углеводов: стабильная энергия мозга до обеда. (**Механизм:** Стабилизация глюкозы)
2. **Вечернее спокойствие:** 2-3 ореха за час до сна. Единственный орех с натуральным мелатонином. (**Механизм:** Мелатонин + магний для расслабления мышц)
3. **Умный салат:** Масло грецкого ореха (1 ст.л.) вместо подсолнечного. Только холодные заправки! (**Механизм:** Омега-3 в готовой форме)
4. **Активация на ночь:** Привяжите замачивание к чистке зубов. стакан воды + 5-7 орехов на столе. (**Механизм:** Якорная привычка)
5. **Антиоксидантный дуэт:** Орехи + горсть тёмных ягод. Полифенолы кожицы + антиоксиданты ягод. (**Механизм:** Двойная защита нейронов)

2. ЗВУКОВАЯ ТЕРАПИЯ

Solfeggio 639 Гц — слушайте на сайте в личном кабинете (10-15 мин фоном).

2. ЭКСТРЕННАЯ САМОПОМОЩЬ (при переедании орехов)



СДЕЛАТЬ: стакан тёплой воды (37-40°C) с долькой лимона или тёртым имбирём. Лимон стимулирует отток желчи, имбирь снимает спазм.



НЕ ДЕЛАТЬ: Не принимать ферментные таблетки (мезим) регулярно. Поджелудочная «ленится» и вырабатывает меньше своих ферментов.

3. 🚩 КРАСНЫЕ ФЛАГИ — ЗВОНИТЬ СКОРОЙ

- Острая нарастающая боль в правом подреберье — возможный приступ холецистита (**СКОРАЯ**)
- Рвота + температура после орехов — возможный острый панкреатит (**СТАЦИОНАР**)
- Диарея более суток с нетипичными примесями — к терапевту (**СРОЧНО**)
- Проблемы с памятью мешают повседневным делам — к неврологу (**НЕМЕДЛЕННО**)

4. ПЛАН «Б» — ЕСЛИ НИЧЕГО НЕ ПОМОГЛО

КАКОЙ ВРАЧ	КАКИЕ АНАЛИЗЫ	ВОПРОСЫ ВРАЧУ
Терапевт (первичный)	Общий анализ крови	Нужна ли мне поддержка микробиома?
Гастроэнтеролог (если тяжесть, вздутие)	Кальций, магний, цинк	Как оценить уrolитин-продуцирующую микрофлору?
	Ферритин (запас железа)	
Невролог (проблемы с памятью)	Витамин B12	Стоит ли проверить щитовидную железу?