

The background of the book cover features a close-up photograph of a glass filled with a dark red, possibly berry-based, juice. The glass has a thick base and a bulbous body. In the lower right foreground, a slice of a yellow citrus fruit, likely a lemon, is visible, showing its juicy segments and white pith. The overall lighting is warm and soft, creating a cozy and inviting atmosphere.

Н. КОНДРИКОВА

ЛЕЧИСЬ ВКУСНЫМ ПИТАНИЕМ ПРИ ЯЗВЕННОМ КОЛИТЕ

РЕЦЕПТЫ-ТРАНСФОРМЕРЫ

Н. Кондрикова

**Лечись вкусным питанием
при язвенном колите.
Рецепты-трансформеры**

«Издательские решения»

Кондрикова Н.

Лечись вкусным питанием при язвенном колите. Рецепты-трансформеры / Н. Кондрикова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-853358-7

Эта книга для тех, кто хочет быть здоровым: питаться правильно, но вкусно при проблемах с ЖКТ. Составленная мною система питания при заболевании неспецифическим язвенным колитом (НЯК) стала частью процесса лечения, а потом и образом жизни. А желание поесть изысканно и разнообразно, несмотря ни на что, породило творческий порыв для создания рецептов-трансформеров, когда готовишь одно блюдо, а ешь несколько кушаний. Рецепты блюд подойдут в период после резкого обострения заболевания и ремиссии.

ISBN 978-5-44-853358-7

© Кондрикова Н.
© Издательские решения

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	6
МАСТЕР-КЛАСС	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Лечись вкусным питанием при язвенном колите Рецепты-трансформеры

Н. Кондрикова

Иллюстратор Н. Кондрикова

© Н. Кондрикова, 2017

© Н. Кондрикова, иллюстрации, 2017

ISBN 978-5-4485-3358-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВВЕДЕНИЕ

В этой книге я хочу поделиться кулинарным опытом, который был накоплен в борьбе за своё здоровье. Если имеются заболевания ЖКТ, то правильно подобранные и приготовленные продукты способствуют выздоровлению.

Различные продукты, словно природная аптечка, содержат лекарства от многих болезней. Так, тыква имеет противовоспалительные свойства. Сельдерей известен своими антисептическими и иммуностимулирующими действиями. Фенхель обладает антибактериальными и противовоспалительными свойствами.

Хорошими лекарствами являются специи, которые делают блюдо не только более пикантным, но и полезным, если придерживаться правила меры: куркума является антибактериальным средством, кардамон благотворно влияет на пищеварение, корица обладает противомикробным свойством, черный перец имеет бактерицидные действия, а лавровый лист повышает иммунитет.

Изучив свойства многих продуктов, я исключила из рациона ряд продуктов, которые нам не помощники, и стала готовить из тех, которые снижают воспалительный процесс и нормализуют деятельность пищеварительного тракта.

Как выяснилось, таких полезных продуктов много, и у каждого свой неповторимый вкус. Так что, есть из чего приготовить даже что-нибудь экзотическое.

По моему мнению, болезнь – не повод унывать и отчаиваться. Нужно просто пересмотреть своё отношение ко многим вещам – и это прежде всего питание, т.е. изменить свои вкусовые пристрастия и начать питаться по-другому.

Ориентируясь на рекомендации врача фитотерапевта, я выстроила целую систему питания, которая помогла справиться с недугом, значительно расширила мои гастрономические привычки и стала ступенькой к новому образу жизни.

МАСТЕР-КЛАСС

Идея рецептов—трансформеров, конечно, вы можете сказать «веет новизной», но здесь главное смело ею воспользоваться.

Принцип таких рецептов заключается в том, что приготовленное одно блюдо можно преобразовать в новое кушанье или использовать как ингредиент в другом. Такая кулинарная трансформация особенно актуальна когда плохое самочувствие, и стоять у плиты нет возможности, а нужно соблюдать лечебную диету, накормить семью, да к тому же ещё и друзья зашли в гости. Как тут всех накормить? Да, очень просто.

Так, к примеру, сварили мясной бульон. Далее вспоминаем историю про кашу из топора и приступаем к первой трансформации – классической.

Заправим бульон овощами, как вариант, тыквой, морковью, луком, добавим зелень и чуть-чуть специй, а от соли следует отказаться. Получился тыквенный суп, который, конечно, и так вкусно будет съесть, но мы проведём вторую трансформацию – пюреирование. Из тыквенного супа делаем суп-пюре или тыквенный соус к рисовой каше.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.