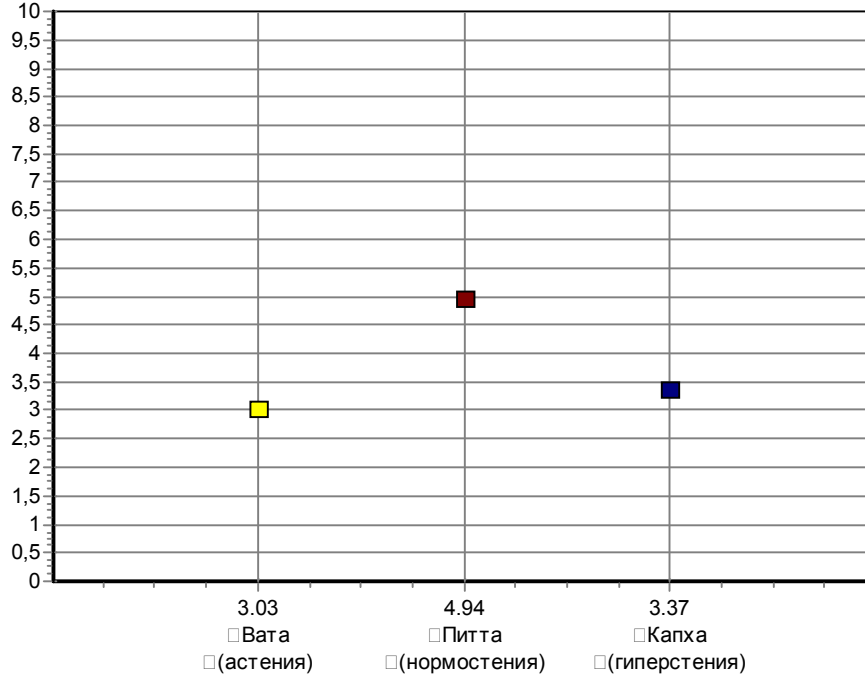


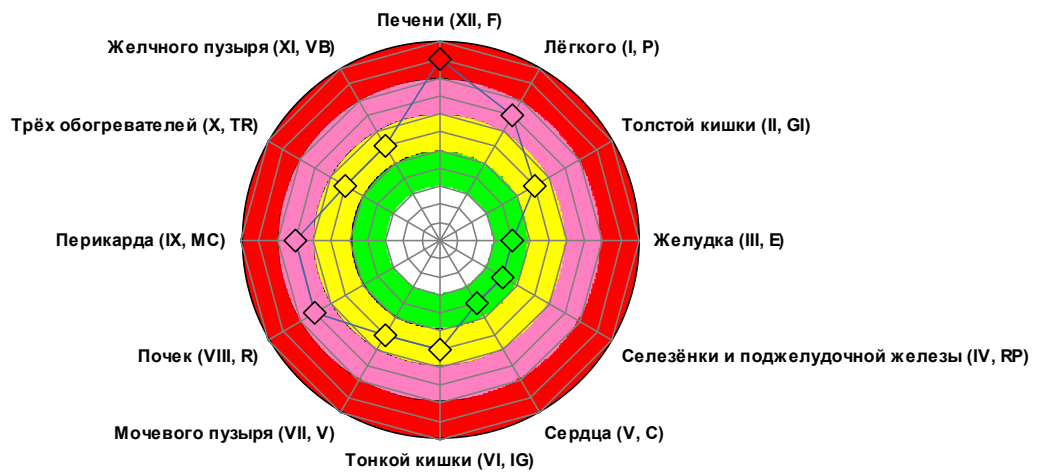
Фамилия: Фиточкин (пример)

Возраст: 33

### Приобретенный тип конституции



### Меридианы



◆ Лёгкого (I, P)	2 ◆ Толстой кишки (II, GI)	1
◆ Желудка (III, E)	0 ◆ Селезёнки и поджелудочной железы (IV, RP)	0
◆ Сердца (V, C)	0 ◆ Тонкой кишки (VI, IG)	1
◆ Мочевыводящих путей (VII, V)	1 ◆ Почек (VIII, R)	2
◆ Перикарда (IX, MC)	2 ◆ Трёх обогревателей (X, TR)	1
◆ Желчного пузыря (XI, VB)	1 ◆ Печени (XII, F)	3

## **Ваши рекомендации по образу жизни**

### **Сезонные и повседневные виды деятельности**

Идеальный способ летнего времяпрепровождения - это отдых с семьей и друзьями вблизи прохладных ручьев, родников и горных озер, в которых можно купаться. Отдыхать летом на жарких пляжах океанических и морских побережий не рекомендуется, поскольку кожа легко сгорает и воспаляется на солнце. Если Вы все же предпочитают отдыхать на побережье, то появляться на пляже можно только на закате солнца. Тогда же полезно плавать и бегать трусцой по пляжному песочку.

Если Вы испытываете стресс, то должны найти в себе силы не взрываться, как обычно, а успокоиться и остыть. Вы можете достичь состояния покоя и умиротворения, когда рисуете пейзажи, любуетесь красотами природы, зелеными лугами, полями, усеянными цветами, или сверкающей гладью реки. Прохлада, покой, созерцательность и безмятежность, купание при лунном свете - все это прекрасно гармонизирует Вас.

С десяти часов утра до двух часов дня и с десяти часов вечера до двух часов ночи надо стараться избегать ситуаций, провоцирующих раздражительность и стрессы. В это время желательно не сердиться, не кричать и не вступать в жаркие споры и конфликты.

Вы не должны злоупотреблять специями, острыми, жгучими приправами, а также пряностями, возбуждающими аппетит и разгоняющими кровь. Нельзя употреблять алкоголь. Вам можно плотно питаться в течение всего светового дня, потому что у вас высокий уровень обменных процессов. Правильное питание это своего рода лекарство, которое сглаживает и успокаивает и помогает Вам вспомнить свое когнитивное «я». Поэтому Вы должны целенаправленно формировать у себя вкусовые и пищевые привычки и питаться осознанно.

Чтобы укротить бушующий огонь и расслабиться после интенсивной умственной работы, вам полезно перед сном медитировать. После шести часов вечера Вы должны снижать уровень активности и расслабляться. Вам полезно визуализировать красивые пейзажи в приглушенных или пастельных тонах, в которых мерно катит прохладные воды река, белеют пески и снега, зеленеют леса, грациозно двигаются животные и поют птицы.

В середине ночи наступает прилив творческой энергии, но Вы поступите мудро, если подавите искушение провести ночь без сна и заснуть на рассвете. Обычно для сна необходимо шесть-восемь часов, чтобы восполнить запасы энергии, которую Вы растратили в дневное время.

Когда наступает вечер, Вы должны забыть о победах и подвигах.

Вы должны перенять у своих партнеров тактичность и любезность, милосердие и умение прощать, изящную грацию чувств, а также многие другие по-человечески привлекательные качества характера.

Время, свободное от рутинной борьбы за самоутверждение и власть, становится для Вас временем укрепления и оздоровления жизненной энергии. Свободное время Вы должны посвящать благотворительной деятельности. Занимаясь гуманитарной деятельностью, Вы научитесь сострадать и сопереживать людям.

### **Физическая нагрузка**

Вам полезны такие виды физических нагрузок, которые носят равномерный, а не прерывистый характер. Для Вашего физического и психического здоровья очень полезны плавание, акробатика, лыжи, фигурное катание, конькобежный спорт, бег трусцой, кроссы и бег на марафонские дистанции, теннис, шахматы, туристические походы и альпинизм.

Вы должны всегда помнить, что видами спорта, которые требуют больших энергетических затрат - будь то плавание, бег, аэробика, гребля, теннис или футбол, можно заниматься только в прохладное время дня.

Вам полезно дважды в день выполнять комплекс йогиических асан. Вам следует обращать особое внимание на приведение своего разума в спокойное умиротворенное состояние. Из йогиических асан Вам показаны позы, направленные на преодоление умственного переутомления и расслабление.

**Запомните:** если вы хотите растянуть тело или проработать определенные системы и органы при помощи йоги, выполняйте эти упражнения до начала любых других спортивных занятий!

### **Ароматерапия и уход за телом**

Вам полезны сухие прохладные сладковатые ароматы. Полезно вдыхать ароматы розы, горького апельсина, корицы, ванили, сандалового дерева, аира, мирта, нарцисса, лотоса, перечной мяты, мускатного ореха, жасмина, лакрицы, фиалки.

### **Идеальный режим дня, рекомендованный Вам**

Поднимайтесь с постели сразу, как проснулись.

**6:00-8:00** Спокойно занимайтесь утренними делами. Примите прохладный душ или ванну. Нанесите на тело нежный натуральный лосьон (можно соевое или кокосовое масло) и сандаловую присыпку. Три раза в неделю массируйте сухой щеткой все участки тела для отшелушивания ороговевших клеток кожи. Глубоко и размеренно подышите. Выполните цикл йогических асан. Сделайте утреннюю пробежку.

**7:00-8:00** Завтрак.

**9:00-10:00** Занимайтесь теми сферами профессиональной деятельности, которые требуют контактов с людьми и связаны с переговорами.

**10:00-14:00** Занимайтесь спокойной умственной деятельностью, оставаясь внимательным и спокойным (нагрузка должна быть умеренной). Займитесь творческой работой, не провоцирующей стресс. Все дела выполняйте тщательно и в добром расположении духа. В общении с людьми будьте предупредительны и участливы, проявляйте заботу и такт.

**12:00-12:30** Ланч в спокойной дружеской обстановке.

**14:00-16:00** Займитесь детальной проработкой проблем, возникающих на работе, участвуйте в конференциях, проводите деловые встречи. Это время для изложения ваших предложений и конструктивных идей. Период интенсивной деловой активности.

**16:00-16:30** Сделайте перерыв, выпейте чай или перекусите. Переключитесь на другой вид деятельности, требующий внутреннего настроя и умиротворения. Расслабьтесь и проанализируйте успехи и неудачи дня (очень важный момент для вас).

**16:30-18:00** Время подведения итогов дня, расслабления и планирования.

**18:00-19:00** Обед в кругу семьи или друзей. Длительная прогулка, занятия спокойными видами деятельности.

**19:00-21:00** Снизьте нагрузку: читайте книги или готовьтесь к завтрашнему рабочему дню.

**20:00-20:30** Выпейте напиток «Теджас».

**21:00-22:00** Размеренно дышите, медитируйте, используя техники визуализации, или практикуйте ароматерапию. Выполните цикл йогических асан.

**22:00-22:30** Отход ко сну.

**Примечание:** Летом снижайте активность. Сведите к минимуму разогрев организма. Переключайтесь на спокойные виды деятельности, требующие раздумий и созерцательности.

**Фито с учетом выбранного Вами заболевания (гипертония)**

Идеальное соответствие		Оптимальное соответствие		Не рекомендуется (желательно исключить)
<b>БУКВИЦА</b>	<b>249.47</b>	<b>ИЗЮМ</b>	<b>216.51</b>	ИМБИРЬ
<b>ШЛЕМНИК</b>	<b>249.47</b>	<b>ЛИЛИЯ</b>	<b>216.51</b>	ЛЬНЯНОЕ СЕМЯ
<b>ХМЕЛЬ</b>	<b>193.23</b>	<b>КУВШИНКА</b>	<b>167.06</b>	ТЫКВЫ СЕМЕНА
<b>ОЧАНКА</b>	<b>174.63</b>	ОКОПНИК	265.95	КАСТОРОВое МАСЛО
<b>ПУСТЫРНИК</b>	<b>169.23</b>	АЛТЕЙ	265.95	МИНДАЛЬ
<b>КЛОПОГОН</b>	<b>169.23</b>	КУПЕНА (СОЛОМОНОВА ПЕЧАТЬ)	265.95	<b>БОЯРЫШНИК</b>
<b>ЗЕМЛЯНИКИ ЛИСТЬЯ</b>	<b>145.64</b>	БЛОШНАЯ ТРАВА	245.72	КУНЖУТ
<b>КОТОВНИК</b>	<b>134.17</b>	ТЕДЖАС	236.63	МУСКАТНЫЙ ОРЕХ
КУМИН (ЗИРА, РИМСКИЙ ТМИН)	280.41	ИЛЬМ	216.51	КОРИЦА
КОРИАНДР	268.52	КОКОС	212.76	АИР
БАРБАРИС	249.47	ФЕНХЕЛЬ (Сладкий укроп)	211.08	БАЗИЛИК
ЖОСТЕР ПУРША	249.47	ЖЕНЬШЕНЬ	209.66	<b>ЧЕСНОК</b>
ГОРЕЧАВКА	249.47	ПАДУБ (Чай – матэ)	197.78	АРАЛИЯ
ЛОПУХ	219.80	СОЛОДКА (Лакрица)	183.54	ПРАНА
ШАФРАН	220.28	ИСЛАНДСКИЙ МОХ	179.80	КАРДАМОН
СПАРЖА	216.51	БУЗИНЫ ЦВЕТКИ	169.23	МОРМОНСКИЙ ЧАЙ
ЗВЕРОБОЙ	216.23	ЛИМОН	150.98	ЛОБЕЛИЯ
МЯТА ПЕРЕЧНАЯ	206.97	ЛАЙМ	146.61	ЭФЕДРА (Кузьмичёва трава)
ПАССИФЛОРА	204.97	МЕЛИССА (Мята лимонная)	121.48	ШИПОВНИК (Розы плоды)
ГОРЕЦ ЗМЕИНЫЙ	204.97			ОДЖАС
РЕВЕНЬ	204.97			ГВОЗДИКА
ПОДМАРЕННИК (Липучник)	199.58			<b>МАЙОРАН</b>
ШАВЕЛЬ	199.58			<b>ВАЛЕРИАНА</b>
ТОЛОКНЯНКА	199.58			АБРИКОСА СЕМЕЧКИ
ГАМАМЕЛИС	199.58			ГОРЧИЦЫ СЕМЕНА
ПОДРОЖНИК	199.58			МИРРА
ПАСТУШЬЯ СУМКА	199.58			ДЕВЯСИЛ
АЛОЭ	199.28			ПЕТРУШКА
ЗОЛОТАЯ ПЕЧАТЬ	199.58			МИРТ

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК	195.35		ЭВКАЛИПТ
РОМАШКА	193.35		ДУДНИК (ДЯГИЛЬ)
ЛАВАНДА	184.52		ЭЛЕУТЕРОКОКК
БЕРЕСКЛЕТ	179.35		РОЗМАРИН
ВЕРБЕНА	176.63		ЧАБРЕЦ (Тимьян)
ХРИЗАНТЕМА	175.30		СОСНА
ОДУВАНЧИК	175.30		ЧЁРНЫЙ ПЕРЕЦ
ВАХТА ТРЕХЛИСТНАЯ	174.63		<b>ОМЕЛА</b>
ИНДИГОНОСКА	174.63		АНИС
ДУБ	174.63		КУРКУМА
КОЛОМБА	174.63		ЧАБЕР (Сатурея)
ВЕРОНИКА	174.63		ТМИН
ЗИМОЛЮБКА	174.63		КОПЫТЕНЬ
ЦИКОРИЙ	174.63		ЗАНТОКСИЛУМ (ЖЕЛТОЕ ДЕРЕВО)
ИВЫ КОРА	174.63		КРАСНЫЙ ПЕРЕЦ
КРАПИВА	174.63		ПОЛЫНЬ ОБЫКНОВЕННАЯ
КАСАТИК	174.63		<b>КАЛИНА</b>
КОПТИС	174.63		<b>АРНИКА</b>
ПУПАВКА	173.23		ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ
ФИАЛКА	173.23		САФЛОР
КОРОВЯК (МЕДВЕЖЬЕ УХО)	169.91		ЛУК
ПОЛЫНЬ ГОРЬКАЯ	169.23		ИССОП
ЗОЛОТОТЫСЯЧНИК	169.23		КАМФОРА
ЭХИНАЦЕЯ	169.23		МАКА СЕМЕНА
ПАПОРОТНИК (Щитовник муж)	169.23		ЛАДАН
ПИЖМА	169.23		ШАЛФЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ
КИНЗА (КИТАЙСКАЯ ПЕТРУШКА)	169.23		МОЖЖЕВЕЛОВЫЕ ЯГОДЫ
ВАТОЧНИК	169.23		ПАЖИТНИК (Метхи)
КАЛЕНДУЛА (НОГОТКИ)	169.23		БАДЬЯН (АНИС КИТАЙСКИЙ)
УКРОП	161.12		БУДРА
КЛЕВЕР	155.08		АПЕЛЬСИНА КОЖУРА
ВЕТИВЕРИЯ	155.08		ДУШИЦА (ОРЕГАН)
ХВОЩ	155.08		ЛЮЦЕРНА

ДЕРБЕННИК	155.08			
БУРАЧНИК (ОГУРЕЧНАЯ ТРАВА)	155.08			
ПИОН	149.83			
БЕРЁЗА	148.17			
ГИБISKУC	145.64			
ЕЖЕВИКА	145.64			
МАЛИНА	145.64			
ГРАНАТ	137.45			
ЛИМОННАЯ ТРАВА	130.28			
ЯЧМЕНЬ	125.41			
ЖАСМИНА ЦВЕТЫ	124.73			
ГЕРАНЬ (ЖУРАВЕЛЬНИК)	124.73			
МАТЬ И МАЧЕХА	121.76			
КУКУРУЗНЫЕ РЫЛЬЦА	115.30			
ГАУЛЬТЕРИЯ (КАНАДСКИЙ ЧАЙ)	102.63			

## ХМЕЛЬ

**Семейство:** Коноплёвые (Cannabaceae)

**Полное название:** Хмель обыкновенный (*Humulus lupulus*)

**Методы применения:**

Настой: 2 ч. л. шишек хмеля на 250 мл кипятка настаивают 4 часа, процеживают. Принимают по 250 мл теплого настоя на ночь от бессоницы или по 1/4 стакана 3-4 раза в день за 15 минут до еды при воспалении почек, заболеваниях печени. Наружно применяют для укрепления волос. Настойка: измельченные шишки хмеля настаивают на спирту или водке (1:4) 7 дней, процеживают. Принимают по 5 капель с 1 ст. л. воды 2 раза в день (до еды и на ночь) при бессоннице.

**Предостережения:**

нет

## ПУСТЫРНИК

**Семейство:** Губоцветные (Labiatae)

**Полное название:** Пустырник сердечный (*Leonurus cardiaca*)

**Методы применения:**

Настой: 2 ст. л. травы пустырника на 500 мл кипятка настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по 100 мл 3-4 раза в день при повышенной нервной возбудимости, бессоннице, истерии, сердечных неврозах, начальной стадии гипертонии, а также как мочегонное и отхаркивающее средство.

**Предостережения:**

нет

**Арома с учетом выбранного Вами заболевания (гипертония)**

Идеальное соответствие		Оптимальное соответствие		Не рекомендуется (желательно исключить)
<b>ХМЕЛЬ</b>	<b>193.23</b>	<b>ИЛАНГ-ИЛАНГ</b>	<b>179.80</b>	ИМБИРЬ
КУМИН (ЗИРА, РИМСКИЙ ТМИН)	280.41	<b>ДЖАТАМАМСИ (ПАЛЬМАРОЗА)</b>	<b>143.74</b>	МУСКАТНЫЙ ОРЕХ
КОРИАНДР	268.52	ПАЧУЛИ	212.76	КОРИЦА
ШАФРАН	220.28	ФЕНХЕЛЬ (Сладкий укроп)	211.08	БАЗИЛИК
ЗВЕРОБОЙ	216.23	КИПАРИС	200.72	АИР
МЯТА ПЕРЕЧНАЯ	206.97	ВАНИЛЬ	192.53	КАРДАМОН
ТЫСЯЧЕЛИСТНИК	195.35	МИРТ	185.12	АДЖВАН
ПЕТИТ ГРЕЙН	191.29	НЕРОЛИ	179.80	ВЕТИВЕР
ЛАВАНДА	184.52	ТАНЖЕРИН	174.50	ГВОЗДИКА
ВЕРБЕНА	176.63	ПУПАВКА	173.23	<b>МАЙОРАН</b>
ФИАЛКА	173.23	САНДАЛ	152.03	<b>ВАЛЕРИАНА</b>
КЕДР ("Кедровая древесина")	169.23	ЛИМОН	150.98	ЭСТРАГОН (Тархун)
УКРОП	161.12	РОЗА	150.93	ПЕРЕЦ КУБЕБА
БЕРЁЗА	148.17	ЛАЙМ	146.61	МИРРА
ЛИМОННАЯ ТРАВА	130.28	РОМАШКА	140.61	МЯТА БОЛОТНАЯ
ЦИТРОНЕЛЛА	129.45	ЧАЙНОЕ ДЕРЕВО	131.80	ДЕВЯСИЛ
НАЙОЛИ (НЬЯУЛИ)	125.41	МЕЛИССА (Мята лимонная)	121.48	ПЕТРУШКА
ГЕРАНЬ	124.73			ДЯГИЛЬ
ЖАСМИН	124.73			ЭВКАЛИПТ
МАНДАРИН	115.30			РОЗМАРИН
ГАУЛЬТЕРИЯ	102.63			СОСНА
				ЧЁРНЫЙ ПЕРЕЦ
				АНИС
				КУРКУМА
				ЧАБРЕЦ (Тимьян)
				ЧАБЕР (Сатурея)
				ТМИН
				ЛАВР
				ИССОП
				РОЗОВОЕ ДЕРЕВО
				ГРЕЙПФРУТ
				КАМФОРА

				ЛАДАН
				БЕРГАМОТ
				КАЯПУТ
				МОЖЖЕВЕЛЬНИК
				ШАЛФЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ
				ПИХТА
				АПЕЛЬСИН
				БЕНЗОИН
				ДУШИЦА

### ИЛАНГ-ИЛАНГ

**Семейство:** Анноновые (Annonaceae)

**Полное название:** Кананга душистая (Cananga odorate)

**Методы применения:**

Аромакурительницы: 3-4 капли на 15 м2. Ванны: 4-7 капель. Массаж: 5-7 капель на 15 г транспортного масла. Обогащение косметических препаратов: 5 капель на 15 г основы. Теплые компрессы: 4-5 капель. Аромамедальоны: 2-3 капли. Внутреннее применение: 1-2 капли с медом, вареньем, 2 раза в день, запивать подкисленным чаем, соком, кефиром. Полировка ногтей: смешать 10 капель иланга с 10 каплями масла жожоба, нанести на ногтевые пластины и ложа и помассировать сначала пальцами, а затем марлевой салфеткой. Обогащение сухого чая: 3-4 капли.

**Предостережения:**

В слишком больших дозах может вызывать тошноту



<b>БАД "Сибирское здоровье"</b>				
<b>с учетом выбранного Вами заболевания (гипертония)</b>				
<b>Идеальное соответствие</b>		<b>Оптимальное соответствие</b>		<b>Не рекомендуется (желательно исключить)</b>
Кедровое масло "Кедровый лецитин"	168.21	Льняное масло "ОМЕГА-3"	150.18	Адаптовит
Лимфосан-У (обогащённый) Почечный фитосорбент	129.60	ВитаМагний	145.79	Гранатовый бальзам серии "Сибирский прополис"
Фиточай "Шанга Зурхэн"	117.22	Амарантовое масло "Сквален"	142.64	Фиточай "Саган Дайля - Белое Крыло"
Лимфосан-К (обогащенный) Фитосорбент для поддержания функций сердца	111.87	Лимфосан базовый (обогащённый)	139.19	Панторал
Лимфосан-П (обогащённый) Желчегонный фитосорбент	136.35	Фиточай "Шэдитэ Нойр"	129.15	Карнитрин
Лимфосан-Э (обогащённый) Противопаразитарный фитосорбент	128.51	Лечебный бальзам "Удхэн Ой" (Лес)	128.06	ВитаХром
Лимфосан-А (обогащенный) Антиаллергический фитосорбент	119.72	ЭПАМ-44 (сердечно-сосудисты й)	126.01	"Сэмгэн" (Ствол)
Истоки Чистоты Формула 1	117.52	Кардиовит	122.41	Живокост
Фиточай "Аминай Эм - Трава Жизни"	110.78	ВитаСелен	120.36	Агатовый бальзам
ВитаКальций	98.84	Природный инулиновый концентрат	110.48	Живая клетка III
		Живая клетка II	153.63	Панкреовит
		Живая клетка IV	153.93	Фиточай "Хубад Сай - Жемчужный чай"
		"Одон" (Звезда)	144.39	Живая клетка VII
		"Мэдэсэ" (Секрет лекаря)	141.24	Эйколен
		ЭПАМ-900 (респираторный)	139.04	ВитаФеррум

		"Тулга" (Опора)	139.19	
		Лимфосан-С (обогащённый) Седативный фитосорбент	138.09	
		Истоки Чистоты Формула 2	137.95	
		Золотой бальзам серии "Сибирский прополис"	137.00	
		ЭПАМ-41 (косметический)	135.90	
		"Хамгаалха" (Оберег)	132.75	
		ЭПАМ-11 (желудочно-кишечный)	131.65	
		ЭПАМ-31 (противофиброзный)	131.65	
		Фиточай "Сэбэр Нуур - Чистое озеро"	131.65	
		Ритмы здоровья - Утро	130.25	
		Лимфосан-М (обогащенный) Биостимулирующий фитосорбент	129.30	
		"Эльбэшэн" (Волшебник)	129.15	
		ЭПАМ "Возрождение 2"	128.06	
		ЭПАМ "Возрождение 3"	128.06	
		ЭПАМ-7 (противовирусный)	128.06	
		Лимфосан-Г (обогащённый) Фитосорбент для поддержания функций печени	126.01	
		ЭПАМ-24 (гинекологический)	126.01	
		Ритмы здоровья - Вечер	124.91	
		ЭПАМ-1000 (неврологический)	124.91	
		Витацинк	123.81	
		"Мульхэн" (Лёд)	123.51	
		ЭПАМ-8 (заживляющий)	122.41	

		Корень	122.41	
		Истоки Чистоты Формула 3	121.46	
		ЭПАМ-96М (урологический)	121.31	
		Гепатовит	121.76	
		Нефровит	120.66	
		Малахитовый бальзам серии "Сибирский прополис"	119.27	
		ЭПАМ-4 (печёночный)	119.27	
		Лечебный бальзам "Горхон"	118.32	
		Живая клетка VI	118.32	
		Энтеровит	118.17	
		ЭПАМ "Возрождение 4"	118.17	
		Фиточай "Курил Сай - Курильский чай"	116.12	
		Хронолонг	114.72	
		НовоМин	114.72	
		Апивит	113.62	
		Серебряный бальзам серии "Сибирский прополис"	112.52	
		Лимфосан-Ж (обогащенный) Фитосорбент для женщин	110.78	
		Витайод	110.48	
		Фиточай "Саган Хараасгай - Белая Ласточка"	108.28	
		Фиточай "Уян Номо - Гибкий лук"	104.18	

### **Фиточай "Шанга Зурхэн"**

#### **Методы применения:**

1-2 пакета фиточая заваривать в течение 5-7 минут в 200-250 мл горячей воды в предварительно нагретой посуде, закрыв крышкой. Принимать 1-2 раза в день за 30-40 минут до еды. Рекомендуется повторное заваривание

#### **Предостережения:**

индивидуальная непереносимость компонентов состава

### **Льняное масло "ОМЕГА-3"**

#### **Методы применения:**

Принимать по 1 чайной ложке 1-3 раза в день за 30 мин. до еды. Перед употреблением

взбалтывать.

**Предостережения:**

индивидуальная непереносимость компонентов состава

**ВитаМагний**

**Методы применения:**

Взрослым по 1-2 капсулы 1 раз в день, во время еды с пищей. Длительность приёма - 4 недели, рекомендуется 3-4 курса в год.

**Предостережения:**

индивидуальная непереносимость компонентов состава

**ЭПАМ-44 (сердечно-сосудистый)**

**Методы применения:**

Взрослым до 10-20 капель 3-4 раза в день. Курс приема -1-2 месяца

**Предостережения:**

индивидуальная непереносимость компонентов экстракта

**Кардиовит**

**Методы применения:**

По 1-2 чайные ложки 3-4 раза в день. Курс приема -1-2 недели. При приступах стенокардии, гипертонических и вегетативных кризах как средство вспомогательной терапии: по 1 ч. ложке под язык до наступления эффекта. Максимальная суточная доза - 50 г.

**Предостережения:**

индивидуальная непереносимость компонентов состава

**Ваша индивидуальная (конституциональная) диета с учетом выбранного Вами заболевания (гипертония)**

**Идеальное соответствие**

**Оптимальное соответствие**

**Не рекомендуется  
(желательно  
исключить)**

## Фрукты

Яблоки	130.37	Манго	198.74	Виноград кислый
Груши	127.23	Изюм	184.23	Тамаринд
Гранаты	81.62	Виноград сладкий	171.64	Персик
		Авокадо	159.00	Ревень, стебли
		Лайм	104.29	Апельсин
		Папайя	183.37	Ягоды, кислые
		Абрикосы	173.37	Клюква
		Дыни	169.73	Грейпфрут
		Чернослив	168.23	Слива
		Финики	167.21	Бананы, зрелые
		Ананас	160.59	Хурма
		Кокос	153.73	Киви
		Ягоды, сладкие	152.24	
		Вишня	151.49	
		Инжир	143.75	
		Лимон	120.54	
		Бананы, незрелые	108.29	
		Арбуз	100.82	

## Овощи

Картофель	178.98	Свёкла	188.11	Маслины (чёрные)
Фасоль	149.35	Листья одуванчика	181.83	Морковь
Кабачки	148.35	Спаржа	174.03	Лук, сырой
Цветная капуста	162.04	Салат латук	128.91	Чили
Шпинат	161.14	Лук-порей	181.06	Листья горчицы
Брокколи	158.04	Лук, приготовленный	175.06	Кольраби
Горошек	158.35	Окра	170.27	Репа
Грибы	154.48	Капуста белокочанная	165.18	Редис
Артишок	152.26	Брюква	164.63	Баклажаны

		Батат (сладкий картофель)	163.73	
		Пастернак	162.63	
		Помидоры	159.57	
		Перец болгарский	157.63	
		Тыква	158.21	
		Топинамбур	156.18	
		Сельдерей	153.30	
		Огурцы	152.24	
		Кинза (кориандр)	143.96	
		Брюссельская капуста	134.55	
		Цуккини	125.96	

## Зерновые

Ячмень	176.21	Овёс, приготовленный	169.21	Рис, коричневый
Овсяные отруби	156.98	Пшеница	159.73	Квиноа, лебеда
		Рис, белый	153.73	Кукуруза
		Пшеничная мука из твёрдых сортов	145.45	Просо
		Макаронные изделия	141.64	Рожь
		Рис, басмати	128.16	Гречиха

## Бобовые

Горох посевной	146.35	<b>Фасоль</b>	<b>168.38</b>	Соевый сыр
Маш (мунг дал)	138.35	Чечевица, коричневая	173.52	Соевый соус
Нут (турецкий горошек)	138.35	Чечевица, красная	141.80	Соевое "мясо"
Тофу	138.35	Соевые бобы	133.80	
Соевое молоко	118.12			

## Молочные продукты

Молоко козье	118.12	Топлёное масло	211.67	Сыр твёрдый
		Молоко коровье	171.21	Йогурт
		Сыр мягкий	145.14	Пахта
		Масло сливочное	118.48	Сметана

## Орехи

		Миндаль (без кожицы)	173.73	Фундук
		Кокос	158.23	Кедровые орехи
				Грецкие орехи
				Миндаль (с кожицей)
				Фисташки
				Арахис
				Кешью

## Семечки

		Тыквенные семечки	148.29	Кунжут
		Подсолнечник	142.05	

## Масла

<b>Соевое</b>	<b>160.14</b>	<b>Авокадовое</b>	<b>176.73</b>	Миндальное
		Касторовое	190.54	Кунжутное
		Оливковое	171.21	Кукурузное
		Подсолнечное	156.03	Арахисовое
		Кокосовое	155.73	Горчичное
				Сафлоровое

## Специи

КОРИАНДР	262.52	ФЕНХЕЛЬ	199.08	БАЗИЛИК
КУМИН (ЗИРА)	258.41	РОЗЫ ЛЕПЕСТКИ	152.93	ИМБИРЬ
ШАФРАН	201.28	САХАР	151.73	ЧЕСНОК
МЯТА ПЕРЕЧНАЯ	151.63			КОРИЦА
ШАВЕЛЬ	146.04			МУСКАТНЫЙ ОРЕХ
Ваниль	136.35			АДЖВАН
ЦИКОРИЙ	129.41			АСАФЕТИДА
УКРОП	119.07			КУРКУМА
				КАРДАМОН
				ГВОЗДИКА
				ГОРЧИЦА
				ПЕТРУШКА

				МУСКАТНЫЙ ЦВЕТ
				КРАСНЫЙ ПЕРЕЦ
				ЧЁРНЫЙ ПЕРЕЦ
				ТМИН
				ЧАБРЕЦ (Тимьян)
				ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ
				МАЙОРАН
				ПАЖИТНИК
				ЭСТРАГОН (Тархун)
				ПЕРЕЦ КУБЕБА
				Анис
				РОЗМАРИН
				МАК
				ШИПОВНИК

## Животная пища (для невегетарианцев)

Индейка, белое мясо	97.24	Оленина	139.30	Рыба (лосось, сёмга)
Куриное мясо, белое	79.51	Яйца, белок	113.57	Баранина
Крольчатина	73.87			Креветки
				Яйца
				Рыба морская
				Говядина
				Рыба пресноводная
				Индейка, тёмное мясо
				Утятина
				Куриное мясо, тёмное
				Яйца, желток
				Свинина