

Елена
Светлая



СИСТЕМА
ТРЁХ

Не диета,
а удовольствие
и польза.

Ощелачивающее
меню на **1200 ккал**
на 40 дней

Система Трёх

Елена Светлая

**Система Трёх. Не диета,
а удовольствие и польза.
Ощелачивающее меню
на 1200 ккал на 40 дней**

«Кислород»

2026

УДК 615.874.2

ББК 53.51

Светлая Е.

Система Трёх. Не диета, а удовольствие и польза. Ощелачивающее меню на 1200 ккал на 40 дней / Е. Светлая — «Кислород», 2026 — (Система Трёх)

ISBN 978-5-907342-80-4

Это издание продолжает идеи моей популярной книги — «Система Трёх. Очищение. Как избавиться от токсинов на всех уровнях организма», и предлагает продуманную систему питания, рассчитанную на 40 дней — без какой-либо специальной диеты. При этом с проверенной автором системой питания, которая продолжает программу очищения, сохраняя защелачивающий эффект и поддерживая чистоту тела и ясность ума без жестких ограничений. Идеально подойдет тем, кто хочет оздоровить организм, перейти на полезное питание, например, чтобы построить, не теряя вкус жизни, или просто заботиться о себе с любовью — осознанно, вкусно и гармонично. В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 615.874.2

ББК 53.51

ISBN 978-5-907342-80-4

© Светлая Е., 2026

© Кислород, 2026

Содержание

Об авторе	6
Предисловие	7
Часть I. Дни 1–10	12
1.1. Список продуктов для закупки на 10 дней	13
1.2. Список взаимозаменяемых продуктов	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Елена Светлая
Система Трёх. Не диета, а удовольствие
и польза. Ощелачивающее
меню на 1200 ккал на 40 дней

© Елена Светлая, 2026

© Издательский дом «Кислород», 2026

© Дизайн обложки, иллюстрации и художественный стиль верстки – Петр Папихин, 2026

* * *

Об авторе



Елена Светлая – ведунья из рода казаков-характерников, клинический и практический психолог, гипнолог, один из лучших в России специалистов по оздоровлению, сертифицированный Мастер восьми целительских направлений, автор двенадцати популярных книг, директор Издательского дома «Кислород».

Предисловие



Эта книга – приглашение в пространство всестороннего обновления, где **очищение касается не только тела, но и мыслей, чувств и даже чистых действий.**

Я глубоко уважаю тело как храм нашей жизни, но путь к обновлению начинается не с него. Он начинается с того момента, когда ты вдруг ясно понимаешь, что как раньше уже нельзя. Когда я перестала искать ответы во внешнем и впервые по-настоящему заглянула внутрь, тогда-то и началось мое настоящее очищение.

Не с голодания и выбора типа питания, **а с активации внутреннего света.**

Питание в этом смысле стало для меня настоящей практикой. Я заметила, что пища влияет на восприятие: тяжелая – замедляет организм, особенно если ее много, легкая и живая – возвращает ясность. Постепенно я поняла, что настоящий детокс – это способ вернуть себе чувствительность. Когда живешь осознанно, каждая ложка становится частью твоего пути. Осознанность позволяет отслеживать свои автоматизмы и заменять их выбором.

Духовный голод невозможно насытить едой. Мы часто едим, потому что не чувствуем связи с собой, и пока не заглянешь внутрь – никакая диета не поможет. Честный взгляд на внутреннюю и внешнюю разорванность – это уже шаг к целостности. Я выбрала простоту в питании и чистоту в мыслях. Это не отказ от удовольствий, а уважение к себе. Я выбираю, что входит в мое тело и в мою жизнь в целом. И этот выбор рождает силу.

Настоящее восстановление возможно только при комплексной работе с телом, эмоциями, мыслями и внутренним состоянием. Это и есть целостный подход. И только он дает по-настоящему устойчивые результаты. Перемены происходят, когда мы включаем все три уровня: дух, душу и тело. Сначала – работа с внутренним Я: осознание, настройка намерения, восстановление связи с Духом. Затем – эмоции и мысли. И только потом – питание и действия. Такова магия Целостности. Я прожила это. Пробовала веганство, голодание, сыроедение, возвращалась к мясу, снова отказывалась от него, экспериментировала и наблюдала. Прошла путь от

многодневных голоданий и плодоядного питания по теории академика Уголева до сбалансированного щелочного рациона. **И с каждым этапом все яснее становилось, что все работает только в комплексе и под определенные задачи и цели. Нет идеального питания для всех. Есть как нужно вам! НО ВАЖНА МЕРА ВО ВСЕМ.**

И если вы чувствуете, что организм устал, что кожа и иммунитет сдают позиции, если есть ощущение внутренней тяжести – возможно, это как раз то самое время, чтобы очиститься и позволить телу вспомнить свою силу.

Важный вывод: особенно опасно то, насколько бездумно и долго мы употребляем вредные продукты. Постоянное переедание, еда «на бегу», злоупотребление переработанными продуктами – все это ведет к накоплению метаболитических отходов, перегрузке печени и нарушению кислотнощелочного баланса. Со временем это подтачивает силы организма.

Щелочное питание помогает освободиться от перегруза и начать естественно очищаться. Сначала разгружается кишечник, затем печень, а потом уже подключаются системы детоксикации на клеточном уровне. Организм сам запускает очищение, когда мы убираем то, что мешает. И тогда кожа – как орган выведения – тоже получает передышку. Исчезают высыпания, уходит серость, волосы становятся живыми, ногти – крепче. Все потому, что токсины теперь выводятся более естественным путем и в меньшем объеме.

Хорошо известно, что через восстановление желудочно-кишечного тракта запускаются ключевые процессы оздоровления во всем организме. ЖКТ – это не просто «труба» для пищи, а сложная, активная система, которая включает все: от ротовой полости до прямой кишки. Научные исследования подтверждают: около 70–80 % клеток иммунной системы сосредоточены именно в кишечнике. Это значит, что здоровье иммунитета напрямую зависит от состояния микрофлоры и слизистой кишечника. Когда ЖКТ в порядке – иммунитет работает как нужно. А когда система перегружена токсинами, воспалением, нарушенной флорой – защитные силы снижаются. Улучшения в одной системе автоматически запускают восстановление в другой.

В этой программе **мы не стремимся к строгому контролю или насилию над собой.** Мы идем к мягкому восстановлению связи с тем, кто мы есть, и с тем, что действительно питает. **На глубинном уровне еда – это энергия, связь, ритуал. То, как мы питаемся, отражает то, как мы живем.** Философия этого детокса основана на уважении к телу и идее, что пища – **это один из способов возвращения к балансу.** Также я делюсь с вами практиками ментального очищения: маленькими шагами, которые помогают освободить сознание от ненужного и раскрыть в себе новые силы.

Важно: частью программы является утренняя физическая активность. Это такой же обязательный элемент, как питание и ментальные практики. Каждый день начинайте с пешей прогулки минимум в 3000 шагов или 30 минут мягкой практики – цигун, пилатеса, растяжки. **Это пробуждает тело, запускает обменные процессы и помогает включиться в день с ясной головой.**

В течение 40 дней вас будет сопровождать простое, продуманное меню **без мяса и мучных продуктов.** Каждый день – смузи на завтрак, легкие и вкусные блюда с точным подсчетом КБЖУ, списки покупок и возможные замены. Все продумано так, чтобы поддерживать здоровье, легкость и радость жизни.

Для вашего удобства книга поделена на 4 части, по 10 дней каждая. Вам не придется считать калории с тревогой или сражаться с чувством вины за «срыв». Здесь собраны рецепты вкусных блюд, простых в приготовлении. Чтобы легче было переключиться с обычного питания на детокс-меню, оно составлено так, чтобы переход был мягким, с заботой к телу и уму. Перед каждым 10-дневным этапом – четкий список продуктов. Это избавляет от суеты, делает процесс удобным и предсказуемым. Есть блок с заменами: если вы не едите глютен, не переносите определенные овощи или не нашли нужный продукт. Все адаптируется. Принцип про-

стоты: минимум экзотики, максимум пользы. Обычные продукты, из которых можно собрать питательные, красивые и вкусные блюда.¹

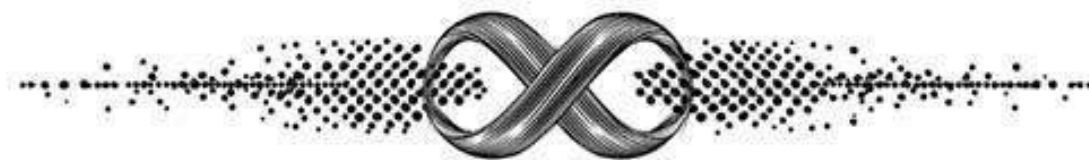
Отложите все лишнее: в тарелке, в мыслях и в привычках. Начиная с простого: со вкусного смузи по утрам, с тишины внутри, **с искреннего «да» себе. Система подойдет каждому, кто стремится жить осознанно, с легкостью в теле и светом в душе. Пусть каждый день, проведенный с этой книгой, станет важным шагом к вашему новому Я.**

P.S. Меню дано сознательно разнообразным, для увеличения различных вариаций использования, но исходя из моего опыта – такой большой выбор обычно никогда не применяется. Как правило, например, у меня – это один-два вида любимых смузи и 3–4 вида любимых вторых блюд и салатов, которые временами меняются между собой. Супы ем совсем редко, но, скажем, 2–3 есть, которые очень нравятся, и их я иногда готовлю.

Внимание! При наличии серьезных отклонений в организме перед началом программы необходима консультация специалиста.

Нельзя бездумно подходить ни к каким рекомендациям, помните об этом.

Всегда и во всем будьте осознанны, анализируйте вдумчиво все предложения и голосуйте сердцем. Я выбрала такой путь, следуя ему во всем и не жалею об этом!



¹ Чтобы избежать срывов, в каждой десятидневке предусмотрен читмил: день яркого вкуса. Это точка удовольствия внутри потока. Выбирайте один день в 10-дневке, чтобы позволить себе то, что просто вкусно. Без вреда и без вины.





Часть I. Дни 1–10



Сделав выбор и присоединившись к программе, вы вступаете на путь, который изменит вас. Теперь будет меняться не только ваш рацион, но и самочувствие, привычки и даже реакции на разные ситуации и внешние раздражители. Поначалу вы просто перестанете перекусывать на бегу, заедать усталость или тянуться к еде в моменты напряжения. Тело откликнется почти сразу: уйдет тяжесть в животе, улучшится сон, настроение станет ровнее. Эти изменения могут быть незаметны для окружающих, но вы сами почувствуете, как становитесь устойчивее к стрессам. Сосредоточьтесь на себе и начните программу с позитивным настроем. Закупайте продукты по списку и вводите в жизнь новые ежедневные ритуалы.

1.1. Список продуктов для закупки на 10 дней

Овощи и зелень

- Морковь – 950 г
- Свекла – 100 г
- Огурец – 350 г
- Кабачок – 3 шт.
- Баклажан – 1 шт.
- Тыква – 600 г
- Цветная капуста – 1 небольшая головка (около 500 г)
- Брокколи – 350 г
- Болгарский перец – 4 шт. (или 330 г)
- Томаты/черри – 400 г
- Помидоры обычные – 2 шт. (или 200 г)
- Лук красный/репчатый – 350 г
- Лук зеленый – 70 г
- Сельдерей стеблевой – 300 г
- Шпинат свежий – 300 г
- Зелень (петрушка, укроп, базилик, кинза) – 3 пучка
- Чеснок – 1 головка
- Имбирь – 1 кусочек (~30 г)
- Мята – по желанию, 1 пучок

Фрукты и ягоды

- Яблоки – 900 г
- Бананы – 3 шт.
- Апельсин – 1 шт.
- Киви – 2 шт
- Курага натуральная – 100 г
- Черника (замороженная) – 100 г
- Клубника/малина (замороженная) – 200 г
- Клюква – 40 г

Крупы и бобовые (в сухом виде)

- Гречка – 50 г
- Пшено – 50 г
- Киноа – 150 г
- Перловка – 150 г
- Булгур – 50 г
- Ячневая крупа – 50 г
- Чечевица – 200 г
- Белая или красная фасоль (сухая или отварная) – 300 г

Молочные продукты

- Творожный сыр до 5 % – 120 г
- Ферментированный сыр (до 30 % жирности) – 120 г
- Брынза или фета (мягкий ферментированный сыр) – 100 г
- Сливочное масло – 40 г
- Яйца и заменители
- Яйца – 9 шт.
- Тофу мягкий – 70 г

Морепродукты

- Мини-осьминоги (отварные/замороженные) – 160 г
- Креветки очищенные – 80 г

Масла и пасты

- Оливковое масло – 90 мл
- Кунжутное масло – 5 мл
- Тахини (кунжутная паста) – 1 ст. л. (~15 г)

Орехи и семена

- Миндаль – 25 шт.
- Грецкий орех – 2 половинки
- Семена чиа – 20 г
- Семена льна – 25 г

Хлебцы и макароны

- Хлебцы цельнозерновые – 18 шт.
- Макароны из цельнозерновой муки – 50 г (сухой вес)

Дополнительно

- Соевый соус (без сахара) – 1 ч. л.
- Горчица – 1 ч. л.
- Яблочный уксус – 1 ч. л.
- Мисо-паста – 1 ч. л.
- Мед – 1 ч. л.
- Соль, перец, специи – по вкусу
- Ваниль, корица – по вкусу
- Лимоны – 3 шт. (для сока)
- Стевия – по желанию

1.2. Список взаимозаменяемых продуктов

Овощи

Кабачок → цукини → молодая тыква

Тыква → морковь → сладкий картофель (батат)

Брокколи → цветная капуста → стручковая фасоль

Цветная капуста → брокколи → кольраби

Баклажан → кабачок → болгарский перец

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.