

МАКРОБИОТИКА “ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ”

ЯПОНСКИЙ ПОДХОД К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ


ЗАНЯТИЕ 1



7 СОСТАВЛЯЮЩИХ ЗДОРОВЬЯ

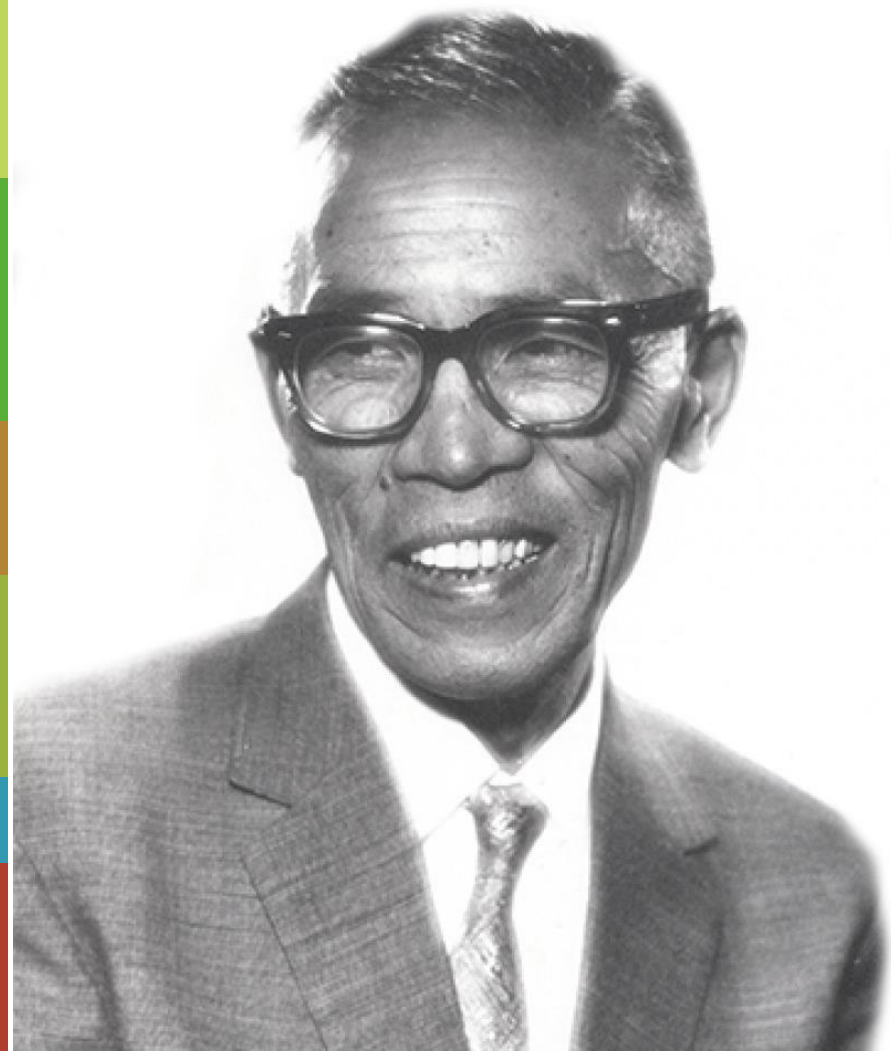
1. Отсутствие усталости
2. Хороший аппетит
3. Качественный сон
4. Хорошая память
5. Хорошее настроение
6. Ясность мыслей и дел
7. Стремление к справедливости (Сатори)

ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ



**«Человек с хорошим здоровьем
свободен от гнева,
страха и страдания.
И у него хорошее настроение
при любых обстоятельствах.»**
Джордж Осава

ЯСНОСТЬ МЫСЛЕЙ И ДЕЛ



**«Быстрота – выражение свободы.
Люди хорошего здоровья быстры,
точные и подвижны.»
/Джордж Осава/**

ХОЛОД (ИНЬ)



ЖАРА (ЯНГ)



БАЛАНС = ЗДОРОВЬЕ

Ярко красный язык, желтоватый налет на языке

Красное лицо

Покраснение глаз

Сухость слизистых

Высокое давление

Воспаления с краснотой

Высыпания и язвы на коже

Тахикардия

Судороги

ПИЦЦА

ОХЛАЖДАЮЩАЯ

СОГРЕВАЮЩАЯ

БЫСТРОРАСТУЩИЕ РАСТЕНИЯ (САЛАТ, РЕДИС ОГУРЕЦ)	РАСТЕНИЯ, КОТОРЫЕ ДОЛЬШЕ РАСТУТ (МОРКОВЬ, БРЮКВА, КАПУСТА)
СЫРАЯ ПИЦЦА	КУЛИНАРНО ОБРАБОТАННАЯ
ЛЮБАЯ ЕДА, СЪЕДЕННАЯ В ХОЛОДНОМ ВИДЕ	МЕЛКАЯ НАРЕЗКА, ПЕРЕМАЛЫВАНИЕ
ПРОДУКТЫ СИНЕГО, ЗЕЛЕННОГО, ФИОЛЕТОВОГО ЦВЕТА (КРАСНОЕ ЯБЛОКО ПО СРАВНЕНИЮ С ЗЕЛЕНЫМ)	

ХОЛОДНАЯ ПИЩА, УМЕНЬШАЮЩАЯ СИМПТОМЫ «ГОРЯЧИХ» СОСТОЯНИЙ

ФРУКТЫ	ОВОЩИ	ЗЕРНОВЫЕ И БОБОВЫЕ	ДРУГИЕ ПРОДУКТЫ
Яблоки	Помидоры	Соя	Морские водоросли
Бананы	Салат – латук	Тофу	Кудзу
Груши	Редиска	Маш	Йогурт
Хурма	Огурцы	Все проростки и микрозелень	Морепродукты
Дыня	Сельдерей	Просо	Мята
Все цитрусовые	Грибы	Ячмень	Белый перец
	Баклажаны	Пшеница и продукты из нее	Майоран
	Шпинат		
	Бок чой		
	Брокколи		
	Зукини		

2 ПРИЧИНЫ ГОРЯЧИХ СОСТОЯНИЙ



ЯНГ (ЖАРА)



ИНЬ (ХОЛОДА)

СИМПТОМЫ НЕДОСТАТКА ИНЬ



диабет

гипогликемия

хронические воспаления

длительные инфекционные болезни

бессонница

КАК СОХРАНИТЬ ИНЬ ?



СИМПТОМЫ ХОЛОДА

Проблемы с почками и мочевым пузырем

Выпадение волос

Снижение либидо

Страх и тревожность

Мышечные боли (спазматического характера)



ЛЕЧЕНИЕ ХОЛОДА

НЕ ГОТОВИТЬ В МИКРОВОЛНОВКЕ



НЕ ЕСТЬ ХОЛОДНОЕ



ЛЕЧЕНИЕ ХОЛОДА



ТАБЛИЦА СОГРЕВАЮЩИХ ПРОДУКТОВ

ФРУКТЫ	ОВОЩИ	ЗЕРНОВЫЕ И БОБОВЫЕ	ДРУГИЕ ПРОДУКТЫ
Вишня Финики	Петрушка Листовая горчица Тыква Батат Все виды лука Чеснок	Бобы рожкового дерева Адзуки Полба Киноа Сладкий коричневый рис	Имбирь Корица Перец Кунжут Грецкие орехи Кедровые орехи Каштаны Тмин Патока

НЕЙТРАЛЬНЫЕ ПРОДУКТЫ

Они не меняют баланс
холода и тепла в организме.



**ДО ВСТРЕЧИ
НА СЛЕДУЮЩЕМ ЗАНЯТИИ!**

