

МАКРОБИОТИКА “ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ”

ЯПОНСКИЙ ПОДХОД К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ

ЗАНЯТИЕ 4

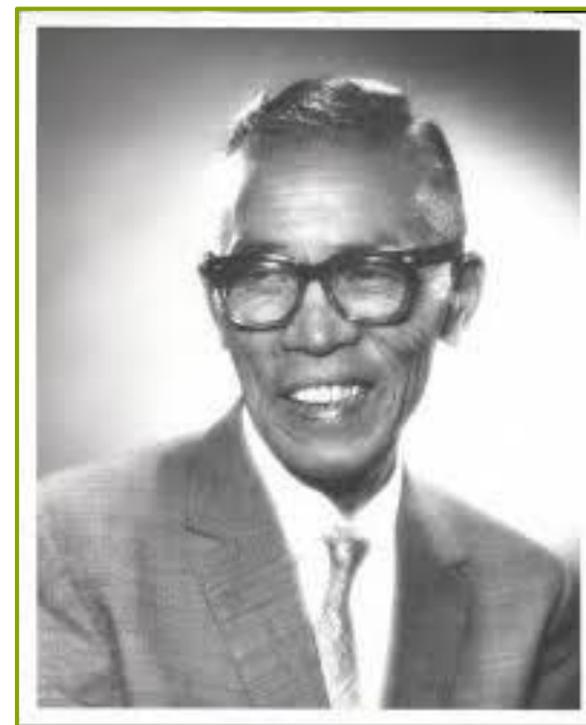


ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

**Очень слабые и больные люди
должны питаться в соответствии
со своим состоянием и ощущением голода.**

МАКРОБИОТИКА – ГИБКОЕ УЧЕНИЕ

**Макробиотика - идея, а не догма.
Важнее всего прислушиваться к своим
ощущениям и доверять им.**



СОЧЕТАНИЕ ПРОДУКТОВ

МНОГО РАЗНОЙ ЕДЫ В ОДИН ПРИЕМ ПИЩИ = БРОЖЕНИЕ

ПИЩЕВАРЕНИЕ – ПРОЦЕСС ОЧЕНЬ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ!

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

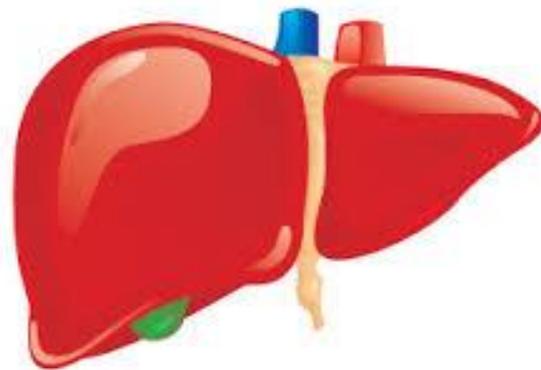
Ешьте белковые продукты в самом начале еды.

Соленые продукты лучше употреблять перед продуктами с другими вкусами.

Белки, жиры и крахмалы хорошо сочетать с зелеными листовыми овощами.

Фрукты и сладкое надо есть отдельно или в конце еды в небольшом количестве.

ПЕЧЕНЬ



При небольшой массе -1,5 кг, печень является уникальной биохимической фабрикой, где скорость реакций достигает 1 млн. в секунду.

КЛИНИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ ПОРАЖЕНИЯ ПЕЧЕНИ

- ✓ **Повышенная утомляемость, сонливость**
- ✓ **Непереносимость жирной пищи**
- ✓ **Боли в правом подреберье**
- ✓ **Нарушения пищеварения**
- ✓ **Снижение аппетита**
- ✓ **Кожный зуд**
- ✓ **Тошнота**



АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ ПОДХОД



Увеличение шейных или паховых лимфоузлов

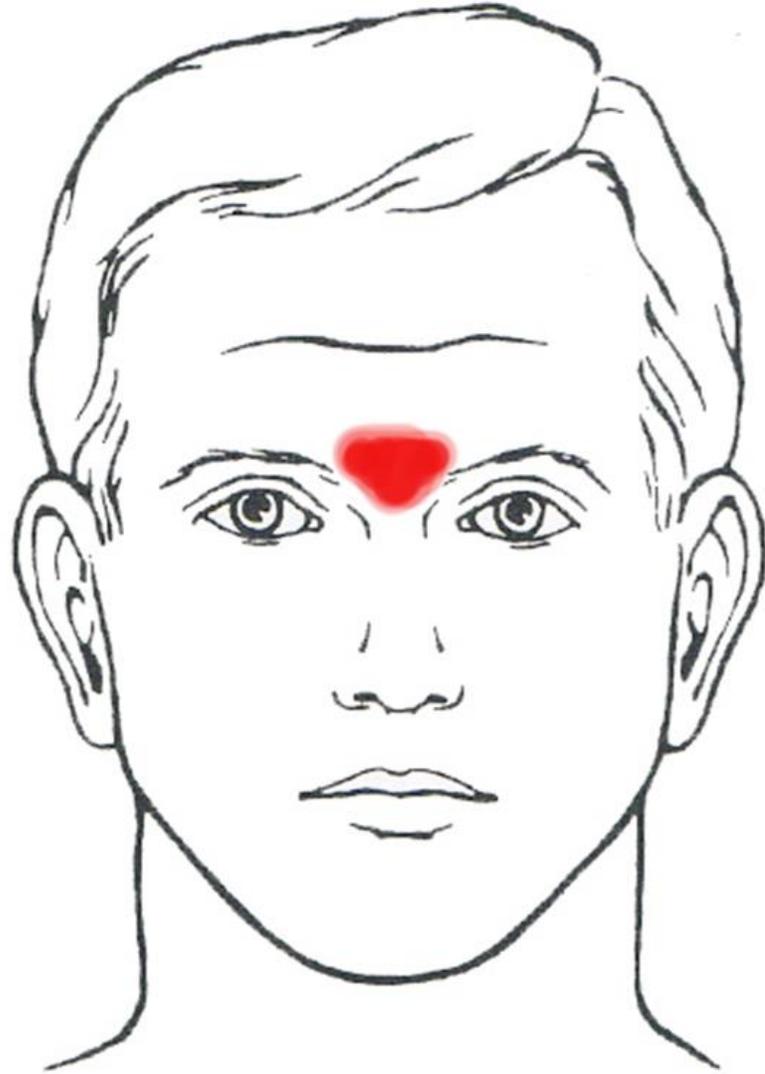
Онемение конечностей

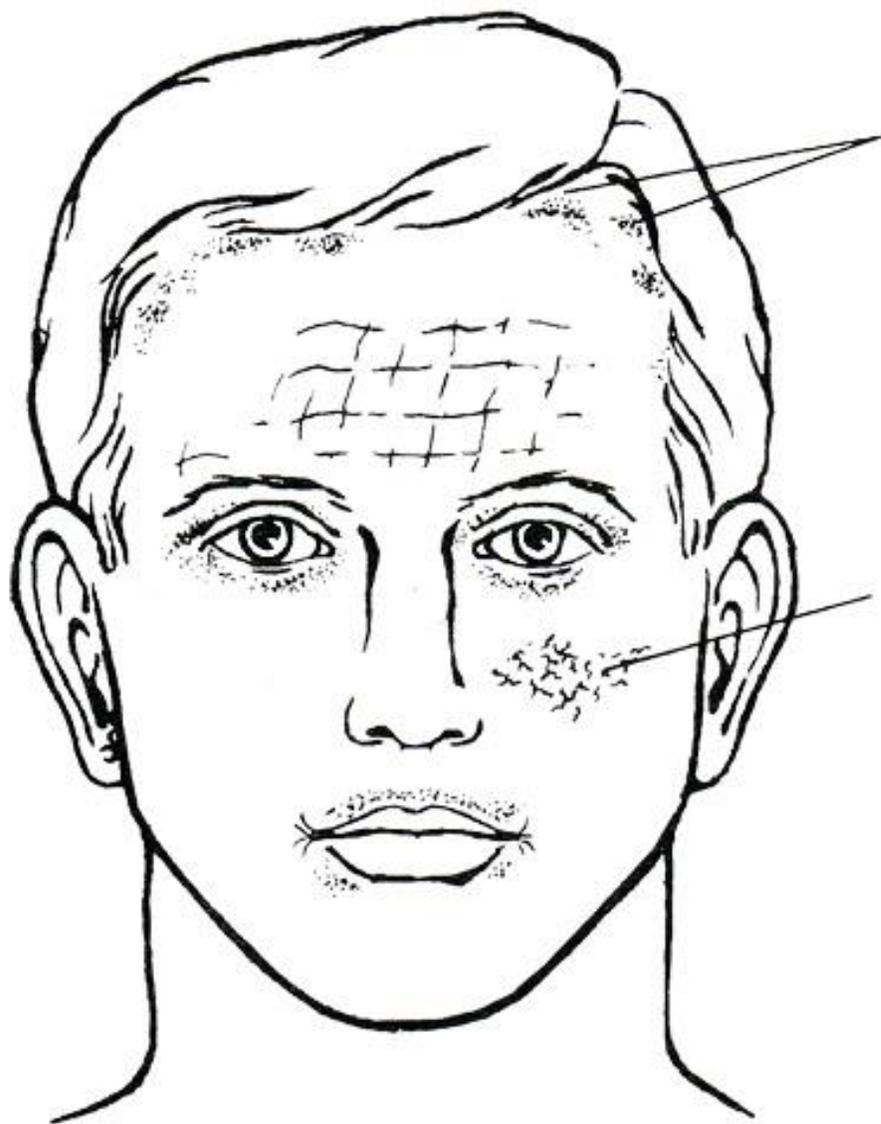
“Сухость” сухожилий

Гипертиреоз

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ ДИСБАЛАНСА ПЕЧЕНИ

- ✓ **Различные проявления агрессии**
- ✓ **Импульсивное поведение**
- ✓ **Несдержанность**





**Коричневая пигментация
кожи у корней волос**

Сетка кровеносных сосудов

ПРОБЛЕМНЫЕ СОСТОЯНИЯ ПЕЧЕНИ



- ✓ Стагнация
- ✓ Избыток жара
- ✓ Избыток холода

ФИЗИЧЕСКОЕ ПРОЯВЛЕНИЕ СТАГНАЦИИ ЭНЕРГИИ ПЕЧЕНИ

- ✓ Растянутый живот
- ✓ Хроническая усталость
- ✓ Менструальные нарушения
- ✓ Напряжение плечевого пояса
- ✓ Трудное пробуждение по утрам

КАК ВОССТАНАВЛИВАТЬ ПЕЧЕНЬ ПРИ СТАГНАЦИИ

Ужинать как можно раньше

**Использовать продукты для лечения
стагнации печени и продукты с горьким вкусом.**

ПРИМЕР ДНЕВНОГО МЕНЮ

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК	смузи
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	сладкий рис с салатом
ОБЕД	рыба с капустой/кольраби/брокколи в любом виде
В КАЧЕСТВЕ ПЕРЕКУСА	ягоды или грейпфрут
УЖИН	овощной суп с каштанами, киноа или амарантом, бобовыми, овощами

СИМПТОМЫ ИЗБЫТКА ЖАРА В ПЕЧЕНИ

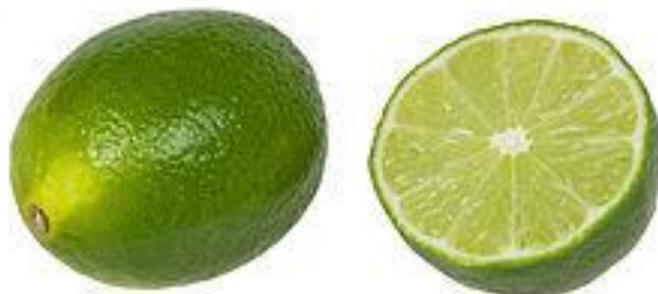
- ✓ Запоры
- ✓ Приливы
- ✓ Бессонница
- ✓ Гипертония
- ✓ Тахикардия
- ✓ Раздражительность
- ✓ Сильная головная боль

ЛЕЧЕНИЕ ИЗБЫТКА ЖАРА В ПЕЧЕНИ

Используются продукты для детоксикации и охлаждения печени



ЛЕЧЕНИЕ ИЗБЫТКА ЖАРА В ПЕЧЕНИ



СИМПТОМЫ ХОЛОДА ИЛИ НЕДОСТАТКА ЭНЕРГИИ ПЕЧЕНИ

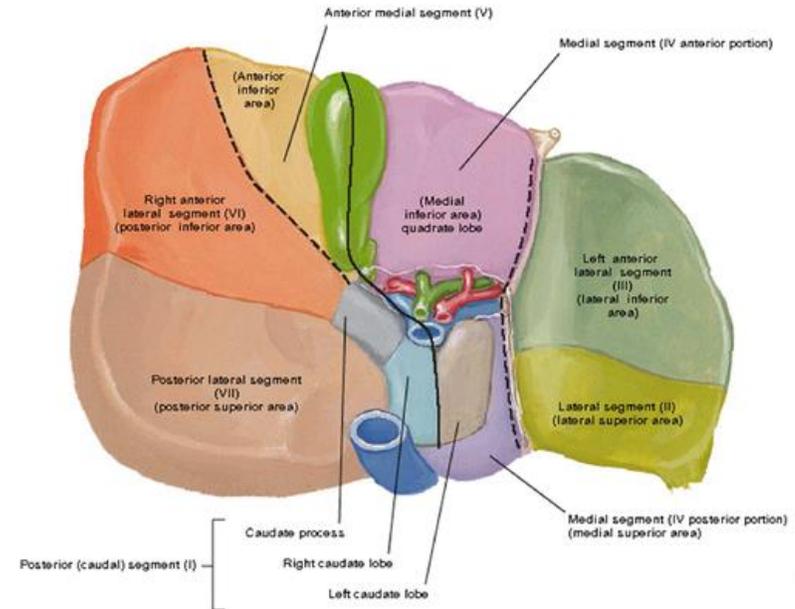
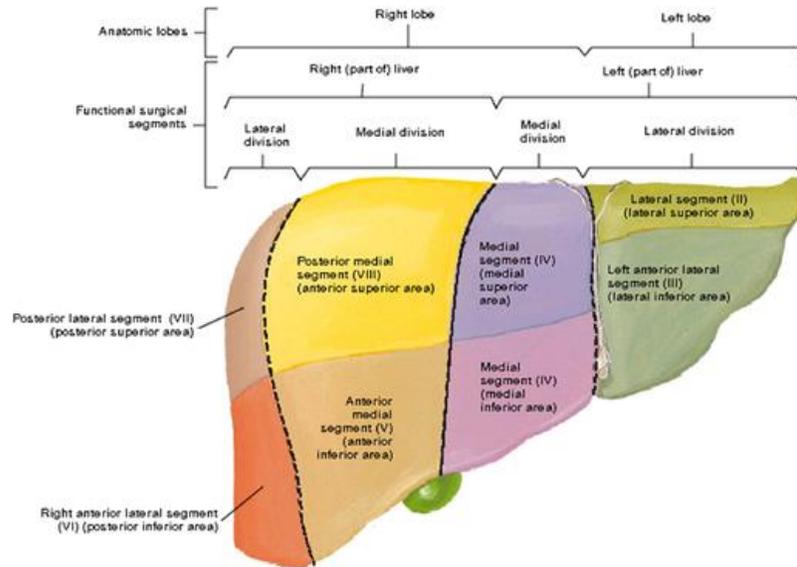
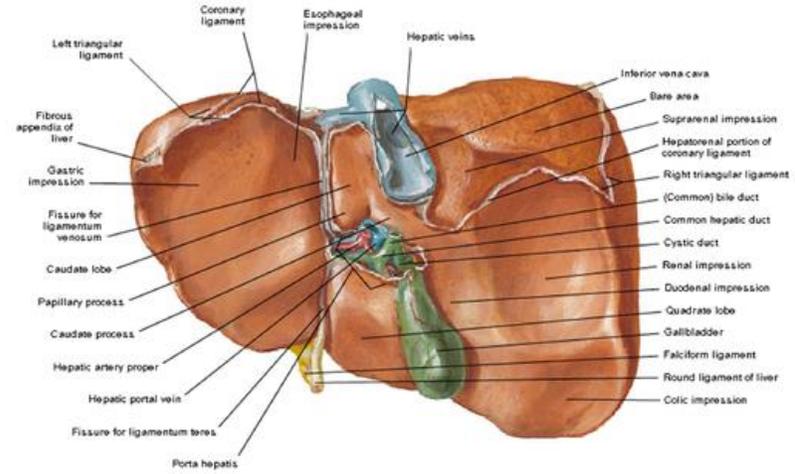
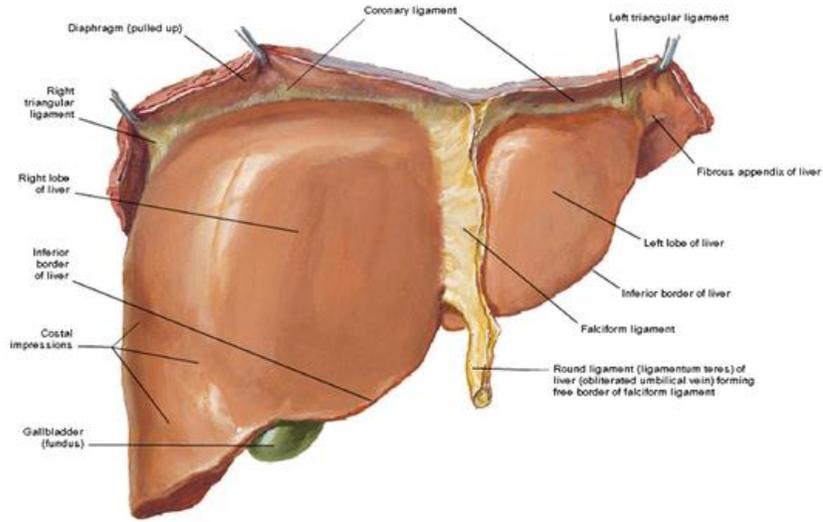
- ✓ Головокружение
- ✓ Звон в ушах
- ✓ Сильное потение ночью
- ✓ Слабость связочного аппарата
- ✓ Мышечные спазмы и тики

ЛЕЧЕНИЕ НЕДОСТАТКА ЭНЕРГИИ ПЕЧЕНИ

Уменьшить количество сырой пищи



ПИТАНИЕ ДЛЯ ОПТИМАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПЕЧЕНИ



ВЫСОКИЙ ХОЛЕСТЕРИН

В анализах крови мы видим:

Общий Холестерин

Хороший холестерин - HDL

Плохой холестерин – LDL

ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ХОЛЕСТЕРИНА НУЖНО РАБОТАТЬ В 2х НАПРАВЛЕНИЯХ

Нормализовать питание так чтобы с едой поступало минимум холестерина

Улучшить работу печени.

ПРИ ПОВЫШЕННОМ ХОЛЕСТЕРИНЕ ВАЖНО ВКЛЮЧАТЬ В РАЦИОН

**зеленые листовые овощи, мисо,
пшено, лецитин, корень куркумы,
грибы шиитаке, водоросли.**

ДО ВСТРЕЧИ НА ЗАНЯТИЯХ!

