

# МАКРОБИОТИКА “ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ”

## ЯПОНСКИЙ ПОДХОД К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ

### ЗАНЯТИЕ 2



# ГЛАВНЫЙ ПРИНЦИП

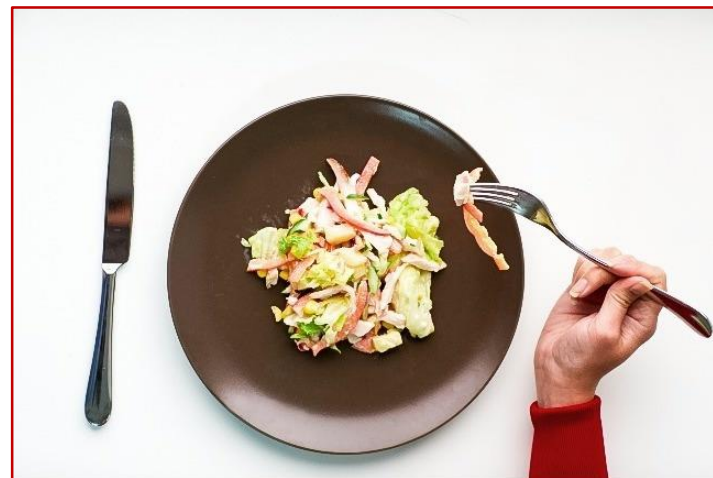


ДВИЖЕНИЕ

ЕДА



# ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?



# КАК СБАЛАНСИРОВАТЬ АППЕТИТ

**При избытке жара начинать трапезу с сырых овощей**

**Увеличить в рационе количество супов и тушеной пищи**

**Отслеживать чувство насыщения.**

# ИЗБЫТОК СЛИЗИ

- ✓ Отечность
- ✓ Насморк
- ✓ Кандида
- ✓ Кашель с мокротой
- ✓ Сильное потоотделение
- ✓ Вздутие живота
- ✓ Водянистый стул
- ✓ Опухоли
- ✓ Кисты

# СЛИЗЕОБРАЗУЮЩИЕ ПРОДУКТЫ



# КАК ДЕЙСТВУЕТ НА ВАС САХАР?

**В первый момент успокаивает**

**Вымывает Са из костей**

**Истощает запасы витамина В**

**Окисляет кровь**



# СЛИЗЕОБРАЗУЮЩИЕ ФАКТОРЫ

- ✓ Много сырых овощей и фруктов
- ✓ Холодная еда или напитки
- ✓ Переедание
- ✓ Поздние приемы пищи
- ✓ Малоактивный образ жизни



# ДИЕТА УБИРАЮЩАЯ СЛИЗЬ

1. Исключение слизеобразующих продуктов
2. Уменьшение жиров
3. Цельные злаки
4. Овощи минимальной обработки
5. Подсушивающие продукты

# ПОДСУШИВАЮЩИЕ ПРОДУКТЫ



# ДОПОЛНИТЕЛЬНО ЧТОБЫ УБРАТЬ ИЗБЫТОК СЛИЗИ

- ✓ Разгрузочные дни на маше и рисе
- ✓ Посыпать всю еду порошком адзуки или чёрной фасоли
- ✓ Напиток из адзуки
- ✓ Мугича
- ✓ Контрастные ванночки для ног
- ✓ Компрессы с соком имбиря

# СИМПТОМЫ КАНДИДЫ

- ✓ Зуд ануса
- ✓ Вздутие живота
- ✓ Грибок на стопе
- ✓ Хроническая усталость
- ✓ Творожистые вагинальные выделения
- ✓ Неукротимая тяга к сладкому и мучному
- ✓ Аллергические проявления, которых не было раньше
- ✓ Снижение защитных сил

# ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ КАНДИДЫ



# ПИТАНИЕ ПРОТИВ КАНДИДЫ



# ПИТАНИЕ ПРОТИВ КАНДИДЫ



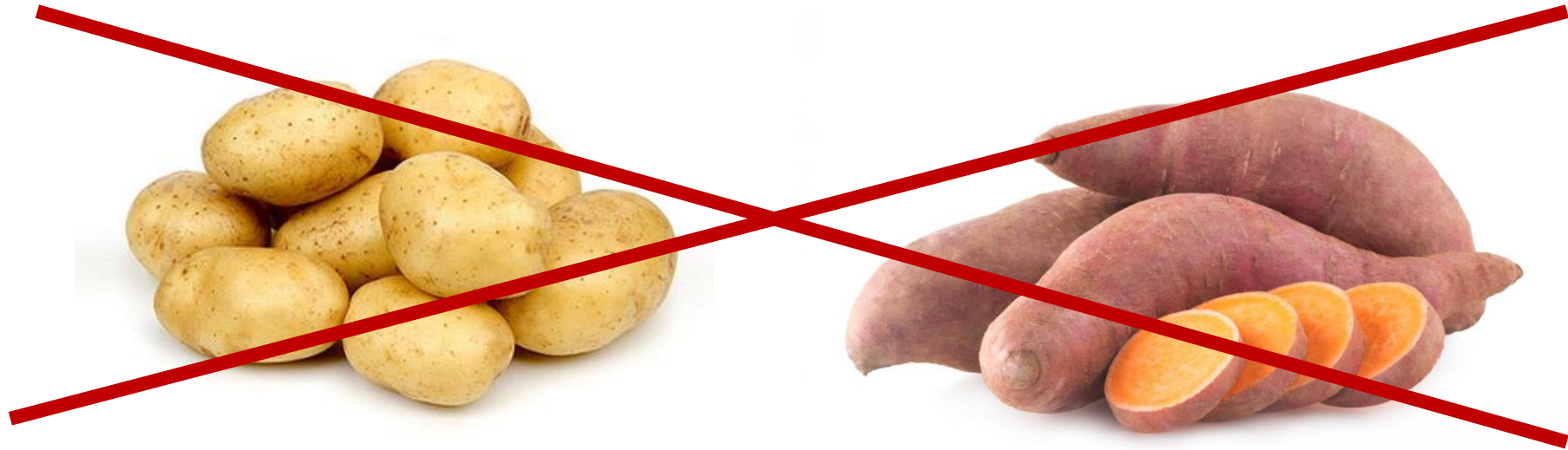
**БОБЫ АДЗУКИ**



**БОБЫ МУНГ**



# ПИТАНИЕ ПРОТИВ КАНДИДЫ





# ПИТАНИЕ ПРОТИВ КАНДИДЫ



◀ ПОДСЛАСТИТЕЛИ И ФРУКТЫ

ОГРАНИЧИТЬ ПО КОЛИЧЕСТВУ



# ПИТАНИЕ ПРОТИВ КАНДИДЫ



# ПИТАНИЕ ПРОТИВ КАНДИДЫ



# ПИТАНИЕ ПРОТИВ КАНДИДЫ

**Дополнительные рекомендации:**

**Водоросли**

**Чеснок - по ½ зубчика 2 раза в день как лекарство**



# ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА ВОДОРОСЛЕЙ

- ✓ Выводят токсины
- ✓ Укрепляют иммунитет
- ✓ Помогают снизить вес
- ✓ Очищают кровь и лимфу
- ✓ Улучшают работу сердца
- ✓ Обладают противораковой активностью
- ✓ Обладают легким мочегонным эффектом

# ОБЩИЕ ПРАВИЛА УПОТРЕБЛЕНИЯ ВОДОРΟΣЛЕЙ

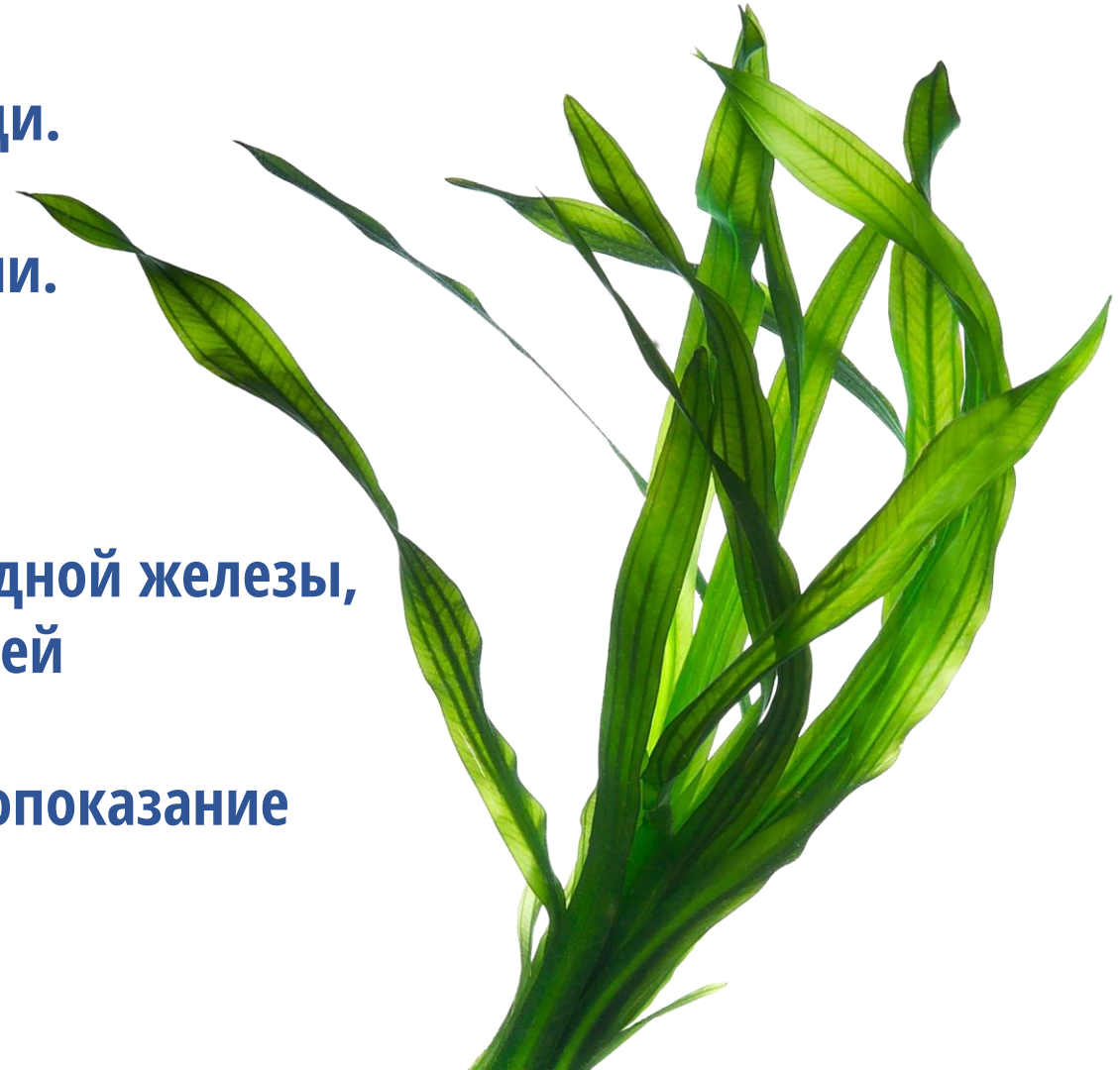
Морские водоросли - 5% от всего объема пищи.

В сочетании со злаками, бобовыми и овощами.

«Нори» не варят.

Людям, страдающим гипофункцией щитовидной железы, рекомендуется употреблять больше водорослей

Гиперфункция щитовидной железы - противопоказание



**ДО ВСТРЕЧИ  
НА ЗАНЯТИЯХ!**

