

МАКРОБИОТИКА “ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ”

ЯПОНСКИЙ ПОДХОД К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ

ЗАНЯТИЕ 3



КИСЛЫЙ ВКУС

КИСЛЫЙ ВКУС В ЛЕЧЕБНЫХ ЦЕЛЯХ

- ✓ Диарея
- ✓ Провисание тканей
- ✓ Кровотечения
- ✓ Недержание мочи
- ✓ Чрезмерное потоотделение

ИСТОЧНИКИ КИСЛОГО ВКУСА



КИСЛО – ГОРЬКИЙ ВКУС



КИСЛО – ОСТРЫЙ ВКУС



КИСЛО – СЛАДКИЙ



КИСЛЫЙ ВКУС ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- ✓ Запоры
- ✓ Отёчность
- ✓ Тяжесть в теле или в мыслях



ГОРЬКИЙ ВКУС

- ✓ Относится к лету
- ✓ Подсушивает
- ✓ Усиливает мочевыделение
- ✓ Стимулирует энергию сердца
- ✓ В общем плане уменьшает избыточность в человеке

ГОРЬКИМ ВКУСОМ ОБЛАДАЮТ



ГОРЬКИЙ И ОСТРЫЙ



ГОРЬКИЙ И СЛАДКИЙ



ГОРЬКИЙ ВКУС В ЛЕЧЕБНЫХ ЦЕЛЯХ

- ✓ Избыток слизи
- ✓ Кожные высыпания
- ✓ Новообразования
- ✓ Запоры

ГОРЬКИЙ ВКУС

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- ✓ Слабость
- ✓ Нервозность
- ✓ Постоянное чувство холода

ОСТРЫЙ ВКУС

ОСТРЫЕ ПРОДУКТЫ



ОХЛАЖДАЮЩИЕ ОСТРЫЕ ПРОДУКТЫ



ОСТРЫЙ ВКУС В ЛЕЧЕБНЫХ ЦЕЛЯХ

- ✓ Простуда
- ✓ Паразиты
- ✓ Избыток слизи
- ✓ Проблемы с легкими
- ✓ Нарушение кровообращения
- ✓ Чрезмерное газообразование

ОСТРЫЙ ВКУС ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ



Слишком острый вкус дает эффект чрезмерной стимуляции

Есть продукты острота которых уменьшается при приготовлении

СОЛЕНЫЙ ВКУС

- ✓ **Обладает концентрирующими свойствами**
- ✓ **Увлажняет при сухости**
- ✓ **Улучшает пищеварение**
- ✓ **Выводит токсины**

СОЛЕННЫЙ ВКУС В ЛЕЧЕБНЫХ ЦЕЛЯХ

- ✓ Уплотнение лимфатических лимфоузлов
- ✓ Ухудшение концентрации
- ✓ Боль горле



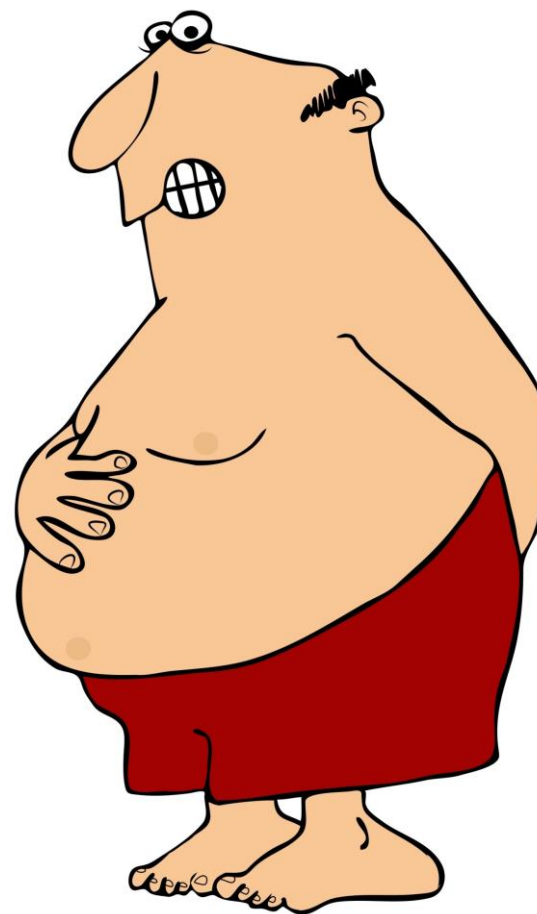
ГДЕ СОДЕРЖИТСЯ СОЛЬ?



СОЛЕНЫЙ ВКУС

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- ✓ Избыточный вес
- ✓ Заболевания почек
- ✓ Высокое давление
- ✓ Отечность



СЛАДКИЙ ВКУС



КРАЙНИЙ ИНЬ – ЧИСТЫЙ САХАР

ВЗГЛЯД НА СЛАДКИЙ ВКУС

ТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА

сладкий вкус оказывает гармонизирующее действие.

СОВРЕМЕННАЯ ФИЗИОЛОГИЯ

сахар – это топливо для мозга.

ВЗГЛЯД НА СЛАДКИЙ ВКУС

ТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА

Сладкий вкус согревает, уменьшает ощущение холода

СОВРЕМЕННАЯ ФИЗИОЛОГИЯ

Сгорание углеводов и сахара вызывает тепло

ВЗГЛЯД НА СЛАДКИЙ ВКУС

ТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА

сладкий вкус тонизирует и является великолепным средством против недостатка и слабости.

СОВРЕМЕННАЯ ФИЗИОЛОГИЯ

сахара (из сложных углеводов) это топливо и основной источник энергии для организма.

ВЗГЛЯД НА СЛАДКИЙ ВКУС

ТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА

сладкий вкус устраняет сухость во рту, горле и легких.

СОВРЕМЕННАЯ ФИЗИОЛОГИЯ

самые эффективные сиропы от кашля
традиционно изготавливаются на сладкой основе.

ВЗГЛЯД НА СЛАДКИЙ ВКУС

ТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА

избыток сладкого вызывает боль в костях

СОВРЕМЕННАЯ ФИЗИОЛОГИЯ

избыток сладкой пищи замедляет метаболизм кальция и вызывает проблемы с костями, включая потерю костной массы и артрит

ВЗГЛЯД НА СЛАДКИЙ ВКУС

ТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА

избыток сладкого вызывает выпадение волос

СОВРЕМЕННАЯ ФИЗИОЛОГИЯ

избыток сладкой пищи увеличивает потребность в витаминах группы В (сахар нуждается в них для усвоения) и окисляет кровь.

СИНДРОМ МЯСА, САХАРА И ЛЕКАРСТВ



повышается потребность в белке

много животных продуктов

зависимость от мяса, молочного и сахара

стагнация, воспаления

транквилизаторы



САХАР – ТОПЛИВО ДЛЯ НАШЕЙ АКТИВНОСТИ

**ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ РАФИНИРОВАННЫМ
САХАРОМ НАРУШАЕТ БАЛАНС.**

НАЧИНАЕТСЯ ОСТЕОПОРОЗ.

КАК НЕ РАЗРУШИТЬ ЗДОРОВЬЕ?

- ✓ Лучший источник сладкого вкуса – еда на основе цельных растительных продуктов.
- ✓ Вместо сахара готовьте десерты с фруктами, стивией и небольшим количеством кленового сиропа
- ✓ Сырая морковь подавляет тягу к сладкому.
- ✓ Для уменьшения тяги к сладкому включайте в свой рацион кислые и острые продукты

СТЕВИЯ



ВЫВОДЫ

КАЖДЫЙ ВКУС ВАЖЕН

Вкус может быть лечебным компонентом.

При подборе вкусов прежде всего надо ориентироваться на состояние здоровья и потом уже учитывать остальные аспекты