

## ОХЛАЖДАЮЩЕЕ МЕНЮ

Включает охлаждающие и нейтральные продукты.

Подходит для «горячих» состояний, которые могут проявляться в таких симптомах:

- ✓ Ярко красный язык, желтоватый налет на языке
- ✓ Красное лицо
- ✓ Покраснение глаз
- ✓ Язвенный стоматит
- ✓ Носовые кровотечения
- ✓ Высокое давление
- ✓ Тахикардия (учащенное сердцебиение)
- ✓ Воспаления с краснотой
- ✓ Высыпания и язвы на коже
- ✓ Синдром Шегрена

Степень строгости соблюдения охлаждающего подхода к питанию зависит от состояния здоровья.

### ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!!!

Меню составляется индивидуально с учетом заболеваний, симптомов, витальности, времени года и условий жизни человека. Весь дальнейший материал – это подсказка, на основании которой отбирается подходящее.

### ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ:

**Зерновые и бобовые:** рожь, цельная пшеница, овес, цельный рис, пшено, перловка, маш, тофу, соя, бобы лима, зеленая чечевица

**Жиры и масла:** льняное масло

**Овощи:** все виды зеленых листовых овощей и проростков, цветная капуста, кабачок, шиитакэ, белые грибы, помидоры, авокадо, перец, баклажаны, брокколи, цуккини, редиска, огурцы, картофель

**Фрукты:** персик, абрикос, яблоко, дыня, груша, бананы, цитрусовые, гранат, тропические фрукты, хурма, айва. Все фруктовые соки.

### Куриные яйца

**Приправы и специи:** яблочный уксус, мята, майоран, мисо, соевый соус

**Рыба и морепродукты:** морская рыбы с белым мясом, крабы, креветки, кальмары, раки, все морские водоросли

**Семена и орехи:** миндаль, семечки подсолнуха

**Напитки:** зеленый чай, кофе, морс, компот, напитки со льдом

**Подсластители:** все, что обладает сладким вкусом охлаждает.

Не стоит все - таки использовать такие продукты как сахар, мороженное и т.д.

Потому, что несмотря на охлаждающий эффект они оказывают негативное воздействие на организм (приводят к избытку слизи)

**Все молочное.** Это не значит, что молочные продукты полезны и в каждом конкретном случае надо выбирать наиболее подходящие из них. Например, масло гхи, органические козьи и овечьи йогурты и желтые выдержанные сыры при сильном истощении и сухости в сочетании с жаром будут вполне уместны.

**Предпочтительные способы приготовления:**

- ✓ Как можно больше сырых продуктов, проростков и зеленых листовых овощей
- ✓ Все есть в холодном виде
- ✓ Пить больше воды
- ✓ Есть жидкую пищу: смузи, холодные супы

**Варианты завтраков:**

- ✓ Смузи с зелеными листовыми овощами и проростками
- ✓ Овсянка
- ✓ Ржаной хлеб с гуакамале (авокадо + помидоры)
- ✓ Яйцо с авокадо и салат
- ✓ Фруктовые десерты с агар агаром

**Варианты обедов/ужинов:**

- ✓ Зеленый борщ
- ✓ Свекольник
- ✓ Гаспачо
- ✓ Рыба с овощными салатами
- ✓ Намазки из тофу с хлебом и салат
- ✓ Разнообразные блюда из свежих овощей
- ✓ Рыбные савиче, сашиме и тартары
- ✓ Каша из пшена с овощами
- ✓ Паста из твердых сортов пшеницы с соусом песто
- ✓ Салаты из водорослей