

МАКРОБИОТИКА “ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ”

ЯПОНСКИЙ ПОДХОД К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ

ЗАНЯТИЕ 6



ИЗБЫТОК ЖАРА В ЖЕЛУДКЕ

- ✓ Запоры
- ✓ Жжение в желудке
- ✓ Кровоточивость десен
- ✓ Чрезмерный аппетит
- ✓ Неприятный запах изо рта

ПРИ СИМПТОМАХ ОГНЯ В ЖЕЛУДКЕ ИСКЛЮЧИТЬ

- ✓ Мясо
- ✓ Кофе
- ✓ Алкоголь
- ✓ Уксус
- ✓ Цитрусовые
- ✓ Острые специи
- ✓ Жаренную пищу

ПОМОГАЕТ ПРИ “ОГНЕ” В ЖЕЛУДКЕ

- ✓ Конджи
- ✓ Бананы
- ✓ Авокадо
- ✓ Тофу
- ✓ Капуста
- ✓ Шпинат, огурец
- ✓ Рыбный бульон
- ✓ Отвар семян льна
- ✓ Органические козьи йогурты
- ✓ Продукты богатые хлорофиллом

МЕНЮ В ОСТРОЙ ФАЗЕ

**Свежевыжатый сок сырой капусты
по ½ стакана за 30-60 мин до еды 3 раза в день**

Фруктовые компоты и фрукты из компота в качестве десерта

Овощи печеные, тушеные или на пару

Отвар семян льна

КАК ПРИГОТОВИТЬ ОТВАР СЕМЯН ЛЬНЯ

1 столовая ложка (без верха) льняного семени заливается стаканом воды.

Довести до кипения и варить на маленьком огне помешивая до образования киселеобразной массы

Процедить горячим.



НЕДОСТАТОК ОГНЯ В ПИЩЕВАРЕНИИ

СИМПТОМЫ:

- ✓ Язык с отпечатками зубов на боковых поверхностях
- ✓ Водянистый стул с непереваренной пищей
- ✓ Общая слабость и снижение иммунитета
- ✓ Холодные руки и ноги
- ✓ Бледность кожи
- ✓ Отёчность



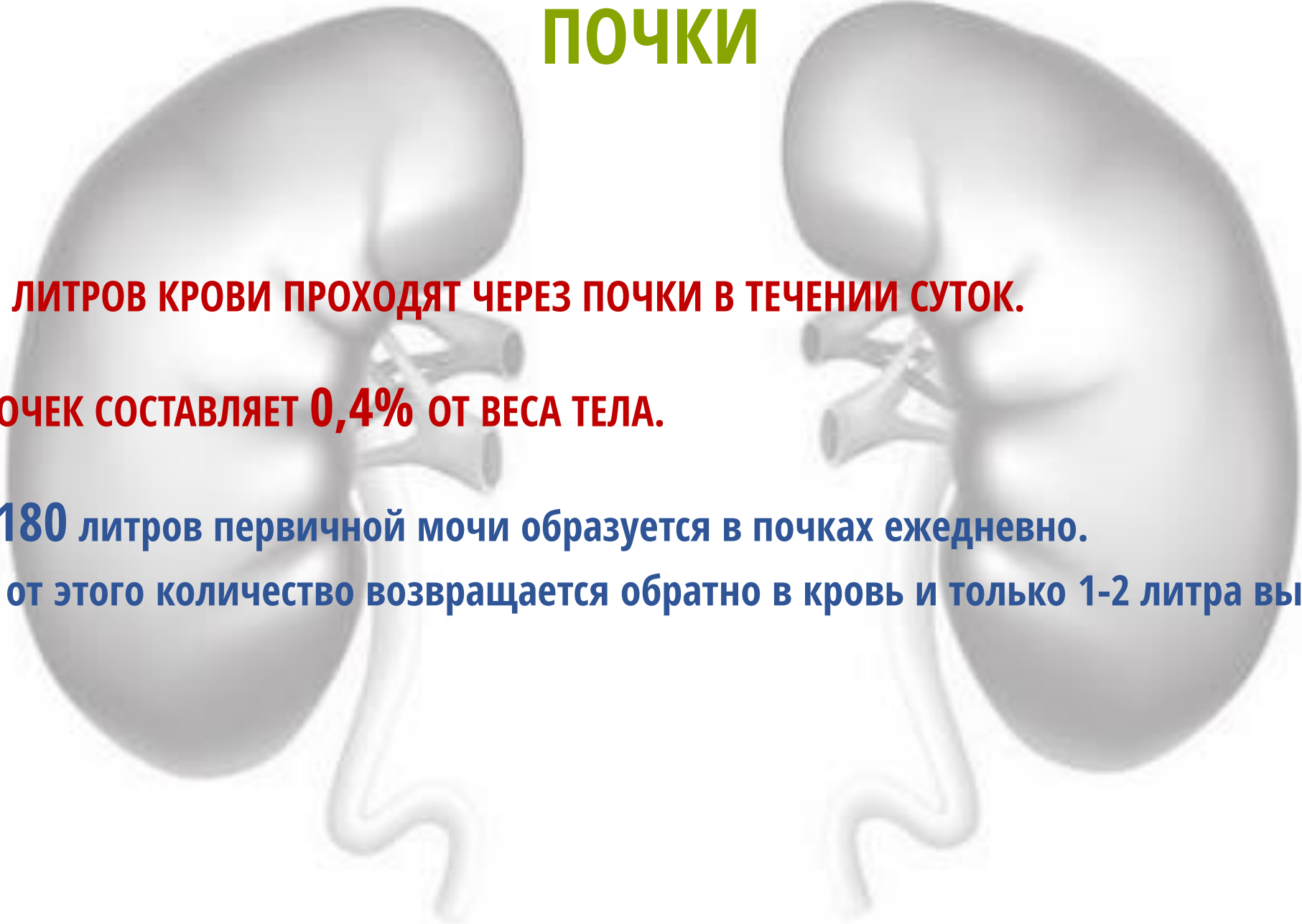
ПОЧКИ

1500 ЛИТРОВ КРОВИ ПРОХОДЯТ ЧЕРЕЗ ПОЧКИ В ТЕЧЕНИИ СУТОК.

ВЕС ПОЧЕК СОСТАВЛЯЕТ 0,4% ОТ ВЕСА ТЕЛА.

150-180 литров первичной мочи образуется в почках ежедневно.

99% от этого количество возвращается обратно в кровь и только 1-2 литра выводится.



ФУНКЦИИ ПОЧЕК

ПОЧКИ СВЯЗАНЫ С БЕЛКАМИ.

КОНЕЧНАЯ МОЧА – ЭТО РЕЗУЛЬТАТ ВЫДЕЛЕНИЯ И УСВОЕНИЯ.

СИМПТОМЫ НАРУШЕНИЯ В РАБОТЕ ПОЧЕК

- ✓ **Нарушение усвоения углеводов**
- ✓ **Варикозное расширение вен, геморрой**
- ✓ **Отсутствие желаний и деятельности**
- ✓ **Замедление дыхательного ритма**
- ✓ **Отеки**

ФАКТОРЫ, ИСТОЩАЮЩИЕ ЭНЕРГИЮ ЦИ



ТОКСИНЫ:

- ✓ тяжелые металлы,
- ✓ наркотики,
- ✓ алкоголь,
- ✓ кофе,
- ✓ табак.

ГЛАВНЫЕ СИМПТОМЫ НАРУШЕНИЙ В РАБОТЕ ПОЧЕК

- ✓ Проблемы с волосами
- ✓ Все нарушения мочевыводящей системы
- ✓ Множество страхов и чувство незащищенности
- ✓ Боли в коленях и нижней части спины
- ✓ Снижение слуха

ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ, УЛУЧШАЮЩИЕ РАБОТУ ПОЧЕК

- ✓ Маш
- ✓ Тофу
- ✓ Пшено
- ✓ Перловка
- ✓ Черная фасоль
- ✓ Дыня
- ✓ Ягоды
- ✓ Водоросли
- ✓ Черный кунжут
- ✓ Фасоль адзуки

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЧЕК

Зеленый чай

Больше овощей, прошедших тепловую обработку.

Цельные зерновые прокалывать перед приготовлением.

Добавлять свежий корень имбиря.

ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЧЕК

**ЕЖЕДНЕВНО ПИТЬ ОТВАР СЕМЯН ЛЬНА
ПО 1/2 СТАКАНА ПЕРЕД ЗАВТРАКОМ И УЖИНОМ.**

ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЧЕК

ЕЖЕДНЕВНО:

Миндаль

1 чайную ложку черного кунжута.

1 чайную ложку свежего тертого хрена.

2 столовые ложки салата из водорослей

2 – 3 столовые ложки салата из свежей тертой репы и тыквы.

ПРОТОКОЛ МЕНЮ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ПОЧЕК

ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ РАЦИОНА

- ✓ Молоко и молочные продукты.
- ✓ Пшеницу и все продукты ее содержащие.
- ✓ Красители и консерванты.
- ✓ Маргарин и продукты его содержащие.
- ✓ Газированные напитки, готовые соки.
- ✓ Колбасы, копчения.
- ✓ Майонез, готовые соусы.
- ✓ Жирную и жареную пищу.
- ✓ Белый рис
- ✓ Кофе
- ✓ Черный чай
- ✓ Алкоголь
- ✓ Мясо, птицу.

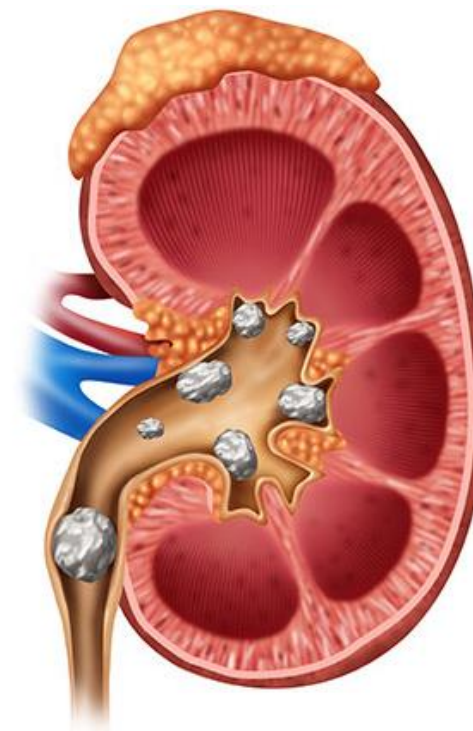
ДИЕТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРИ КАМНЯХ В ПОЧКАХ

Исключение молочных продуктов.

Сок или компот из клюквы с кудзу.

Зеленые листовые овощи.

Лимон.



ВАЖНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

- ✓ Избегайте переедания.
- ✓ Не ешьте поздно ночью.
- ✓ Все изменения в питании должны быть постепенными
- ✓ Пища должна легко перевариваться.
- ✓ Максимально сократите охлаждающую пищу
- ✓ Меньше животного белка
- ✓ Используйте морские водоросли для поддержания минерального баланса

ДО ВСТРЕЧИ НА ЗАНЯТИЯХ!

