

МАКРОБИОТИКА “ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ”

ЯПОНСКИЙ ПОДХОД К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ

ЗАНЯТИЕ 7



САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Состояние, при котором организм не способен правильно усваивать сахар.

Diabetes

2 ТИПА ДИАБЕТА

Юношеский диабет или диабет первого типа – нет достаточно инсулина

**Диабет второго типа развивается в более взрослом возрасте –
инсулин худшего качества и плохо воспринимается клетками**

ЛЕЧЕНИЕ ДИАБЕТА

Образ жизни. Меньше стресса, больше спорта и нормальный сон.

Важно уменьшить общее количество пищи.

ИЗБЕГАТЬ ПОЗДНИХ ПРИЕМОВ ПИЩИ

ФАКТОРЫ КОНТРОЛЯ УРОВНЯ САХАРА В КРОВИ

Минералы: хром, цинк и магний.

Больше хлорофилла



ПРОДУКТЫ, ОБЫЧНО ПРИМЕНЯЕМЫЕ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ДИАБЕТА:

ЗЕРНА И БОБОВЫЕ

ПРОДУКТЫ БОГАТЫЕ ХЛОРОФИЛЛОМ

ОВОЩИ И ФРУКТЫ

ИСТОЧНИКИ ОМЕГА 3 ЖИРНЫХ КИСЛОТ

ОСОБАЯ РЕКОМЕНДАЦИЯ ПРИ ДИАБЕТЕ



**ЕШЬТЕ ДО ТЕХ ПОР,
ПОКА НЕ БУДЕТЕ СЫТЫ**

НА 80%

КАК СОКРАТИТЬ КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ В ПИЩЕ?



КАК СОКРАТИТЬ КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ В ПИЩЕ?



Перед едой выпейте 1-2 стакана воды.

КАК СОКРАТИТЬ КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ В ПИЩЕ?

Перед занятием спортом или пешей прогулкой
выпейте чашку зеленого чая с жасмином или чай матча.



КАК СОКРАТИТЬ КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ В ПИЩЕ?

Растительное масло наносите кисточкой или разбрызгивайте

КАК СОКРАТИТЬ КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ В ПИЦЕ?

Нарезайте овощи крупно



ПРИ САХАРНОМ ДИАБЕТЕ

- 1** ПИТАНИЕ ЧАСТОЕ И ДРОБНОЕ НЕБОЛЬШИМИ ПОРЦИЯМИ.
- 2** КАЧЕСТВО СОЛИ И РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА.
- 3** ВКЛЮЧАТЬ ВАЖНЫЕ ПРОДУКТЫ

ДИАБЕТ ПРИ НЕДОСТАТКЕ ЯНГ

ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ:

- ✓ плохой аппетит,
- ✓ жидкий стул ,
- ✓ слабый пульс,
- ✓ бледность,
- ✓ замкнутость,
- ✓ слабость.

Для стабилизации - больше теплой пищи

ДИАБЕТ ПРИ НЕДОСТАТКЕ ИНЬ

Наблюдается у крепких людей, злоупотребляющих тяжелой мясной и жирной пищей.

Много сырых овощей и фруктов.

ВОЛОСЫ

**ОДИН ИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ
КАЧЕСТВА КРОВИ**



ВОЛОСЫ И ТРЕВОГА

“ТРАВА НЕ РАСТЕТ НА ОЖИВЛЕННОЙ УЛИЦЕ”



ВОССТАНОВЛЕНИЕ РЕГУЛЯРНОСТИ ЦИКЛА



ПИТАНИЕ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ

- ✓ **Супы с корнями и водорослями**
- ✓ **Напиток из шиитаке с комбо**
- ✓ **Большое количество разнообразных овощей с зеленью**

СМЕСЬ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ПРОСТУД

- 1 стакан меда
- 1 стакан органического яблочного уксуса
- 1 стакан натертого белого лука
- 5 средних зубчиков чеснока
- 10мл (2 чайные ложки) настойки эхинацеи

Избегать слишком большого количества ингредиентов в пище!

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

- ✓ Мугича
- ✓ Ванночка для ног с имбирем
- ✓ Следить за тем ,чтобы ноги и область почек были в тепле.
- ✓ Чеснок, хрен, водоросли, зеленый чай.

ДО ВСТРЕЧИ НА ЗАНЯТИЯХ!

