

# МАКРОБИОТИКА “ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ”

## ЯПОНСКИЙ ПОДХОД К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ

### ЗАНЯТИЕ 8



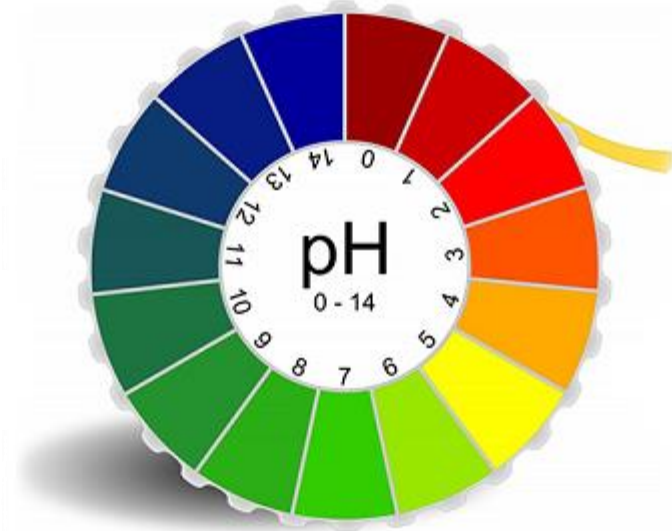
# PH ЖИДКОСТЕЙ ТЕЛА

<b>PH артериальной крови</b>	<b>7,35 -7,45</b>
<b>PH венозной крови</b>	<b>7,26 -7,36</b>
<b>PH лимфы</b>	<b>7,35 -7,40</b>
<b>PH межклеточной жидкости</b>	<b>7,26 -7,38</b>
<b>PH внутрисуставной жидкости</b>	<b>7,3</b>
<b>PH желудочного сока</b>	<b>1,5 без пищи и 2,5 с пищей</b>
<b>PH мочи</b>	<b>5 - 6</b>
<b>PH слюны</b>	<b>6.5 -7.5</b>

# ОПТИМАЛЬНЫЕ ЗНАЧЕНИЯ И ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОВЕРКИ

Наиболее оптимальный уровень pH слюны и мочи слегка кислый, в пределах 6,4 - 6,5.

Лучшее время для определения уровня pH - натощак или спустя 2 часа после еды



# СИМПТОМЫ ОКИСЛЕНИЯ

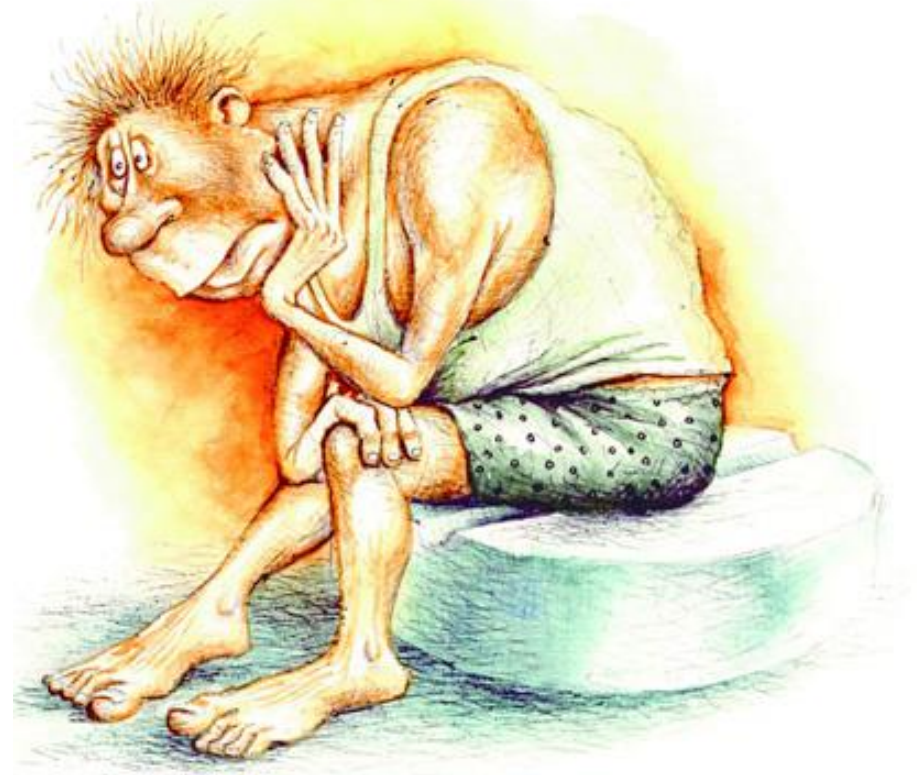
- ✓ Усталость
- ✓ Нарушения сна
- ✓ Отечность
- ✓ Головные боли



- ✓ Нарушения в работе ЖКТ
- ✓ Кожные заболевания
- ✓ Ухудшение памяти
- ✓ Депрессия

# ПРИЧИНЫ ПОВЫШЕНИЯ КИСЛОТНОСТИ

- ✓ **Болезни**
- ✓ **Медикаменты**
- ✓ **Вредные привычки**
- ✓ **Гиподинамия**
- ✓ **Неправильное питание**
- ✓ **Потеря оцелачивающих минералов**





# КАК ОЩЕЛАЧИВАТЬ КРОВЬ?

**ИСКЛЮЧИТЬ!**



# КАК ОЩЕЛАЧИВАТЬ КРОВЬ?

**СОЧЕТАТЬ ПИЩУ ОБРАЗУЮЩУЮ КИСЛОТЫ,  
С ПИЩЕЙ, ОБРАЗУЮЩЕЙ ЩЕЛОЧЬ.**

# КАК ОЩЕЛАЧИВАТЬ КРОВЬ?



**УВЕЛИЧИТЬ КОЛИЧЕСТВО СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ**



# ВАЖНЫЕ ОЩЕЛАЧИВАЮЩИЕ ПРОДУКТЫ



# МАКРОБИОТИЧЕСКИЙ ВЗГЛЯД НА ГОЛОВНУЮ БОЛЬ

ОТ ИЗБЫТКА **ИНЬ**

ОТ ИЗБЫТКА **ЯНЬ**



# ГОЛОВНАЯ БОЛЬ ПО ТИПУ ИНЬ

- ✓ Сахар
- ✓ Фрукты
- ✓ Сладкие напитки
- ✓ Алкоголь
- ✓ Овощи: картофель, баклажаны, помидоры

# ЛЕЧЕНИЕ ГОЛОВНОЙ БОЛИ ИНЬ

**ИДЕАЛЬНО СТРОИТЬ РАЦИОН ПИТАНИЯ НА ЗЕРНОВЫХ,  
ХОРОШО ПРОВАРЕННЫХ ОВОЩАХ, РЫБЕ С БЕЛЫМ МЯСОМ.**

# ГОЛОВНАЯ БОЛЬ ПО ТИПУ ЯНГ





# ЛОКАЛИЗАЦИЯ ГОЛОВНОЙ БОЛИ ЯНГ





# ЛЕЧЕНИЕ ГОЛОВНОЙ БОЛИ ЯНГ

**ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ РАЦИОНА СОЛЬ, ЯЙЦА, МЯСО, ТАБАК**

- ✓ **Добавить фрукты**
- ✓ **Пить больше жидкости**

# КАЛИЕВАЯ ДИЕТА

**На основе картофеля , сока сырого картофеля и отваре шиповника  
Она состоит из инь продуктов, поэтому подходит людям с янг состояниями**



# ИНЬ ДИЕТЫ

- ✓ Калиевая
- ✓ Яблочная диета
- ✓ Арбузная
- ✓ Огуречная
- ✓ Салатная
- ✓ Кефирная
- ✓ Соковая
- ✓ Сыроедение
- ✓ Фрукторианство

# ЯНГ ДИЕТЫ

**ВСЕ ВИДЫ БЕЛКОВЫХ ДИЕТ:  
мясная, рыбная , творожная, кремлевская и т. д.**

## УРАВНОВЕШЕННЫЕ ПО ИНЬ – ЯНГ ДИЕТЫ



**Основаны на злаках и их можно использовать  
в течение гораздо большего времени.**

# 3 СЕКРЕТА МАКРОБИОТИКИ

1. **Забота о себе**
2. **Отказ от излишеств**
3. **Соответствие и индивидуальность**



# 3 УРОВНЯ В МАКРОБИОТИКЕ

1. Базовый – физиологический
2. Философский – аскетический
3. Духовный - энергетический