

## ОЩЕЛАЧИВАЮЩИЕ ПРОДУКТЫ

Сельдерей,  
инжир,  
травяные чаи,  
агар-агар,  
дыня,  
арбуз,  
кайенский перец,  
лимон,  
корень кудзу,  
папайя,  
морские водоросли  
Отварной шпинат  
Зеленый чай  
Умебоши  
Сырые овощи  
Суп мисо с водорослями вакаме  
Сочетание бобов адзуки с неочищенным рисом  
Домашние соленья из репы, редиса или дайкона

### Пищевые продукты, вызывающие сжатие при головной боли по типу ЯНГ:

- ✓ Соль
- ✓ Мясо
- ✓ Яйца
- ✓ Табак
- ✓ Икра
- ✓ Макрель и лосось