

МАКРОБИОТИКА “ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ”

ЯПОНСКИЙ ПОДХОД К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ

ЗАНЯТИЕ 5



ПРИНЦИПЫ СНИЖЕНИЯ ВЕСА



Орехи, семена и масла.

Ограничить сою. Из бобовых лучше всего – фасоль адзуки и маш.

Фрукты.



Максимально обогатить свой рацион водорослями.

Злаки: лучше всего рис басмати, гречка и киноа.

Как можно больше не крахмалистых овощей.

СПЕЦИИ ВО ВРЕМЯ СНИЖЕНИЯ ВЕСА



ДОПОЛНИТЕЛЬНА ПОМОЩЬ ПРИ ЛИШНЕМ ВЕСЕ

- ✓ Компрессы из имбиря на область почек
- ✓ Ванночки для ног с имбирем
- ✓ Ходьба и посильные упражнения
- ✓ Тщательное пережевывание пищи

СОЛЕННЫЕ ПРОДУКТЫ УПОТРЕБЛЯЙТЕ ПЕРЕД ПРОДУКТАМИ С ДРУГИМИ ВКУСАМИ



БЕЛКИ, ЖИРЫ И УГЛЕВОДЫ С ЗЕЛЕНЫМИ ЛИСТОВЫМИ ОВОЩАМИ



СОЧЕТАНИЯ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ

- 1. Употреблять белки и углеводы нужно в разные приемы пищи.
Они идеально сочетаются с зелеными и некрахмалистыми овощами.**
- 2. Фрукты едят как отдельный прием пищи**

ИСКУССТВО ОФОРМЛЕНИЯ БЛЮД



ЧАЩЕ ВСЕГО НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ ВЫЗЫВАЮТ:

- ✓ Молочное
- ✓ Глютен
- ✓ Кукуруза
- ✓ Вино
- ✓ Арахис
- ✓ Тропические фрукты
- ✓ Овощи семейства пасленовых

СЕРДЦЕ В ПОНИМАНИИ МАКРОБИОТИКИ

Сердце гораздо больше, чем просто важная мышца



ОБЩИЕ СИМПТОМЫ ДИСБАЛАНСА HEART-MIND

- ✓ Спутанное или рассеянное сознание
- ✓ Нарушения циркуляции крови
- ✓ Отсутствие чувства радости
- ✓ Ухудшение памяти



ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СЕРДЦА

- ✓ Свежевыжатый яблочный сок с гвоздикой
- ✓ Чеснок маринованный в мисо
- ✓ Много зеленого лука
- ✓ Зеленый чай

МАКРОБИОТИЧЕСКИЙ ПОДХОД К СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ

1

РАСШИРЕНИЕ

2

ОТЛОЖЕНИЯ В АРТЕРИЯХ

3

АРИТМИЯ

ПРИ НАЛИЧИИ БОЛИ НА УРОВНЕ СЕРДЦА РАЗЛИЧАТЬ 2 ВАРИАНТА

1 РАСШИРЕНИЕ СЕРДЦА

2 БОЛЬ ВЫЗВАНА СЖАТИЕМ

НИЗКОЕ ДАВЛЕНИЕ

**Главные причины резкого снижения давления –
кровотечение и сильная потеря жидкости.**

**Хроническое низкое давление может быть вызвано
слабостью сердечной мышцы или почечной патологией**

ВЫСОКОЕ ДАВЛЕНИЕ

ВЫШЕ 140/90

Есть 2 группы повышенного давления



ПЕРВИЧНОЕ:
причина
не известна

ВТОРИЧНОЕ:
из-за почек или
гормональных
нарушений

ПИТАНИЕ ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

Избегать слишком большого количества ингредиентов в пище!

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

ВАРИАНТЫ ЗАВТРАКА:

1. Смузи
2. Пудинг чиа и чай из шиповника
3. Гречка с грибами + салат
4. Каша кокко с фруктами или с песто на основе зеленых листовых овощей

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

ВАРИАНТЫ ОБЕДА / УЖИНА:

1. Суп с амарантом, водорослями, грибами и бобовыми + овощи из списка особо полезных
2. Рыба с овощами
3. Сочетание: зерновые + бобовые + овощи.
4. Блюда из риса и тофу