

Добро пожаловать на профессиональный курс:

**КОНСУЛЬТАНТ ПО ЛЕЧЕБНОМУ ПИТАНИЮ,
ТРАВОЛЕЧЕНИЮ И ОРТОМОЛЕКУЛЯРНОЙ МЕДИЦИНЕ.**

Автор и ведущая курса: натуропат, д-р Юлия Резников



Карта урока № 6

1. Гомоцистеиновая теория.
2. Сливы уме – особый продукт макробиотической кухни.
3. Как применять орехи и семена в лечебном питании.
4. Виды орехов и семян и их свойства.

Структура консультации по питанию

1. Режим питания.
2. Исключить из рациона.
3. Добавить в рацион или рекомендуемые продукты.
4. Примерное питание в течение дня.
5. Рецепты.

Гомоцистеиновая теория.

В холестериновой теории есть много противоречий.

Гомоцистеин образуется в процессе обмена веществ и необходим для нормального функционирования многих систем организма.

Для выведения гомоцистеина нужны:

В6, В12 и фолиевая кислота.

Лечебные свойства умебуши.

Умэбоши применяется при:

- ✓ Интоксикациях
- ✓ Проблемах пищеварения
- ✓ Маточных кровотечениях
- ✓ Усталости
- ✓ Сахарном диабете
- ✓ Гормональных нарушениях
- ✓ После употребления сахара или алкоголя для уменьшения вредного воздействия.



Овощи маринованные в умэбоши.

Больше всего для этой цели подходят редиска, кольраби, капуста и морковь.

Овощи нарезать, смешать с пастой умэбуши и поставить под пресс на несколько часов (можно на ночь).





Орехи и семечки – потенциал для развития.



Способы применения семечек и орехов в лечебном питании:

1. Индивидуально подобранные смеси из семечек и орехов.
2. Пасты, приготовленные из этих смесей.
3. Приправы - гумасио.
4. Использование масел.



Миндаль



В 100 граммах миндаля около 600 калорий.

В миндале много полиненасыщенных жирных кислот, белка, калия, кальция, железа, цинка и витамина Е.

В миндале присутствует вещества – ЛАЭТРИЛ.

Считается, что Лаэтрил обладает противораковой активностью.

Бразильский орех



Один – два бразильских ореха в сутки - отличный способ получить рекомендованную дневную дозу минерала селена.

Орех кешью



В нем меньше жиров, чем во всех остальных орехах и вместе с тем много кальция и витамина Е.

Он также хороший источник железа и цинка.

Каштан



В каштане содержится почти в три – четыре раза больше углеводов, вдвое меньше калорий, втрое – белка и приблизительно – в 15 раз меньше жиров, по сравнению с другими орехами.

Питательный состав каштана близок к рису и кукурузе.

Кокосовый орех



Кокосы обладают расширяющей энергетикой и в большинстве случаев исключаются из лечебного питания.

Фундук



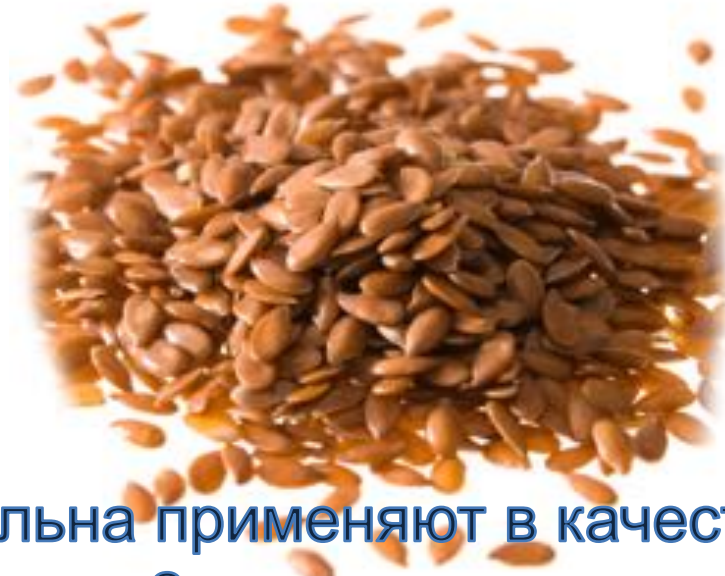
Фундук среди других орехов имеет максимальное количество витамина Е.

Богат он также витаминами В, В2 и С.

Фундук содержит много калия, фосфора, кальция и железа.

В нем обнаружено химическое вещество паклитаксел -основа самого распространенного в мировой практике противоракового лекарства - TAXOL.

Льняное семя



В народной медицине семена льна применяют в качестве слабительного средства. Для этого 2 ч. ложки семян размельчают и разводят 1 стаканом кипятка. Употребляют по 100-150 мл 2-3 раза в день.

Для очищения и укрепления почек рекомендуется: 1 столовую ложку льняного семени залить 200 мл воды, довести до кипения, кипятить 5 – 7 минут и сразу процедить.

Полученный отвар пить по 100 мл несколько раз в день

Оливки

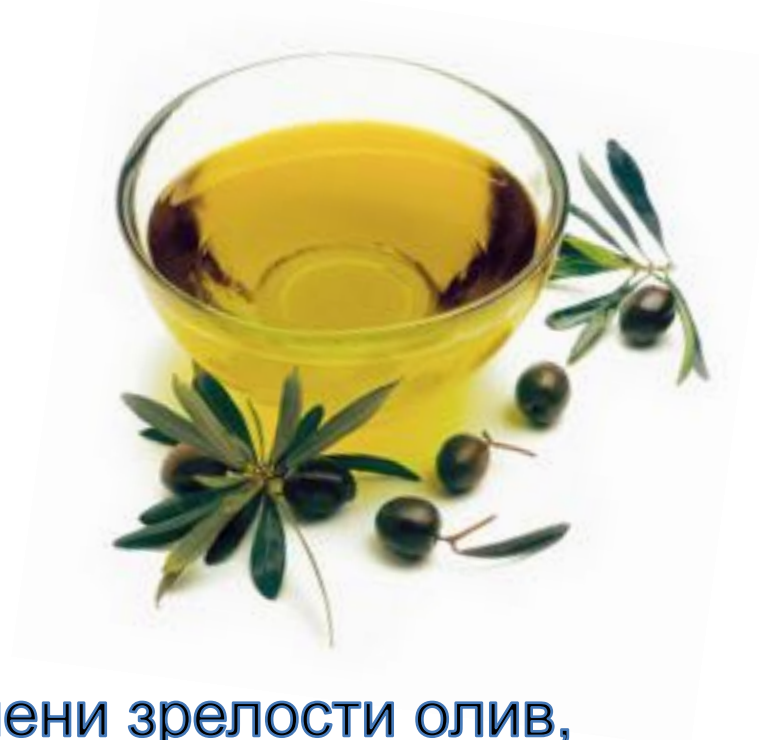
«ЭТО МАСЛО НЕСЕТ СВЕТ СВОЙ МИРУ»

ПЕСНЬ ПЕСНЕЙ



Зеленые (неспелые) плоды оливкового дерева называют оливками, а спелые (фиолетово – черные) – маслинами.

Оливковое масло



Цвет масла зависит от степени зрелости оливок, района сборки и способа выжимки.

Оливковое масло содержит 75% мононенасыщенных жирных кислот. А это значит, что оно способно понижать уровень холестерина в крови.

Средиземноморская диета.

Эту диету характеризует:

- ✓ Большое количество мононенасыщенных жиров, особенно оливкового масла.
- ✓ Небольшое количество вина.
- ✓ Много зерновых и бобовых.
- ✓ Овощи и фрукты.
- ✓ Очень ограничено яйца и мяса.
- ✓ Морепродукты.
- ✓ Из молочных в основном йогурты и сыры.

Качество оливкового масла



Качество оливкового масла зависит от уровня его кислотности.

Чем ниже кислотное число – тем лучше масло.

У масла высшего качества кислотность не превышает 1%.

Оливковое масло содержит вещество – ОЛЕОКАНТАЛ – натуральное соединение, обладающее ярко выраженным противовоспалительным эффектом.

Арахис



Арахис содержит: 50% жира,
26 % белков,
19% углеводов.

Орех Пекан



Содержание жира -71 %

Фисташки



В фисташках 20% белка и много лютеина (флавоноид, влияющий на здоровье глаз и зрение).

Грецкий орех



Они обладают способностью предотвращать атеросклероз.

Секрет грецких орехов – в аминокислоте – аргинин и антиоксидантах.

По результатам исследований, потребление 5 порций (1 порция – 30 грамм) орехов в неделю сократила риск сердечно – сосудистых заболеваний на 40 % .

Подсолнуховые семечки



Способствуют профилактике сердечно – сосудистых заболеваний из –за большого количества магния.

В них много белков с хорошим качеством аминокислот.

Много минералов, включая железо, кальций и витамины группы В и много витамина Е.

Тыквенные семечки



Используются для лечения проблем с простатой.
Это связано с тем, что в них содержится много
незаменимых жирных кислот и цинка.

После родов они улучшают обмен веществ,
снимают отеки и увеличивают производство молока.

Кунжутное семя (сезам)



В нем содержится особое вещество - сезамин, которое препятствует усвоению холестерина из пищи и производству холестерина в печени.

Уменьшает ущерб, наносимый организму алкоголем.

Кунжутное семя – великолепный источник кальция.

Растительный йогурт из кунжута

Стакан сырого кунжутного семени замочить на 8 часов в минеральной воде и затем перемолоть с водой в блендере.

Довести до консистенции молока.

В течении 2- 3 первых недель приготовления йогурта добавлять в блендер чайную ложку био – йогурта и / или 2 ацидофильные капсулы.

Перемешать и разлить содержимое в две емкости, негерметично закрываем и ставим на солнце на 6-8 часов.

Чем больше он будет на солнце , тем кислее станет.

Семена черного кунжута



Нейтральная энергия и сладкий вкус.

Укрепляет печень и почки.

Смягчает кишечник и улучшает состояние при запорах.

Улучшает зрение, полезен при шуме в голове.

Гумасио



Лечебные свойства:

- ✓ Снижает жажду после употребления соленой пищи.
- ✓ Снимает усталость и повышает концентрацию.
- ✓ Укрепляет нервную систему.
- ✓ Повышает иммунитет
- ✓ Эффективен при головных болях, тошноте и рвоте.

Гумасио

Способ приготовления:

Кунжут- перебрать, промыть , выложить на поднос ровным слоем и сушить в теплом месте 0,5 часа.

Прожаривать на среднем огне в глубокой сковороде 1- 2 минуты.

Соль – крупную морскую соль прожаривать на большом огне постоянно помешивая до прозрачности.

Водоросли Вакаме – выложить одним слоем Вакаме в посуду для выпекания и поставить в печку при средней температуре на 5 минут. Остудить и измельчить.

Пропорции: можно сочетать кунжут только с Вакаме или только с солью, а можно и с тем и с другим вместе. Важно соблюдать пропорции. На 20 частей кунжута 1 часть соли и 1 часть Вакаме.

Масло проростков пшеницы



Содержит очень много витамина Е и особое вещество – *октакозанол* – которое, по последним исследованиям способствует лечению различных нарушений мозговой деятельности и нервной системы.

Домашние опыты



1. Приготовить гумасио.
2. Подобрать орехово – семечковые смеси для разных людей и попробовать сделать масло из них.