

Добро пожаловать

Профессиональный курс:
Консультант по лечебному питанию,
траволечению и ортомолекулярной
медицине.

Автор и ведущая курса:
натуропат Юлия Резников



Карта урока №12

1. Водоросли – настоящее чудо.
2. Способ обработки водорослей.
3. Целебные свойства водорослей.
4. Применение различных видов водорослей в лечебном питании.
5. Что такое детоксикация?
6. Функции печени и симптомы нарушения ее деятельности.
7. Очищение организма по методу Ибн Сины.

Водоросли.

Водоросли – это общее название всех морских растений.

Существуют доказательства применения водорослей в пищу уже 4000 лет.

Еще в 600 годах до нашей эры китайцы относились к водоросли как к королевскому деликатесу.

Потребление водорослей на душу населения в Японии бьет все рекорды и достигает 4 – х килограмм на человека в год.

Японское чудо.

С древних времен Япония была очень закрытой страной.

К середине 80-х годов, XX столетия Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) провела в стране демографические исследования.

И оказалось, что Япония является мировым лидером по продолжительности жизни.

Причина такого долголетия - питание.

Виды водорослей.

Под общим названием **mozuku** биологи обнаружили ряд из нескольких видов водорослей - **kombu, wakame, nori, hijiki и arame**

Фукоидан - полисахарид, который очень важен для человека, но вырабатывается нашим организмом в очень ограниченных количествах.

Сенсация – Фукоидан!

Дальнейшие исследования биологов и медиков показали, что Фукоидан способен оздоравливать организм, укреплять иммунную систему и выводить из организма вредные вещества.

К тому же у фукоидана не оказалось соперников по способности омолаживать кожу.

Выращивание и обработка водорослей.

Молодые побеги водорослей высаживают вдоль специально натянутых веревок в бассейнах с морской водой.



Водоросли срезают, чистят, основательно моют, а затем высушивают в специальных печах.

Применение водорослей.

- ✓ Источник минералов, витаминов и аминокислот.
- ✓ При детоксикации
- ✓ Как косметическое средство для лечения целлюлита и улучшения внешнего вида кожи.
- ✓ В пищевой промышленности
- ✓ В сельском хозяйстве

Целебные свойства водорослей.

- ✓ Очищают кровь
- ✓ Устраняют сухость – смягчают
- ✓ Укрепляют иммунитет – повышают витальность
- ✓ Обладают легким мочегонным эффектом
- ✓ Выводят токсины
- ✓ Очищают лимфу
- ✓ Благодаря наличию йода улучшают работу щитовидной железы
и обмен веществ, то есть способствуют снижению веса
- ✓ Улучшают работу сердца при ишемической болезни

Водоросли – природные очистители.

В своей естественной среде водоросли не впитывают яды, выброшенные в море в непосредственной близости от них, а нейтрализуют их.

Так же и они ведут себя и в организме человека.

Применение водорослей.

Ежедневное употребление морских водорослей стабилизирует давление, снижает уровень холестерина и улучшает работу сердца.

В ментальной сфере водоросли улучшают память и концентрацию внимания.

Так же как и бобовые стоит вводить водоросли в рацион постепенно, небольшими порциями.

В отличие от грибов нет ядовитых морских водорослей .

Что богаты водоросли?

Водоросли содержат в большом количестве железо, Са, йод, С, А, В12.

Водоросли содержат белок, ферменты, незаменимые жирные кислоты.

Водоросли – это единственный источник витамина В12 растительного происхождения.

В водорослях в 10-20 раз больше минералов, чем в наземных растениях.

Ферменты, имеющиеся в водорослях, вырабатывают йод, заряженный свободными радикалами, атакующими кандиду.

Комбу.

Перед употреблением их замачивают в холодной воде.

По данным ученых киотского университета экстракт **комбу** может предотвращать рост опухолей.

В составе этих водорослей входят соли альгиновой кислоты, витамины **A, B1, B2, B12, C и D**, а также полисахарид **маннит**.

Маннит и альгиновая кислота выступают как сорбенты и участвуют в очистке организма от шлаков.

Комбу также рекомендуется при ожирении, атеросклерозе и в комплексной терапии онкологических заболеваний.

Нори.

В эти тонкие сушеные водоросли чаще всего заворачивают суши.

Нори – это небольшие квадратные листы высушенных спрессованных морских водорослей.

Для обретения необходимого цвета и вкуса их много раз прожаривают над огнём .

Нори очень богаты минералами и витаминами.

Имеет сладко – соленый привкус

В сухом виде нори содержит 48% белка и усваивается ЖКТ лучше, чем все остальные водоросли.

Комбу = Морская капуста = Ламинария = Келп

Целебные свойства нори.

Обладает охлаждающей энергией

Диуретик – мочегонное

Смягчает затвердения в теле

Трансформирует и растворяет мокроту

Снижает Холестерин

Снижает давление при гипертонии

Полезно при кашле с желтой мокротой

Растворяет подкожные жировики при регулярном употреблении

Улучшает пищеварение, особенно после потребления жирной пищи

Вакаме.

Обладают нежным ароматом и мягкой текстурой.

Сушеные вакаме замачивают на 10–15 минут в теплой воде, пока водоросли не размягчатся и не станут зелеными.

После этого их откидывают на сито, бланшируют в кипящей воде в течение нескольких минут, затем обливают холодной водой и дают ей стечь.

Подготовленные таким образом водоросли используют для приготовления как горячих блюд, так и салатов.

Лечебные свойства вакаме.

- ✓ Диуретик
- ✓ Обладает увлажняющими свойствами
- ✓ Смягчает тканевые уплотнения
- ✓ Трансформирует и растворяет мокроту
- ✓ Нейтрализует различные разрастания – профилактика онкологических заболеваний.
- ✓ Второй после Ишике по содержанию кальция.
- ✓ Активно содействует здоровью кожи и волос.
- ✓ В Японии традиционно используется для восстановления после родов (очищает кровь).

Ишике.

Имеет самый сильный «рыбный» привкус и запах.

Содержит много минералов, особенно кальция.

Количество кальция в 10 раз больше, чем в том же объеме молока.

Ишике называют источником молодости.

В традиционной китайской медицине его использовали при выпадении волос и для улучшения пищеварения.

Особенно подходит осенью.

Лечебные свойства ишике.

- ✓ Растворяет мокроту
- ✓ Очищает организм
- ✓ Увлажняет сухую кожу
- ✓ Нормализует уровни сахара в крови
- ✓ Способствует снижению веса
- ✓ Успокаивает нервную систему

Агар - Агар.

По японски: **Кантен**

Это студенистое вещество получают из водорослей, которые в Китае называются «скальные овощи-цветы».

Агар-агар — прекрасное желирующее вещество.

Лечебные свойства агар - агара.

- ✓ Питает дружественную кишечную флору.
- ✓ Насыщающий фактор.
- ✓ Снижает уровень холестерина и триглицеридов.
- ✓ Нормализует уровни глюкозы в крови.
- ✓ Нормализует кислотность при повышенной кислотности.
- ✓ Мягкое слабительное.
- ✓ Улавливает соли тяжелых металлов и токсичных веществ.



За 10-20 минут до основной еды.

Или в любой момент, когда нужно подавить чувство голода.

Способы приготовления:

Чай заварить, злаковый напиток, сок или суп нагреть до температуры 70 градусов и добавить 0,5 чайной ложки агар – агара, размешать и довести до кипения.

Кипятить 0,5 - 1 минуту. Немного остудить и пить.

Общие правила употребления водорослей.

- ✓ Морские водоросли едят в небольших количествах .
Не более 5% от всего объема пищи.
- ✓ Обычно их едят не отдельно , а в сочетании со злаками, бобовыми и овощами.
- ✓ Людям, страдающим гипофункцией щитовидной железы, рекомендуется употреблять больше водорослей (больше 5%) и исключить все семейство капустных.
- ✓ Людям с повышенной функцией щитовидной железы могут употреблять в пищу небольшое количество водорослей. Лучшее для них – ВАКАМЕ И КОМБО в сочетании с овощами семейства капустных.

Детоксикация.

Детоксикация - латинская приставка **де** означает устранение, прекращение ,а греческое слово **ТОКСИКОН** означает яд .

Это комплекс лечебных мероприятий , направленных на удаление из организма токсических веществ.

При интоксикации энергия тратится на сопротивление ядам и переработку вредных веществ.

Чем сильнее система обезвреживания токсинов в организме, тем дольше живет человек .

Определения.

Интоксикация – это результат нарушения различных химических процессов проходящих ежедневно и ежечасно в нашем теле.

Все, что попадает внутрь нашего тела с пищей, жидкостью и вдыхаемым воздухом может быть причиной интоксикации.

Токсин – это вещество, присутствие которого в организме мешает его нормальной жизнедеятельности и функционированию.

Характеристика токсинов.

Токсины - вещества не являющиеся необходимыми для нормального функционирования организма.

Вещества не имеющие отношения к организму.

Вещества необходимые организму в строго определенном количестве и опасные в большем.

Вещества , образующиеся в процессе жизнедеятельности организма, но не удаленные вовремя.

Что может являться ТОКСИНОМ?

- Наркотики
- Консерванты
- Химические удобрения
- Лекарства
- Промышленные яды – удобрения, продукты нефтепереработки, моющие средства, пищевые красители.

Пути попадания токсинов в организм.

- ✓ Внутреннее производство
- ✓ Через дыхательную систему
- ✓ Через кожу
- ✓ Через ЖКТ – с пищей
- ✓ Через половые органы

Движение токсинов.

Во время болезни: извне – вовнутрь.

Во время выздоровления: изнутри – наружу.

При хронических заболеваниях: токсины статичны и «сидят» глубоко.

Физические симптомы интоксикации.

- ✓ Аллергии (пищевая аллергия, ринит , бронхиальная астма)
- ✓ Головокружение
- ✓ Тошнота
- ✓ Желудочные дисфункции
- ✓ Дисбактериоз
- ✓ Нарушения обмена веществ
(ожирение или кахексия)
- ✓ Желчекаменная болезнь
- ✓ Слабость, повышенная утомляемость
- ✓ Проблемы с кожей

Функции печени.

1. Хранение питательных веществ и синтез их производных.
2. Расщепление ненужных организму веществ перед их выведением из организма.



Симптомы нарушения работы печени.

- ✓ Постоянная усталость
- ✓ Потеря энергии
- ✓ Пищевые расстройства
- ✓ Высокие уровни холестерина в крови
- ✓ Гормональные нарушения
- ✓ Избыточный вес, когда человек ест мало,
но все равно не может похудеть .

Эмоциональные симптомы дисбаланса печени.

- ✓ Различные проявления агрессии, склонность к насилию
- ✓ Нетерпение
- ✓ Возмущение тем, что раньше не вызывало раздражения и неприятия
- ✓ Воинственность, грубость, несдержанность
- ✓ Высокомерие
- ✓ Упрямство
- ✓ Импульсивное поведение
- ✓ В тех случаях, когда эти эмоции сдерживаются, подавляются, без возможности их трансформировать – возникает депрессия.

- ✓ Непереносимость жирной пищи
- ✓ Тошнота
- ✓ Боли в правом подреберье
- ✓ Снижение аппетита
- ✓ Пожелтение кожи, склер и других тканей,
связанное с повышением билирубина в крови
- ✓ Кожный зуд
- ✓ Нарушения пищеварения
- ✓ Повышенная утомляемость, сонливость
- ✓ Гематологические нарушения- анемия, лейкопения
и тромбоцитопения (из –за увеличения селезенки),
нарушения свертываемости крови

Патология печени в комплементарной медицине.

Гиперфункция щитовидной железы

Увеличение шейных или паховых лимфоузлов

Онемение конечностей

«Сухость» сухожилий. Из-за недостаточного увлажнения сухожилия легко травмируются и воспаляются.

Нарушения менструального цикла – нерегулярный цикл, обильные кровотечения, аменорея

Проблемы со зрением и глазами. Катаракт, глаукома, воспаления, краснота и сухость глаз, близорукость и дальнозоркость.

Метод очищения по Ибн Сина.

Главной причиной всех болезней древние считали накопление продуктов распада в организме, то есть проще говоря ядов.

Сила и опасность болезни зависела, по их мнению, от вида яда и степени его агрессивности.

Ибн Сина считал , что в теле существует первичная сила, целью которой является поддержание здоровья в организме. И пока человек получает энергию из пищи эта сила будет направлена на строительство клеток и тканей.

В тот момент когда организм не получает строительные материалы эта энергия идет на починку и очистку от метаболического мусора .

Метод очищения по Ибн Сина.

Процесс очищения состоит из трех этапов:

- ✓ Подготовительный
- ✓ Собственно очищение
- ✓ Выход из очищения

Первый и третий являются одинаковыми и несложными в исполнении.



Возможные реакции.

- ✓ **Сильный насморк или носовое кровотечение**
- ✓ **Усиленное потоотделение**
- ✓ **Частое мочеиспускание**
- ✓ **Рвота**
- ✓ **Понос**

Противопоказания.

Беременные женщины и кормящие матери

Больные страдающие почечной недостаточностью

Люди с тяжелыми хроническими заболеваниями в зависимости от ситуации и только после обязательной консультации с лечащим врачом.