

Добро пожаловать

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

Автор и ведущая курса:
натуропат Юлия Резников





Карта урока №13

1. Очищение организма по методу Ибн Сины.
2. Как происходит развитие болезни.
3. Важность ЖКТ и улучшение состояния для лучшего усвоения витаминов и продуктов питания.
4. Классификация диет.
5. Психологические аспекты изменения питания.
6. Кислотно – щелочной баланс.
7. Укрепление иммунной системы.

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.

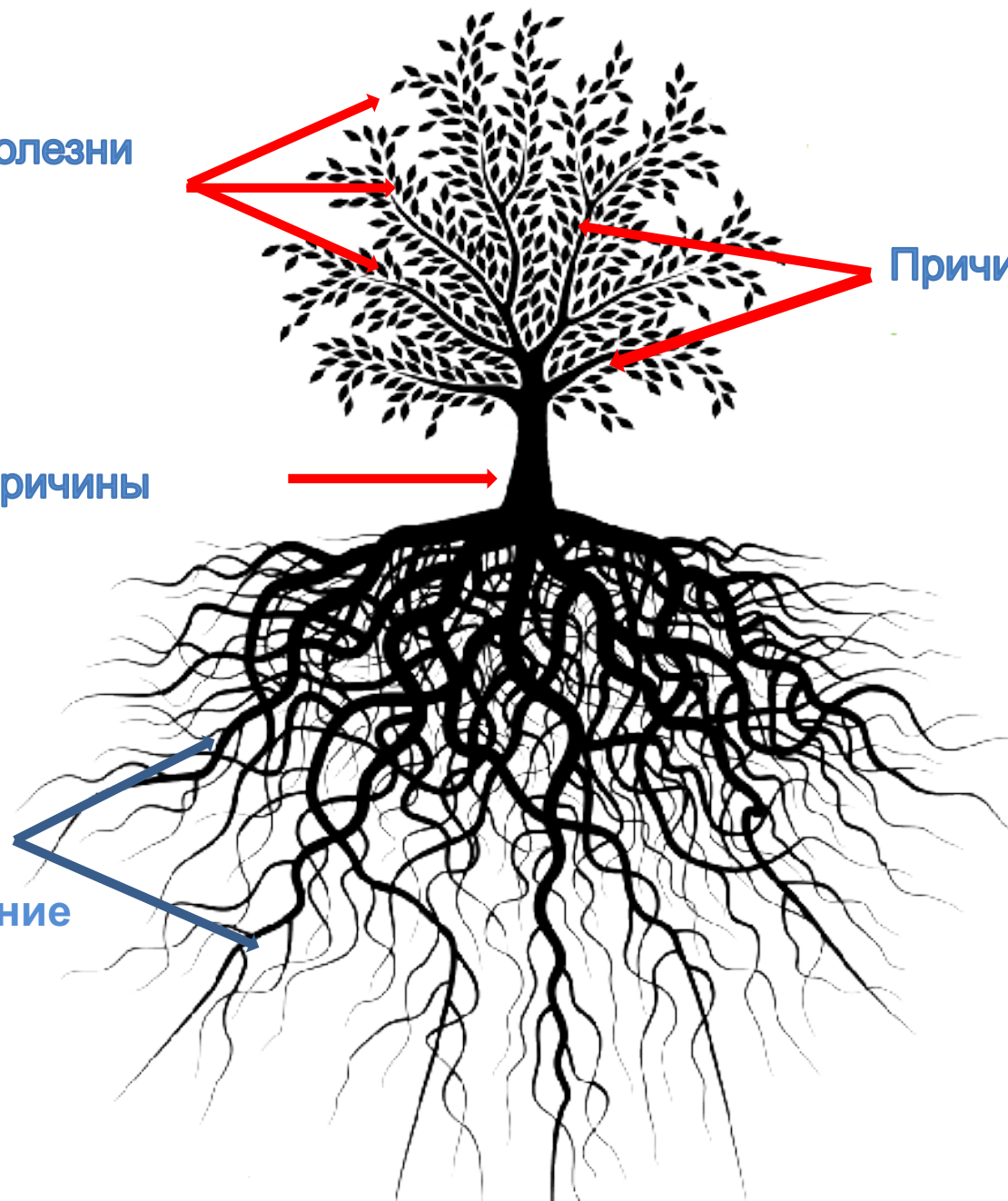
Развитие болезни.

Симптомы болезни

Причина болезни

Жизненные причины

Мировоззрение



Виды болезней.

«Полезная» болезнь

Попытка здорового организма прийти к состоянию гомеостаза.

«Разрушающая» болезнь

Является признаком длительного пренебрежения потребностями организма. Более сложно поддается лечению.

*«Правильно подобранный рацион является единственным
важнейшим фактором в сохранении здоровья, а неправильное
питание – важнейший фактор в развитии болезней.»*

Известный диетолог Роберт Мак Каррисон

Продукты улучшающие перистальтику кишечника.

Капуста

Чечевица

Черный кунжут

Аспарагус

Батат

Сухой горох

Тапиока

Увлажняющие продукты.

Шпинат

Бананы

Кунжутное масло

Мед

Сливы

Груши

Яблоки

Альфальфа

Соевые продукты

Цветная капуста

Свекла

Водоросли

Грецкие и кедровые орехи

Питание при диарее.

Посыпать пищу жареным и перемолотым хумусом

Морковь и батата

Зеленый лук

Не есть шпинат

Умебуши

Кузу

Жареный мак или воду в которой он варился

Отварить стакан цельного риса в стакане воды

Продукты улучшающие состояние кишечной флоры.

Мисо.

Агар – агар.

Йогурт из кунжута.

Зеленые листовые овощи.

Йогурт из семян кунжута.

Ингредиенты:

1 стакан кунжута / семечек подсолнуха / миндальных орехов после замачивания.

Можно взять какой – то один вид или смешать несколько.

1/2 чайной ложки соевого соуса или мисо.

Приготовление:

Перемешать семечки и орехи до получения однородной массы и добавить мисо.

Поставить в теплом месте, накрыв марлей на 6- 10 часов (до желаемой кислоты).

Хранить в холодильнике.

Можно использовать для приготовления сендвичей или как заправку для салатов.

Можно развести водой и пить как йогурт.

Щадящая диета.

Исключить:

Птицу, мясо, яйца (ограничить), молочное, овощи семейства пасленовых.

А также сахар, промышленная пища, очищенные крупы и все производные пшеницы.

Желательно, чтобы вся пища проходила тепловую обработку.

Такое питание рекомендуется на короткий период от 1 до 3-х недель.

Классификация диет.

1. «Строительная» диета или питание для физического роста.
2. Поддерживающая диета, или диета, богатая минералами, витаминами и углеводами, но бедная белками.
3. Лечебная, или очистительная, диета — богатая минералами, витаминами, но практически лишенная белков, крахмала, сахара и жиров.

Психологические аспекты изменения питания.

Почему это так сложно?

- ✓ Еда ассоциируется у нас с домом, детством, близкими людьми.
- ✓ Еда считается наградой, компенсацией, убежищем.
- ✓ Теория условно – рефлекторного переедания.

Основные признаки условно – рефлекторного переедания.

- ✓ Утрата самоконтроля во время еды.
- ✓ Отсутствие чувства насыщения.
- ✓ Поглощенность мыслями о еде.

Методы убеждения.

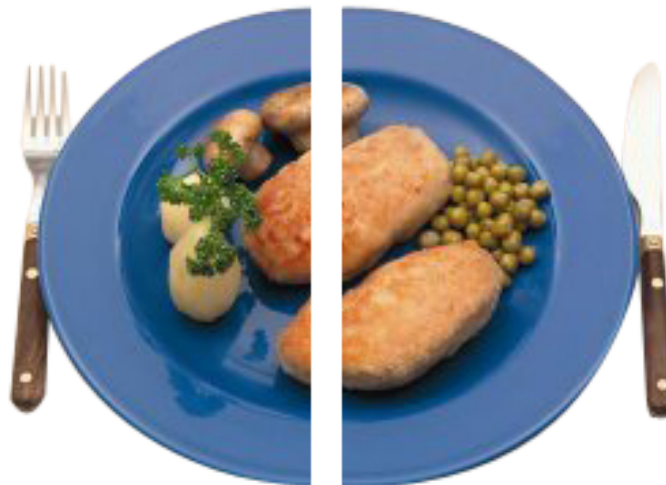
1. Вы знаете результаты привычного питания, а теперь давайте проведем эксперимент.
2. Мотивация на результат.
Четкая постановка целей и описание результата.
3. Проверка на ощущениях тела.
4. Работа с когнитивной составляющей – объяснение причинно – следственных связей.
5. Контроль за составом пищи на основе понимания условно – рефлексивной зависимости.
Планирование дает спокойствие.

Планирование питания.

Замена хаотического питания системой.

Оптимальное питание.

Размер порции.



Выбор пищи, которая действительно насыщает.

Продукты и режим питания подбираются в соответствии с вкусовыми пристрастиями и условиями жизни.

Кисотно – щелочной баланс.

Практически все основные продукты питания, используемые сегодня, имеют относительное преобладание кислотообразующих элементов над щелочеобразующими.

Для поддержания здоровья необходимо питание с большим количеством свежих фруктов, зеленых овощей и соков из них для восполнения истощенных щелочных резервов организма и восстановления нормальной щелочности в крови.

Продукты, восстанавливающие кисотно – щелочной баланс.

- ✓ Чай банчо с несколькими каплями соевого соуса «ТАМАРИ»
- ✓ Умебуши
- ✓ Суп с морскими водорослями
- ✓ Мисо
- ✓ Отварная Хаса

Белки животного происхождения способствуют повышению кислотности.

Это можно нейтрализовать с помощью добавления :

- ✓ Редьки или редиски
- ✓ Соленой редьки или капусты
- ✓ Отварного шпината
- ✓ Мисо

Продукты, вызывающие образование слизи.

- ✓ Молочное
- ✓ Тропические фрукты
- ✓ Авокадо
- ✓ Арахис

Питание для повышения иммунитета.

- ✓ Супы с корнями и водорослями
- ✓ Напиток из шиитаке с комбо
- ✓ Большое количество овощей с зеленью

Особенности питания при проблемах печени и желчного пузыря.

1. Умебуши .
2. Редька с чаем Банчо. Натереть столовую ложку редиски или японской редьки дайкон.
Заливаем стаканом горячего чая Банчо.
Выпить и съесть редиску. Хорошо после жирной пищи.
3. Имбирь с уксусом умебуши. Натереть свежий корень имбиря, смешать со столовой ложкой уксуса умебуши или столовой ложкой лимонного сока и столовой ложкой соевого соуса. (после еды)
4. Яблоки – печеные или отварные.
5. Зеленый лук.

Питание при проблемах селезенки

1. Умебуши **и поджелудочной железы.**
2. Приправа из водорослей нори.
3. Отварная тыква с добавлением водорослей комбо.
4. Напиток из водорослей Араме. Столовую ложку водорослей отварить в двух стаканах воды 5-10 минут, процедить, добавить к этой жидкости соевый соус и пить 2 раза в день.
5. Турмус – вид хумуса, турецкий горох. Промыть и замочить турмус на 8-10 часов. Затем промыть и высушить в духовке при низкой температуре. Перемолоть в порошок и съесть чайную ложку в день.
6. Хаса (листовой салат) – отваривать в 0,5 стакане воды на медленном огне. Добавлять к каждому приему пищи.

Питание при заболеваниях почек.

1. Шио комбо . Это комбо, отваренный в соевом соусе..
Добавлять 1-2 кусочка во время каждого приема пищи.
2. Напиток из фасоли Азуки.
Варить из расчета на $\frac{1}{2}$ стакана азуки – 3 стакана воды с добавлением водорослей комбо. Не добавлять соль.
Варить около часа после закипания на медленном огне.
3. Нори с корнем дайкон. Натереть столовую ложку дайкона и смешать ее с $\frac{1}{2}$ листа нори, разрезанного на кусочки + немного соевого соуса. Добавить стакан кипящей воды.
Съесть все вместе.
Можно заменить дайкон редькой.

Симптомы хронической усталости.

- ✓ Нарушение сна
- ✓ Нарушения памяти
- ✓ Депрессия и тревога
- ✓ Раздражительность
- ✓ Увеличение лимфоузлов
- ✓ Нарушения пищеварения
- ✓ Головные боли
- ✓ Боли в мышцах и суставах
- ✓ Частые простуды
- ✓ Потеря аппетита
- Ухудшением концентрации внимания
- ✓ Ломота в теле, как при простуде
(может быть даже повышение температуры)

Причины синдрома хронической усталости.

- ✓ Кандида
- ✓ Паразиты
- ✓ Вирусы
- ✓ Нарушение связи между нервными
окончаниями и мышцами (фибромиалгия).

Питание при синдроме хронической усталости.

1. Избегать сахара и сладостей. В качестве подсластителя можно использовать **темный мед, мулясу и стивию**.
2. Исключить все аллергены – известные и потенциальные (**молочное, пшеница, вино, кукуруза, пасленовые**).
3. Меню должно состоять из овощей, фруктов, проростков, орехов и семян, водорослей, рыбы, птицы, зерновых и бобовых.
4. **Масло льняного семени** очень важно для лечения СХУ.
5. Обязательно употреблять в пищу **водоросли**.