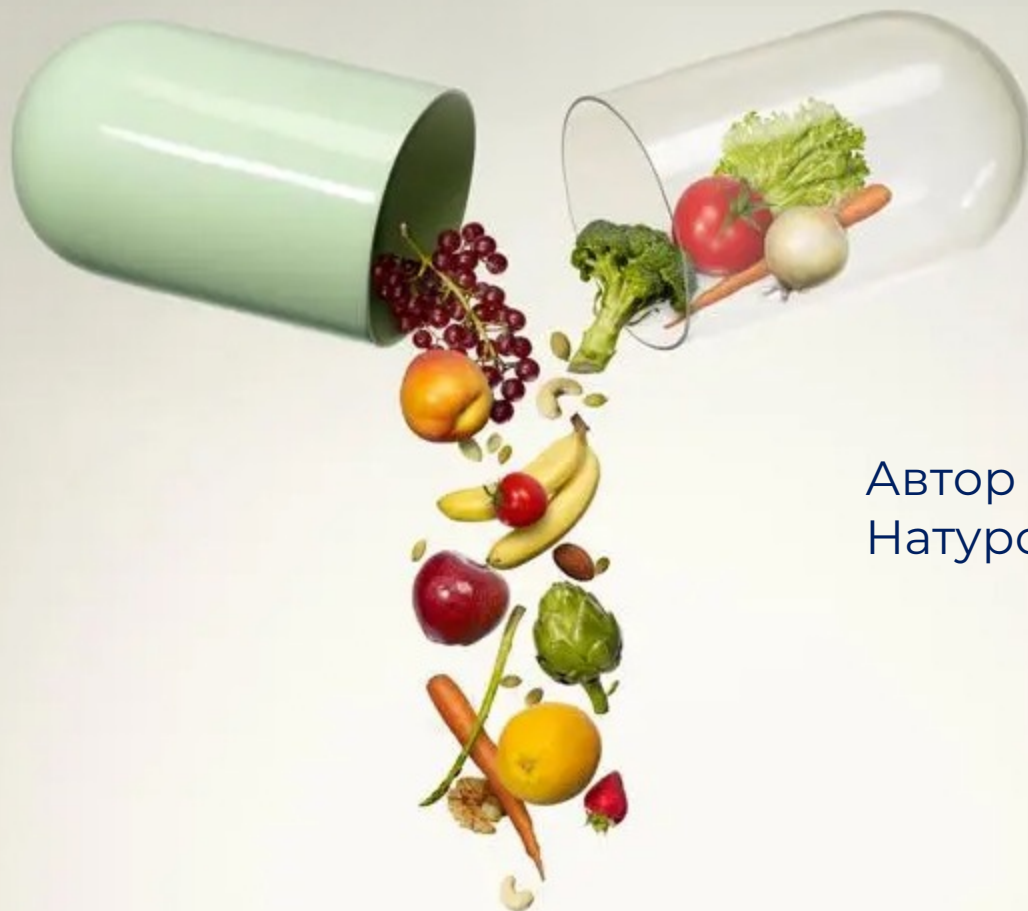


Питание и ортомолекулярная терапия против воспаления и депрессии



Автор и ведущая, Д-р (Ph. D),
Натуропат Юлия Резников

Что такое слизь в понимании макробиотики?

- Мокрота
- Ожирение
- Отечность
- Задержка жидкости
- Кисты



При уплотнении , если избыток слизи становится хроническим состоянием то это камни и опухоли

Максимально Слизеобразующие продукты

- Молочное
- Сахар
- Арахис
- Яйца
- Сало
- Овощи семейства пасленовых



Слизеобразующие факторы

- Много сырых овощей и фруктов
- Холодная еда или напитки
- Слишком много сладких соков
- Поздние приемы пищи
- Рафинированная, сильно обработанная с большим количеством химии пища
- Слишком большое количество ингредиентов в один прием пищи
- Переедание

Диета убирающая слизь

- Исключение слизеобразующих продуктов
- Уменьшение жиров
- Цельные злаки
- Овощи минимальной обработки
- Подсушивающие продукты

Подсушивающие продукты

- Злаки после прокаливания (особенно пшено)
- Порошок из черной фасоли или фасоли адзуки
- Люцерна (альфальфа)
- Корень петрушки
- Адзуки
- Сельдерей
- Тыква
- Репа
- Руккола
- Кольраби
- Кинза



Дополнительно чтобы убрать избыток слизи

1. Разгрузочные дни на маше и рисе
2. Посыпать всю еду порошком адзуки или чёрной фасоли
3. Напиток из адзуки:
отварить 0,5 стакана в 3-х стаканах воды. Пить отвар
4. Мугича
5. Ванночки для ног - холодные/горячие
6. Компрессы с соком имбиря
(1 столовая ложка на литр воды) на область почек

Иммунный напиток

Ингредиенты:

- ½ ст. л. черного тмина
- 1 ст. л. семян кунжута
- 2 ст. л. семян льна
- Ягоды по желанию

Способ приготовления:

Вечером смесь семян залить стаканом воды комнатной температуры.
Утром вместе с водой взбить в блендере вместе с ягодами



Напиток из шиповника

Ингредиенты:

- 2 ст. л. сухого шиповника
- ½ зубчика чеснока



Способ приготовления:

Залить ингредиенты стаканом минеральной воды комнатной температуры на 12 часов. Взбить (вместе с водой) в блендере. Процедить через сито и пить в первой половине дня.

Напиток шиитаке комбо

Ингредиенты:

- 1 гриб шиитаке
- 3-5 см комбо
- 2 стакана воды



Способ приготовления:

Варить на медленном огне пока не выкипит $\frac{1}{2}$ жидкости.

Вынуть грибы и водоросли, добавить 2-3 капли соевого соуса Тамари и выпить утром

Суп лечебный для повышения иммунитета

Ингредиенты:

- Корень сельдерея
- Корень петрушки
- Грибы шиитаке – 2 штуки на 3-х литровую кастрюлю
- Водоросли комбо (ламинария – морская капуста) – 5-7 см на кастрюлю
- Корень имбиря – небольшой кусочек, 2-3 см на кастрюлю
- Морковь
- Тапиока или перловка из расчета 1,5 столовые ложки на литр жидкости.
- Луковая смесь – лук порей + репчатый лук + зеленый лук – нарезать и потушить до прозрачности в небольшом количестве оливкового масла и воды.
- К этому можно добавить другие овощи по желанию.

Способ приготовления:

Крупно нарезанные овощи, луковая смесь, крупу сложить в кастрюлю и отварить. Добавить специи по вкусу. Не добавлять суповую заправку. Только специи в чистом виде

Базовый комплекс



1 * 2



1 * 1



1 * 3



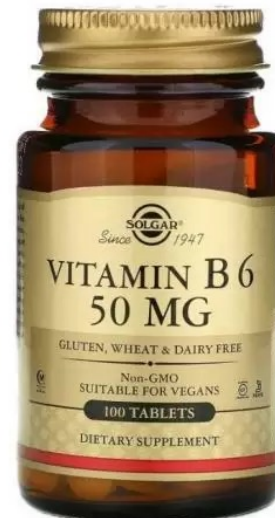
1 * 1

Из того, что мы уже обсуждали
в предыдущих модулях стоит добавить



Нутрицевтические кофакторы для синтеза серотонина

- Метилфолат
- Цинк и магний
- Витамин B6 в активной форме (P5P)
- Аминокислота Триптофан



GABA

Природный транквилизатор



Низкий уровень GABA у людей с:

- Тревогой
- Депрессией
- Раздражительностью
- Головными болями
- Гипертонией