

Курс консультантов по лечебному питанию и ортомолекулярной медицине.

Раздаточный материал к занятию № 14

Питание при заболеваниях почек и мочевого пузыря.

1. Шио комбо.

Замочить несколько кусочков комбо в воде на 10 минут. Нарезать на кусочки примерно 2*2 см. залить стаканом воды, в котором замачивалось комбо и добавить чайную ложку соевого соуса. Варить, помешивая на очень медленном огне до мягкости комбо. Хранить в закрытой посуде. Добавлять 1-2 кусочка во время каждого приема пищи.

2. Напиток из фасоли Азуки.

Варить из расчета на ½ стакана азуки – 3 стакана воды с добавлением водорослей комбо. Не добавлять соль. Варить около часа после закипания на медленном огне. останется стакан воды – пить , а из фасоли приготовить пасту .

3. Нори с корнем дайкон. Натереть столовую ложку дайкона и смешать ее с ½ листа нори , разрезанного на кусочки + немного соевого соуса. Добавить стакан кипящей воды. Съесть все вместе. Можно заменить дайкон редькой.

Питание при Синдроме Хронической Усталости:

1. Избегать сахара и сладостей.
2. Исключить все аллергены .
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.

Симптомы горячих состояний.

Ощущение жара и сухости.

Человек чувствует дискомфорт в тепле и стремится к холоду.

Голова: ярко – красный язык, желтоватый налет на языке, красное лицо, красные глаза, носовые кровотечения, язвы слизистых полости рта(стоматит), неприятный запах изо рта.

Физические симптомы:

гипертония, геморрой, агрессивное и несдержанное поведение, судороги, иррадирующие боли, высокая температура, воспаления с покраснением, отеком и ощущение жара, раздражение и высыпания на коже, язвы.

Пищеварительные симптомы:

избыток тепла высушивает жидкости – запоры, темный цвет мочи, кровь в кале или моче, желание холодных напитков.

Пища с нейтральной энергией:

- ✓ Рис
- ✓ Рожь
- ✓ Горох
- ✓ Чечевица
- ✓ Черная фасоль

Симптомы холода:

- ✓ Чаще всего избыток холода отражается на: почках, мочевом пузыре, состоянии костей и волос.
- ✓ Снижение сексуальных функций.
- ✓ Общая слабость.
- ✓ Утомляемость.
- ✓ Множество страхов.
- ✓ Тугоподвижность в мышцах и суставах.
- ✓ Боли спазматического характера.
- ✓ водянистые выделения.
- ✓ Бледная моча.
- ✓ Жидкий стул.

Помощь при симптомах холода:

- ✓ Больше физической активности.
- ✓ Согревать ноги, нижнюю часть спины и живота.
- ✓ Отказаться от сырой пищи и от пищи приготовленной в микроволновке.
- ✓ Использовать много имбиря. Варить с ним темную фасоль, азуки, крупы.
- ✓ Крупы: овсянка, киноа, спельта.
- ✓ Кунжутное масло
- ✓ Куркум в качестве приправы.

Холодная пища, уменьшающая симптомы «горячих» состояний:

Фрукты	Овощи	Зерновые и бобовые	Другие продукты
Яблоки Бананы Груши Хурма Дыня Все цитрусовые	Помидоры Салат – латук Редиска Огурцы Сельдерей Грибы Баклажаны Шпинат Капуста Бок чой Брокколи Зукини Кукуруза	Соя Тофу Маш Проростки альфальфы Просо Ячмень Пшеница и продукты из нее	Морские водоросли Кузу Йогурт Морепродукты Мята Белый перец Майоран