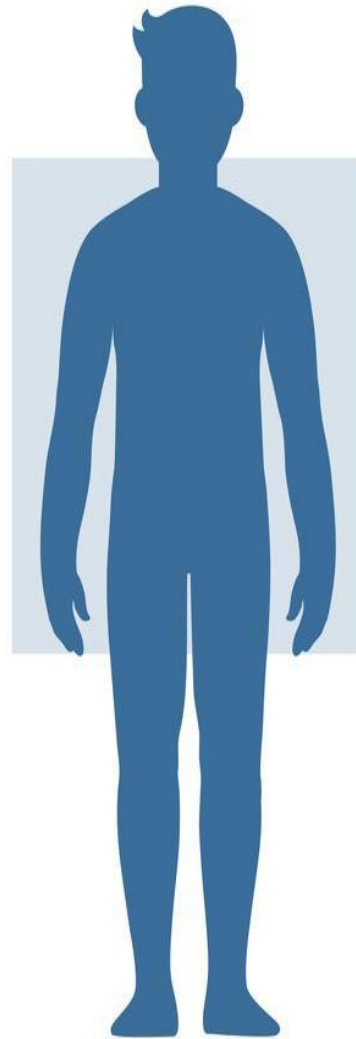
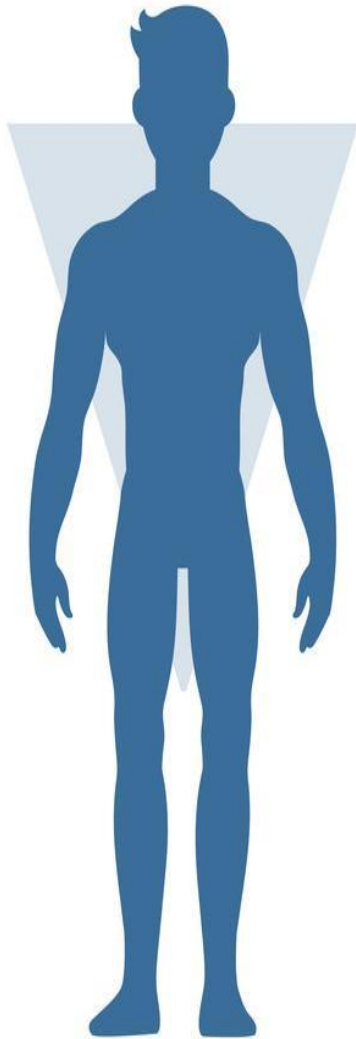
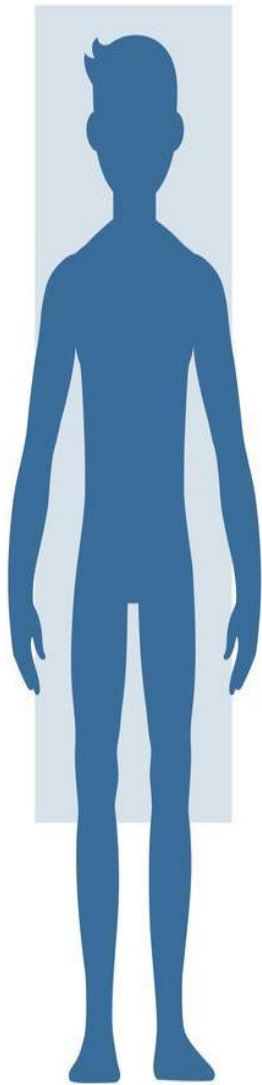


РАЗУМНОЕ ПИТАНИЕ



Известно, что к концу третьей недели развития зародыш человека имеет вид трёхслойной пластинки, или трёхслойного щитка. **ТРИ** зародышевых листка: наружный — из которого формируется нервная система и кожа; покровный - из которых формируется костно-мышечная, сердечно-сосудистая системы и надпочечники; внутренний — из которого формируется пищеварительный тракт (который связан с внешней средой, наш первичный рот) и дыхательная система.

ПРИЗНАК КОНСТИТУЦИИ	В. (движение)	П. (огонь и вода)	К.
Телосложение	Тонкое	Среднее	Плотное
Вес тела	Малый	Средний	Чрезмерный
Кожа	Сухая, грубая, холодная, коричневая, черная.	Мягкая, маслянистая, теплая, светлая, красная, желтая	Толстая, маслянистая, холодная, бледная, белая
Волосы	Черные, сухие, курчавые.	Мягкие, маслянистые, рыжие или коричневые	Густые, маслянистые, волнистые, темные или светлые
Зубы	Выступающие, большие, кривые, десны тонкие.	Средних размеров, десны мягкие, цвет зубов желтоватый	Крепкие, белые
Глаза	Маленькие, тусклые, сухие. Коричневые, черные.	Проницательные, острые, зеленые, серые, желтые	Большие, привлекательные, голубые, ресницы густые
Аппетит	Изменчивый, недостаточный	Хороший, избыточный, невыносимый	Медленно возникающий, но устойчивый
Вкусовые склонности	Сладкое, кислое, соленое.	Сладкое, горькое, вяжущее	Острое, горькое, вяжущее
Жажда	Непостоянная	Чрезмерная	Незначительная
Отходы	Сухие, выходящие с трудом, запоры.	Мягкие, маслянистые, выходящие свободно	Обильные, маслянистые, медленно выходящие
Физическая активность	Очень активны.	Умеренно активны	Апатичны
Ум	Беспокойный, деятельный.	Агрессивный, интеллигентный	Спокойный, заторможенный
Темперамент	Боязливый, нерешительный, непредсказуемый.	Активный, раздражительный, завистливый	Спокойный, со склонностью к жадности и привязчивости
Вера	Меняющаяся.	Фанатичная	Твердая



В		П		К	
НЕТ ↑	ДА ↓	НЕТ ↑	ДА ↓	НЕТ ↑	ДА ↓
Срые овощи, брокколи, брюссельская капуста, кабачки, цветная капуста, сельдерей, баклажан, зеленый лист латука, грибы, лук сырой, петрушка, горох, перец, картофель белый, шпинат, томаты.	Вареные овощи: спаржа, свекла, морковь, огурцы, чеснок, зеленый горошек, окра (вареная), лук (пареный), картофель сладкий, редис, цуккини, тыква, кабачки, кресс-салат, сурепица весенняя, патиссоны,	Острые овощи, свекла, морковь, баклажаны, чеснок, лук, перец, шпинат, томаты.	Сладкие и горькие овощи, спаржа, брокколи, брюссельская капуста, кабачки, огурцы, цветная капуста, сельдерей, зеленый, горошек, латук, зеленые листья.	Цуккини.	Брюссельская капуста, кабачок, морковь, цветная капуста, баклажан, чеснок, зеленые листья латука, грибы, окра, лук, петрушка, горох, перец, картофель белый, редис, шпинат.
Ячмень, гречиха, просо, маис, овес сухой, рожь.	Овес вареный, рис, пшеница, зелёные бобы	Гречиха, маис, просо, овес (сухой), рис (коричневый), рожь.	Ячмень, овес (вареный), рис басмати, рис (белый)	Овес (вареный), рис коричневый, рис (белый), пшеница.	Ячмень, маис, просо, овес сухой, рис басмати в малом количестве, рожь.

В		П		К	
НЕТ ↑	ДА ↓	НЕТ ↑	ДА ↓	НЕТ ↑	ДА ↓

Сухие фрукты, яблоки, клюква, груши, хурма, гранат, арбуз.	Сладкие фрукты, абрикос, авокадо, бананы, ягоды, вишня, кокос (свежие), клюква, грейпфрут, виноград. Лимон, манго, дыня – сладкие. Апельсин, папайя, персики, хурма, слива, артишок. крыжовник, вишня, финики, свежий инжир, грейпфрут, киви, ананас, ревень, мандарины, лайм.	Кислые фрукты, абрикосы, ягоды, бананы, вишня, клюква, грейпфрут, виноград зеленый, лимон, апельсин кислый, папайя, ананас, персики, хурма, слива кислая.	Сладкие фрукты, яблоки, аво-кадо, кокос, фи-ги, виноград (черный), манго, дыня, апельсин сладкий, груши, ананас сладкий, сливы сладкие, гранат, чернослив, изюм.	Сладкие и кислые фрукты, авокадо, бананы, кокос, фиги свежие, грейпфрут, виноград, лимон, дыня, апельсин, папайя, ананас, сливы.	Яблоки, абрикосы, ягоды, вишни, клюква, фиги (сушеные), манго, персик, груши, хурма, гранат, чернослив, изюм.
---	--	--	---	---	--



Все масла хороши.	Миндальное, маисовое, сафлоровое, сезамовое.	Кокосовое, оливковое, подсолнечное, соевое.	Никаких масел, кроме маисового или подсолнечного в малых количествах.
Никаких бобовых, кроме зеленого горошка, тофу, черной и краской чечевицы.	Все бобовые хороши кроме чечевицы.		Все бобовые хороши кроме фасоли, сои, черной чечевицы и зеленого горошка.
Все орехи хороши в малых количествах.	Никаких орехов, кроме кокосовых.		Никаких орехов.
Все семечки хороши в малых количествах.	Никаких семечек, кроме подсолнечных и тыквенных.		Никаких семечек, кроме подсолнечных и тыквенных.
Все сладости хороши кроме белого сахара.	Все сладости хороши кроме патоки и меда.		Все сладости, кроме необработанного меда.
Вес приправы хороши.	Никаких специй, кроме кориандра, корицы, кардамона, укропа, куркумы и немного черного перца.		Все специи хороши, кроме соли.
Все молочные продукты хороши в умеренных количествах.	Пахта, сыр, кислые сливки, йогурт.	Масло несоленое, деревенский сыр, гхи, молоко.	Никаких молочных продуктов, кроме гхи и козьего молока.

Руководство, приведенное в этой таблице, является общим. Для индивидуальных требований может быть сделана особая корректировка таблицы, например: аллергическая пища, активное пищеварение , сезон года, возраст.

Совместимые

Совместимые

1 группа

2 группа

3 группа

Белки

Мясо
Рыба
Крабы
Яйца
Морепродукты
Бобовые
Орехи
Семена



Растительная пища

Овощи
(кроме картофеля)
Зелень
Дико -
растущие
травы



Углеводы

Мучные
изделия
Хлеб
Картофель
Крупы
Кукуруза
Варенье
Мёд



Фрукты
Сухофрукты
Ягоды
Соки

Несовместимые

Несовместимые

Несовместимые

Примерное меню

1-й день

Завтрак

яблоки свежие,
груши свежие,
бананы свежие

Обед

зелёный салат,
тушёные
корнеплоды,
картофель,
масло

Полдник

простокваша,
или кефир,
или молоко

Ужин

зелёный салат,
капуста,
сыр или мясо
(рыба, яйцо)

2-й день

Завтрак

ягода со
сметаной
(сливками),
кефир

Обед

зелёный салат,
овощной суп,
гречневая каша

Полдник

травяной чай
с мёдом или
вареньем,
сухофрукты

Ужин

зелёный салат,
морковь,
творог со
сметаной

3-й день

Завтрак

фруктовый
салат с
творогом

Обед

зелёный салат,
чёрная редька,
пшёная каша
с тыквой

Полдник

кофе из
цикория с
мармеладом

Ужин

зелёный салат,
тушёные
баклажаны,
гороховая каша