


A L E N A S K I B A
SKIBA PRO BEAUTY



ДЕТОХ
ВИТАМИНЫ
УХОД

ПИТАНИЕ
АНАЛИЗЫ

ГЛАВНЫЕ КЛЮЧИ КРАСОТЫ

Алена Скиба

Главные ключи красоты

«Автор»

2023

Скиба А. Ю.

Главные ключи красоты / А. Ю. Скиба — «Автор», 2023

Век информационных технологий значительно искажает восприятие действительности, иногда мы просто забываем, что люди зарабатывают на информации, совершенно не понимаем, почему, чем больше мы начнём чем-то интересоваться, тем больше мы просто не понимаем где правда, а где ложь. А весёлые копирайтеры празднуют свои написания, пока мы ищем истину. Эта книга даст вам прицельно точные ответы на многие вопросы, потому что вся информация взята исключительно только из медицинских источников и доказательной базы. Поймете, зачем нужно сдавать ежегодные анализы, как продлить своё здоровье, свою красоту, молодость и жизнь. Научитесь самостоятельно подбирать себе уход в том числе научитесь применять кислоты. Узнаете все о правильном питании в домашних условиях, из которого можно получить максимум витаминов, правильно их сочетая. «Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста».

© Скиба А. Ю., 2023

© Автор, 2023

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Введение | 5 |
| Detox | 8 |
| Питание | 20 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 25 |

Алена Скиба

Главные ключи красоты

Введение

Живя в современном обществе, я стала замечать, что у многих людей забота о здоровье выходит на первый план, и это, конечно, очень радует. Но, тем не менее, по большей части люди ждут серьезного диагноза для первого визита к врачу, думая, что для мониторинга здоровья нужны большие деньги, а сдача ежегодного чекапа для человека сегодня уходит на второй план относительно покупки, к примеру, нового телефона. Большинство вообще покинуло чат сознания, люди просто перестали изучать свое тело и внутренний мир, отдав предпочтение социальным сетям и гаджетам.

Мы как будто сбросили ответственность на кого-то другого и погрузились в мир иллюзий, мир цифры и надежды на лучшее будущее. Красота и здоровье – это единое целое, и ее часто путают с поверхностными эстетическими процедурами. Но, подождите, красота – это не просто ногти, волосы, ресницы и худое тело. Красота начинается изнутри, все, чем мы питаемся сегодня, завтра уже часть клеток, которые производит наш организм, ровно из того, что мы съели сегодня.

Приведу простой пример, гиалурановая кислота, которую все поголовно вводят себе в организм, мало кто знает, но это совершенно не та органика, которую вырабатывает наше тело – это чужеродное вещество. Человеку проще отрезать кусок жира у хирурга, чем взять и поменять свой образ жизни. Только вот отрезая жир, вы не отрежете свой образ жизни. Что поменяется после операции? Совершенно ничего.

Очень больно видеть девушек с лишним весом, с неприятием себя, которые в целях самосовершенствования начинают делать губы или наращивать волосы, это же куда проще, чем позаботиться о своих внутренних органах и своем питании.

Еду привыкли принимать за удовольствие, хотя для этого есть другие источники, где его можно получить, мы привыкли брать БАДЫ и витамины с полки без назначения, но ничего не знаем о них, просто следуем совету подруги или популярного блогера в социальных сетях. Придумали себе детокс на соках с убойной дозой сахара и купили баночку крема от морщин в надежде их исправить в комплексе с рафинированным питанием.

За последние 100 лет мы стали есть в три раза больше сахара, он находится в 60% продуктов вокруг нас. Мы стали в несколько раз меньше двигаться и физически трудиться, нас окружают множество удовольствий, о которых ещё 50 лет назад люди не могли и мечтать, но, при этом мы самое депрессивное и недовольное жизнью поколение, всё это связано, подумайте об этом.

Мы научились у природы собирательству и экологически чистой еде, а потребляем пластмассу. Мы отвернулись от себя и забыли, кто мы. Мы – это большая биомашина, которая нуждается в хорошем водителе и качественном топливе. Не так ли?!

В этой книге, я хочу вернуть вас обратно в материю и раскрыть параллели современных реалий и человечества, показать, что на сегодняшний день изучено, и как эту базу можно применять в повседневной практике.

Наш организм только в наших руках, нужно четко контролировать все процессы в нем, если вы, конечно, не хотите очень быстро покинуть планету, а ведь она так прекрасна.

Я раскрою самые важные пять тем, которыми каждый из нас интересовался хотя бы раз в жизни, а именно: питание, витамины, детокс, уход и анализы. Тут вы найдете ответы на многие вопросы, которые были когда-то и у меня.

Свою карьеру в индустрии красоты я начала очень давно, работала в самых элитных бутиках косметики, изучала формулы и медицинскую литературу, а также основу косметологии. И мне пришлось изучить гораздо больше, чем я выбрала и систематизировала для вас, чтобы разобраться во всех тонкостях бьюти мира.

В свое время я была студенткой медицинской академии в г. Ханты-Мансийске, но боязнь крови и нищеты, страх потратить очень много лет, я хотела выучиться на косметолога, послужили для меня дорогой в индустрию салонного бизнеса. Меня окружали мастера бьюти индустрии, достаточно интересные и значимые люди в сфере красоты. В такой области учиться было интересно среди одних только девушек. Все, что прописано в моем дипломе, мне пригодилось в жизни, а значит не зря, я выбрала правильный путь, который вывел сегодня меня на свое предназначение в этом мире. На сегодняшний день у меня есть замечательный телеграмм канал, его название вы, наверное, уже заметили на обложке книги. Моему каналу уже три года, в нем я пишу интересные статьи, связанные с косметикой, уходом и косметологией, для меня это не просто канал, это кладезь знаний, как мой дневник, который я веду постоянно и непрерывно.

В жизни меня окружает достаточно знакомых врачей, которые всегда мне помогали разобраться во всех моих вопросах. Как только я начинала диалог с тем или иным врачом, я сразу понимала, насколько мы безответственные и все откладываем на потом. И, ровно в тот момент, когда болезнь уже прогрессирует, мы хватаемся за голову, или когда теряем близкого себе человека (в январе 2021 года в возрасте 53 лет ушла моя мать, мне было всего 31 год), только тогда мы начинаем задумываться о своем здоровье. Превентивную медицину уже не признают, а покупают курсы, как быть богатым и счастливым. Вот такой наш узнаваемый, современный мир.

Времени мало, а хочется знать все и уметь вовремя начать все процедуры для поддержания красоты и здоровья. Хочется делать это прицельно точно и постоянно, только вот ресурсы интернета завели всех в такие дебри, что копирайтеры сами уже смеются над своим творчеством.

Многие говорят, что у них нет силы воли, но на самом деле она есть у всех, скажу вам по секрету, тем более, у женщин. Если бы вам запретили, есть в три раза меньше и все отдавать ребенку, чтобы он выжил, вы бы так и сделали, поверьте, поэтому представьте, что ваше здоровье и красота – это маленький ребенок, которому нужна ваша помощь, и все.

В этой книге вы найдете все ключи, с чего важно начать и что нужно понять в первую очередь. И с того момента, когда я перестала считать высыпания на коже проявлением кожного заболевания, а приняла их, скорее, как последствие нарушений работы кишечника, стала много экспериментировать, отказалась от молочки, сахара и рафинированных углеводов, начала поддерживать правильного питания, заниматься дома физическими нагрузками и менять свой образ жизни, вы не поверите, как поменялась моя жизнь.

Сначала в дамской комнате я стала замечать, какими гладкими стали мои ягодицы, как мои волосы на голове приобрели блеск, энергия появлялась из ниоткуда, мое самочувствие в сотни, раз стало лучше, тут я начала сдавать анализы выявлять уже первые проблемы старого образа жизни и работать над ними. Да я вам больше скажу, мусор в еде убрал мусор из жизни. А вишенка на торте – это талия 60 сантиметров. Вес, который я многие годы не могла убрать, улетел уже через месяц. Я просто пересмотрела питание и сбросила почти десять килограмм. Начала носить одежду, которую никогда не могла себе позволить.

Сегодня я создала сообщество, где в живом формате мы общаемся с моими единомышленниками, там мы поддерживаем друг друга, делимся опытом, разбираем анализы, питание, рецепты, и это очень круто, когда ты не один, я бы сказала, эффекта действий больше, просто потому что один в поле не воин. Ну, или надолго тебя не хватит, пока ты не узнаешь, что про-

исходит внутри организма, и как протекают все его процессы, а я как раз-таки в сообществе погружаю в этот внутренний мир, чтобы другими глазами смотреть на еду.

Мне захотелось создать настольную книгу, как карту жизни, в которой будут самые важные пять тем: ежегодные анализы, детокс, питание, витамины и уход. Книга будет проводником в правильный и осознанный путь, она будет помогать в любое время как личный спутник. Читать ее полезно и женскому и мужскому полу, в нее можно заглянуть и найти все самое важное для современной жизни. В этой книге вы не найдете информации о фарме, о врачевании, об исцелении, о косметологии ничего, это народная и совершенно безопасная книга для каждого из нас.

В своем издании я буду предельно кратко и без воды описывать все пять ключей, которые отвечают за нашу красоту и здоровье, а вы постарайтесь не уснуть, и спасибо! В конце книги вы можете найти QR код в открытое сообщество единомышленников по питанию и коррекции образа жизни. Никогда не поздно сделать свой первый шаг и начать менять отношение к жизни. В сообществе все поддерживают друг друга, у тебя легко получится наладить контакт с самим собой и со своим питанием, мы все разные, но цель у всех одна – качественно жить, вкусно есть и не болеть, так что мы ждем тебя!

Detox

Все говорят о том, что мы дефицитны, что дефициты приводят к необратимым процессам в организме, что мы боеем от того, что мы дефицитны. Но практически никто не говорит о том, что профицит (избыток) ксенобиотиков, избыток веществ вокруг нас, которые воздействуют на нас, включаются в наш метаболизм, реакции, в биохимические процессы. Ведь именно они провоцируют дефициты, которые мы имеем. Самая первая глава, в которую я вас буду погружать, самая не изведенная нами, но очень серьезная на сегодняшний день, это ксенобиотики и экзотоксины.

Итак, что с нами делают токсины?

Вызывают аллергические реакции, подавляют иммунитет, нарушают функции почек и печени, провоцируют хроническое ОРВИ, канцерогены вызывают злокачественные опухоли, обладают мутагенным действием.

Давайте вспомним, какие органы выполняют выделительную функцию: кожа выделяет воду, мочевину, соли натрия, кишечник выделяет непереваренные остатки пищи, соли кальция, соли тяжелых металлов. Легкие выделяют диоксид углерода (углекислый газ), воду, некоторые летучие вещества, почки выделяют воду, мочевину, мочевую кислоту, соли. Печень выделяет желчные пигменты (продукт распада гемоглобина).

При мышечной деятельности так же значительна роль органов выделения, которые выполняют функцию сохранения внутренней среды организма. Однако, основная роль в освобождении организма от конечных продуктов обмена веществ, принадлежит почкам, потовым железам и легким.

Итак, органами выводящими токсины из нашего организма являются: печень, почки, кожа и слизистая, дыхательная, пищеварительная, лимфатическая системы.

Какие органы выполняют выделительную функцию?

| Кожа | Кишечник | Легкие | Почки | Печень |
|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |
| вода, соли натрия | непереваренные остатки, соли кальция, соли тяжелых металлов | диоксид углерода (углекислый газ), вода, некоторые летучие вещества | вода, моче вина, мочев ая кислот а, соли | желчные п (проду расще гемогл |

Печень – королева детокса. В ней происходит трансформация жирорастворимых токсинов в водорастворимые, и для ее нормальной работы точно не соки нужны, а сбалансированное питание с достаточным поступлением жиров, углеводов и важного для этого процесса переработки белков.

Желчный пузырь отвечает за выведение обезвреженных в печени ксенобиотиков. И если есть проблемы с желчным (загибы желчного, застой желчи, плохая выработка желчи), то процесс детоксикации будет нарушен. И никакие соки тут не помогут и БАДЫ с коллагенами тоже.

Мочеполовая система – является органом детоксикации. С помощью почек также удаляются обезвреженные в печени токсины.

Кишечник выводит недорасщепленные в желудке и кишечнике продукты обмена. И тут важно, чтобы ЖКТ работал как часы. А если есть воспалительные процессы, аллергическая реакция на какие-либо категории продуктов, есть грибковый или бактериальный рост, то это надо исправлять.

Лимфатическая система и наша кожа служат для выделения лишней жидкости из организма. Поэтому важно избегать застоя лимфы: больше двигаться, пить воду, носить комфортную, не стягивающую одежду и обувь.

Как же много органов отвечают за все это! Зачем нам вообще туда лезть? Пусть сами все чистят, не так ли?

Но не так все сладко, как нам кажется! Токсины поступают в организм 24/7, накапливаются постоянно, и органы всегда имеют сбой, так как они не справляются, мы должны им помогать! Интоксикацию, вызванную факторами внешней среды, могут спровоцировать разнообразные вещества. Это и некоторые химические элементы (галогены, тяжелые металлы, бериллий, мышьяк, селен) и многие классы химических соединений. Также вызывают тяжелую интоксикацию ядовитые растения, ядовитые животные, токсины микроорганизмов и другие факторы. Чуть ниже мы разберем это более подробно, а пока о более важном моменте.

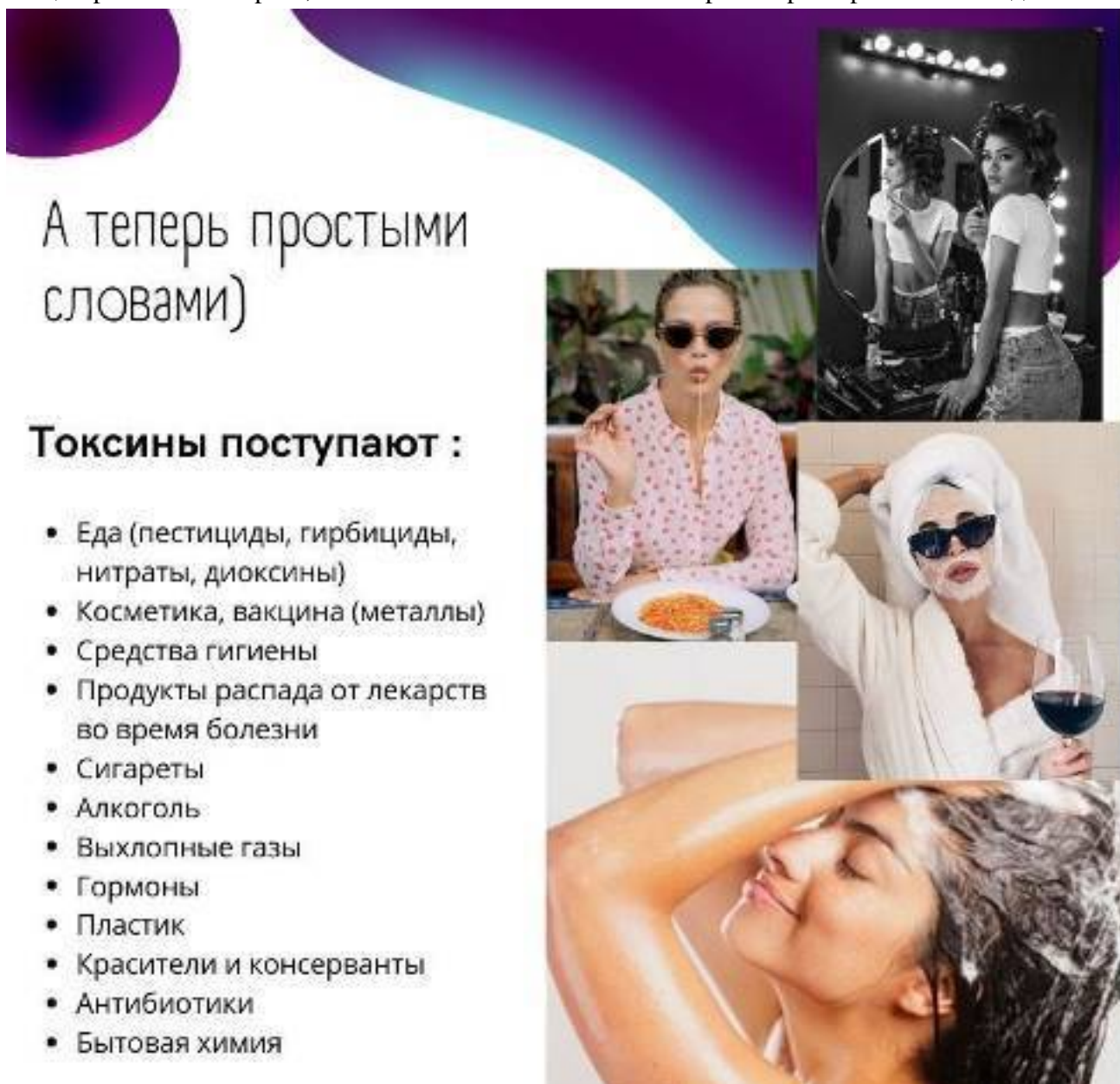
Порой немаловажными причинами интоксикации оказывается не столько само вещество, попавшее в организм, сколько продукты его переработки. Именно они в таком случае оказывают опасное токсическое действие. Токсические вещества попадают в организм через верхние дыхательные пути, кожный покров, пищеварительный тракт, слизистые оболочки или при парентеральном введении.

А теперь простыми
словами)

Токсины поступают :

- Еда (пестициды, гербициды, нитраты, диоксины)
- Косметика, вакцина (металлы)
- Средства гигиены
- Продукты распада от лекарств во время болезни
- Сигареты
- Алкоголь
- Выхлопные газы
- Гормоны
- Пластик
- Красители и консерванты
- Антибиотики
- Бытовая химия

Токсины поступают в наш организм: с едой (пестициды, гербициды, нитраты, диоксины) с косметикой, вакциной (металлы) и в процессе проведения косметологических процедур, в



том числе, средствами гигиены, продуктами распада от лекарств во время болезни, сигаретами, алкоголем, выхлопными газами, гормонами, пластиком, красителями, консервантами, антибиотиками и бытовой химией.

Эндогенная интоксикация проявляется, когда организм накапливает или производит слишком большое количество токсинов. К опасному поражению организма токсинами может привести неправильная работа всевозможных выделительных процессов.

Ярким примером такой интоксикации может быть опасная уремиическая интоксикация при почечной недостаточности.

Провоцировать появление токсических веществ в организме могут некоторые нарушения процессов обмена веществ. Это провоцирует неизбежное образование токсических метаболитов или неудовлетворительное обезвреживание токсических веществ, которые постоянно вырабатываются в организме. К таким веществам относятся свободный билирубин, аммиак, фенол, которые вырабатываются при болезнях печени, или кетоновые тела при сахарном диабете. Продукты свободного радикального окисления липидов также обладают токсическими свойствами. Они вырабатываются при многих патологических процессах и провоцируют тяжелые заболевания.

В моем сообществе есть хорошее видео, где показано, как на клеточном уровне наши клетки получают окислительный стресс и размножаются быстрее здоровых, это напрямую связано с поеданием того же сахара в больших количествах на ежедневной основе. Мы плавим организм изнутри своими руками, а тут еще и внешние факторы, все имеет место быть, и об этом нужно помнить и уметь помогать противостоять своему организму выводить токсины, чтобы рожать здоровое потомство без дефектов.

Важно! Печень, почки, кожа, слизистые оболочки и лимфатическая система взаимосвязаны, поэтому процесс их дезинтоксикации необходимо рассматривать не изолированно, а комплексно. Дренажные и детоксикационные возможности нашего организма зависят во многом и от питания. Правильное питание оказывает терапевтический эффект на сердечно – сосудистую и иммунную системы, обмен веществ, общее состояние организма и продолжительность жизни. Если мы правильно питаемся, мы хорошо себя чувствуем. На своем примере хочу отметить, что энергия не берется из энергетиков и шоколада, энергия берётся из качественных продуктов, спорта и здорового сна.

Сейчас продукты супермаркетов содержат отравляющие организм вещества, как бы это странно не звучало, их ещё называют экзотоксины. Снаружи вовнутрь, простыми словами. На этом сайте rskrf.ru вы можете смотреть качественные продукты, и узнать, какие находятся в чёрном списке. Это национальная система мониторинга качества, осуществляющая независимые исследования качества товаров, представленных на полках российских магазинов, и присваивающая лучшей российской продукции «Знак качества». Организация учреждена Правительством РФ и финансируется из средств федерального бюджета. О правилах приобретения качественных продуктов я расскажу в разделе питания более подробно. Но не забывайте читать составы перед покупкой, сейчас в продуктах очень много скрытых сахаров.

Далее, если выделительная система не справляется (банально, человек не пьёт воду, количество токсинов в организме увеличивается, соли, которые должны были выйти, не вышли). У себя вы можете наблюдать следующие этапы, происходящие с вашим организмом: первый этап – это выделение, чаще через кожу, слизистые (прыщи, экземы), если иначе вредным веществам выйти не получается. Чаще это происходит у людей, которые любят молочную продукцию, она задерживает жидкость в жировых отложениях, где находится большое количество токсинов. На весах появляются килограммы, лезут прыщи, но мало кто подумает поменять питание. Чаще бегут к косметологу, которой назначит, возможно, какие-нибудь анализы, но проблема не решится, вот и все. И большая часть врачей любят посадить девочек на гормоны в таком случае, а девочки потом рожать.

Второй этап – ответ на накопление (воспаления на коже, насморк, кашель, слабость, головные боли), если человек не обращает на это внимания, запускается третий этап перераспределение. Перераспределение (подкожный жир, липомы, полипы, папилломы, тканевая зашлакованность) происходит подальше от жизненно важных органов, но на этом этапе организм ещё, более – менее, сам справляется. Как происходит четвертый этап – процесс зашлакованности: на этой стадии организм сам уже не справляется. И тут начинается процесс насыщения – ВСД, мигрени, нарушения ЖКТ, ранний климакс, хроническая усталость и так далее.

Далее следует процесс разрушения, дегенерация (атрофические, дистрофические процессы, разрушение клеток, и задачей организма уже становится выживание) гипотез, цирроз и т.д., разрушение изнутри органов, у меня лично много примеров среди знакомых, кто умирал, даже в молодом возрасте, от рака печени, он протекает тихо, этот орган не болит. Конечной стадией являются злокачественные образования. Многие, наверняка, уже заметили, насколько сейчас стремительно молодеет рак. Ниже я дам более подробное описание ксенобиотикам, думаю, вам будет интересно.

Вывод: выделительная система дает сбой, далее начинает страдать все остальное, никто вас не будет лечить от головных болей, тошноты и плохого самочувствия, быстрого утомления, вегетососудистая дистонии, а это большой сигнал для вас, это не норма. И пора действовать, а лучше, позаботиться о себе заранее.

Болезни не появляются просто так, за своим здоровьем должны следить только мы, помогать ему как можно быстрее восстанавливаться! Поэтому в этой книге есть все для этого, нужно просто набраться терпения и дочитать ее до конца! Не доводите до врачей, врач вас не учит выводить токсины, а назначит вам антибиотики, гормоны, операции, это путь в один конец, как модно сейчас называть.

Вот характерные признаки интоксикации: гипотония (пониженное кровяное давление), запор, проблемы со стулом, неприятный запах изо рта, зловонный пот, отеки, круги под глазами, рвота, тошнота, частые головные боли, сухость во рту, снижение аппетита, апатия, хроническая усталость, сонливость, вздутие живота, урчание, метеоризм, боли в животе, тяжесть в нижней части живота, нервозность, раздражительность, грибок, высыпания, патогенное изменение кожи, неспецифический язвенный колит, воспаление суставов, заболевание печени, воспаление слизистой полости рта, поражение слизистой глаза ангина, бронхит, астма, полипы снаружи (значит внутри их тьма), при сдаче анализа на железо и ферритин в норме, но разбитое состояние, тремор кистей, пальцев и т.д. – все это может быть симптомами интоксикации. Как видите, список большой, симптомов в действительности гораздо больше, но это самые явные.

А теперь предположим, давление здорового человека 120 на 80. Это константа как 36,6. При этом при постоянном нормальном состоянии количества солей, которые не растворились, происходит их оседание в сосудах. Организм сам по себе начинает закисляться. Все мы знаем, что кислота нейтрализуется щелочью, и образуются соли, (щелочные минералы) в сосудах. Только лишь, поэтому соли должны выводиться, вымываться водой постоянно, вода необходима нам в нужном количестве, лучше ей не пренебрегать!

Сюда же относится вопрос питания, и вопрос не в холестерине, который оседает на сосудах. Многие привыкли грешить сразу на холестерин, но нужно хотя бы пить воду, туда уже прилипает и холестерин, который транспортные белки несли и не донесли. Потому что, если белка у человека в организме мало, а жиров слишком много, транспортные белки не в состоянии переносить достаточное количество этих жиров. Бляшки формироваться начинают с отложения солей, пейте воду, не пренебрегайте ей, скажу еще раз! А то все думают, что ее нужно пить только для того, чтобы худеть или потом что тренер так сказал.

Вообще в природе существуют два вида токсинов, которые проходят через нас, это жирорастворимые и водорастворимые. Жирорастворимые токсины – ядовитые вещества, хранящиеся в жирах. Когда они попадают в тело, то часть из них оседает в тканях, богатых жиром.

У людей с лишним весом львиную долю забирают запасы висцерального и подкожного жира. Поэтому в сравнении с худыми людьми, они защищены лучше. Ибо, у более стройных, эти токсины запасаются в жизненно важных жирных органах. Это нервная система и костный мозг. Водорастворимые токсины накапливаются в крови, лимфе, в межклеточном пространстве и во внутриклеточной жидкости. Они могут задерживаться в определенных органах – почках, кишечнике, печени, в сердце или щитовидной железе.

Итак, как правильно провести Detox своего организма? Наши задачи просты: первая – облегчить работу органов выделительной системы, вторая – снять нагрузку с органов. Раз питание – это главный двигатель здоровья, начинаем с него. Вот эти продукты закисляют наш организм, и лучше от них избавиться либо уменьшить употребление на постоянной основе. А именно: сахар (коричневый, мальтоза, декстроза, сироп, нектар), лактоза, глютен, молоко, алкоголь, соки, кофе растворимый, газировка, чёрный чай, нагретые до температуры горения масла, трансжиры (гидрогенизированный, кулинарный, растительный, фритюрный маргарин). Сюда же мы относим покупные соусы: майонез, кетчуп, соевый, ткемали. Рафинированные продукты в ярких упаковках, продукты, которые содержат в составе непонятные слова, продукты с высоким ГИ (манная крупа, белый хлеб, белый очищенный рис, сухофрукты, картофель, красное мясо, списочек нехилый. Кто бы мог подумать, но наука не стоит на месте, время, когда необходимо было есть картошку каждый день, кануло в лету. Исключаем потихоньку эти продукты или уменьшаем их потребление.

Важно помнить! Нет никаких продуктов питания, которые помогут нам вывести токсины (соки, смузи, суперфуды – это все чушь), организм очищается сам, и наша задача ему помочь. В идеале вообще отказаться от этих продуктов, но хотя бы два раза в год проводить очищение комплексно. У меня в сообществе мы более подробно разбираем процессы Аутофагии на клеточном уровне, и я даю четкую рекомендацию, с чего начать, само собой, после сдачи всех анализов и рекомендаций врача.

Итак, мы выявили две главные задачи для Detox:

1. Облегчить работу органов выделительной системы – этим занимаемся исключительно мы сами.

2. Помочь вывести токсины и наладить работу выделительной системы – это мы делаем исключительно с врачом. Важно! Все программы детокса следует проводить под наблюдением врача. Мы с вами занимаемся питанием и подключаем воду, если ранее её не было, это про самостоятельно, мы с вами можем перевести токсины из жирорастворимых в водорастворимые. Это происходит в печени с участием кислорода и аминокислот. Все это мы делаем при лёгкой фазе интоксикации, когда организм ещё справляется, но подаёт сигналы, что его пора спасать. Я думаю, что в тяжёлых формах человек уже побывал у врача, и, дай бог, он ему помог, повторюсь, врачи не учат детоксу, они занимаются ремиссией. Важно понимать, водорастворимые токсины сразу не обезврежены, они из печени попадают в желчный. Из желчного они должны поступать в кишечник.

У меня есть для вас мини история личного опыта, когда мне было 25 лет, я попала с питанием по полной, я ела один шоколад и пила кофе, мои мизинцы покрылись сухой коркой. Я обратилась в больницу, где мне сделали УЗИ желчного и оказалось, что у меня перегиб, т.е. желчь, застаивается, и это очень плохо, и такая проблема очень распространенная. Застой желчи у каждого пятого, особенно у тех, кто вечно голодает и не ест, как это делала я. Все эти загибы и перегибы, дают желчи застой, если желчь не отходит с токсинами, она отравляет печень. Упс!

Но, раз уж я вам даю в этой книге все инструменты, то мы можем усилить отток желчи, для этого достаточно употреблять в пищу полезных жиров больше, чем обычно, хорошо и регулярно питаться и меньше стрессовать, разумеется, все помнят старую поговорку про желчь.

Мы можем поменять консистенцию желчи, пить стакан слегка горячей воды с утра и за 20 мин до еды, если нет камней в желчном пузыре, важно это делать постоянно. Также для очищения кишечника нужна растворимая клетчатка. Тут вам на помощь придет Псиллиум. В разделе питания вы найдете о нем более подробную информацию.

Ну и мой сугубо личный совет, если вы любители вечеринок, или ваша жизнь постоянный Голливуд, не забывайте про такой эффективный абсорбент, представленный в виде порошка для приготовления суспензии, как Полисорб МП. Он используется для очищения организма от токсинов, в том числе, при интоксикациях, пищевых отравлениях и дизентерии. Порошок прост в использовании и обладает высокой абсорбционной способностью, притупляя токсическое действие различных веществ. Кроме того, благодаря своей низкой токсичности, данный препарат относится к безопасным средствам для очищения организма. Полисорб используется для очистки от патогенных бактерий, токсинов, аллергенов, ядов, радионуклидов. Производитель не рекомендует употреблять суспензию без назначения вашего лечащего врача.

Подключайте на постоянную основу сауны и бани для усиления процессов детоксикации, люди, которые живут на юге, и так прилично потеют несколько месяцев, но вот в зимний период не помешает.

Так же употребление Лецитина – (биологически активная добавка к пище) является важным пищевым компонентом, который нужен для нормальной работы организма. Лецитин необходим организму как строительный материал для обновления и "ремонта" поврежденных клеток. Лецитин – это основное транспортное средство для доставки питательных веществ, витаминов и лекарств, к клеткам. Его регулярный прием положительно сказывается на общем самочувствии и состоянии здоровья людей практически любого возраста, а также помогает успешно противостоять различным болезням и избавляться от них. Добавка эффективна как в качестве профилактического и общеукрепляющего средства, так и в виде составляющей комплексной терапии. Рекомендуются в качестве биологически активной добавки к пище в качестве дополнительного источника фосфолипидов. Не является лекарством.

Очень важно помнить! Если вы ранее не занимались желчью, гнать её самостоятельно нельзя, будет сильнейшая интоксикация и есть риск летального исхода. Если есть проблемы с поджелудочной, такие, как синдром раздражённого кишечника, грибковые заболевания, сначала решаем проблему с кишечником, а потом с желчью. Все ключи, которые я описала выше, вы можете без боязни подключать самостоятельно, и это облегчит работу выделительных систем. Оттоком желчи нужно заниматься не только для вывода токсинов. Если вы пьёте жирорастворимые витамины и хотите получить эффект, так же, как с коллагеном, и у вас нет оттока желчи, через которую они потом всасываются в кишечник, знайте, они не доходят. Двенадцатиперстный кишечник тоже проверяйте на ферменты ежегодно для хорошего результата. Если есть камни в желчном пузыре, гнать её нельзя. Тёплую воду пьём при условии, если в ней нет камней, это важно!

Следующий самостоятельный шаг к детоксу – это адекватная физическая нагрузка, для этого не нужно потеть в усиленном режиме, посещая круглый год спортзалы, все прекрасно можно делать и дома, проверила на себе. Самое главное, чтобы все ваши нагрузки приносили удовольствие, потому что, если ваш тренер загоняет вас до посинения, вряд ли вы будете ходить на такие тренировки с любовью постоянно. Мне посчастливилось найти хорошего тренера, и я несказанно рада. Имя моей музы вы можете так же найти в моем сообществе в Телеграмме. Она сделала тренировки настолько комфортными по 20 минут в день, что с ней ты учишься любить и спорт, и свое тело. Теперь я без труда могу тренироваться в любое время, в любом месте и выглядеть подтянутой. А самое главное тренировки простые и супер эффективные.

На самом деле, это далеко не все, что нужно знать о ксенобиотиках, они повсюду, давайте разберем их более подробно, потому что эта тема становится сейчас очень популярной. Следующим этапом детокса, который мы можем позволить себе самостоятельно, является полное

избавление себя от пластика, который нас окружает. Пластика очень много в нашей обычной жизни, сам по себе он не несет какой-то опасности, но при нагревании, при попадании солнечных лучей происходит выделение ядовитого вещества, это вещество называется “Бесфенол А”. Это вещество, которое является неким дезраптором. При попадании в организм оно маскируется под наши собственные гормоны и вызывает рост различных новообразований, не только доброкачественных, иногда и онкологических. Об этом чуть ниже расскажу подробнее, очень интересная тема.

Пластик нельзя нагревать, нужно убрать из жизни все пластиковые боксы, контейнеры для хранения пищи. Кофеманам нужно снимать пластиковые крышечки от кофе, когда мы его пьем в заведениях быстрого питания.

Для того чтобы посмотреть какой вид пластика у изделия, нужно найти цифру в треугольнике, шестерка самый ядовитый вид пластика, который при нагревании сразу же выделяет Бесфенол А.

Это и касается детских вещей, бутылочек, сосочек, игрушек, проверяйте, на изделии должен быть значок “BPA FREE”, тогда такой пластик имеет место быть в вашем обиходе. То же самое относится к косметике, зубные пасты, гели для душа, дезодоранты так же содержат в своих составах огромное количество токсинов и таксикантов. При ежедневном использовании это дает серьезные последствия.

Ксенобиотики от греч., – это что-то инородное, чуждое нашему организму, чуждое биологии, чуждое живому. Сейчас их огромное количество, и важно чтобы вы об этом знали, в каком океане ксенобиотиков мы живем.

А самая головная боль, как нам разгрузиться от этого, как помочь от этого избавиться. Как я уже выше сказала – это химикаты, разрушающие эндокринную систему, они влияют на несколько видов процессов в организме. В первую очередь они всегда вызывают хроническое воспаление. Длительное текущее, латентное, вялое текущее воспаление, которое организм не в состоянии погасить, и нехватка ресурсов бороться, это напрямую влияние ксенобиотиков.

Они влияют, к сожалению, на наш микробиом. Есть очень много видов веществ, которые уничтожают микрофлору и полезные виды бактерий. Очень много ксенобиотиков, которые взращивают и поддерживают рост патогенной микрофлоры. Есть такое понятие у интегративных врачей, когда тяжелые металлы держатся за паразита вируса, а вирусы паразита держатся за тяжелые металлы, и это правда. Есть много медицинских работ по этому поводу. И выводя, что-то, допустим хилатируя тяжелые металлы, организм запускает активацию вирусов, и возникают различные воспаления. Это очень тесная взаимосвязь, химикаты, влияющие на эндокринную систему, влияют и на гормональный дисбаланс, выбивая из связи то, что должно контролироваться мозгом.

И они, внедряясь вот в эту идиллию нашего организма, занимают рецепторы к определенным гормонам и работают как гормоны, запуская в нашем организме не очень хорошие процессы. Они, в первую очередь, влияют на оксидативный стресс, для нас в разрезе бьюти информации – это интересно как причина старения. Они усиливают старение, старение не только внешнее, но и старение органов, биохимических процессов. Также они влияют на эпигенетику, и, как окружение, как и образ жизни, то, что нас окружает и влияет на нас, может включать или выключать гены. Все зависит от того, насколько много вы это потребляете, насколько вы способны от этого избавиться, насколько включены или выключены функции органов детоксикации, как много вы над этим работаете.

От этого будет зависеть и течение беременности, и вообще гормональный статус и врожденные дефекты беременности, и ваши врожденные дефекты. Фактически, наш организм может компенсировать, может включаться, но эта компенсация не всегда нам на пользу, наш организм будет до последнего бороться за выживание. Но от нас, людей осознанных и людей с мозгом, важно помочь ему. Мы не можем включиться в биохимические процессы по типу

биохакерства, начните хотя бы с того, чтобы увидеть, где есть ксенобиотики, ведь это бездумно позволять себе их есть, вдыхать, мазать, приклеивать и т.д.

Ксенобиотики – это не только тяжелые металлы по типу ртути, это может быть тот же алюминий. Алюминий по классификации не относится к тяжелым металлам, но его так много. Алюминия вокруг огромное количество, начиная с антиперсперантов и заканчивая прививками. Это тоже занимает все определенные рецепторы.

Так же сюда относятся полициклические эфиры, продукты горения. Это все запахи, ароматизаторы, все домашние спреи, ароматизаторы в бутиках для повышения покупательской способности. И этим люди дышат годами.

Я нашла информацию и про сою, и бобовые уже в нескольких источниках, это продукты, вызывающие эстрогены доминирования, если ее есть один, два раза в неделю, то это не страшно. Но есть такие регионы, где это культура питания, допустим в Израиле, имеет место быть на повседневной основе. Лучше воздержаться от частого потребления этого продукта.

Вокруг нас огромное количество агрохимикатов, сейчас практически ничего не выращивается без них. Ничего из того, что мы покупаем в магазине, ничего не выращивается без агрохимикатов. Популярный и изученный на сегодня “Глифосад” используется как для стимуляции роста, так и как противосорняковое средство. Ученые просто были в шоке от результатов исследований, которые показали, какую он имеет четкую корреляцию с детьми, рожденными с аутизмом. Так вот, если будет большое содержание в продуктах, хлора будет вытесняться, йод – это прямой путь к гипотериозу, казалось бы, мы начали с агрохимикатов. А для гормонов Т3, Т4; нужен йод, без них не бывает качественного гормона, это вся репродуктивная система женщины. А гипотериоз – это выпадение волос, тоничная кожа и набор веса.

Переходим опять к косметике и бытовой химии, откройте свои шкафчики и посмотрите, какое количество химикатов у вас на полках. Можно сократить смело втрое, и этим вы разгрузите себя и свою семью, и ваша жизнь не станет хуже. Они занимают и прогестероновые и стероидные и эстрогеновые рецепторы. Фарма сюда же по списку, диоксид титана (краситель) в каждых вторых таблетках и, БАДАХ.

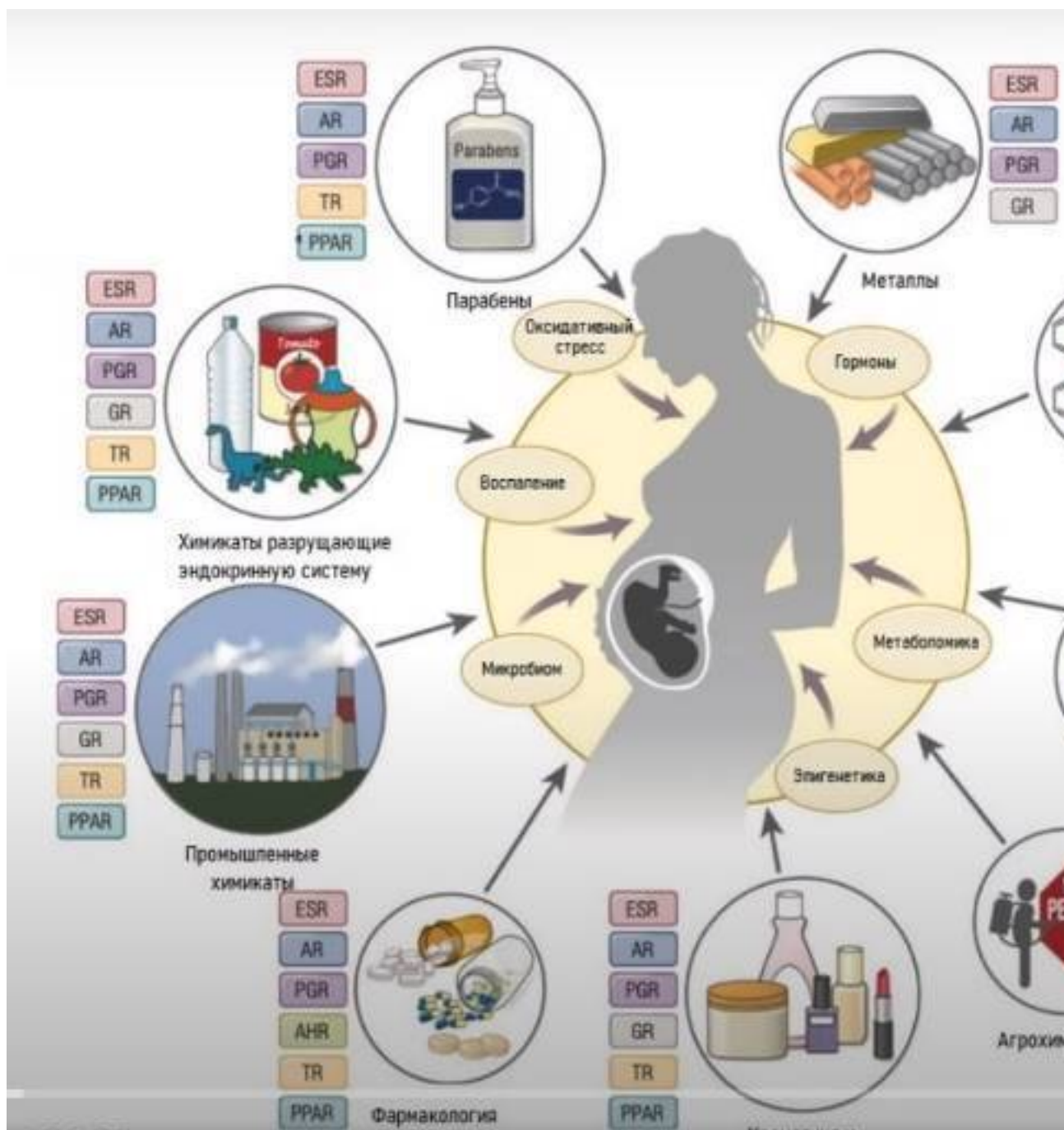
Также очень важно, где вы живете, и находятся ли рядом промышленные мероприятия. Очень важно вводить мероприятия по нейтрализации токсинов, потому что вы вдыхаете и едите это регулярно.

Про Бесфенол А (фтолаты) выше я писала, в продуктах, которые нас окружают в картоне, покрытом пластиком, тот же стакан из-под кофе, он проклеен клеем, где содержатся все эти токсины и, наверное, мало снять крышку, при возможности, лучше зайдите в кафе и выпейте чашечку кофе. Бутылки, которые полежали в машине на солнце, лучше выбросить и купить холодную воду. Смолы для мебели (стружка, склеенная смолой), сильно пахнущая мебель в магазине, дома держать ее следует после покупки в проветриваемом помещении пару суток, а, лучше, неделю. Различные кассовые чеки лучше не брать, если есть возможность. Стоматологические бонды, на которые клеят все стоматологи, если сырье дешевое, то вам приклеят на него зубы или пломбы, пока это сырье не контролируется органами.

Всяческие консерванты, парабены, загустители различные – это все не только в косметике, но и в пищевой промышленности. И все это ежедневный вклад в себя, но только от такого вклада наш организм здоровым не будет.

По оценке Всемирной организации здравоохранения, за 2012 год, около 800 химических веществ, используемых в повседневной жизни, относятся к вредным химикатам. В 2020 году в базе данных обмена эндокринными нарушениями было зарегистрировано 1482 химических вещества с потенциалом нарушения эндокринной системы. Сейчас на дворе 2023, и страшно представить, сколько уже их стало.

На рисунке представлены химикаты, разрушающие нашу эндокринную систему. Я знаю, в это трудно поверить, но посмотрите на эту устрашающую статистику выше.



Ксенобиотики, как гормоны, умеют маскироваться под них, как актеры, они маскируются к гормонам, к молекулам, к важным белкам. Они занимают рецепторы как гормоны, и клетка реагирует на них как на гормон, и меняет другие белки. Те, в свою очередь, вызывают изменения в метаболизме. Проблемы с невозможностью сброса веса, проблемы, когда растет кортизолный живот, когда худая, стройная девушка, но, при этом, с инсулинорезистентностью, которая приводит к нарушению, к гликации, к склеиванию коллагеновых и эластиновых сосудов, к склеиванию форменных элементов крови и нарушению питания клеток.

Поэтому, прежде чем себя загружать какими-то витаминами, микроэлементами, косметическими средствами, нужно разгрузить себя. Первое, с чего нужно начать, это обратить внимание на эти металлы, это не только тяжелые металлы, их очень много в пище и воде, особенно вода колодезная, насыщенная свинцом. Водопроводная вода тоже от многих металлов не очищена, вода бутилированная также попадает в этот список, но, если запасись хорошим фильтром дома, это уже будет шаг вперед. Вообще, сейчас очень много воды кислотной, а от этой

мягкой воды разрушаются наши кости. Можно сдать анализы на тяжелые металлы и посмотреть присутствие ксенобиотиков в вашем организме.

Загрузка кадмием – это курение, краски для волос, которая трансдермально воздействует, я знаю людей, которые каждые три недели корни красят, я вообще в этом году решила, что натуральность – это успех во всем и польза для организма. Тут бы сразу хотела сказать про фильтры от солнца, которые сейчас просто панацея, какая-то все от чего-то закрываются, но то, что это фтоланы, мало кто знает. Особенно это наблюдается в физических фильтрах либо там, где вместе и физический и химический фильтр. С физическим фильтром все понятно, он просто отбивает лучи, а вот химическим не стоит увлекаться. Трансдермально все впитывается в кровь, вот почему многие чувствуют при нанесении горький привкус на языке, хотя не наносили на губы.

Триклозан и триклокарбон используются в противогрибковых препаратах. Казалось бы, антисептик, но вся пандемия нас выкосила ими. Все распыляют в общественном месте этот антисептик, не думая о других. Я лично пережила это, когда меня с бутылки поливали на рабочем месте, это ужас. Я понимаю необходимость этого в эпидемиологических условиях, лабораториях, инфекционных больницах. Ну, повсеместно это все способствуют образованию более сложных соединений, канцерогенных соединений. Это постоянно мутирующий микробиом, который мы вдыхаем, зачем?!

Побочные эффекты от ксенобиотиков: преждевременные роды, задержка внутриутробного развития, увеличение срока беременности, макросомия, врожденные аномалии и все то, что я перечислила в самом начале раздела детокс.

С чего начать расчистку пространства? Первым делом обратите внимание на посуду из пластика и алюминия в доме, важно обратить внимание, есть ли мебель с запахом, старайтесь не покупать напитки в бумажных стаканчиках, все консервы заливаются в горячем виде, тефлоновые сковородки тоже следует заменить либо убрать, в приоритете остается запекание в стекле либо чугун.

Меняйте питание чаще, те продукты, которые едите часто, убирайте на три месяца. Вся синтетика в одежде должна быть минимизирована, особенно, нижнее белье, то, что ближе к телу. Ежедневные прокладки – это источник фталата и синтетики, которые провоцируют постоянные циститы.

Мясо желательно вымачивать и крупы тоже, смотреть по сезонности, если покупаете в магазине овощи и фрукты, счищайте кожуру. В кожуре многие виды агрохимикатов, клей, составы для длительного хранения. Очищайте овощи и фрукты специальными растворами перед готовкой.

К бьюти процедурам тоже стоит присмотреться, мастера, которые постоянно работают с клеями и гелями, проветривайте чаще помещение, одевайте очки, маски, защищайтесь основательно. А если у вас аутоиммунные заболевания, вам вообще не стоит заниматься такими видами деятельности. Разгружая себя сознательно, мы разгружаем и нервную систему и когнитивную, в том числе, помним об этом.

Особое внимание хочу посвятить девочкам, которые пользуются дезодорантами и антиперспирантами, содержащими алюминий. Достаточно много уже исследований доказательной медицины, которые подтвердили, что металлы попадают через подмышечные впадины в кровотоки и лимфоток, что вызывает рак груди, не пренебрегайте своим здоровьем, намного проще прочитать состав. Будьте здоровы! Очищение организма – это очень серьезная тема. Отнеситесь к ней серьезно.

Постоянные отеки

Это ещё одна проблема красоты и организма в целом. Избыток инсулина вызывает задержку натрия (соли) в организме, который, в свою очередь, удерживает воду в вашем теле, что ведет к появлению отеков. Кроме того, инсулин повышает проницаемость сосудов, а острая гиперинсулинемия может даже провоцировать трансапиллярный выход альбумина, что также способствует появлению отеков. В первую очередь, проверяем щитовидку, все анализы у вас уже есть, в списке вы их можете найти в разделе анализы, это ТТГ, реверсивный Т3, свободные Т4, и Т3, а так же антитела.

Вода, повторюсь, нужна не для того, чтобы худеть или чтобы кожа была увлажненной, а для того, чтобы выводить соли, в первую очередь, всего 30 грамм на 1кг веса – этого вполне достаточно. Пейте частично, не нагружая почки, после кофе, во время спорта тоже нужно делать пару глотков в перерывах, потому что физическая нагрузка это, в первую очередь, процесс обезвоживания, пока вы тренируетесь, пейте перед едой за 20 мин. Тем самым вы активируете ваш ресурс до хорошего качества.

Физическая нагрузка тоже хорошо снимает отеки, вообще спорт нам нужен для мышечного тонуса. О продуктах вы тоже уже знаете, молоко – это первая причина отеков, а, точнее, крахмалы, которые, добавляют во всю молочку сейчас и далее по списку добавки против отеков: таурин один грамм натошак курсом два, три месяца. Не забывайте проконсультироваться с врачом.

Янтарная кислота (ее, кстати, добавляют в полисорб) тоже хорошо помогает, но перед употреблением следует проконсультироваться с врачом, когда у вас будут готовые анализы и консультация.

Лимфотранзит – препарат, который рекомендуется в качестве биологически активной добавки к пище – источника кверцетина и арбутина, содержащей гесперидин. Способствует уменьшению отеков, улучшению движения лимфы, мочегонному и противовоспалительному действиям, поддержанию работы лимфатической, кровеносной и иммунной систем, очищению организма от токсинов, подойдет для очищения организма и послабления, в качестве противоотечного, лимфодренажного средства также подойдет по списку.

Питание

Если вы научитесь регулировать свой инсулин, понижать свой холестерин, делать детокс для организма с помощью еды и знать, что и когда лучше есть и с чем сочетать, чтобы витамины лучше усваивались, значит, этот раздел был мной написан не зря.

Чтобы правильно питаться и держать свой холестерин в норме, нужно понять одну простую вещь, когда вам врач на приеме скажет, что холестерин у вас повышается от того, что вы много едите жирной пищи, то это полный бред, который нам навязывали годами. Я прекрасно понимаю людей, которые поступают в вузы, и их обучают по старым и, далеко, не альтернативным методам лечения. Есть разная медицина, есть разные подходы и все такое, но извините, если мы живем в современном мире, где образ жизни и питание оставляет желать лучшего, то мы хотим и ищем разные подходы в борьбе за качественную жизнь и здоровое потомство, не так ли?!

Опять приведу свой пример, я никогда не ела жирной еды, последние пять лет я не ем хлеб и сахар в чистом виде вообще, а холестерин у меня не в норме, почему? Сейчас очень много скрытых сахаров в продуктах, да в тех же консервах с кукурузой, шоколадка была раньше у меня каждый день, какая-то булочка, ну и всякая другая ерунда, как и у 90% населения. Я не понимала, почему я хожу отечная железная баба, и при этом продолжала пить латте по утрам. После того, как я убрала продукты из черного списка, я стала выглядеть намного лучше, чувствовать себя лучше, энергии больше.

На мои жалобы врачи говорили: “Вам нужно пропить статины”, это ладно, я все читаю, а обычный человек взял да пропил, ну так же в нашей жизни происходит. Но только мало кто знает, что статины тоже не безопасная пилюля, они запускают окислительный процесс в митохондриях, провоцируют быструю старость и так далее. Почему бы просто не скорректировать питание, правда?! Врачи не лечат первопричину ваших болезней, они занимаются ремиссией. Начните с малого, не стройте замков, все уже построено, нужно просто взять правильные ключи и действовать.

Как вы уже поняли, этот раздел начнется не с кофе, а с холестерина. Непроходимость ваших сосудов связана напрямую с количеством жиров, которые вы употребляете. Проблема тромбов следствие обезжиривания, а не наоборот, может, поэтому все – таки все эти годы мне нужно было кушать домашнюю сметану, жарить яйца на беконе, кушать сливочное масло по утрам. Важно понимать в одном яйце от 100 до 180 мг холестерина, а наше тело производит каждый день от 3000 до 5000 тысяч мг холестерина. Для чего организм это делает, конечно, для жизнедеятельности ваших органов, от клеток до гормонов, в том числе. У меня было подозрение, что я много ем яиц, и начала пить статины, и это была самая большая ошибка, холестерин просто так нельзя уничтожать сатинами, не разобравшись более глобально.

А проблемой у нас холестерин становится тогда, когда наша печень начинает отставать, печень должна быть чистая, работающая, но в моем случае мне был обеспечен путь к жировой и гипотозной, если бы я не поменяла свое питание. А печень сахарного и рафинированного человека и алкаша одинаковая, так что не думайте, если вы не пьете, ваша печень здорова, это не работает. И это годы пренебрежения к своему питанию, фиаско придет, его день настанет! Потому что печень должна метаболлизировать холестерин и выводить его из организма.

И наша с вами задача, поменять свое отношение к питанию, чем быстрее, тем лучше, и пусть я буду вашим проводником, можете присоединиться в мое сообщество по питанию.

Как я уже сказала, качественные жиры в рационе – это главное правило и успех в нашем питании, и не путайте их с картошкой фри, пожалуйста. Итак, что приводит нашу печень в состояние, в котором она уже не справляется, давайте разбираться. Есть такое понятие как гликемический индекс, может, ранее вы о нем где-то слышали, но сегодня вы о нем узнаете

самое главное и будете применять это на своей практике. Гликемический индекс – это скорость, с которой инсулин реагирует на продукт с глюкозой, и чем выше количество глюкозы в нашей крови, тем больше инсулина наша поджелудочная секретирует и тем быстрее ваша печень жиреет, но не в том случае, если вы едите продукты с низким ГИ. Инсулин это углеводный гормон, который выводит сахар из крови. За эталон принято изменение уровня сахара в крови в течение 2 часов после употребления глюкозы. Любая пища поднимает уровень сахара в крови, кроме чистой выпитой воды, это нужно понимать, поэтому очень важно контролировать и вечером и утром, то, что вы складываете в желудок.

В идеале, все, что имеет до 40-50 – это предел гликемического индекса в вашем питании, 30, 35 – это самое комфортное для печени. Вот те самые простые и очевидные продукты, которые относятся к низкому ГИ – это зеленolistвенные, крестоцветные, рыба, овощи, орехи, семена, мясо, сыры. Когда мне задают вопрос: “Алена, а что ты ешь?”, я отвечаю: “Обычную простую человеческую еду”. Во-первых, вас это избавит от панкреатита и даст возможность вашей поджелудочной работать нормально.

То есть, жиреющая печень из-за постоянного высокого объема инсулина – это первый орган, который начинает страдать. Повторюсь, не из-за жирной пищи у вас высокий холестерин, а из-за ее отсутствия и большого объема сахара и рафинированной еды. Продукты с низкой гликемией очищают печень, и она метаболизируется, все просто. Поэтому очень важно сдавать анализы и смотреть углеводный и белковый обмен ежегодно, в разделе анализы вы найдете все, что вам нужно.

Правильное питание это не ПП и расчет БЖУ, как привыкли к этому относиться в простонародье, а низкая гликемия, низкий инсулин, чистая печень, больше контроля холестерина, и он не становится проблемой. Холестерин может быть повышен, когда происходит фаза активного жиросжигания, при кето диетах, в этих случаях 6-5 это нормально. Если у вас триглицериды у нижнего референса, инсулин тоже у нижнего, а глюкоза и гликированный гемоглобин под идеальным контролем вашим телом, то ваше тело производит то количество холестерина, которое ему необходимо, и тогда у вас все будет хорошо работать.

В таком случае у вас будут прекрасные волосы, у вас будет хорошая кожа, у вас будет продуктивность, и будет работать мозг. Половое влечение и гормоны тоже напрямую связаны с питанием.

Если правильно сочетать еду, также будет и результат более продуктивной работы организма, к примеру, продукты с высоким содержанием витамина К2, такие, как, зелень, белокочанная и цветная капуста, брокколи, оливковое масло, творог домашний, киви, бананы и авокадо, следует сочетать на завтрак с мясом, рыбой жирной, (печень трески) или яичницей, маслом 82% жирности – это хороший метод, когда витамин D3 и К2 в паре, они реализуют транспортную функцию кальция. Кости получают кальций, сосуды не будут кальцинироваться, непроходимости не будет, не будет потери эластичности, и вы будете избегать остеопению и остеопороза, все просто.

Еще одним важным пунктом будет подсчет калорий, как бы вы к этому не относились, это важный пункт, дабы не быть в профиците, а в балансе. Делать это нужно не постоянно, а один раз из расчёта снижения или набора веса, или его поддержания. Далее неделю вы мониторите свой съеденный объем через кухонные весы и потом уже спокойно, на глаз, вы научитесь определять свою суточную норму. Все это делается только после расчета БЖУ, поэтому без него, как видите, никак. Вы можете набрать свои 1300 Ккал мороженым, но тогда что будет с вашим здоровьем, к БЖУ многие относятся халатно, но разница поедания и пользы от такой пищи разная.

Продукты с низким гликемическим индексом

Старайтесь чаще употреблять именно продукты из этого списка, они будут снижать ваш инсулин, и печень вам скажет только спасибо, а вы уже знаете, что к 40 лет, она утрачивает все свои способности на целых 40%.

Крупы с низким ГИ: чечевица – 25 ед, фасоль и горох – 25-30 ед, перловка (глютен) – 30 ед, ячневая (глютен) – 35-40 единиц, булгур (глютен) – 35-45 ед, бурый рис – 35-50 ед, киноа – 40-50 ед, полба (глютен) – 45 ед, зеленая гречка – 45 ед, гречка коричневая 50 ед.

Овощи и зелень: петрушка, базилик, ванилин, корица, орегано, авокадо – 10 ед. Листовой салат – 10 ед, шпинат – 15 ед, брокколи – 15 ед, капуста кочанная – 15 ед, сельдерей – 15 ед. Брюссельская капуста – 15, цветная капуста – 15, перец чили – 15, огурец свежий – 15, спаржа – 15, имбирь – 15, грибы – 15, кабачок – 15 единиц, помидоры -10 ед, зеленый перец- 10 ед, красный перец- 15 ед, редис – 15 ед, репа -15 ед, стручковая фасоль -30 ед, спаржа -15 ед, баклажаны -20 ед, патиссоны – 15 ед, зеленая фасоль – 30, сладкий картофель (батат, ямс) – 50 ед, лук-порей – 15 ед, ревень – 15 ед, артишок – 20 ед, Репчатый лук – 15 ед, оливки – 15 ед.

Фрукты и ягоды: ежевика – 20, вишня – 25, малина свежая – 25, красная смородина – 25, клубника, земляника – 25, крыжовник – 25, свежий абрикос – 30, груша свежая – 30, черника, брусника, голубика – 30, маракуйя – 30, мандарин свежий – 30, свежее яблоко – 35, свежая слива – 35, лимон -20 ед, грейпфрут -25 ед, черешня – 25 ед, малина- 30 ед, персик – 30 ед, гранат – 35 ед, апельсины -35 ед.

Выпечка и хлеб ГИ: тост из цельнозернового хлеба (глютен) – 45, ржаной хлеб (глютен) 40 ед, песочное печенье (глютен) – 55 ед, отруби (глютен)– 15, арахисовая паста (без сахара) – 20 единиц, кето – хлеб – 35 ед.

Почему про гликемический индекс важно знать всем? Кажется, что если не худеешь, не лечишься и не "зожничаешь", то можно этот момент пропустить. Но нет. Если вы хотите чувствовать себя бодрыми в течение дня, успевать все и быть в хорошем настроении, избавиться от апатии и постоянного желания заесть стресс или просто обчистить холодильник, на ночь глядя, то, однозначно, стоит изучить понятие гликемического индекса продуктов и влияния еды с высоким гликемическим индексом на свой организм.

Твое идеальное утро

Опишу кратко, каким может быть твоё идеальное утро. Завтрак должен быть в первый час или полтора часа после пробуждения. Перед завтраком тёплая вода, слегка горячая 1-2 ст. Это требуется для пробуждения всех наших сфинктеров и запуска всех механизмов ЖКТ. Через 30 минут можно кофе, но не всухую, хлебец, кусочек сыра или творожный сыр, а на нем кусок жирной рыбы, дополнением может быть яичница с овощами. Можно запечь авокадо с яйцом и пармезаном сверху, все это сочетание дополнит кето – хлебушек. Раз – два раза в неделю можно на завтрак позволить себе овсяноблин из овсянки в шелухе, взбитой на блендере, на десерт ягоды и сыр твердых сортов. Омлет из яиц на растительном молоке сюда тоже подойдет, можно добавить орешков грамм 20 грамм, тост из кето – хлеба с авокадо и творожным сыром. Лаваш на бездрожжевом тесте с кусочками курицы и твердым сыром в дополнение с огурцом подойдет отменно. На тостеры из кето – хлеба можно положить обжаренные яйца и зелень с помидором. Если рядом у дома делают шаурму диетическую, это так же подойдет, ПП вафли с рыбой и авокадо, ну и можно достаточно сочинять, главное, чтобы завтрак содержал жиры плюс белки и клетчатку. Можно яичко, а на нем кусочек сала, либо яичница на беконе, тоже будет супер, и какой – ни будь салат из руккола. В общем, тут, думаю, все понятно. Еще

зеленый смузи из крестоцветных плюс ягоды даст тебе заряд витаминов и минералов на весь день.

Если нужно выпить витамины, какие и когда, читай в разделе витамины. Вместо сладкого можно протеиновую печеньку, либо горсть орехов или, на худой конец, 25 грамм темного шоколада или арахисовой пасты на хлебе. Про фрукты тоже не забываем, их нужно есть в первой половине дня.

Жарим лучше всего только на масле Гхи, если нет бекона, либо утиный жир, либо кокосовое масло. Запомните сейчас одну очень важную вещь, я знаю, она вам не свойственна, но это для вашего здоровья, в растительных маслах есть Омега и полезные жиры, но мы его добавляем в салаты, они нам просто необходимы, оливковое тоже, только в салаты и соусы, никаких жарок – это очень вредно! Все остальные способы готовки приветствуются.

А теперь немного разъяснения. Тёплая вода запускает отток вашей желчи, это важный процесс на весь день! Плюс Detox (особенно если вы страдаете запорами, можно в дополнение к завтраку ложечку псиллиума добавить). Сало (бекон) это полная противоположность жарке на масле, так мы чистим сосуды, получаем жир для выработки желчи, мы уже знаем, что стресс – это спазм желчи, поэтому разгоним все стрессы своими руками уже с самого утра.

Жирная рыба: если у вас недостаточно жиров в рационе, плохо работает нервная система, мало субстрата для синтеза холестерина для половых гормонов, для витамина D – волосы, ногти и кожа. Не говоря уже об омеге, та вообще королева танцпола гормонов, снижает уровень холестерина и нормализует артериальное давление. Грецкий орех – рекордсмен по насыщенным жирам, поэтому его тоже желательно включать в рацион либо вместо перекуса, когда хочется, есть, а нет возможности.

Почему я не рекомендую, есть яркие фигуры завтрака в постель, такие, как пирожки и шоколадки, на них далеко не уедешь, энергии хватит на максимум 30 минут, поэтому завтрак должен быть полноценным. Контроль сахара в крови в течение дня задача не простая, но с ней можно справиться постепенно. Просто медленно сводить все на нет. Я верю, и у меня, и у вас все получится, ведь мы уже держим главный ключ в руках – это питание.

Давай расскажу, например, если вашим завтраком будет просто кофе и сладости, и к чему это приводит: первое – уровень сахара резко поднялся, инсулин поднялся – возникает гипергликемия. Она вызывает резкий спад глюкозы и инсулина, и вам опять очень хочется резко есть. Качели гипо и гипергликемии приводят к истощению не только симпатической, но и нервной системы и поджелудочной железы.

Моя задача – дать вам ключ в осознанную здоровую жизнь, выбирать вам, съесть 25 грамм шоколада, но с сыром и хлебом или килограмм печенья с кофе с самого утра.

Как видите, все просто, запить можно гречишным чаем, кто не любит кофе, он самый полезный напиток на сегодня, не считая трав и зеленого чая, тем более, если вы пьете витамины по утрам, кофе следует пить через час.

Немного о клетчатке

Клетчатка очищает организм (Detox), поддерживает нормальный состав микрофлоры, борется с воспалительными процессами, снижает риск возникновения рака толстой кишки, убирает запоры, нормализует уровень сахара в крови. Вот что происходит с организмом, если ему не хватает клетчатки: расстройства кишечника (запор, диарея). Клетчатка увеличивает рост и численность полезных бактерий, а ее дефицит в питании может привести к проблемам с ЖКТ, клетчатка помогает контролировать постоянное чувство голода – пока организм переваривает сложные углеводы в составе клетчатки, вы чувствуете себя сытыми.

Основные источники клетчатки – это овощи и фрукты, но это не означает, что вы должны есть фрукты ведрами, это очень вредно, в них много фруктозы, она уходит в жир. Лучше

отдайте предпочтение более полезным зелёным овощам (шпинат, салат, капуста белокочанная, савойская, брюссельская, брокколи, цветная, листовая горчица, спаржа). Самые распространенные листовые овощи – душистые травы, например, укроп, кинза, сельдерей, петрушка, орегано, фенхель, а также кабачки, цуккини, огурцы, перец сладкий и горький.

Увы, но 90% человек не добирает дневной нормы, и отсюда все проблемы. Пейте дополнительно, это нужно делать обязательно. Большинство людей не осознают мощного воздействия клетчатки на организм. Растворимая клетчатка, такая как шелуха подорожника, является пребиотиком – веществом, способствующим питанию полезных бактерий в кишечнике. Однако не все люди потребляют достаточное количество клетчатки для удовлетворения своих ежедневных потребностей, что может негативно сказаться на здоровье. Именно в этом случае целесообразно использовать дополнительные пребиотики, такие, как шелуха подорожника (псиллиум).

Например, рекомендуется, чтобы дети употребляли меньше клетчатки, чем взрослые: подросткам в возрасте от 14 до 18 лет требуется 25,2–30,8 г клетчатки, детям в возрасте от 9 до 13 лет – 22,4–25,2 г, детям в возрасте от 4 до 8 лет – 16,8–19,6 г, детям в возрасте от 1 до 3 лет – около 14 г. Взрослым 25-38 г, можно по утрам, по 5 г псиллиума для сытости, только отдельно от кофе.

А как же кукурузное хлопья, гранола и мюсли, овсянка на завтрак?!

Овсянка это продукт, в котором много как плюсов, так и минусов, давайте разберём ее вкратце. В Лондоне овсянку, которую используют в пищу, варят 2-3 часа, что мы видим в магазине на полках в России, 3 – 5 минут, я бы купила только геркулес из того ассортимента, что у нас продают. Овсянку многие любят по утрам, но, как правило, если ее готовить на молоке плюс добавить к ней джемы или фрукты, это уже не считается полезным завтраком. Таким способом готовки вы получаете высокий уровень сахара в крови, более правильным вариантом будет, если каша отварена на безлактозном молоке и в нее можно положить кусочек кокосового масла или гхи. Можно к этому добавить хлебец и сыр твердых сортов – это будет лучшим решением, и пользы от каши вы получите больше – больше энергии и сытости на более долгое время. Искать железо в магазинной пятиминутке я думаю, не стоит, лучше поискать его в других продуктах.

О витаминах мы поговорим чуть позже. Кальций и фосфор я бы тоже искала не в той овсянке, которую сейчас продают. Магния и других минералов в этом чудо – порошке уж точно нет. Она полезна для людей при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, на постоянной основе, здоровым людям если уж купить и отведать, то лучше недробленую крупу и есть ее не на постоянной основе. Потому что овсянка быстрого приготовления может быть больше вредна, чем полезна. Нельзя добавлять молоко в кашу, если у вас есть непереносимость лактозы, также в каше много глютена, не рекомендуется варить её детям до одного года, их организм не готов к её перевариванию.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.