

Юлия Насырова

СИЛА ВНУТРИ

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО, КАК
ЗА 6 НЕДЕЛЬ ИЗМЕНИТЬ
— СВОЮ ЖИЗНЬ



Юлия Насырова

**Сила внутри. Практическое
руководство, как за 6 недель
изменить свою жизнь**

«Издательские решения»

Насырова Ю.

Сила внутри. Практическое руководство, как за 6 недель изменить свою жизнь / Ю. Насырова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-627955-1

Приготовьтесь стать более осознанной и уверенной в себе! Эта книга поможет вам:— лучше понимать свои чувства и потребности,— достигать своих целей и мечтаний,— выйти за пределы привычного и открыть для себя новые возможности. Если вы будете выполнять задания из этой книги, то перестанете болеть и начнете жить свою счастливую жизнь.

ISBN 978-5-00-627955-1

© Насырова Ю.
© Издательские решения

Содержание

Время пришло...	6
Приготовься стать ненормальной	9
Одна из нас	11
ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА	13
День 1. Режим сна и бодрствования. Анализ твоего текущего питания	13
Налаживаем сон	13
Рацион и питьевой режим	14
Задания	14
День 2. Детокс-питание	16
Принципы правильного питания	16
Завтрак	17
Обеды и ужины	17
Перекусы	18
Что нужно исключить из рациона	19
Список разрешенных продуктов	22
Задания	22
День 3. Питьевой режим. Улучшаем работу печени и желчного пузыря	24
Какую воду пить	24
Сколько воды нужно пить в день	24
Улучшаем работу печени и желчного пузыря с помощью отваров из желчегонных трав	25
Задания	25
День 4. Очищение от паразитов	27
Задания	28
День 5. Кишечник – залог красоты и здоровья	30
Задания	31
День 6. Физические нагрузки	32
Задания	33
День 7. Медитации и расстановки	34
Динамические медитации и альтернатива	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Сила внутри

Практическое руководство, как за 6 недель изменить свою жизнь

Юлия Насырова

*Не является лекарственным средством. Требуется консультация
специалиста.*

Редактор Екатерина Нейфельд

Редактор Виктория Соколова

© Юлия Насырова, 2024

ISBN 978-5-0062-7955-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Время пришло...

Привет, милая. Эта книга попала к тебе в руки неслучайно. Если ты сейчас читаешь эти строки, то точно чувствуешь: *пришло время поменять свою жизнь*. Помнишь девочку, которой ты была? Легкая, счастливая, ты светила изнутри и верила, что впереди – изобильное будущее.

И вот лучшие годы наступили. Ты получила образование, у тебя есть работа, возможно, встретила своего мужчину.

Только вот страсть из отношений ушла, и ты все чаще думаешь: это любовь или привычка? А может, ты совсем разочаровалась в мужчинах.

Работа не приносит тебе радости и удовлетворения. И, скорее всего, не приносит достаточно денег. А если деньги есть, то ты в этой вечной гонке не успеваешь жить.

Ты молодая, но, возможно, у тебя уже есть проблемы со здоровьем: гормональные сбои, плохая кожа, хронические заболевания. А по ночам ты не можешь уснуть из-за тревоги и круговорота навязчивых мыслей.

Прекрасно тебя понимаю. Я сама прошла этот путь. Я знаю, как сложно радоваться жизни, когда у тебя отваливается печень или болит спина. Когда постоянно тревожишься за детей, которые болеют по кругу. Сложно радоваться жизни, когда у тебя мало денег. Когда у тебя токсичные отношения и ты чувствуешь себя одиноко среди людей.

Давай наконец познакомимся, и я расскажу тебе свою историю. Меня зовут Юлия Насырова. Я врач, энергопрактик и наставник, автор методики «Трансформация Души». Я родилась в Самаре в простой семье, мои родители родом из деревни Елховый Куст. По образованию я дерматовенеролог и косметолог – окончила самарский медицинский университет. В 18 лет вышла замуж и, пока училась в медицинском, родила двух сыновей.

В университете я изучила не только строение человека, но и различные факторы, которые влияют на наше здоровье. Но когда я начала практиковать, то поняла, что классическая медицина лишь сглаживает симптомы болезни. А чтобы излечиться по-настоящему, нужно смотреть намного глубже.

Да, раньше я считала, что болеть – это нормально. Это убеждение не давало мне помочь старшему сыну – у него была хроническая крапивница и отек Квинке. Ни один врач не мог поставить ему диагноз, понять, в чем же причина. Во время второй беременности меня мучил жуткий токсикоз, а после родов довела себя до болезни Крона – серьезного воспаления кишечника.

Я работала врачом за 12 тысяч рублей и не могла похвастаться здоровьем – ни своим, ни своих близких. Мужа настиг кризис на работе, из-за этого он впал в депрессию. Находясь в хроническом стрессе, я ныла и пилила мужа за то, что денег мало и жилплощадь дурацкая. Не уделяла времени себе и своим желаниям. Я просто не знала, как можно жить по-другому. Отношения с мужем испортились, и мы приняли решение пожить раздельно. Но он продолжал поддерживать меня, помогал с детьми.

После рождения второго сына в доме у родителей сделала отдельный кабинет косметолога и стала принимать там клиентов на уходовые процедуры. Вышла на 30—40 тысяч рублей в месяц, для меня это было круто! В перерывах между клиентами кормила грудью младшего сына и вроде как все успевала. Через год отдельного проживания с мужем мы решили развестись, это был 2018-й.

В то время я была потерянной, не могла понять, чего действительно хочу. Хаос в голове закономерно рождал хаос в жизни. Конечно, я могла бы смириться со всем происходящим и продолжать жить унылую жизнь. Но я смотрела на своих детей и понимала, что от моего бездействия страдают прежде всего они. Этого я допустить не могла.

В один момент я решила взять ответственность за свою реальность и маленькими шагами начать двигаться к той жизни, о которой мечтала. Менять убеждения, установки и привычки непросто. Но я стала чувствовать, что внутри меня пробуждается сила – нужно лишь следовать за ней.

Каждый день я стала выбирать лучшее для себя. Взялась за изучение превентивной и антивозрастной медицины. Устроилась работать в частную клинику, выросла до востребованного косметолога. Решила, что достойна лучшего мужчины, который будет носить меня на руках. Этим мужчиной снова стал мой муж. Думаю, вы слышали истории о том, как семья воссоединяется и отношения выходят на качественно новый уровень, когда люди решают по-настоящему измениться. На своем опыте я убедилась, что это возможно. Меняя себя, мы меняем и людей, которые нас окружают.

Функциональную превентивную медицину можно назвать медициной будущего: врачи работают с причиной заболеваний, а не с их следствиями. Я изучила эту науку и восстановила свое здоровье и здоровье детей. Пользуясь этими знаниями, я стала ежедневно помогать людям. У моих пациентов восстанавливался гормональный баланс, уходили высыпания, аллергии, у женщин налаживался цикл. Меня называли врачом от Бога, люди рассказывали обо мне своим знакомым. Каждый день у меня было по пять-шесть пациентов, а каждый прием длился полтора часа. Мне было важно донести до пациента, что именно образ жизни и питания влияет на восстановление здоровья.

Консультации приносили хороший доход. Но мне хотелось расти с каждым днем. Я открыла свою детокс-клинику в Самаре. И параллельно открыла сеть студий растяжки для женщин – этот бизнес стал очень успешным, число филиалов по сей день увеличивается, а с ним и число счастливых людей.

Вот так, работая со своим телом, сознанием и подсознанием, всего за несколько лет я достигла высокого уровня дохода и создала капитал в миллион долларов.

Но спустя три года бешеного режима я выгорела. Тогда в моей жизни случился первый ретрит с наставником. Слово «ретрит» некоторых пугает. Возможно, тебе рассказывали, что там выманивают деньги, захватывают людей в секты, уводят из семей и прочую ерунду. Я не отрицаю существования сект и различных неэкологических сообществ, но это не относится к ретритам, о которых я говорю.

Ретрит – это путешествие со смыслом, когда ты уезжаешь из дома не просто поглазеть на красивые места или позагорать на лежаке у моря, а чтобы познать себя и мир. В таком путешествии ты расширяешь сознание, работаешь с энергией, соединяешься с собой и своими мечтами.

В первой же поездке я четко осознала, что каждый день моей жизни был похож на гонку. Я стала достигатором, у которого в голове одни результаты, а забота о себе, муже и детях снова отошла на второй план. Поняла, что снова пришло время изменений. Вернувшись домой, я уже знала, что единственно верным решением будет продать бизнесы, которые превращают мою жизнь в гонку. Продала успешно.

Почти весь 2021 год я посвятила путешествиям по миру с семьей. А следующие полтора года мы прожили в Дубае. У моря, как я всегда мечтала.

Ретриты помогли мне открыть в себе дивный новый мир. Я получила дары: раскрытие интуиции, ясное видение, работа с энергиями и камнями. Теперь я служу Мастером, который меняет жизни людей в лучшую сторону, помогает людям открывать в себе истинные таланты. Я верю в карму: когда я помогаю вам, то и моя жизнь каждый день меняется к лучшему.

Я осознаю, что эти «эзотерические» слова подвергают риску мою врачебную репутацию. Многое из того, что написано в этой книге, коллеги посчитают псевдонаучным. Раньше меня очень волновало мнение общества. Но теперь мне абсолютно все равно, что скажут про эту книгу скептики. Результаты моих учениц, их изменения в жизни говорят больше.

Мои ученицы:

- справились с болезнями, исцелили себя с помощью практик, которые я даю;
- выросли в доходе и стали заниматься любимым делом;
- наладили отношения с собой и окружающими, создали счастливые семьи;
- обрели крепкую внутреннюю опору, перестали беспокоиться о мнении окружающих людей;
- поняли, чего действительно хотят от жизни. Многие сменили профессию и место жительства, живут с удовольствием.

Я знаю, что моя методика работает. Я ошибалась, много училась и наконец нашла идеальный способ достичь здоровья и счастья. Простые, но ежедневные шаги изменили не только мою жизнь, но и жизни сотни других женщин.

Обещаю, эта книга перевернет твоё сознание и ты никогда больше не будешь прежней. Но и ты обещаю, что будешь не просто читать по главе каждый день, а выполнишь все задания, которые я тебе дам. Сделай это во имя любви к себе – во имя той девушки, которая светится изнутри, чувствует себя отлично и каждый день получает удовольствие от жизни!

Моя миссия и цель – это твои трансформация, масштаб и глубина. А эта книга – твой проводник к безграничным возможностям. Начало твоего пути здесь, нужно лишь перевернуть страницу...

Приготовься стать ненормальной

Приготовься стать ненормальной! А еще очень неудобной другим людям. Эта книга научит тебя выходить за рамки обычного, отключаться от мнения других людей о тебе, любить и выбирать в первую очередь себя.

В нашем обществе стало нормой иметь:

- хронические заболевания – и, чуть что, бежать в аптеку;
- невротические отношения: «бьет – значит, любит», «все ругаются в браке», «все мужики гуляют – чем ты лучше других?»;
- нелюбимую работу ради денег...

И этот список «нормальности» можно продолжать до бесконечности.

Решая стать ненормальной для общества, ты выбираешь для себя:

1. Осознанное питание вместо фастфуда и посиделок с подругами за винишком.
2. Заботу о своем теле и адекватную физическую нагрузку вместо лежания на диване по вечерам.
3. Восполнение дефицита витаминов и минералов вместо постоянных походов за лекарствами.
4. Медитации вместо пустых разговоров и сплетен.
5. Чтение книги вместо пролистывания ленты в социальных сетях и наблюдения за чужой жизнью.

Ты точно готова стать ненормальной? Если да, то приготовься, пожалуйста, каждый день на протяжении 42 дней выделять минимум час в сутки на работу с этой книгой. Это будет только твое время, в котором ты будешь трудиться для своих качественных изменений.

Приготовь красивую тетрадь или ежедневник, который тебе будет приятно видеть и держать в руках, а также маленькое зеркальце.

И будь готова, что тебе придется покупать качественные продукты питания, витамины и минералы для своего тела. Кажется, что это дополнительные расходы, к которым ты не готова? Но ты ведь уберешь из бюджета траты на фастфуд, алкоголь и тусовки, и в итоге твои ежемесячные расходы не изменятся. Просто проверь.

Да, этот путь местами может быть труден, в какой-то момент тебе захочется все бросить и сдаться, вернуться к привычному образу жизни. Это нормально! Ум всегда хочет вернуться в свою привычную коробочку. На этот случай предлагаю тебе заручиться поддержкой других читательниц и вступить в группу единомышленниц.



Сканируй QR-код.

Ты сможешь делиться своими переживаниями и трудностями, задавать вопросы тем, кто уже прошел этот путь. Желаю тебе удачи!

Одна из нас

В твоих руках – очень ценная книга. Она содержит рабочую методику, с помощью которой сотни женщин получили качественные и долгосрочные изменения в жизни. Просто посмотри, это лишь несколько чудесных историй, которыми я хочу с тобой поделиться в самом начале. Они вдохновят тебя пройти путь до конца.

Кристина

«Помню себя загнанной лошадкой, которая все пытается доказать, на что способна. Я очень уставала в декрете с ребенком, работала с утра до ночи дома. Даже гуляли нечасто, потому что надо было работать. Конечно, я перегорела: я буквально заперла себя в четырех стенах, постоянно что-то делала, но для других, а не для себя. Для мамы в декрете у меня был нормальный доход: от 20 до 50 тысяч. Но деньги не радовали меня. Не хватало духовности.

После знакомства с Юлией, с другими ее ученицами моя жизнь изменилась: в последние месяцы мой доход – 100 тысяч и выше. При этом сейчас я много отдыхаю, уделяю время ребенку: каждый день гуляем, хожу в спа каждую неделю, на спорт – в общем, жизнь закрутилась. При этом работы, получается, больше не стало, наоборот, теперь я трачу на нее меньше времени.

Заметила, что стала доверять людям, стала открытой, легкой, люди ко мне тянутся. Я отдалась потоку и принимаю все, что происходит в моей жизни».

Валентина

«Я пришла к Юлии в полнейшей депрессии и внутреннем выгорании. Я не понимала, куда двигаться дальше, как применить все те знания, что пылились в моей голове. Меня все раздражало, злило и выводило из себя, я срывалась на родных и близких, а потом впадала в чувство вины.

Спустя 3 месяца работы с Юлией мое эмоциональное состояние очень сильно улучшилось. Я стала спокойно реагировать на различные бытовые и семейные неурядицы. С огромным удовольствием стала заниматься домашними делами и проводить время с дочкой и мужем.

Сами отношения с мужем стали нежнее, я перестала закатывать ему истерики, исчезли претензии. Я перестала срываться на дочку, она перестала меня раздражать. Стала спокойнее относиться к ее детским истерикам и капризам. Я научилась отыгрывать роль ребенка со своими родителями, а натянутые отношения со свекрами стали гораздо теплее и доверительнее.

Также я пошла учиться нутрициологии, ведь тема здоровья и полезного питания меня волнует уже очень давно.

Хочу особенно отметить, что получить такие изменения в жизни мне помогло выполнение ежедневных заданий».

Анна

«Я наконец-то достигла веса, который желала увидеть на весах последние года три. Изменила свое питание. Оно, конечно, пока не идеальное, но лучше, чем раньше.

Стала немного заниматься спортом, но с этим надо еще поработать, чтобы стало регулярно. Все это у меня прошло спокойно и с уверенностью, что я получу желаемое. И без ущерба для близких.

Когда я была на детоксе, мой эмоциональный фон был стабильным, я была в хорошем настроении, готовила домашним всякие вкусняшки, причем самой ни капельки не хотелось.

Еще, как мне кажется, я стала смелее, более открытой, спокойной и радостной.

Я провела на работе обучение для коллег, которого от меня ждали год. И мне даже понравилось. Но я очень этого боялась. Мне казалось, я недостаточно знаю. А после обучения получила столько положительной обратной связи от коллег, что была очень довольна. А еще недавно мне на работе дали повышенную премию!»

ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА

День 1. Режим сна и бодрствования.

Анализ твоего текущего питания

Первую неделю мы посвятим заботе о теле и здоровье. Именно здесь скрыт твой основной ресурс – энергия, которая помогает строить счастливые отношения, семью, увеличивать доход и повышать свой уровень жизни. Сложно наслаждаться моментом, когда у тебя низкий уровень энергии, нет настроения, когда ты плохо выглядишь, еще и хронические заболевания отнимают много сил и времени.

Я предлагаю тебе начать с анализа своего режима дня – насколько осознанно ты питаешься, сколько воды пьешь и сколько часов спишь.

Налаживаем сон

Сон – важная часть нашей жизни. Именно во сне мы восстанавливаемся. Нет определенных стандартов по количеству часов сна. Все мы разные, и у каждого своя норма. Кому-то комфортно ложиться спать в два ночи. Они высыпаются за шесть часов, спокойно идут на работу и хорошо себя чувствуют. Если это действительно так, то режим дня им менять не нужно. Возможно, это именно твоя норма. Здесь главное – понимать, что прекрасное самочувствие – это энергичность, отличный внешний вид, сияющая кожа, отсутствие отеков, хороший аппетит, метаболизм и, конечно, отсутствие хронических заболеваний.

Если же у тебя есть вопросы к своему телу, внешнему виду, проблемы с гормонами или лишним весом, то я рекомендую изменить режим сна.

1. Все шесть недель твоей трансформации ложись спать до 23:00.

Без гаджетов и обязательно в затемненной комнате, чтобы ничего не мешало выработке мелатонина – это гормон сна. Еще его называют гормоном молодости. Во многом именно от мелатонина зависит, как мы выглядим и как себя чувствуем. Если его уровень низкий, то замедляются обменные процессы, снижается скорость метаболизма, нарушается работа эндокринной системы. Мелатонин активно вырабатывается примерно с 22:00 до 2:00—3:00.

Если у тебя возникнут трудности с засыпанием, предлагаю принять после ужина 400 мг хелатного магния¹, он есть в любой аптеке. А чтобы проще было выстроить режим, каждый день сдвигай уход ко сну на полчаса. Например, если раньше ты ложишься в час ночи, то в первый день ложись в 00:30, на следующий – в 00:00, и так уже через 4—5 дней тебе будет гораздо легче уснуть до 23:00. Слишком резкие перемены введут организм в стресс, а у нас задача – пройти свою трансформацию легко!

2. Просыпайся раньше, чем обычно.

¹ БАД, не является лекарственным средством

Ведь природой не просто так задумано, чтобы мир вокруг нас оживал с рассветом: встает солнце, просыпаются все живые существа. Я понимаю, что мало кто живет в таком режиме. Но тебе нужно этого придерживаться и вставать рано, чтобы выполнять в тишине и концентрации утренние практики, которые я буду тебе давать.

Твоя задача сейчас – научиться слышать свой организм. Отслеживай свой уровень энергии утром: насколько ты бодра и как себя чувствуешь. Сначала отследи свое самочувствие в привычном тебе режиме. Потом начинай ложиться, например, в 22:00 и просыпайся без будильника, чтобы понять, сколько часов тебе достаточно для сна.

Рацион и питьевой режим

Рацион и питьевой режим – не менее важная часть нашей жизни. Я предлагаю тебе перейти на осознанное питание – понимать, что ты кладешь себе в рот, зачем, и насколько это твоему организму нужно на самом деле. Не хочу навязывать тебе никакую диету, ведь их огромное количество и, опять же, нет единой, которая подойдет всем-всем.

Просто начни анализировать то, что ты ешь. Веди пищевой дневник. Для чего? Нужно понимать, после какого продукта, например, тебя начало клонить в сон, появилось вздутие живота или, возможно, начала болеть голова. Взгляни на свой рацион дня со стороны – может быть, что-то было явно лишнее. Например, сладким заедаешь какие-то эмоции, если другой возможности восполнить их у тебя в этот момент нет.

Понаблюдай, когда у тебя просыпается чувство голода. Я рекомендую есть, исключительно когда оно появляется. Не по часам и не когда надо бы поесть, а только когда ты действительно голодна. Перед приемом пищи выпей стакан воды, чтобы понять, не ложное ли это чувство. Тело может подавать сигналы о жажде, которые легко перепутать с голодом. Так часто бывает, если не выстроен питьевой режим. Нужно просто попить воды, и, возможно, ощущение голода пропадет.

Проанализируй, какой объем воды ты пьешь за день, сколько стаканов. Не зацкливайся на норме – пока просто нужно определить, насколько твой организм нуждается в воде.

Итак, я прошу тебя именно сегодня уделить время анализу своего режима дня и питания. Обрати внимание, насколько ты вообще готова услышать свой организм, начать уделять время своему телу. Отслеживай уровень энергии в течение дня: когда он максимален, а когда идет на спад. Возможно, после обеда тебя клонит в сон или в шесть вечера ты уже хочешь лечь спать, а в полночь готова покорять весь мир.

Записывай все ощущения в тетрадь. Тетрадь облегчит тебе путь к трансформации – именно в этом ее ценность. Веди ее честно, открыто и максимально подробно. Будь внимательна к себе, чтобы случайно не выдать желаемое за действительное.

Задания

1. Запиши свой режим дня. Во сколько ты ложишься и встаешь по будням и выходным, сколько часов спишь, чувствуешь ли ты себя бодрой по утрам, легко ли засыпаешь.

2. Сегодня тебе нужно лечь спать на полчаса раньше обычного без гаджетов и телевизоров, заснуть раньше обычного.

3. Не забудь записать в тетрадь все, что ты съела и выпила сегодня.

День 2. Детокс-питание

Детокс – способность организма очищаться, выводить токсины. За это отвечает в первую очередь печень. Только представь, какой объем работы она выполняет, когда ты питаешься беспорядочно, ешь много вредной пищи. Если печень перегружена и не справляется, то это отражается на твоём внешнем виде и здоровье.

Детокс-способности организма можно усилить и через работу желчного пузыря: чем лучше он работает, тем меньше застоя желчи в нашем организме. Как можно усилить функцию желчного пузыря? Мы подробно будем разбирать это в следующих главах. Сейчас поговорим о питании.

Принципы правильного питания

Я уже упоминала, что не существует единого питания, которое подходит всем людям на Земле. Именно поэтому я попросила тебя начать с анализа рациона. Ты уже начала вести пищевой дневник? Не забывай записывать ощущения после каждого приема пищи. Просто прислушивайся к своему организму.

Очень важно, чтобы смена твоего рациона прошла в комфорте и без лишнего стресса. В этой главе я расскажу, как можно питаться, не нанося вред своему организму. Ведь мы едим не только для того, чтобы насытить свой желудок, но и для того, чтобы сделать организм здоровее, быть красивыми и наполненными энергией. Внешняя оболочка всегда зависит от внутреннего содержания.

Все продукты, которые мы будем вводить в рацион, продаются в обычных магазинах и есть в любом городе: морепродукты, мясо птицы, яйца, зелень, овощи, фрукты. Желательно найти фермерские продукты. Если поблизости есть фермерское хозяйство, то будет еще лучше. Чем чище продукты, тем они благоприятнее для нашего организма. Но я отлично понимаю, что городской житель не может себе позволить постоянно так питаться, это просто невозможно. В этом случае всегда обращай внимание на производителя и составы, чтобы понимать, что ты ешь. Важно встроить это в повседневную жизнь.

Рекомендую перейти на низкоуглеводное питание, добавить в рацион больше полезных жиров и белков. Почему стоит снизить количество углеводов? Мы уберем именно быстрые углеводы из питания, а медленные углеводы в виде овощей и зелени оставим, ведь клетчатка нужна и важна для нашего кишечника.

Сейчас объясню, как большое количество сахара влияет на наш внешний вид. Сахар является быстрым углеводом и привязывается к коллагеновым волокнам, возникает дополнительная сшивка. Волокна теряют гидрофильность (увлажненность) и становятся менее прочными. Соответственно, мы начинаем активнее стареть внешне.

Не нужно считать калории и количество белков, жиров и углеводов, которые ты съела за день. Просто исключи крупы, а оставь только углеводы в виде овощей и зелени. Добавь больше полезных жиров, они улучшают работу желчного пузыря. Полезные жиры – это молодость, здоровье и усиление детокс-способностей организма. Но ни в коем случае не трансжиры, ничего жареного!

Завтрак

Свой день лучше начинать с жиров и белков. Отлично подойдет яичница, омлет, красная рыба, авокадо, салаты с оливковым маслом. Также на завтрак можно употреблять сливочное масло, в нем содержится минимум молочного белка и полезные жиры. На завтрак даже можно есть сало – в нем есть холестерин, это строительный материал, из которого формируются половые гормоны. А для нашей красоты и здоровья важно, чтобы этих гормонов в организме было достаточно. Если ты придерживаешься вегетарианства, так тоже можно. Добавь в свой завтрак 1 столовую ложку сыродавленного масла миндаля или кедрового ореха, можно просто масло холодного отжима.

Каждый день наполняй свой завтрак разными продуктами. Например, в один день – безглютеновые каши, в другой – яйца. Я рекомендую не мешать всё и сразу – белки, жиры, углеводы. Например, если у тебя белковый и жирный завтрак, то оставь фрукт на перекус.

Вот несколько примеров хорошего завтрака:

1. Половинка авокадо, омлет из двух яиц со шпинатом, зеленым луком и консервированным тунцом. В омлет можно добавить ореховое молоко, 1—2 столовые ложки.

2. Микрозелень или рукола, 3—4 редиски, отварная брокколи (можно брать замороженную, варить 3 мин), половинка авокадо, мидии без створок, тушенные на оливковом масле с добавлением балламического уксуса (время приготовления 3—7 минут).

3. Половинка авокадо, 6—8 оливок, листья салата, 5—7 веточек спаржи, 1 яйцо пашот, печень трески 120 г.

4. 1 яйцо пашот или жареное, половинка авокадо, зеленый салат или рукола, 120 г отварного языка или филе говядины.

5. Половинка авокадо, 1 яйцо пашот, 2 соцветия сырой цветной капусты, 120 г говядины (запеченной или отварной), листья салата.

6. Вегетарианский вариант: 1 авокадо, тушенные в кокосовых сливках соцветия цветной капусты с сыром, бронекофе (кофе с маслом МСТ). Масло МСТ (medium chain tryglycerides) – это полученная из кокоса фракция жирных кислот со средней длиной цепи, которая усваивается более эффективно, чем длинноцепочечные жиры. Оно активизирует работу головного мозга, помогает контролировать вес, а также способствует ускорению метаболизма, нормализации функции кишечника и повышению работоспособности.

Обеды и ужины

Здесь все зависит от твоих предпочтений. Я рекомендую переходить на легкие белки в виде рыбы, морепродуктов, мяса птицы и субпродуктов: куриная печень и желудки, говяжий язык. Красное мясо лучше всего ограничить. Свинину исключить, а говядину есть 1—2 раза в неделю, чтобы не было нагрузки на кишечник: красное мясо очень долго переваривается и усваивается.

Не стоит добавлять мясо в каждый прием пищи, одного раза в день достаточно. Злаки тоже желательно ограничить до 2—3 раз в неделю максимум. А гарниры предлагаю заменить на овощные салаты или запеченные овощи. Важно, чтобы они были сезонными.

Вот несколько примеров хороших обедов и ужинов:

1. Обжаренные шампиньоны, куриные сердечки, тушенные с морковью и луком, припущенная спаржа (3—4 мин), редис, рукола и ягоды по желанию.
2. Мидии, креветки, кальмары, брокколи, цветная капуста, стручковая фасоль или спаржа. Все потушить в кокосовом молоке 8—12 минут. Соль, перец, куркума по вкусу.
3. Лапша ширатаки, тушенная с кокосовыми сливками, чесноком и зеленью, отварной и обжаренный язык (телятина или баранина).
4. Ленивый голубец (фарш из индейки, капусты и моркови с добавлением жира бараньего/куриного/утиного). Салат из маринованной в уксусе капусты и моркови. Салат из свежей свеклы и грецких орехов с оливковым маслом.
5. Крем-суп из шампиньонов. Обжарить лук на оливковом масле. Отварить шампиньоны в подсоленной воде. В стакане бульона взбить блендером лук и грибы, заправить кокосовым молоком (полстакана). Нагреть, посыпать рубленой зеленью.
6. Запеченная рыба или шашлык из нее. Морковь и батат, приготовленные на гриле или на сковороде (можно пожарить или притушить с водой), свежая зелень.

Обязательно попробуй варить костные бульоны. В них содержатся аминокислоты, которых нам, городским жителям, особенно не хватает. А они полезны для восстановления и работы кишечника, чтобы витамины и минералы, поступающие с пищей, усваивались. Особенно хорошо работают бульоны из костей индейки и суставов говядины. Но если ты никогда не пробовала костные бульоны, то лучше начинать мягко – с костного бульона из рыбы или птицы.

Перекусы

В качестве перекусов я рекомендую орехи. Исключи только арахис и кешью – они содержат большое количество лектинов, которые вызывают воспаления в организме. Орехи лучше замачивать в небольшом количестве воды на 2—3 часа или просто на ночь. Потом можно их просушить в духовке – и они будут такие же хрустящие. А можно есть влажными. Здесь кому как больше нравится.

Перекусывай овощами или фруктами. Я прошу тебя не есть больше одного фрукта в день, потому что во фруктах содержатся натуральные сахара. А их нужно минимизировать, чтобы восстановить микробиоту кишечника. Бананы и виноград лучше исключить, они содержат слишком много сахара. Либо используй их в очень небольших количествах – как, например, в рецепте мороженого ниже.

Если совсем не можешь без сладкого, то выбирай горький шоколад, который содержит 98—99% какао, а также можно 1 чайную ложку меда в день. Если ты привыкла к сладкому в конце

приема пищи, то съешь, например, чиа-пудинг. Он готовится очень просто: семена чиа залей кокосовым или миндальным молоком без сахара, убери на несколько часов в холодильник, перед приемом пищи сверху добавь ягоды. Кстати, ты можешь есть любые ягоды, но не более одной чашки в день.

Вот несколько примеров хороших десертов:

1. Конфеты. Финики (6—8 штук), изюм, инжир, орехи – грецкие или фундук. Замочить все на пару часов. Перекрутить в мясорубке, добавить пару ложек орехового молока. Скатать шарики и обвалять их в кокосовой стружке, какао или маке. Облить растопленным темным шоколадом.

2. Смузи из свежих фруктов и ягод – полстакана молока растительного, любые ягоды, один любой фрукт.

3. Мороженое. 1 замороженный банан, 1 замороженное авокадо, пара ложек какао-масла или кокосового, полчашки ягод, полстакана кокосового молока, 2—3 столовые ложки кокосовой стружки. Взбить все ингредиенты в блендере, разложить по формам. Можно есть и сразу, и после доставать из морозилки.

Возможно, некоторые продукты из перечисленных тебе не знакомы. Твоя задача – познакомиться с ними, расширить свое привычное сознание, ведь именно за этим ты пришла в личную трансформацию.

Что нужно исключить из рациона

К сожалению, многие привычные нам продукты могут вызывать аутоиммунные заболевания, приводить к заболеваниям суставов, хроническим головным болям, а также провоцировать воспалительные процессы, которые ускоряют старение организма. Если ты хочешь выглядеть молодой и красивой, то важно хотя бы на шесть недель исключить из своей жизни продукты, о которых я сейчас тебе расскажу.

Глютен. Это первое, что я рекомендую убрать из рациона. Исключаем все хлебобулочные изделия, макароны, пиццы – всё, в чем содержится пшеница, рожь, ячмень или овес. Если ты большая любительница овсяной каши, то выбирай хлопья с пометкой «без глютена».

Почему глютен опасен и почему раньше хлеб был полезным, а сейчас вредный?

В период 1940—1970 годов под руководством фонда Рокфеллера на территории Мексики была осуществлена программа по выведению более продуктивных сортов растений. Крупнейших успехов в этой программе достиг Норман Берлоуг, выведший множество новых сортов пшеницы. Он был удостоен в 1970 году Нобелевской премии мира. Его «карликовая» пшеница и другие сорта сегодня, по сути, заменили большинство сортов пшеницы в Соединенных Штатах и в других странах мира. И у этих искусственно выведенных сортов пшеницы есть такая характеристика, как высокое содержание клейковины (глютена). Кроме того, что количество глютена в зерне выросло в разы, и оказалось, что формула строения глютена изменилась. На этот факт в то время никто не обратил внимания. Таким образом, выращиваемая сегодня пшеница представляет собой лишь дальнюю родственницу той, что мы потребляли еще полвека назад. Тот хлеб, что ели наши дедушки и бабушки, а у кого-то родители, был полезным, содержал в себе много витаминов группы В и натуральную закваску для пористости и объема

хлеба. В хлебе же сегодняшнем мы получили взамен химические дрожжи, которые вызывают развитие и увеличение количества вредных бактерий в кишечнике человека.

Глютен – белковый комплекс, содержащийся в верхних оболочках зерен пшеницы, ржи и ячменя. У него совершенно особый состав, не имеющий аналогов во всем царстве растений. Название «клейковина» связано с тем, что это вещество обеспечивает клейкость теста. Овес не содержит глютен, однако некоторые его сорта включают родственные по составу вещества. Также овес часто хранится вместе с пшеницей, ячменем и рожью, после чего следы глютена есть и в овсе.

Уже во взрослом возрасте я выяснила, что у меня и мужа непереносимость глютена. Я заметила это с развитием сильнейшего воспаления в кишечнике, потому что я любила даже макароны и пельмени есть с хлебом... Более того, мы генетически это передали своим детям. Реакция проявляется на коже просто как какая-то шероховатость. Я заметила, что после употребления мучных изделий у старшего сына проявляется эта реакция, потом заметила и у младшего. Сдала генетический анализ (генетическую карту можно сделать в любой крупной клинике). И мои опасения подтвердились – действительно, у сыновей есть непереносимость глютена.

Но даже если у вас нет непереносимости, все равно рекомендую исключить глютен из своего рациона. Он опасен тем, что вызывает повреждения стенок кишечника. Если совсем просто – у нас в кишечнике есть определенные ворсинки, на которых произрастают полезные бактерии. Нам нужно, чтобы эти ворсинки были. Глютен приклеивается к ним, а во время перистальтической волны ворсинки отрываются вместе с клейковиной. Кишечник становится «лысым», так развивается синдром дырявого кишечника. Этот синдром есть практически у каждого современного человека, который ест все подряд и не задумывается о том, что он потребляет.

Синдром дырявого кишечника – это нарушение барьерной функции кишечного эпителия. Межклеточное пространство расширяется, и тогда в кровь попадают ненужные микроорганизмы: токсины и белки, а также молекулы глютена. Структурно глютен напоминает белок тканей щитовидной железы. Иммунная система воспринимает его как чужеродный и начинает атаковать, вместе с тем под атаку попадают структурно похожие молекулы щитовидной железы. После чего развивается аутоиммунное воспаление щитовидной железы – очень частый диагноз у людей, едва достигших 30 лет. Также длительное употребление глютена может вызывать бесплодие.

Алкоголь. Его тоже обязательно исключай. Он также увеличивает межклеточное пространство и приводит к синдрому дырявого кишечника. Алкоголь разрушает твой кишечник, твою печень, увеличивает токсическую нагрузку и интоксикацию в твоём организме.

Молочная продукция. Человек с рождения питается материнским молоком, а цельное коровье молоко для него неестественно. Оно вызывает воспалительные процессы. Кроме того, это слизеобразующий продукт, а нам не нужно, чтобы слизь в кишечнике замедляла процесс его восстановления.

Пасленовые и бобовые. Исключи из рациона баклажаны, перец, картофель, помидоры, огурцы, цукини, а также фасоль, нут, горох и чечевицу. Эти продукты вызывают воспаление в кишечнике, а нам важно наладить работу пищеварительной системы.

Сахар. Его я называю убийцей XXI века. Если посмотреть, он есть практически везде. Максимально сокращай сахар в своем рационе – и синтетический, и натуральный. Нам нужно восстановить микробиоту кишечника, а сахар способствует размножению патогенной флоры, которую мы должны усмирить.

Фастфуд, газировка, снеки. Это бесполезный пищевой мусор, который только вредит твоему организму. Везде содержатся усилители вкуса, которые плохо влияют на кишечную микробиоту.

Не думай, что осознанное детокс-питание – это очень сложно. На самом деле наш мозг заранее определяет, будет этот путь сложным или легким. Не нужно устраивать голодовки и жестко ограничивать себя в еде. Попробуй сделать детокс-питание образом жизни. И ты поймешь, что это легко и очень полезно для организма. Это совершенно другой, качественный уровень жизни, когда ты чувствуешь себя отлично, а не просто нормально.

Я так питаюсь уже более четырех лет. И никогда не оставалась голодной. В любом кафе или ресторане – везде нахожу, что поесть. Я прошу тебя лишь попробовать и отслеживать, насколько твоему организму это заходит. Даже такие простые вещи, как изменение режима дня и питания, могут качественно улучшить состояние организма, кожи и поднять уровень энергии.

Ниже я прикрепила список разрешенных продуктов, чтобы ты могла сформировать свою продуктовую корзину.

Напоминаю: сегодня также пиши дневник питания и отмечай, сколько воды выпила.

Список разрешенных продуктов

Продукты	Рекомендации
Рыба и морепродукты	любые
Мясо	все, кроме свинины
Злаки	гречка, кукуруза, рис, пшено, овсянка без глютена
Зелень	укроп, петрушка, кинза, листья салата всех видов, рукола, шпинат, айсберг, мангольд, микрозелень
Овощи	белокочанная капуста, брюссельская капуста, свекла, морковь, батат, брокколи, цветная капуста, спаржа, кабачок, тыква, сельдерей, редис, дайкон
Ягоды	клубника, голубика, вишня, малина, крыжовник, смородина, ежевика, клюква, брусника, ирга, черешня
Фрукты	киви, апельсин, грейпфрут, помело, манго, маракуйя, нектарин, абрикос, персик, груша, яблоко, лимон, лайм
Орехи	грецкий орех, миндаль, макадамия, кокос, кедровый орех, бразильский орех

Задания

1. Запиши в пищевой дневник все, что ты сегодня съела.

2. Отметь, сколько воды ты сегодня выпила, постепенно увеличивай объем выпиваемой воды на один стакан в день.

3. Ознакомься со списком разрешенных продуктов. Закупи продукты на завтрашний день или придумай, в какое место ты пойдешь на завтрак, обед или ужин, если ты часто ешь вне дома. Благо сейчас много мест, где готовят вкусную и полезную пищу.

День 3. Питьевой режим. Улучшаем работу печени и желчного пузыря

Сегодня день воды. Вода доставляет питательные вещества и кислород ко всем клеткам тела. Она помогает преобразовывать пищу в энергию и усваивать питательные вещества. Я уже немного затрагивала эту тему в первой главе, но давай разбираться более детально: сколько ты пьешь, как пьешь, какую воду.

Какую воду пить

Обязательно пей теплую воду утром. Это нужно, чтобы хорошо работало пищеварение и не было застоя желчи. Когда мы выпиваем холодную воду, то в пищеводе и желудке происходит спазм сосудов. Организм получает сигнал, что нужно греть содержимое, начинает выделять больше слизи – это ведет к ухудшению пищеварения, спазмированию желчного пузыря и застою желчи.

Если вдруг у тебя удален желчный пузырь, то в твоей печени все равно сохраняются протоки, в которых также находится желчь, а теплая вода запускает ее отток. Ниже я расскажу про еще один действенный способ запустить этот процесс.

Вернемся к воде. Она должна быть примерно 40 градусов. На первых порах лучше проверять термометром, а потом ты уже сама сможешь определять нужную температуру. Вода не должна обжигать, пусть она будет приятной и теплой. Не нужно кипятить воду – так она будет уже не живая, не та, которая нужна нашему организму. Фильтруй воду и слегка нагревай в чайнике – выключай, не дожидаясь кипения. В некоторых чайниках даже есть функция с определением комфортной температуры воды. В крайнем случае, конечно, можно пить остывший кипяток, но все-таки старайся избегать этого.

Можешь пить любую минеральную воду, сейчас большой выбор в супермаркетах. Вода может быть минеральной с газом, главное, чтобы она была без усилителей вкуса. Мои любимые – те, что содержат в себе большое количество магния.

Идеальная вода с pH 7,7—9,6. Существуют разные натуральные источники с таким pH, и, как правило, вода из них дороже обычной. Следить за pH воды желательно, но не обязательно.

Сколько воды нужно пить в день

Для каждого человека – своя норма. Обычно мы считаем, исходя из веса, – 30 мл на килограмм. Если вешишь чуть больше 60 килограмм, тебе необходимо выпивать два литра воды в день. Это ориентировочно 8—10 стаканов в день, в зависимости от размера стакана. В этот объем считаем только чистую воду. Всю жидкую пищу, супы, чай и кофе в расчет не берем.

Важно! Если ты не привыкла к такому объему и обычно пьешь всего 1—2 стакана воды в день, то не насилуй себя, не нужно пить сразу по два литра. Увеличивай объемы постепенно – на один стакан в день, пока не дойдешь до своей нормы. Все должно быть мягко, без лишнего стресса.

Соблюдай несколько правил в течение дня, чтобы выстроить свой **питьевой режим**:

1. Каждый день начинай с воды. Проснулась – и сразу идешь пить. Так ты запускаешь все важные процессы в организме. И здесь может быть даже не один стакан, а два. Но! Если ты не привыкла пить утром сразу два стакана, то ни в коем случае не пей столько, тебе будет не комфортно. Начинай с одного стакана, а потом добавишь второй.

2. Пей воду в течение дня между приемами пищи, а также перед едой минут за 15—20, чтобы запустить пищеварительные процессы и проверить, действительно ли ты голодна. **Во время еды не пей много воды.** Она размывает желудочный сок и нарушает пищеварение.

3. Старайся больше пить в первой половине дня. А суточную норму воды выпивать до 17—18 часов. Избегай ситуаций, когда забываешь пить днем, а вечером выпиваешь сразу все. Так ты всю ночь будешь просыпаться, чтобы сходить в туалет, а утром проснешься с отеками.

Не забывай отмечать в своей тетради, сколько воды в день пьешь.

Улучшаем работу печени и желчного пузыря с помощью отваров из желчегонных трав

Ты можешь купить готовый комплекс из трав в капсулах, делать сборы для заваривания из аптечных трав или самостоятельно собрать и высушить необходимые травы – как тебе удобно.

Если ты выберешь капсулы, то я рекомендую желчегонные сборы с куркумой, расторопшей и корнем одуванчика. Если будешь заваривать аптечные травы, то это репешок, кукурузные рыльца, мята, полынь². Соблюдай, пожалуйста, инструкцию по приему от производителя.

Давай подведем промежуточный итог. Для того, чтобы помочь своему организму улучшить работу печени и желчного пузыря, нужно выполнить всего четыре шага:

1. Исключить вредную пищу, которая нагружает печень и твой кишечник.
2. Есть достаточное количество жиров, чтобы сокращался желчный пузырь, чтобы отходила желчь и не было застоя.
3. Пить теплую воду, чтобы запустить отток желчи из желчного пузыря.
4. Заваривать желчегонные травы или принимать готовые капсулы в виде биологически активных добавок.

Это не сложно, главное – регулярно следовать этим рекомендациям, и тогда детокс-способности твоего организма усилятся, а за ними и твое самочувствие.

Задания

1. Выбери свой вариант усиления работы печени и желчного пузыря:

² БАДы, не являются лекарственным средством

- лецитин
- сбор для очищения печени в капсулах
- травы для заваривания (это может быть репешок или корень одуванчика)³

Принимай два раза в день, за 15—30 минут до еды.

2. Давай отвлечемся от режима и переключим внимание на кое-что не менее важное. Напиши, пожалуйста, в своем ежедневнике пять качеств, за которые ты себя уважаешь. Не занижай свои успехи и достижения. Если ты ведешь свои соцсети, обязательно поделись этими 5 качествами с миром.

3. Еще для завтрашнего задания тебе необходимо приобрести морскую соль. Выбирай самую простую, без добавок и красителей.

³ БАДы, не являются лекарственным средством

День 4. Очищение от паразитов

Сегодня мы посвятим день очищению организма от паразитов. Возможно, тебе захочется пропустить этот шаг на пути к новой жизни. И я тебя понимаю. Но напому, что *к новой себе* ты придешь, только выполняя каждый шаг, каждое задание. У тебя обязательно получится!

Итак, паразиты – в медицинской практике мы их называем гельминтами. На самом деле паразитоз или гельминтоз – это не бич средневековья, сейчас это тоже очень частая проблема, причем не только у маленьких детей, которые тянут грязные руки в рот. Почему? Объясню.

У большинства современных людей очень плохой желчеотток и снижена желудочная кислотность. В идеальном сценарии, если в наш организм попадают вирусы, бактерии, яйца паразитов – например, с плохо промытой зелени или с грязных фруктов, – то хорошая желудочная кислотность должна их убивать. Что же мы видим на самом деле? Современные люди привыкли злоупотреблять антибиотиками, гормонами. Это не проходит бесследно. Постоянный прием лекарств без показаний ведет к нарушениям естественных процессов в организме: желчеотток становится слабым, кислотность снижена, соответственно, наш организм перестает справляться с непрошеными гостями, которые попадают к нам извне.

Самые частые паразиты, которые атакуют наш организм, – аскариды, острицы и лямблии. Именно от них я помогала избавляться своим пациентам в последние четыре года. Кстати, проявляются они абсолютно не по-паразитному, и даже в анализах их сложно обнаружить. Да, есть специальные анализы на антитела к гельминтам. Но! Антитела можно увидеть, когда паразитоз только начинает развиваться – паразит попадает в организм, размножается, и антитела растут. Но как только паразиты обосновались и стали размножаться на постоянной основе, антител уже не будет. А вот дальше уже появляются симптомы – как внешние, так и внутренние. Давай рассмотрим их по порядку.

С паразитами чаще всего связаны любые кожные высыпания, акне, а также отклонения в иммунной системе, потому что эти нежеланные гости реально давят на твой иммунитет. К симптомам также относятся: плохой запах изо рта, проблемы с кишечником, а именно нестабильный стул: то ты ходишь по большому каждый день, то нет, то у тебя запор, то понос.

Аллергические заболевания, особенно крапивница, тоже свидетельствуют о том, что, скорее всего, у тебя в организме живут паразиты. Например, у моего старшего сына была крапивница и даже отек Квинке – его лицо и голова распухали, а все тело было покрыто волдырями и чесалось. Лучшие врачи города не могли найти причину и поставить диагноз. В это же время у него появились аденоиды, которые предлагали удалить операционно.

Я уже не знала, к кому обращаться, и начала разбираться во всех процессах работы иммунитета сама. Как оказалось, причина этого букета заболеваний была в аскаридозе. У него были аскариды, он принес их из сада, и очень давно. После того как я провела сыну качественную антипаразитарную терапию, естественно, у него прошла полностью крапивница и больше никогда не было отека Квинке.

Именно с этого момента я стала большое внимание уделять противопаразитарным схемам – с их помощью лечить пациентов от акне, восстанавливать их кишечник и работу иммунной системы.

Противопаразитарная терапия – очень важный пункт в лечении и восстановлении организма. Его никогда нельзя упускать, как бы ни насмехались над ним врачи классической медицины.

Реальная практика показывает – противопаразитарная терапия действительно работает. И я за то, чтобы уходить от классической схемы – просто гасить симптомы. Нужно искать первопричину, слышать и чувствовать свой организм. Если никаких симптомов, перечисленных выше, у тебя нет, ты можешь сразу перейти к заданиям этой главы и выполнять их, за исключением п. 3.

Существует несколько схем противопаразитарной терапии: готовые комплексы от разных производителей или специальные травяные настои, которые ты можешь делать сама. Плюс очень хорошо работает масло черного тмина, но оно должно быть качественное, холодного отжима и храниться в стекле. Принимать его нужно утром натощак.

Чаще всего в антипаразитарной схеме используются 3 компонента:

Цветы растения пижмы отравляют гельминтов, не вредя живым клеткам организма. Попутно с этим оказывают профилактику вирусных и онкозаболеваний, действуют как желчегонное и в целом имеют благотворное воздействие на весь ЖКТ.

Полынь горькая оказывает сильнейшее и целевое противопаразитарное действие весьма широкого спектра. Особенно результативна против круглых глистов, а это самые распространенные паразиты – острицы и аскариды. Так же, как и пижма, хорошо влияет на работу ЖКТ, активизирует иммунитет.

Гвоздика – растение, которое паразиты не переносят на всех стадиях: от взрослых особей до особенно трудновыводимых яиц и личинок паразитов. Уникальное эфирное масло, присутствующее в семенах гвоздики, запускает активный процесс усиления перистальтики, за счет чего гельминты сами открепляются от стенок слизистой и выходят из организма. Этот компонент также угнетающе воздействует на микробов и грибов в широком спектре, препятствует гниению и брожению в кишечнике.

Для приготовления отвара понадобятся: полынь (сухой порошок 25 г), гвоздика (перемолотые соцветия 50 г) и пижма (сухой порошок травы 100 г). Готовую смесь нужно хранить в плотно закрывающейся стеклянной или жестяной емкости. Принимать за полчаса до еды утром и вечером по 1/2 чайной ложки, запивая стаканом теплой воды.

Важно! Беременность и грудное вскармливание – противопоказание к любым антипаразитарным схемам! Кроме того, если у вас не так давно обострялся гастрит, есть язвенные или эрозивные повреждения слизистой желудка, я рекомендую начать с половины дозировки и только спустя неделю чистого питания с костными бульонами. Они помогут слизистой восстанавливаться быстрее. Антипаразитарная чистка может обострить хронический гастрит, в этот процесс нужно заходить мягко и бережно.

Задания

1. Утром до чистки зубов обрати внимание на свой язык. Есть ли на нем налет?

2. Сделай дыхательную практику сразу после пробуждения.

Тебе необходимо сделать 30 глубоких вдохов. По 5 вдохов и выдохов через левую и правую ноздрю, поочередно зажимая одну ноздрю пальцем.

Следующие 10 повторений – вдох через левую ноздрю, выдох через правую. Следующие 10 повторений – вдох через правую ноздрю, выдох через левую.

3. Сегодня тебе нужно сделать очистительную клизму и внедрить профилактическую противопаразитарную терапию на травах.

Делать клизму нужно либо рано утром, либо перед сном. Если у тебя есть сопротивление к такому методу, ты можешь воспользоваться любым аптечным слабительным средством для приема внутрь. Очистка кишечника на этом этапе очень важна.

Противопаразитарная терапия + сорбент + желчегонное

Противопаразитарная терапия на твой выбор, ты можешь проконсультироваться со своим нутрициологом или задать вопросы в чате читателей книги (надеюсь, ты уже добавилась туда), также я привела выше пример самостоятельного сбора.

Сорбенты на выбор:

1) Шелуха семян подорожника (псиллиум) 1/2 ч. л. на стакан воды на ночь.

2) Любой возможный сорбент из аптеки. Принимай на ночь, по инструкции.

Плюс, если есть кандида или вирусная нагрузка (герпес рецидивирует), то добавляем в программу экстракт грейпфрутовых косточек по 15 капель в день. Его ты можешь найти на просторах интернета, есть большой выбор разных производителей.

И не забудь про желчегонное, которые ты выбрала вчера. Принимай его два раза в день за 15—30 минут до еды.

4. Хочу, чтобы ты немного расслабилась. Прими сегодня ванну с морской солью. Выбирай самую простую, без добавок и красителей.

День 5. Кишечник – залог красоты и здоровья

Сегодня важная тема – кишечник и его работа. Сложно поверить, но работа кишечника во многом влияет на наше самочувствие, настроение и даже мысли, то, как мы реагируем на окружающие события. Что внутри – то и снаружи.

Наш иммунитет напрямую зависит от кишечника.

Дело в том, что 70% иммунных клеток находится именно в тонком кишечнике. И если там беспорядок, то твой иммунитет будет ослаблен или, наоборот, слишком активен, провоцируя при этом аутоиммунные заболевания в организме. Например, аутоиммунное заболевание щитовидной железы. Во второй главе я уже рассказывала о том, что оно может возникать из-за молекул глютена, когда организм ошибочно считает щитовидную железу чужеродной и начинает ее атаковать. В таком случае нарушается гормональный баланс, и последствия не заставят себя долго ждать.

Но не переживай, мы с тобой уже начали заботиться о кишечнике:

- ✓ проанализировали режим питания, добавили больше полезных продуктов и исключили опасные;
- ✓ наладили питьевой режим и запустили желчеотток;
- ✓ начали противопаразитарную терапию, чтобы устранить паразитов, которые выделяют токсины в кишечнике и повреждают его слизистую.

Следующий шаг – восстановить микрофлору и настроить правильную работу кишечника.

Но для начала давай разберемся, как в нашем организме происходит процесс пищеварения.

Все начинается во рту. Когда мы пережевываем пищу, выделяются необходимые ферменты для ее размягчения. Далее пища перерабатывается в желудке, к процессу подключается печень – выделяет желчь, которая подготавливает жиры к перевариванию. Далее процесс перемещается в тонкий кишечник. Здесь происходит вся основная работа, в том числе и всасывание полезных микроэлементов. За ним следует толстый кишечник, который отвечает за формирование каловых масс и выведение их из организма.

Как же понять, что работа кишечника нарушена?

Кишечник не в норме, если: есть вздутие, чувство тяжести, стул не каждый день, а каловые массы то кашицей, то колбаской, то шариками, плюс очень неприятный запах после дефекации. В идеале кишечник должен работать так, чтобы нам не приходилось пользоваться туалетной бумагой и ершиком: сходила в туалет – и все чисто.

Сейчас твоя задача – осознанно подходить к питанию, не допускать срывов. Ты же понимаешь, что, съев запрещенку один раз, можно очень сильно навредить кишечнику. Тогда придется восстанавливать его еще не один месяц.

Итак, для восстановления работы нашего кишечника мы обязательно добавляем в рацион **пребиотики – это флора, на которой будут расти полезные бактерии.**

Позже будем заселять кишечник еще и пробиотиками – но после того, как ты закончишь антипаразитарную терапию.

Создавать пребиотическую флору тебе будет помогать обилие овощей и зелени в твоём новом рационе питания. Сорбент «Нутриклинз»⁴ тоже работает как пребиотик. Разводи 1/2 чайной ложки на стакан воды и пей на ночь. Если твой стул сильно изменится и начнет скрепляться, возможно, ты берешь недостаточное количество воды для разведения или пьешь в течение дня меньше воды, чем тебе необходимо.

Помни, кишечник – залог красоты и здоровья. Продолжай соблюдать режим питания и выпивать необходимую норму воды. Относись к этому процессу легко, без напряжения, от твоего настроя многое зависит. Я уверена, ты точно сможешь легко восстановить работу своего кишечника, ты уже сделала к этому первые важные шаги!

Задания

1. Ежедневно обращай внимание на форму своего кала, чтобы отслеживать изменения.
2. Продолжай вести пищевой дневник, осознанно питаться, пить достаточно воды и вовремя ложиться спать. Также не забывай про антипаразитарную схему и своевременный прием трав.

⁴ БАД, не является лекарственным средством

День 6. Физические нагрузки

Сегодня мы будем подбирать правильные физические нагрузки. Они очень важны для нашего организма – как для поддержания здоровья, так и для сохранения молодости. Как это взаимосвязано? Сейчас расскажу.

У нас в организме есть митохондрии – энергетические станции, которые производят энергию. Если мы не занимаемся регулярно, то они начинают застаиваться и перестают производить необходимую нам для активной жизни энергию. Всегда помни о том, что движение – это жизнь.

Основной принцип введения физических нагрузок в нашу жизнь – это удовольствие. Важно, чтобы процесс был тебе в кайф. Если ты будешь заниматься через насилие над собой, то ничего хорошего не выйдет. Можно даже, наоборот, сильнее навредить себе. Подумай, какие физические нагрузки тебе приятно выполнять, может, ты уже занимаешься чем-то или собираешься попробовать. Приведу примеры базовой физической нагрузки на каждый день.

Пешие прогулки. Да, это тоже достаточная физическая нагрузка, но только если ты прошла свыше 10 000 шагов. Это не так уж много. Сейчас в каждом современном мобильном телефоне есть шагомер. Начни отслеживать показатели, и ты поймешь, что за час активной прогулки можно набрать все 10 000.

Растяжка. Стретчинг, пилатес, йога, аэростретчинг – неважно. Если тебе нравятся подобные занятия и ты не бросила их после первого-второго раза, то ты точно почувствовала, в чем кайф. Если же для тебя это в новинку, то попробуй сходить на 3—4 занятия, и ты поймешь, что это круто.

Обратного пути нет, меняется все в тебе, даже состояние ума. Гибкость равно молодость – чем мы гибче, тем моложе и лучше выглядим. Ты можешь пойти на занятия с тренером, заниматься онлайн или самостоятельно. Просто введи в свою жизнь растяжку сначала хотя бы на 10—15 минут по утрам.

Кардио- и силовые тренировки. Здесь нужно понимать свои исходные данные: физическое состояние, пульс, общее самочувствие. Например, если у тебя недостаток кислорода на фоне дефицита железа, то ты можешь еще больше навредить себе. Когда ты бегаешь, ходишь на силовые или делаешь кардио, то тратишь еще больше железа, а значит, твой организм еще больше нуждается в кислороде. Поэтому я рекомендую очень осторожно прибегать к таким видам тренировок без знания своих анализов и показателей здоровья. Об этом мы будем говорить с тобой в следующих главах.

Кардиотренировки можно делать в зале, на улице или дома – как тебе комфортно. Но занятия желательно проводить с пульсоксиметром, который надевается на пальчик. Отслеживай свой пульс, чтобы не перегружать сердечную мышцу. В идеале тебе должно быть комфортно бежать и разговаривать. А если при разговоре во время бега не хватает дыхания, это значит, что пульс уже слишком высокий.

Нагрузки могут быть разные: на тренажерах, с утяжелителями, с резинками. Но, естественно, не делай их каждый день, максимум 2—3 раза в неделю. Не нужно упахиваться на тре-

нировках и вредить своему организму. Обязательно следи за самочувствием, чтобы физическая нагрузка была во благо.

Плавание. Отличная физическая активность, но важно выбрать бассейн, чтобы в воде не было слишком много хлора. Это дополнительные токсины, которые нам совершенно не нужны. Свой бассейн – идеально; море, озеро – прекрасно. Плавай хотя бы раз в неделю для блага своего тела и души.

Предлагаю выбрать тебе из списка ниже три типа физических нагрузок, которыми ты хотела бы заниматься в свое удовольствие. Здесь нет каких-то сложных занятий типа фехтования и гребли, все простое и доступное. Занимайся каждый день одной из выбранных тренировок. Например, ты выбрала плавание, прогулки и растяжку. Соответственно, сегодня ты гуляешь на свежем воздухе, завтра делаешь часовую растяжку, а послезавтра идешь в бассейн. Кстати, активный секс продолжительностью около 25—30 минут, когда ты прямо вспотела, тоже засчитывается за физическую нагрузку.

Задания

1. Напиши в своем ежедневнике, есть ли в твоей жизни физическая нагрузка и какая, какое количество шагов ты обычно проходишь за день.

2. Выбери три вида нагрузки для себя, которые ты можешь с комфортом внедрить в еженедельную практику:

- Пешая ходьба, прогулка на свежем воздухе
- Йога (все ее виды)
- Бассейн
- Спортзал – силовые нагрузки
- Спортзал – кардионагрузки (бег и другие активности на высоких скоростях)
- Стретчинг
- Коньки
- Горные лыжи
- Сноуборд
- Бег на улице
- Активный секс
- Динамическая медитация

День 7. Медитации и расстановки

В этой главе я хочу поговорить с тобой о медитациях. Медитативные практики помогут тебе наладить работу первого энергоцентра – корневой чакры, с которой все начинается в нашем организме, через которую зародилась и ты сама. Думаю, ты знакома с классическими медитациями, когда ты уходишь глубоко в подсознание, а твое тело при этом находится в покое. Есть также динамические медитации, во время которых происходит действие. Многим современным людям тяжело даются медитации в статике, то есть в покое, ум все время куда-то уводит их, мысли накладываются одна на другую, и человек только еще больше устает от этой мыслемешалки. Таким людям я рекомендую освоить медитации в движении: ум гораздо легче отключается, становится легче погрузиться глубже в свое сознание.

Динамические медитации и альтернатива

Обычно я даю именно динамические медитации – можно показать их в видеоуроке и отследить онлайн правильность выполнения. В книге этого сделать невозможно, поэтому попробуй найти мастера по динамическим медитациям в своем городе. Рекомендую практиковать Кали-медитацию или Шодхан-медитацию. Если вдруг в твоём городе нет таких мастеров, тогда ты можешь найти их онлайн. Обязательно практикуй динамическую медитацию 21 день.

Если у тебя возникнут сложности с динамическими медитациями, то обязательно добавь вместо них в свой ежедневный утренний ритуал зарядку или практику «100 прыжков».

Зачем это нужно? Ночью наш организм восстанавливается и расслабляется, все процессы замедляются, меняется гормональный фон, но при этом происходит застой в лимфатической системе, что, в свою очередь, становится причиной отеков. Динамические медитации, зарядка или «100 прыжков» – это отличный способ взбодриться и убрать ненужную жидкость из организма.

Если ты выберешь практику с прыжками, то обрати внимание на правильность ее выполнения:

Поднимись на носки так, чтобы пятки оторвались от пола только на 1—2 см, а потом резко брось себя вниз. Тело при этом должно быть расслаблено. В этот момент происходит несильный удар и вибрация, за счет чего кровь и лимфа получают дополнительный импульс для движения вверх. Повторяй прыжки один раз в секунду, 30—60 раз за подход, пока не доберешься до 100 прыжков.

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.