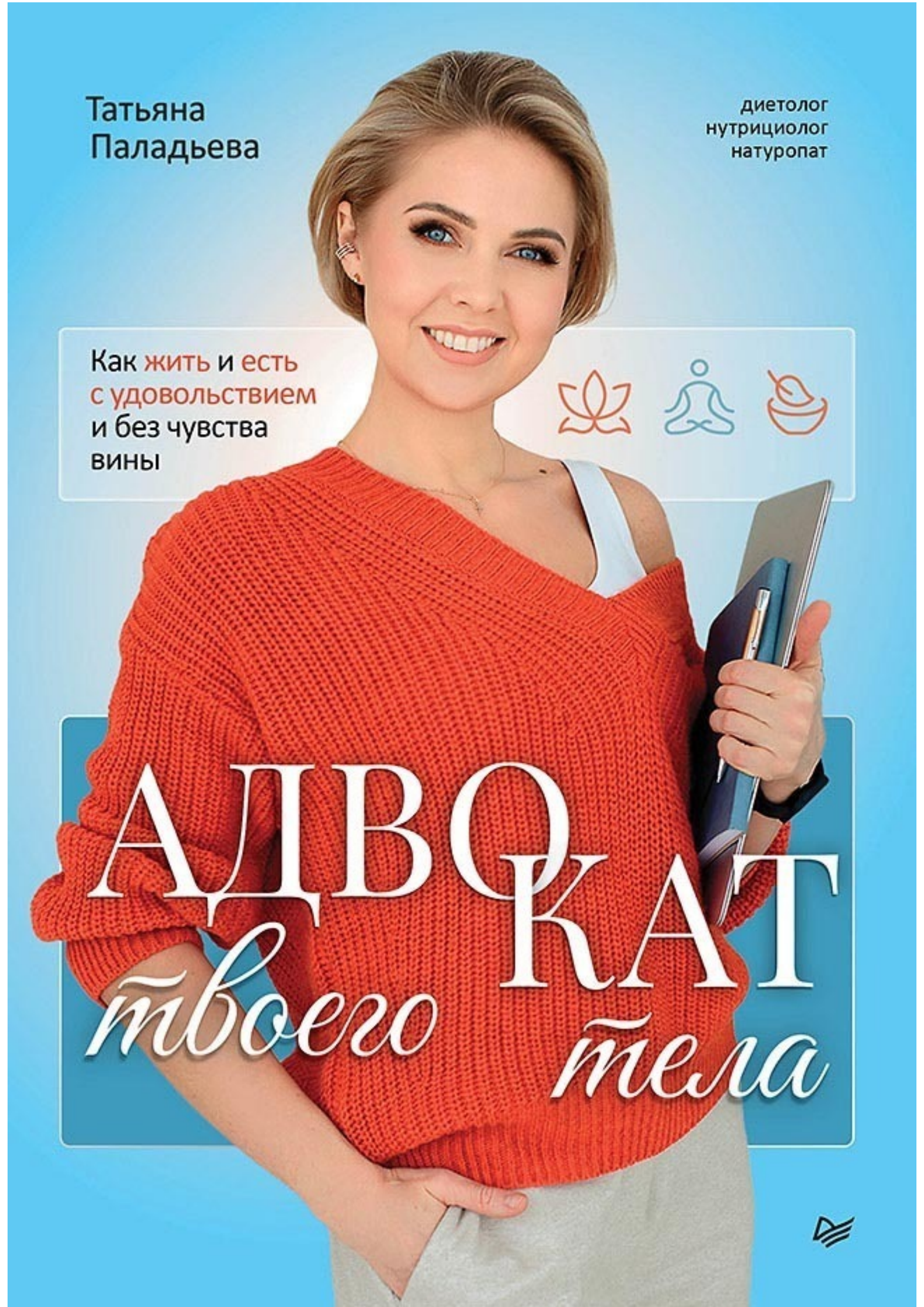

Татьяна
Паладьева
диетолог
нутрициолог
натуропат
Как жить и есть
с удовольствием
и без чувства
вины
АДВОКАТ
твоего тела

New Med

Татьяна Паладьева

Адвокат твоего тела. Как жить и есть с удовольствием и без чувства вины

«Питер (Айлиб)»
2026

УДК 615.874
ББК 51.23

Паладьева Т.

Адвокат твоего тела. Как жить и есть с удовольствием и без чувства вины / Т. Паладьева — «Питер (Айлиб)», 2026 — (New Med)

ISBN 978-5-4461-4453-2

Мы не можем перестать есть — но чувствуем, что едим не то, не столько и не тогда. Эксперты спорят, мы слушаем, а потом снова едим как прежде, толстеем, болеем и виним себя. Все хотят начать с понедельника, но жизнь, лень, реклама и обстоятельства возвращают нас в ту же точку — с разочарованием и плохим самочувствием. Эта книга — про то, как без мучений встроить здоровое питание в повседневность. Она о еде, теле, отношениях с собой и другими — через призму современной нутрициологии. В ней — наука, живые истории, рецепты, лайфхаки и четкий план действий. Вы узнаете, какой системе организма нужна поддержка, почему всё пошло не так и как это исправить. Книга не упрощает и не пугает: она объясняет биохимию, гормоны и психологию пищевого поведения понятно и без скуки. После неё вы сможете есть с удовольствием — на праздниках, в гостях, в будни — и не чувствовать вины. «Адвокат твоего тела» — это «Как жить и есть с удовольствием и без чувства вины!» для тех, кто устал от срывов, хочет системы и верит, что ЗОЖ может быть лёгким, вкусным и человечным. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 615.874
ББК 51.23

ISBN 978-5-4461-4453-2

© Паладьева Т., 2026
© Питер (Айлиб), 2026

Содержание

От автора 7
Часть 1. Точка отсчета 10
1.1. «Что выросло, то выросло», или Ася собирается к подружкам 11
Последствия ожирения 13
Ожирение 15
Минимальный набор анализов 18
1.2. Факторы, влияющие на нас, или Как Виталик получил отказ 19
Откуда берется лишний вес 20
1.3. О чем говорит мое тело и чего не покажут анализы, или Как ноги Маргариты Митрофановны вели ее за собой 23
Конец ознакомительного фрагмента. 25

Татьяна Паладьева
Адвокат твоего тела. Как жить и есть с удовольствием и без чувства вины

© Татьяна Паладьева, 2026
© ООО Издательство «Питер», 2026
© Серия «New Med», 2026

От автора

Вы держите в руках интересную книгу. Такой вы еще, наверное, не видели.

Это книга о нутрициологии, тренировках, правильном питании, кулинарии и психологии, написанная адвокатом, которая оставила успешную карьеру ради того, чтобы помогать людям восстанавливать и сохранять свое здоровье.

Чтобы снискать ваше доверие, расскажу немного о себе.

Меня зовут Татьяна Паладьева, мне 42 года, рост 177 сантиметров, вес 64 килограмма, глаза голубые, волосы светлые. У меня трое детей. Старшей дочери 24 года, среднему сыну 13 лет, младшему – 8 лет. Помимо специальности и квалификаций в дипломах у меня есть титулы и звания. Так, в 2018 году, будучи уже трижды мамой, я завоевала титул «Миссис Самарская губерния». В том же году получила корону «Миссис Интернет России», стала финалисткой кубка городов России по бодибилдингу и фитнесу, в 2020 году написала свою первую книгу «Как быть мамой и оставаться Женщиной».

Первое образование, аспирантура и диссертация получены мной по юридической специальности. Пятнадцать лет я работала адвокатом и просто обожала свое дело! Уверенность, что найти «за что зацепиться» можно в любом человеке и любом процессе, – непоколебима. По мере роста потребностей и возможностей я получила психолого-педагогическое и теологическое образование. Карьера шла в гору, клиенты были довольны, семья росла.

Спорт в моей жизни был лет с четырех – в разных проявлениях: танцы, бассейн, тренажерный зал. Худой бы вы меня не назвали, но я была высокой, выносливой и работоспособной. Судьба всегда посылала мне великолепных людей. У меня были замечательные тренеры и наставники. Даже не ставя перед собой особых спортивных целей, я была в неплохой форме.

Беременность, роды, грудное вскармливание – я то «выходила из себя», то снова возвращалась в форму. Диеты, спорт, пробежки, персональные тренировки. Но, если честно, постоянное «похудел-потолстел» невероятно раздражало и изматывало. Я многое знала об этом, но в моих знаниях не было базы и системы. Вероятно, так бы все и тянулось, если бы не третьи роды.

Не знаю, с чем это связано: может, с тем, что мой третий сынок родился крупным – 4 килограмма 250 граммов, – но у меня произошло очень сильное опущение органов малого таза, практически выпадение. После осмотра комиссия из трех врачей вынесла вердикт: необходима операция. Операция предполагала следующее: мои внутренние женские органы собираются в металлическую сетку и прикручиваются к позвоночнику. Чтоб не выпали. С гарантией. После такой операции я, конечно же, становлюсь инвалидом III группы. Максимальный вес, который мне разрешалось бы поднимать, – полкило. Половая жизнь, впрочем, не запрещена. На том спасибо! Но извините, какая уж тут половая жизнь, когда у меня все в металлической сетке, прикрученное к спине!

Я рыдала три дня. Как же так, в 34 года я теперь «недоженщина». Потом пришли злость и уверенность, что я еще поборюсь. Стала изучать тему. Делала самомассаж и специальные упражнения, разработала собственную систему. Через два месяца я пришла в тренажерный зал – что называется, «под свою ответственность». Было страшновато. Начала с минимальных весов. Полностью убрала все упражнения, повышающие внутрибрюшное давление (это две третьих всех упражнений в зале). Я видела прогресс! Я знала, что смогу. Через полгода потихоньку вернула приседания, выпады, жимы – все прошло отлично. А через полтора года, когда мои «рабочие веса» вернулись и даже выросли, я выступила на Первенстве городов России по бодибилдингу и фитнесу. Вышла в финал. Призового места, правда, не заняла, но разве ж это важно? Для себя самой я была победителем!

Это событие сместило мои интересы с юридической работы на анатомию и физиологию. Я поняла, что если хочу быть здоровой и вырастить здоровыми детей, то должна разобраться во

всем сама. Надо было с чего-то начинать, и я начала со знакомого и нестрашного – с обучения на тренера. Это был мой первый шаг в сторону познания физиологии и возможностей нашего тела. Я получила образование персонального тренера по функциональному тренингу. Потом захотелось погрузиться глубже: анатомия, биохимия, биомеханика процессов, – и я окончила Академию медицинского образования в Москве по специальности «диетолог-нутрициолог», затем Институт практической нутрициологии и натуропатии в Казани по специальности «натуропат, натуропрактик».

Я разобралась с причинами отклонений в организме, восстановила здоровье мужа, детей, наладила режим питания всей семьи. Мои друзья и знакомые обращались ко мне за помощью, просили помочь с детскими проблемами, выстроить питание, скорректировать рацион, подобрать добавки. Я много знала, многое умела, но все еще работала адвокатом.

В своей юридической деятельности я очень часто занималась семейными спорами. Даже придумала собственный проект «Семейная медиация», который удостоился награды на Всероссийском конкурсе, а я стала лауреатом Премии «Женщина года» Торгово-промышленной палаты РФ. Обладая большим адвокатским опытом, знаниями по психологии, медицине, натуропатии, со временем я стала понимать, что примерно половине женщин, обращающихся ко мне за помощью, на самом деле медицинская и психологическая помощь нужны больше, чем юридическая. Причины самые разные: не восстановились гормонально после родов, сильно прибавили в весе и потеряли уверенность в себе, моральное и физическое истощение, проблемы со щитовидной железой, надпочечниками, анемия. Все это невероятным образом влияет на психоэмоциональное состояние, и женщина становится просто не способной адекватно переживать семейные конфликты и неурядицы.

Я понимала, что сейчас моим клиенткам больше поможет успокоительное и психотерапевт, чем составленный иск и длительное судебное разбирательство. У меня был огромный опыт помощи в подобных вопросах, я знала, как поступать, и приняла решение: стала, сначала немного, разговаривать со своими клиентками не только на юридические темы.

Наверное, со стороны выглядело странно – прийти на консультацию к адвокату, а выйти оттуда со списком анализов. Но это работало!

Мы с моими подопечными восстанавливали гормональный фон, снижали вес, налаживали отношения с мужьями. Да так успешно, что вскоре и мужья стали приходить ко мне с благодарностью за «возвращение жены в семью» и за советом, как им поправить свое здоровье тоже. И когда в течение одного года число счастливых исцелений перевалило за пятьдесят, я решилась изменить направление своей деятельности кардинально.

Я тот самый адвокат, который променял юридическую практику на «все эти баночки». Из адвокатов – в натуропаты. А теперь уже и во врачи.

Просто ко мне пришло понимание, что решение суда, особенно в семейных вопросах, часто не делает людей счастливыми, и я гораздо больше смогу помочь им как нутрициолог, натуропат и врач.

Вот уже шесть лет я успешно веду свою натуропатическую практику. Десятки довольных пациентов, интереснейшие случаи изменения себя, восстановления организма, возвращения уверенности в себе и любви к жизни. В моей практике есть и долгожданные беременности, и снижение веса на 50 килограммов, и избавление от хронических недомоганий, и счастливое восстановление семей.

В 2024 году я поступила в медицинский университет на лечебный факультет, чтобы стать врачом-эндокринологом. Сейчас я продолжаю успешно совмещать натуропатическую практику и обучение.

Думаю, что одним из ключей к успеху стал мой адвокатский подход к решению любого вопроса. Во-первых, я работаю как адвокат вашего тела, которое не имеет голоса, чтобы рассказать о своих потребностях. Точнее, имеет, но вы не умеете его слушать. Во-вторых, я умею

изучать, слушать, слышать, интерпретировать и выстраивать причинно-следственные связи и воздействовать на последствия. А умение анализировать научную литературу осталось у меня со времен аспирантуры и написания диссертации. И будьте уверены: для написания этой книги собраны и проанализированы самые современные источники.

Перебирая множество своих успешно завершенных кейсов из натуропатической практики, я поняла, что знаю, как сделать так, чтобы ЗОЖ (здоровый образ жизни) был в радость, имел результаты и не загонял вас в депрессию.

Да, я пока не врач. Я – натуропат, нутрициолог. Но для того, чтобы делиться с вами собственными жизненным опытом и знаниями, необязательно быть врачом.

Кто такой натуропат? Это лечащий НЕ врач.

«Врачи лечат болезни, а здоровье нужно добывать самому», – говорил академик Н. М. Амосов. Натуропат помогает избежать болезни, облегчить ее течение, найти у проблемы причину, которая часто лежит глубже, чем просто устранение симптомов. Уверена, что в процессе прочтения книги доверие ко мне и к натуропатам в принципе у вас возрастет.

Биологически активные добавки, о которых пойдет здесь речь, отнесены законом к продуктам питания. А значит, я имею полное право рассказывать о том, как эти продукты использую я.

Все, о чем будет написано далее, основано на жизненном опыте автора, подтвержденном исключительно научными медицинскими документами и апробированном на сотнях подопечных. Цель этой книги – научить вас слушать, слышать и понимать свое тело, а также говорить на одном языке с врачами. Но она ни в коем случае не является пособием по лечению заболеваний, поэтому очень вас прошу: при возникновении болезненных состояний обращайтесь за консультацией к специалистам.

Все персонажи книги – вымышленные. Единственный человек, с кем все они совпадают, – это я сама в разные промежутки времени.

Приятного и полезного вам чтения!

Часть 1. Точка отсчета

Все мы сейчас находимся в определенной точке. Это данность. У каждого она своя. И каждый шел к ней своим путем. Мы имеем то, что имеем. Бесполезно думать в сослагательном наклонении: «А вот если бы раньше я…» Гораздо продуктивнее думать о том, как все изменить и прийти в точку, в которой мы действительно желаем оказаться.

1.1. «Что выросло, то выросло», или Ася собирается к подружкам

Есть только миг между прошлым и будущим,
Именно он называется жизнь.
Леонид Дербенёв, песня из к/ф «Земля Санникова» (1973)

– Мам?!

– Маама?!

– МАААААМА!!!

Обычное утро обычной молодой многодетной мамы.

Сидя на отвоеванном у детей и кошки стуле, поставив перед собой кружку с чаем, Ася максимально оттягивала момент своего вмешательства в детские разборки. Она пыталась решить сразу несколько вопросов, но фактически просто тупила, глядя куда-то в стену.

Все как обычно.

Старшая дочь собирается в школу – она учится в первом классе. Средний сын немного приболел, пока сидит дома и в садик не идет. В настоящий момент они с младшим, которому только три, и он еще никуда не ходит, вцепились в одну машину и тянут ее в разные стороны. Пока экстренных мер не требуется.

В принципе, утро началось совсем не плохо. Она получила сообщение, что девчонки с курса организуют встречу выпускников и жаждут видеть ее тогда-то и во столько-то.

На душе стало хорошо и легко, потому что девчонок своих Ася любила. Вспомнились студенческие шумные гулянки с модными показами, которые неизменно организовывала Юлька после третьей рюмки, и слезливыми песнями «за жизнь». Ася аж зажмурилась от приятных воспоминаний. Ох уж эти показы! Это была их фишка. Сначала придумывалась тема: «Советское кино», «Индия», «Эпоха Гэтсби» – это могло быть все, что угодно. Потом бежали к шкафу. Одежда вываливалась на кровать, и они начинали составлять «капсулы». Уже на этом этапе можно было надорвать живот от смеха, но предстояло еще дефиле в созданных костюмах! Тут в ход шло все, что было под рукой! Да, чудесные у нее девчонки! Надо только придумать, с кем оставить детей и в чем пойти.

– Мам!

– МА-АМ!

Так, пока дети заняты, надо решить вопрос с одеждой. Ася забежала в гардеробную и огляделась в поисках подходящего платья. Только тут она начала осознавать весь масштаб бедствия. Платьев-то у нее и не было. Совсем. Никаких. Спортивные брюки, джинсы, толстовки, футболки – все, в чем комфортно гулять с маленькими детьми и таскать коляску. Старые платья, из «додетской» жизни, Ася давно выбросила. Они были ей безнадежно малы.

Ася посмотрела на себя в зеркало и вздохнула. Хорошее настроение, как всегда в таких случаях, улетучилось без следа. Тонкая и звонкая смешливая длинноногая девчонка превратилась в невыразительно блеклую серую унылую женщину неопределенного возраста, с помятым отечным лицом, обвисшей грудью и боками, которые могли спрятать только треники. В потухшем взгляде

читалось отсутствие желания что-либо делать. Точнее, желание было – сил не было.

«Ну вот опять. Чего я так расстроилась-то? Ничего нового… Просто надо снова взять себя в руки и начать борьбу за ЗОЖ, – уговаривала себя Ася, раскачиваясь на стуле. – У меня вся жизнь впереди, я еще столько всего смогу! Мне еще только тридцать два! Всего каких-то тридцать два».

– Ма-а-а-ама-а-а! – детский голос перешел на визг и смешался с кошачьим «МЯ-Я-Я!».

Кажется, пора вмешаться…

Тяга к переменам и здоровому образу жизни накрывала Асю время от времени. Каждый раз, насмотревшись в сети или по телеку на супермамочек, у которых дети каждый день ходят в сад в наглаженных платьях, а сами мамочки готовят обед с макияжем и уложенными волосами, Ася истово принималась менять свою жизнь.

Она бежала в магазин, покупала мешок овощей и зелени, с радостным рвением отмывала весь дом. Потом завивала кудри, терпеливым голосом в тысячный раз объясняла детям, что «Растишки» сегодня не будет, кабачок гораздо вкуснее и полезнее. К концу недели она уже почти уговаривала мужа отпускать ее раз в неделю в зал, но потом неизменно что-то происходило. То свекровь нагрянет с полными пакетами сладостей, то подружка с тортиком забежит, а то и вовсе дети заболеют. А в больного ребенка – хотя бы что-нибудь впихнуть. Да и сил на сопротивление уже не остается. Вот так Ася срывалась. А потом еще долго плыла по течению. До очередного мотивирующего случая.

Проблемы Аси не уникальны. В целом они свойственны не только женщинам, но и мужчинам. Живет себе мужчина, живет, а потом вдруг обнаруживает, что из привлекательного, широкоплечего, спортивно сложенного кучерявого юноши, подающего надежды, он как-то неожиданно превратился в лысеющего, пузатого, стареющего усталого менеджера среднего звена.

Почему среднего? Потому что сил еле-еле хватает телевизор смотреть – не то что креативить. Про «фонтанировать идеями» и лезть вверх по карьерной лестнице даже подумать страшно.

При чем тут мужчина? Связь между Асей, этим мужчиной, а также огромным количеством людей на планете проста, но для многих неочевидна. Никто из них не понимает свой организм, не слышит его сигналов.

Мы начинаем задумываться о здоровье только тогда, когда разрушительные изменения становятся явно заметными, то есть видны нам самим: в зеркале, на весах, по размеру одежды, проблемам со здоровьем. И если это произошло, то тут нам надо остановиться и встать на защиту своего собственного тела. Стать его адвокатом – защитить от своих же дальнейших необдуманных действий.

Я задам вам простой вопрос: «Когда вы готовы начать меняться?»

Прошу ответить на него честно. Что вы решили?

Большинство людей готовы к переменам, когда им перестает нравиться отражение в зеркале. Поэтому предлагаю начать путь к обновлению с самого простого, но очень значимого – лишнего веса. Я сейчас не про лишние три килограмма (пять, семь), хотя и они тоже способны существенно портить жизнь, я про глобально избыточный вес. Про такой, когда уже говорят: «Ожирение».

Посмотрите по сторонам. Прямо сейчас покрутите головой. Сколько насчитали людей, которым нужна квалифицированная помощь «адвоката тела»? Хорошо, если рядом найдется пара человек, которым такая помощь не нужна. Но большинству нужен защитник.

Почему я начала с лишнего веса? Да потому, что это самая первая проблема, которая волнует самих людей, а у многих, по их мнению, – единственная. Они согласны мириться с диатезом, запахом изо рта, постоянными запорами, но именно лишний вес их действительно раздражает, потому что он заметен окружающим. И из-за него они готовы меняться.

Сейчас ожирение носит характер мировой эпидемии. Об этом говорят в СМИ, врачи бьют тревогу, но количество людей с ожирением растет год от года. Теперь становится все больше детей, страдающих ожирением. А это уже совсем страшно, потому что, если не принимать мер, в 80 % случаев избыточный вес в детстве – избыточный вес на всю жизнь.

Вы до сих пор считаете, что жир – это всего лишь сантиметры на боках и талии? Я вас огорчу.

Люди с избыточной массой тела сталкиваются не только с проблемами эстетического характера – в первую очередь это риски грозных осложнений.

Когда жировой ткани становится слишком много (а это происходит намного раньше, чем вы замечаете нависающие бока), жир начинает провоцировать развитие воспалительных процессов в организме, ведущих к развитию серьезных заболеваний.

Последствия ожирения

Сердечно-сосудистые заболевания

Вы никогда не задумывались над этим. Но чем больше жира на теле, тем сложнее сердцу прокачивать кровь. Представляете, каждый дополнительный килограмм веса приводит к «отращиванию» полутора километров сосудов. А если лишних килограммов три, пять семь, десять? Это уже десятки лишних километров сосудов. Такое расстояние не каждый ногами-то пройти сможет. А ведь мощность сердца при этом не изменяется. Лишний вес – огромная дополнительная нагрузка на сердце. Поэтому ожирение – риск инфарктов и инсультов.

Респираторные заболевания

Вы скажете: «А это тут при чем?» А вот при том! Избыток жировой ткани мешает дыхательной системе. Часто люди, страдающие от лишнего веса, имеют проблемы со сном. Они храпят, а это значит, что у них проблемы с насыщением крови кислородом. Это приводит к болям в сердце, появлению синдрома апноэ (остановки дыхания во сне), повышенной утомляемости и многим другим неприятностям.

Сахарный диабет

У полных людей значительно чаще встречается нарушение углеводного и жирового обмена. Это всегда связано с осложнением в работе поджелудочной железы, нарушением чувствительности клеток к инсулину и, как следствие, увеличением риска диабета 2-го типа. К слову, сахарный диабет не всегда связан с набором веса, но встречается в 40 раз чаще у людей с ожирением.

Артериальная гипертензия

Как вы поняли, при наборе веса всегда страдает сердце, поэтому проблем с давлением не избежать.

Сбои в гормональной системе

Как, и гормоны сюда?! Увы, да. В нашем организме все взаимосвязано. А то лишнее, которое появляется, небезопасно. Жировая ткань – не просто прослойка жира. Она выделяет гормоны и провоспалительные (то есть вызывающие воспаление) цитокины.[1] Попадая в кровеносное русло, они разносятся по разным органам, вызывая воспаления. Кроме того, инсулинорезистентность, сопровождающая ожирение, приводит к тому, что у женщин замедляется, а то и вовсе пропадает менструальный цикл, уменьшается количество прогестерона, разрастаются фолликулы яичников (этот процесс в медицине называют поликистозом), внешность становится мужеподобной. У мужчин все происходит с точностью до наоборот, поскольку жир содержит большое количество эстрогенов. Избыток жира мало того, что подавляет выработку тестостерона, но и увеличивает количество эстрогенов в мужском организме. Поэтому мужчины набирают вес по женскому типу, и у многих страдает эректильная функция.

Только, пожалуйста, не путайте причину и следствие. У людей с ожирением всегда будут проблемы с гормонами. НО! Чаще всего сначала они растолстели, а потом у них все нарушилось. И только у очень малого процента пациентов ожирение происходит из-за гормональных нарушений. Набираете вес – разберитесь с тем, что лежит в вашей тарелке, и только потом ищите «гормональные» проблемы.

Заболевания желчного пузыря

Печальная статистика такова, что застой желчи, воспаление желчного пузыря и желчнокаменную болезнь диагностируют значительно чаще у людей с лишним весом.

Заболевания печени

Поскольку печень – орган, участвующий и в жировом, и в углеводном обмене, при нарушении метаболизма она неизбежно пострадает. Избыток в рационе простых углеводов, полуфабрикатов, глюкозы и фруктозы в конечном счете приводит к ожирению самой печени. В свою очередь, ожирение печени может привести к такому серьезному заболеванию, как цирроз, и всегда приводит к образованию холестериновых бляшек и повышению уровня «плохого» холестерина.

Онкологические заболевания

Имеются неопровержимые доказательства, что полные женщины значительно чаще страдают от рака молочной железы, полные мужчины – от рака простаты. Полные пациенты обоих полов больше рискуют заболеть раком прямой кишки, почек и желудка.

Заболевания опорно-двигательного аппарата, в том числе подагра и артрит

Позвоночник и суставы при избыточном весе испытывают повышенную нагрузку: каждый лишний килограмм создает нагрузку на суставы, равную четырем килограммам. Это при-

[1] Цитокины – белковые сигнальные молекулы, которые играют ключевую роль в коммуникации между клетками в иммунной системе и других системах организма.

водит к разрушению и деформации суставов и позвоночника. Появляются боли, затрудняющие движение.

Проблемы с психикой

К последствиям ожирения можно отнести и проблемы с психикой: снижается самооценка. Очень часто люди маскируют неудовлетворенность собственным телом, полнотой через приверженность движению бодипозитив или нарочитому подчеркиванию своих особенностей. Однако все схожи в одном: они не принимают свое тело в его нынешнем виде.

Вот тут самое время прислушаться к нему, перестать сопротивляться его сигналам и, так как непринятие себя и есть сопротивление, начать учиться принимать себя. Сначала в том виде, какой у вас сейчас, а потом постепенно менять курс на правильные привычки и правильное питание. Но не факт, что вы сможете справиться сами.

В зависимости от того, насколько серьезна проблема, в этом деле вам может потребоваться помощь психолога или психотерапевта, а также специалиста по питанию и тренировкам. Важно понять одно: избыточный вес – это болезнь.

Ожирение

Это болезнь, представленная в Международной классификации болезней (МКБ). Медики называют ожирение синдромом, который характеризуется чрезмерным накоплением жира и увеличением массы тела.

Диагноз «ожирение» ставится по следующим заданным параметрам.

Индекс массы тела:

ИМТ = вес (в килограммах) / рост (в метрах в квадрате).

< 18,5	18,5–24,9	25,0–29,9	30,0–34,9	35,0–39,9	> 40
дефицит массы тела	норма	избыточная масса тела	ожирение I степени	ожирение II степени	ожирение III степени

Для определения наличия/отсутствия висцерального (внутрибрюшного) ожирения используют антропометрический метод измерения – проще говоря, измерение окружности талии в районе пупка.

У мужчин обхват талии не должен превышать 94 см.

У женщин обхват талии не должен превышать 80 см.

Далее врачи измеряют глюкозу в крови, показатели углеводного обмена, делают печеночные пробы и т. д. Но нам с вами достаточно этих трех показателей, чтобы понять – все ли в порядке.

Конечно, медицине известны случаи «здорового ожирения», когда несмотря на ИМТ, больший 30, в результатах общего анализа крови, холестериновых проб и т. д. нарушений не выявляется. Но, к сожалению, через один-три года «здоровое ожирение» перерастает в нездоровое, или морбидное.

Почему я начала именно с лишнего веса и так много про него говорю? Да потому что человек, имеющий избыток массы тела, знает, что у него априори есть особенности по здоровью, связанные с весом. А вот люди, не страдающие лишним весом, считают, что у них все хорошо. Они же стройные.

Постоянная усталость, отечность, диарея, вздутие, бурление или, наоборот, хронические запоры у стройных людей воспринимаются как индивидуальная особенность – исключительная черта организма. И только самые сознательные обращаются к врачам или нутрициологам. В основном стройные люди идут за консультацией, когда уже совсем плохо и/или есть диагноз.

А теперь представьте, что в суде слушается дело по обвинению Тела в том, что оно РАЗЖИРЕЛО. Идет процесс. И все – как по телевизору показывают: адвокат, прокурор, судья в мантии с молотком. Ну и чтобы уж окончательно подчеркнуть тяжесть слушаемого дела, давайте добавим присяжных. Только один нюанс: и прокурор, и адвокат, и обвиняемый – это все одно лицо.

Речь прокурора состояла бы тогда из этих правдивых и, безусловно, важных и нужных сведений, которыми бы он пытался повлиять на суд, склоняя его к вынесению обвинительного приговора.

Потрясая руками, прокурор тычет пальцем в Тело и произносит: «Оно в полной мере осознавало опасные последствия, которые может причинить своим ожирением сердцу, мозгу, сосудам, и несмотря на это все же безразлично относилось к их наступлению! Оно могло не есть конфеты, могло не есть фаст-фуд, могло каждый день вставать на пробежку, но не делало этого! Что мы имеем в результате его противоправных, более того, преступных действий? Аритмию, одышку, замену коленного сустава, варикозное расширение вен, гипотиреоз и отвратительный внешний вид! Прошу суд назначить Телу исправительную диету строгого режима с конфискацией всех домашних сладостей и выпечки, а также общественные занятия спортом в виде ежедневного бега на десять километров с подъемом в шесть утра – сроком на три года».

В зале тишина. Присяжные тоже со злостью и негодованием смотрят на Тело: они согласны с прокурором. Вроде бы даже есть с чем согласиться: он же все правильно сказал. Но так сурово звучит! А вы же помните, что Тело – это тоже про вас? И если сейчас вас признают виновным, то это вам придется три года без перерывов и выходных вставать по утрам и бегать по десять километров, да вдобавок и на диете строгого режима сидеть. Выдержите ли вы? Правильно ли это?

По регламенту судебного разбирательства после обвинительной речи обязательно должна следовать речь защитника. После нее под впечатлением аргументов, оправдывающих или смягчающих действия подсудимого, суд уходит в совещательную комнату для вынесения приговора.

В центр зала выходит Адвокат. Идеальная прическа, смокинг с иголочки, начищенные ботинки. Хорошо поставленным голосом он (то есть снова вы) обращается к суду и присяжным: «Уважаемый суд, уважаемые присяжные! Да, Тело разжирело. (Пауза). Но так ли уж оно виновато в этом?» (Пауза).

Все в зале с интересом смотрят на адвоката. В глазах вопрос. Адвокат продолжает.

«В своей жизни Тело не может решать все вопросы самостоятельно. Например, оно не выбирало себе работу, и уж тем более не выбирало себе руководителя. Вы даже не представляете себе, какой колоссальный стресс испытывает оно ежедневно. Если посмотреть на суточный уровень кортизола, он сопоставим с уровнем стресса человека, убегающего от тигра. Вот результаты анализа. А теперь, уважаемые присяжные, представьте, что вам ежедневно приходится убегать от тигра. Причем каждый раз вы знаете только то, что тигр будет, но вот удастся ли вам убежать сегодня – большой вопрос.

Итак, запомним, что не по своей воле Тело ежедневно имело огромный уровень кортизола. Кортизол – стрессовый, разрушающий гормон. Повышение кортизола вызывает повышение инсулина. А инсулин – гормон роста, гормон запасающий. На высоком инсулине – бешеный аппетит. При этом худеть на высоком инсулине невозможно: все, что вы съедаете, будет уходить в запасы.

Кроме того, постоянно повышенный кортизол сбил все циркадные ритмы,[2] что привело к нарушению режима сна и бодрствования. Встать утром пораньше, чтобы приготовить себе правильную еду, стало совершенно невозможно. Физически невозможно. Опоздать на работу – невозможно тоже. Это означало бы дать тигру фору, чтобы он сегодня точно тебя сожрал. Высокий уровень стресса приводит к психологическим проблемам, а именно: желанию „заедать“ стресс. И с этим невозможно бороться без помощи психолога. К психологу Тело не могло пойти само. Вот и получается, что Тело – жертва, а не преступник.

Наказание, которое просит уважаемый представитель стороны обвинения, не только не приведет к желаемому результату, но может дать прямо противоположный эффект. Излишняя строгость приведет к повышению уровня стресса, и без того высокого, а значит, к повышению уровня кортизола. Кроме того, исправительная диета строгого режима предполагает калораж в 1200 килокалорий. При такой калорийности щитовидная железа замедлит метаболизм и начнет экономить энергию вместо того, чтобы тратить. А нам нужен обратный результат.

В этой связи прошу уважаемый суд признать Тело невиновным и отпустить его, обязав ложиться и вставать в одно и то же время, сбалансированно питаться, научиться распределять нагрузку и рассмотреть возможность смены места работы. И тогда уже через год мы увидим плоды раскаяния и восстановительных работ».

Зал аплодирует. Присяжные выносят вердикт: «НЕВИНОВНО». Адвокат – просто красавчик!

Но позвольте, ведь адвокат – тоже вы, просто обладающий правильными знаниями о Теле. Мы живем в удивительное время, когда модно любить себя очень извращенно. Разъедаться до 120 килограммов и внушать всем, что это красиво, также подпиливать зубы, брить голову, бить тату на все тело, пытаясь самовыразиться.

Когда я вижу таких людей, мне кажется, я слышу, как их тела кричат и молят о помощи. Люди не любят себя, не хотят себе помогать. Они не понимают и не желают понимать, как функционирует их тело, какие сложные биохимические процессы в нем протекают. Они не связывают со своим питанием такие проблемы, как псориаз, выпадение волос, послеродовая депрессия, разрушение зубов, снижение либидо и метеочувствительность. Между тем все это сигналы нашего организма о неполадках, которые мы не замечаем. И я могла бы принять такое отношение, если бы наши тела можно было заменить, например как автомобиль. Устарела модель, износились колеса, барахлит двигатель – поменяли на новый. Но тело у нас одно и на всю жизнь. Откуда такое грубое и пренебрежительное отношение?

Но уверена, раз вы читаете эту книгу, значит, вам не все равно и вы встали на путь защиты своего тела. А защищать надо именно его. Целиком. Не пытаться решать каждую проблему отдельно – будь то лишний вес, боли в коленях или проблемы с пищеварением. Я призываю вас думать прежде всего о том, что нужно вашему телу. На первый план вынести вопросы восстановления здоровья и долголетия. А стройность и красота придут/вернутся/появятся сами собой.

Вот и Асе с ее бесконечными попытками сесть на диету надо начать не с детей и мужа. Ей надо защитить себя. Надо понять, чего хочет ее тело. В чем нуждается ее организм?

И как только вы пришли к мысли: «Чего хочет мой организм?», тут уже проще.

Но просто раздумьями здесь не поможешь. Начинать надо с фиксации того, что у вас есть сейчас. Надо здраво и максимально подробно оценить ваше сегодняшнее состояние. И зафиксировать отправную точку вашего путешествия к новой, лучшей версии себя. Для этого в первую очередь надо сдать анализы.

---

[2] Циркадные ритмы – внутренние биологические часы организма, регулирующие физиологические процессы в течение 24-часового цикла. Влияют на сон, метаболизм, гормональную активность, температуру тела и когнитивные функции.

Минимальный набор анализов

В любой лаборатории делаем общий клинический анализ крови (ОАК) с лейкоцитарной формулой и скоростью оседания эритроцитов (СОЭ), а также сдаем кровь на следующие показатели:

- уровень глюкозы;
- гликированный гемоглобин;
- инсулин;
- ферритин;
- железо в сыворотке;
- общий белок;
- тиреотропный гормон (ТТГ);
- тироксин (Т4);
- билирубин;
- холестерин;
- аланинаминотрансфераза (АЛТ);
- аспартатаминотрансфераза (АСТ);
- гомоцистеин.

Дополнительно сдаем общий анализ мочи (ОАМ), делаем липидограмму и копрограмму.

Конечно, для расшифровки анализов вам пока понадобится защитник – специалист. Но первый большой шаг в сторону защиты своего тела вами уже будет сделан.

1.2. Факторы, влияющие на нас, или Как Виталик получил отказ

Когда владеешь всем, и все тебе подвластно,
Что вспоминать любовь? Но слезы льют из глаз.
Как горько сознавать, как понимать ужасно,
Что в жизни, как и все, ты испытал отказ.

Юрий Ряшенцев, дуэт кардинала и королевы из т/ф «Д'Артаньян и три мушкетера» (1978)

Виталик ВСЕМ не владел. Работал менеджером по продажам в небольшой компании и в свои сорок два был вполне доволен жизнью. Но однажды и ему пришлось испытать отказ.

Виталик всегда считал себя мастером знакомств. Осечек у него практически не было. А вот вчера как-то сразу все не заладилось. Сначала не смог влезть в джинсы, которые до этого так классно на нем сидели. Точнее, влезть-то влез, но обнаружил, что они протерлись между ног. Застегнуть смог с огромным трудом, так что дышать трудно. Пришлось снять. Вместо рубашки надел футболку. Правда она предательски натянулась на животе.

«Блин! – думал Виталик, – режим стиралки я, что ли, перепутал? Теперь и джинсы, и майки – все село. А нового ничего нет. Давно я не покупал себе нормальную одежду – только для офиса, для работы. Надо будет смотаться на рынок за шмотками».

Мысль о том, что незаметно для себя он перешел в другой размерный ряд, как-то не пришла Виталику в голову. В целом настроение вчера было хорошее: друзья обрывали телефон, сообщали, что столик забронирован и алкоголь закуплен.

Как же быстро все меняется! Неожиданно наметившийся поход за шмотками отменился сам собой, потому что пропало желание наряжаться, да и вообще выходить из дома.

Как там вчера сказала та блондиночка? «Мужчина, в вашем возрасте вы меня уже вряд ли потянете!» Коза! В каком таком возрасте?! Виталик запустил пятерню в волосы, поскреб затылок и с неудовольствием поморщился. Густоты под пальцами не наблюдалось. Похмелье давало знать о себе жуткой сухостью во рту, тошнотой и ноющим правым боком. Прошлепал босыми ногами на кухню за водой.

Проходя мимо зеркала, на секунду замер, сделал шаг назад, посмотрел на себя во весь рост. Настроение сделалось совсем скверным. Да, этот унылый мужик с солидным брюхом и намечающейся плешью совсем не напоминал веселого, атлетически сложенного Виталика, весельчака и любимца студенточек.

Бледное лицо, залегшие под глазами тени, на носу сосудистая сетка, руки и ноги явно тонковаты, а живот великоват. Это был уже не Виталик, а Виталий Станиславович, менеджер среднего звена, разведенный, без детей. С лицом, на котором отпечатались все жизненные перипетии. Ба! Да это же отец! Именно! Ни дать ни взять: из зеркала на Виталика смотрел его отец – Станислав Петрович. Раздражение сменилось бессильной усталостью.

С генами, видимо, не поспоришь… «Эх, сбросить бы килограммов двадцать, – подумалось Виталику, – еще бы покуролесил!»

«А и сброшу! Вот прямо сейчас пойду и на турничке подтянусь! – Виталик поставил перед зеркалом пустой стакан. – Я раньше тридцать раз мог! Ну, с учетом того, что не тренировался, раз десять осилю», – расхрабрился он сам перед собой.

Турник в квартире имелся. Виталик посмотрел на свои ладони. Плевать не стал – ограничился растиранием. Сделал пару круговых движений плечами. Хотел размять шею, но голова предательски загудела, напоминая о ночных приключениях. Вдох-выдох. Виталик презрительно смерил турник взглядом. Подпрыгнул, схватился за перекладину. Повисел, подышал, повисел еще. Разжал пальцы. Шлепнулся мимо тапок. Не стал их надевать. Поплелся на кухню.

Видать гены, чтоб их…

Нет, ну а куда еще Виталику идти? В принципе, направление выбрано верно. Вот только вопрос: что он там, на кухне, делать будет?

Логика Виталика не уникальна. Обычно такая прокурорская логика по отношению к своему телу и бывает у большинства людей. Виновно – значит, отвечай. Ело много – на голодный паек, не тренировалось – кроссфит тебе! Ударим стрессом по и без того не очень здоровому телу! Пусть повышенный кортизол расщепит и те невеликие мышцы, которые у нас остались. Признайтесь, уже и жалко как-то становится нашего Виталика, горе-тусовщика. Станьте адвокатом собственного тела. Попытайтесь найти причину негативных изменений. Дайте то, что тело давно у вас просит. Защитите его от невзгод и болезней. Чувствуете новые ощущения? Вот это зарождается любовь к себе.

Обнаружили мышечную слабость – не добивайте себя сразу тяжелой тренировкой, сначала укрепите сосуды, сердце, походите на массаж – все индивидуально! Решили снижать вес – не надо сразу бросаться считать калории, сначала уберите откровенный мусор из рациона. Начните пить больше воды. Сократите количество приемов пищи до трех. Уберите продукты, которые вызывают воспаление и т. д. Поэтапно, постепенно. Думайте, как помочь себе, а не как наказать.

И, пожалуйста, будьте реалистами, не надо тратить деньги и время на поиски генной поломки, которая заставляет ваш организм набирать жир из воздуха. В большинстве случаев причина изменений в вашем теле банальна. Просто признайтесь себе, что проблема есть и ее надо решать.

Откуда берется лишний вес

Вот честно, из ста человек, пожалуй, только один или двое готовы признаться в том, что много едят и потому толстеют. Все остальные, наоборот, склонны это отрицать и связывать причины лишнего веса с генетикой и гормональными нарушениями. Некоторые и вовсе разводят руками и говорят, что не понимают, как так происходит.

Сразу к цифрам. Доля людей с гормональными нарушениями, вызывающими избыточную массу тела, ничтожно мала: не более двух процентов. Представляете, у остальных людей лишние килограммы «наедаются».

Но давайте по порядку. Факторы риска ожирения мы с вами можем разделить на две группы:

1) факторы, на которые мы НЕ можем повлиять;

2) факторы, которые зависят от нас.

К первой группе относится **наследственность** – так любимая многими отговорка.

Действительно, склонность к ожирению передается через гены, которые определяют особенности регуляции жирового обмена в организме. Регуляция жирового обмена – очень сложный биохимический процесс. Как я уже говорила, жировая ткань – это не просто «тупой жир». Это активная ткань, которая вырабатывает гормоны (например, эстрогены). Производит биологически активное вещество (лептин), обеспечивающее связь между желудком и мозгом. Поэтому, получая от родителей определенный набор генов, вполне вероятно, мы получим и те «поломки», которые есть у них. Но это совершенно не значит, что мы обречены. Это значит только одно: мы носители поломки. Потому что сильнее, чем генетика, на нас влияет эпигенетика, то есть то, что нас окружает: семейные привычки и традиции питания, собственное отношение к еде. Но об этом чуть позже.

Для того чтобы понять, есть ли у вас генетическая проблема, совсем не обязательно получать генетический паспорт. Если у ваших родителей проблемы с лишним весом – вы в зоне риска. А что это значит? Это значит: здравствуй, ЗОЖ! С чего мы, собственно, и начинали.

Всем надо вести здоровый образ жизни, а людям с наследственной предрасположенностью к ожирению – тем более! И чем раньше они это поймут, тем меньше потом придется сбрасывать.

Кроме генетической предрасположенности, на которую мы не можем повлиять, мы не можем изменить наше раннее детство, включая его внутриутробную часть.

• Учеными доказано, что дети, рожденные от матерей, имеющих лишний вес, чаще имеют склонность к ожирению.

• Статистика указывает на то, что у курящих мам дети рождаются с избыточным весом.

• У мам, страдающих от диабета, ребенок часто рождается крупным и впоследствии имеет лишний вес всю свою жизнь.

Ну и на этом, пожалуй, и все, дорогие мои. Больше мне вас оправдать нечем. Дальше идут факторы, на которые мы не только можем – должны влиять!

• **Переедание.** Часто мы едим просто огромными порциями, или калорийность наших блюд значительно превосходит калораж одного приема пищи. Обильные поздние ужины – туда же. Тут все понятно, даже пояснять нечего. Съедаем больше, чем тратим, – набираем.

Несбалансированное питание – увлечение рафинированными углеводами, газированными напитками, сладкими фруктовыми соками, выпечкой – продуктами с высокой энергетической, но низкой нутритивной плотностью. Из такой еды мы получаем только калории. Полезных веществ в виде белков, витаминов, минералов нет. Какие минералы, например, в торте?

Малоподвижный образ жизни – сидячая работа, отказ от занятий спортом. От этого часто страдают люди, которые в детстве и молодости были стройными и даже худенькими. Они считают, что если в молодости им не нужно было следить за питанием и заниматься спортом, то и дальше ничего не изменится. Но это совсем не так. Мы созданы для движения. Наши мышцы в процессе выполнения работы перегоняют кровь и лимфу по кровеносному руслу. Мышцы – важная составляющая организма. В движении они выделяют огромное количество гормонов и различных гормоноподобных веществ, влияющих на все процессы, протекающие в теле. Например, наличие качественной мышечной массы позволяет избежать развития остеопороза. Между тем то, что мы не используем, организм утилизирует, считая это ненужным потребителем энергии. Так, учеными установлено, что после 35 лет с каждым годом 200 граммов мышечной ткани замещается жиром. И даже если вы держитесь в одном весе, не факт, что качество мышц у вас прежнее.

Хронический стресс, постоянная усталость, бессонница. Недостаток сна активирует чувство голода, а хронический стресс часто приводит к повышению уровня инсулина. Инсулин – гормон анаболический, то есть запасающий (он способствует тому, что организм не может расщеплять жир до той формы, которую может сжечь). Вот он и запасает, как может. Тем более, что запасать есть из чего. Едим больше, чем тратим.

Конечно, это не полный перечень факторов, влияющих на набор веса. Есть еще лекарственные препараты, прием которых ведет к увеличению запасов жира; расстройство пищевого поведения, «заедание стресса» и привычка есть ночами, когда 50 % и более суточного рациона человек съедает ночью.

Есть и другие причины. Но, уверяю вас, большинство людей ограничивается списком, приведенным выше, который можно сократить до переедания и гиподинамии. Поэтому начните с самого простого, и остальное может никогда не понадобиться.

Прокурорскую речь Виталик произнес для себя сам, но мы за него заступились. Тут все, как в предыдущей главе. Тело не меняется за один день: ему нужно время, чтобы стать прежним.

А с чего же, собственно, начать изменения? Послушайте свое тело. Прочитайте следующую главу и попытайтесь понять его сигналы. Дайте ему все, о чем оно просит.

1.3. О чем говорит мое тело и чего не покажут анализы, или Как ноги Маргариты Митрофановны вели ее за собой

Маргарита Николаевна не нуждалась в деньгах. <..> Маргарита Николаевна не знала ужасов житья в совместной квартире. Словом… она была счастлива? Ни одной минуты!
Михаил Булгаков, «Мастер и Маргарита»

Маргарита Митрофановна очень любила, когда ее называли Марго. Но позволяла это, конечно же, только близким людям. Особенно ей нравилось, когда произносили так, будто объявляли: «Королева Марго!» – но слово «королева» пропало, а интонация осталась. Говорили не нарочито слащаво, а строго, осанисто, с достоинством. По сути, она такой и была.

Маргарита Митрофановна была прекрасна во всех отношениях и со всех сторон. Почти совершенна! В свои пятьдесят четыре она имела идеальную внешность. Высокая, стройная, стремительная. Лица ее еще не коснулись возрастные изменения. За этим строго следила и сама Марго, и армия косметологов, массажистов и других бьюти-мастеров, которых она регулярно посещала.

Занимать руководящий пост в собственной компании и при этом быть мамой, женой и даже бабушкой требует больших усилий. И регулярных вложений: физических, эмоциональных, временны́х и финансовых. И все это не должно выбиваться из графиков, планов. Времен года в конце концов. А ведь в сутках те же двадцать четыре часа, что и у всех…

Сегодня у Марго был совершенно обычный рабочий день: ранний подъем, легкая зарядка, овсянка на воде с ягодами, две чашки кофе. И понеслось! Встречи, совещания, переговоры, поездка на производство и… снова по кругу. Потом фитнес – как всегда по средам. Заехала к внучке и, наконец-то, домой. Ужин с мужем. Душ. А вот теперь, пожалуй что, и все. Марго вытянула ноги на прохладной постели. Красота! Времени только 22:30. «Почитаю! Только вставать за книжкой лень», – подумала Маргарита Митрофановна. Подумала и отпустила эту мысль. Повернулась на бок и тут же почувствовала странный легкий, ноющий зуд в ногах. Марго пошевелила ими – не болят. Расслабила – появился зуд. Откинув покрывало, она встала, нашарила под кроватью тапочки и пошла за книжкой – все было прекрасно.

Марго легла в кровать, надела очки и раскрыла книгу. Вытянула ноги. Они тут же заныли. Нет, ошибки быть не могло. Ноги хотели ходить. Они просто требовали движения. «И куда же мне идти?!» – думала Марго, озадаченно моргая, поднимаясь и в который уже раз надевая халат и обувая тапочки.

«Надо воздухом подышать и проветрить комнату». Подошла к окну, открыла форточку. Вдохнула холодный воздух с легким запахом краски (соседи делали ремонт) и зажмурилась от наслаждения. Запах краски, бензина, влажной земли Маргарита Митрофановна любила с детства, как и запах мела и сырой картошки, – вот такая особенность. Марго вспомнила про свои странные ноги и пошла искать мужа. Муж нашелся у телевизора. Он мирно смотрел какой-то фильм и был явно ни в чем не виноват. Маргарита села рядом и вытянула ноги – они снова зазудели.

Походив по квартире, выпив чаю с ромашкой, настойки валерианы, сделав пятьдесят приседаний, Марго сдалась. Приняла снотворное, легла и уснула тяжелым сном. Ноги тоже «уснули».

Утром Маргарита Митрофановна, едва открыв глаза, прислушалась к своим ощущениям. Ноги «молчали». Откинула одеяло и осмотрела их. Они были чудесными: длинными, стройными, ни капельки не обнаруживающими возраст. Ногти блестели свеженьким педикюром. Прекрасные послушные ноги. Именно такими она их знала и любила. Целый день без устали ноги носили Маргариту Митрофановну по делам. А вечером все повторилось снова.

Пришлось наутро звонить врачу и ехать сдавать анализы.

А вот вам задачка со звездочкой. Ситуация нестандартная, но часто встречающаяся.

Обнаружив у себя похожую проблему, большинство из нас просто постесняется идти к врачу, потому что очень странно рассказывать о том, что ноги требуют движения и «не хотят спать». Есть риск получить направление к психиатру.

Но идти на консультацию надо – хотя бы для того, чтобы понять, какие сдать анализы. Причем постарайтесь записаться не к первому попавшемуся терапевту, иначе точно – психиатр. Только хороший специалист услышит сигналы, которые уже давно посылает Марго ее тело. Пристрастие к кофе, метеочувствительность, любовь к странным запахам – все это говорит о том, что Маргарита Митрофановна пребывает в состоянии сильного дефицита железа и уже очень давно. Возможно, у нее анемия.

Кто виноват? Никто. А вы уже приготовили прокурорскую речь? Не нужно! Наша проблема в том, что мы не замечаем знаки, которые отправляет нам тело. С самого детства родители отучают детей слышать самих себя. Ребенок говорит: «Мам, мне не холодно». «Холодно, одевайся! Я лучше знаю», – отвечает мама. «Мам, я наелся!» – «Пока не доешь, из-за стола не выйдешь». И так далее, так далее, так далее… Конечно, родители делают так из любви! Кто ж спорит? Но факт есть факт: мы перестаем слышать сигналы тела. Мы путаем голод и жажду, не различаем, когда мы голодны, а когда мы устали, бесконечно терпим недомогания.

Одна моя пациентка, у которой во время беременности сильно сводило ногу, через полгода после родов пришла к массажисту и узнала, что все это время ходила со спазмированной ногой. Врач снял спазм, и нога расслабилась. Поглощенная родами и уходом за новорожденным, женщина привыкла к спазмированной ноге и не ощущала ее.

Люди не рождаются с лишним весом, растяжками на коже, инсулинорезистентностью и гормональными сбоями. Во всем мире совсем небольшой процент детей имеет серьезные отклонения в здоровье. Все наши проблемы – приобретенные, и чаще всего они возникают именно оттого, что мы не умеем слушать свое тело и не хотим разбираться в том, как оно устроено.

У Маргариты Митрофановны, к счастью для нее, особых проблем со здоровьем нет. А вот дефицит железа, как и у большинства женщин на планете, есть. Обвинять Марго у нас с вами язык не повернется, а разобраться с ситуацией, чтобы защитить ее и себя, нужно обязательно.

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.