Семинар «Чистое питание на Кавказе»

Автор – Лилия Балтикова, нутрициолог, технолог-химик пищевой промышленности, медицинский массажист-хаджам, @detox4sisters

Материал предназначается в одни руки.

Запрещено копирование и распространение.

«А наши бабушки ели всё, и не болели...». Наши бабушки жили совершенно на другой планете:

- **Наши бабушки питались только натуральной органической пищей. Они не ели пестициды и гербициды, не ели пищевой мусор и рафинированные продукты**
- **Наши бабушки не поливали еду моющими химическими средствами, не наносили на кожу химическую косметику, не вдыхали химию из ароматизаторов и парфюмерной воды, не проводили ремонт каждые 3 года с вдыханием химических средств**
- ***Наши бабушки не гоняли сутками чаи со сладостями из белой муки на белом сахаре, не сидели в компьютерах и телефонах по пол-дня.* Они ели по часам, не ели ночью, не перекусывали каждые полчаса и физически работали интенсивным трудом на свежем воздухе**

А наши бабушки:

- Наши бабушки не пили воду из ржавых труб, с тяжёлыми металлами
- Наши бабушки жили по биоритмам, не использовали искусственное освещение, не купались в электромагнитном излучении
- Наши бабушки не пили антибиотики по каждому чиху и таблетки при первой головной боли
- Во времена наших бабушек выживали люди с сильными генами, была высокая младенческая смертность, и как сегодня, не было возможности «спасти» каждого любой ценой. Выживали только сильнейшие, а больные и слабые умирали ещё детьми.и бабушки не пили воду из ржавых труб, с тяжёлыми металлами
- Наши бабушки жили по биоритмам, не использовали искусственное освещение, не купались в электромагнитном излучении
- Наши бабушки не пили антибиотики по каждому чиху и таблетки при первой головной боли
- Во времена наших бабушек выживали люди с сильными генами, была высокая младенческая смертность, и как сегодня, не было возможности «спасти» каждого любой ценой. Выживали только сильнейшие, а больные и слабые умирали ещё детьми.

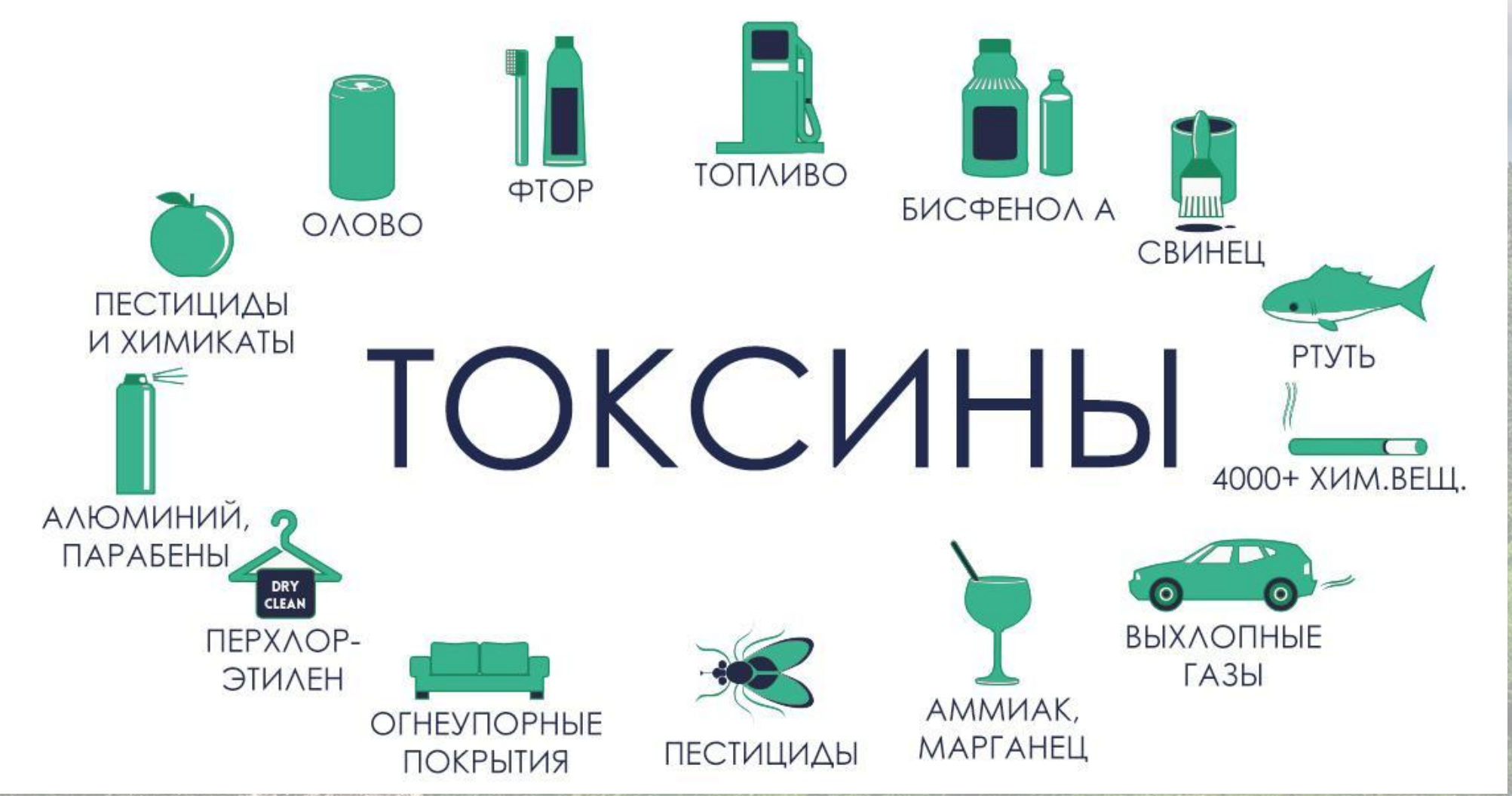
КАК ЖИЛИ ПРЕДКИ:

Мы сегодня испытываем колоссальное токсическое влияние, поток информации и стресс. Просто ЗОЖ уже не работает.

Снижение качества пищи в 20м веке:

- Исчезновение натуральных методик выращивания продукции в сельском хозяйстве, зато широкое распространение пестицидов и гербицидов, ГМО
- Использование для выращивания животных гормонов, антибиотиков и искусственного корма
- Отсутствие свободного выгула при выращивании скота, использование зернового откорма. Мы – то, что едят они!
- Употребление пищевого мусора: белый сахар, сахарозаменители, искусственные химические добавки
- Обработка продуктов с истощением её нутриетивной пользы
- Снижение качества почв, истощение их по минеральному составу, отсюда и обеднение продуктов сельского хозяйства по нутриетивному составу

ИСТОЧНИКИ ТОКСИНОВ:



Чем питались «а наши бабушки»?

Что ели?

- Мясо
- Субпродукты
- Кости (бульон)
- Только сезонные и только местные овощи, фрукты, ягоды, зелень
- Кукурузная мука
- Высокожировая органическая молочная продукция

Питание состояло больше из жиров, белков и полезной клетчатки.

Имели очень ограниченный доступ даже к природной

Что не ели, как мы сегодня?

- Сахар, сахарозаменители, сиропы
- Пшеничная мука высшего сорта
- Пищевой мусор
- Молочку от больных животных
- Дрожжи
- Тортики
- Пирожные
- Конфеты

От чего зависит здоровье:

- Вода (состав воды, качество воды, питьевой режим)
- Еда (качество, баланс БЖУ, нутриетивная ценность)
- Воздух, дыхание (качество воздуха, качество дыхания)
- Сон (качество ночного сна, соблюдение биоритмов, количество часов, глубина сна)
- Гигиена тела (уход за телом: душ, ванны, процедуры, самомассаж, массаж и тд.)
- Физическая активность (сюда же упражнения для здоровья, шаги)
- Ментальное (психоэмоциональное) здоровье
- Предметы потребления (посуда, косметика, одежда)
- Бытовые условия (материалы помещения и мебели, качество воздуха, освещение)
- Генетика и эпигенетика

Фундамент любого лечения:

- Чистое качественное сбалансированное питание
- Оздоровление и поддержка ЖКТ
- Санация зубов
- Улучшение детоксикации в общем, поддержка желчеоттока
- Снижение токсического влияния
- Здоровый ночной сон
- Антистресс
- Адекватная физическая активность
- Поддержка сложного дофамина (интеллектуальная деятельность)
- Нутрицевтическая и фармакологическая поддержка

BIOHACKING
for muslims

Биохакинг – культура повышения качества жизни:

- Использование широкого спектра инструментов для повышения качества тела, продления молодости и развития мозга.
- Генетика – работаем с тем, что есть.
- Эпигенетика – модификацией образа жизни улучшаем своё здоровье и возможности, обходя расположенность к заболеваниям.

Митохондриальное здоровье – здоровье биохакера:

Здоровье на уровне клеток:

- Энергию вырабатывают митохондрии – органеллы клеток
- Свободные радикалы разрушают митохондрии, как итог, снижается иммунитет, работа мозга, устойчивость к воспалению
- Источники свободных радикалов: еда, вода, лекарства, антибиотики, электромагнитное излучение, окислительный стресс
- Высокоуглеводное питание повышает выработку супероксидов, что повреждает ДНК митохондрий

Поддержка митохондрий:

- Жиры
- Качественное чистое питание
- Глубокий ночной сон
- Дыхательная гимнастика
- Интервальное голодание
- Ментальное здоровье

Работа организма по часам:

У каждого органа есть свой пик активности и период восстановления сил. И если, к примеру, заставлять желудок работать в 21 час, когда «режимом дня» у него предусмотрен отдых, – на треть выше нормы повышается кислотность желудочного сока. Это приводит к развитию желудочно-кишечных патологий и обострению язвенных болезней. Часы работы органов:

Орган	Часы максимального напряжения энергии	Часы минимального напряжения энергии
Лёгкие	03-05	15-17
Толстый кишечник	05-07	17-19
Желудок	07-09	19-21
Селезёнка, поджелудочная	09-11	21-23
Сердце	11-13	23-01
Тонкая кишка	13-15	01-03
Мочевой пузырь	15-17	03-05
Почки	17-19	05-07
Перикард	19-21	07-09
Желчный пузырь	23-01	11-13
Печень	01-03	13-15

Здоровье начинается в ЖКТ, и первостепенно с ЗУБОВ:

бактерий, что приводит к развитию дисбиоза в кишечнике самое частое – СИБР.

- Воспаление дёсен – это нагрузка на лимфатическую систему, соответственно, на весь детокс и иммунитет
- Наличие зубного камня увеличивает риск возникновения язвы желудка и 12пёрстной кишки
- Есть мнение, что развитие Helicobacter pylori в зубном налёте становится причиной появления язвы желудка
- Инфекция от пульпитных и периодонтитных зубов становится причиной нередко причиной гайморита
- *Слюна обладает бактерицидным свойством, поэтому важно смаковать пищу во рту*. Даже в промежутках между едой она всегда смачивает полость рта, предохраняет слизистую оболочку от пересыхания и способствует ее обеззараживанию.
- *При стрессе происходит спазм внутренних органов, соответственно, и органов – поэтому употребление пищи в негативном эмоциональном состоянии приводит к не усвоению пищи, а отсюда к развитию патогенной микробиоты (особенно СИБР, а от СИБР образуется и ГЭРБ).*

Признаки воспаления в организме:

- Отёчность тела
- Отёчность лица (век!)
- Лишний вес
- Целлюлит
- Варикоз
- Тонзиллит, гайморит, ринит, артрит
- Покраснение кожи
- Папилломы
- Пятна на теле
- Кисты
- Миомы
- Повышенное выпадение волос
- Повышение температуры
- Слабость по утрам
- Кариес, воспаление дёсен

Пищеварение:

- Начинается в ротовой полости и желудке. Еду надо хорошо ПЕ-РЕ-ЖЕ-ВАТЬ!
- На стадии ЖЕВАНИЯ уже происходит первая обработка пищи слюной и пищеварительными ферментами
- Если в желудок поступают большие куски пищи, еда просто не расщепится должным образом и станет субстанцией для развития патогенных бактерий, паразитов и тд.
- Желудочный сок *содержит соляную кислоту, ряд ферментов и слизь.* Его выделяют специальные желёзки в слизистой желудка, которых насчитывают около 35 млн. *Причем состав сока каждый раз меняется: на каждую пищу свой сок, при том выработка во многом зависит от генетики – и снова о приёме пищи согласно генотипу.*
- Кишечное пищеварение происходит в три этапа: полостное пищеварение — мембранное пищеварение — всасывание полезных веществ (нутриентов)

Тест на пониженную кислотность:

- Растворенный в питьевой воде (200 мл) гидрокарбонат натрия (пищевая сода) (1/2 ч. л.) принимается натощак (желательно в утренние часы).

- У людей с нормальной кислотностью напиток вызовет появление отрыжки. Если потребление смеси прошло хорошо, то у пациента отмечается пониженный уровень кислотности.

Кислотность:

Причины понижения:

- Эмоциональное напряжение
- Нездоровое питание
- Преобладание в рационе пустых углеводов и сахаров
- Кариес
- Токсическая нагрузка
- Переедание
- Плохая гигиена пищи, глотание еды наспех
- Алкоголь
- Гастрит и язва

Причины повышения:

- Чаще в случае попадания в организм хеликобактерной инфекции, ответственной за появление язв и трещин слизистых стенках желудка и кишечника.
- Бактерия не уничтожается под воздействием соляной кислоты, вызывает искусственное защелачивание, провоцирует дополнительную выработку хлористого водорода, приводящую к

Причина дефицитов пищеваритель ных ферментов:

- Сниженная и повышенная кислотность
- Плохая гигиена питания: слабое пережёвывание, приём пищи на ходу, глотание больших кусков
- Дисбиоз в кишечнике: СИБР, Кандидоз, паразитоз
- Застой желчи
- Нарушение желчеоттока
- Нарушение детоксикации печени
- Интоксикация, разрушение собственных энзимов тяжёлыми металлами

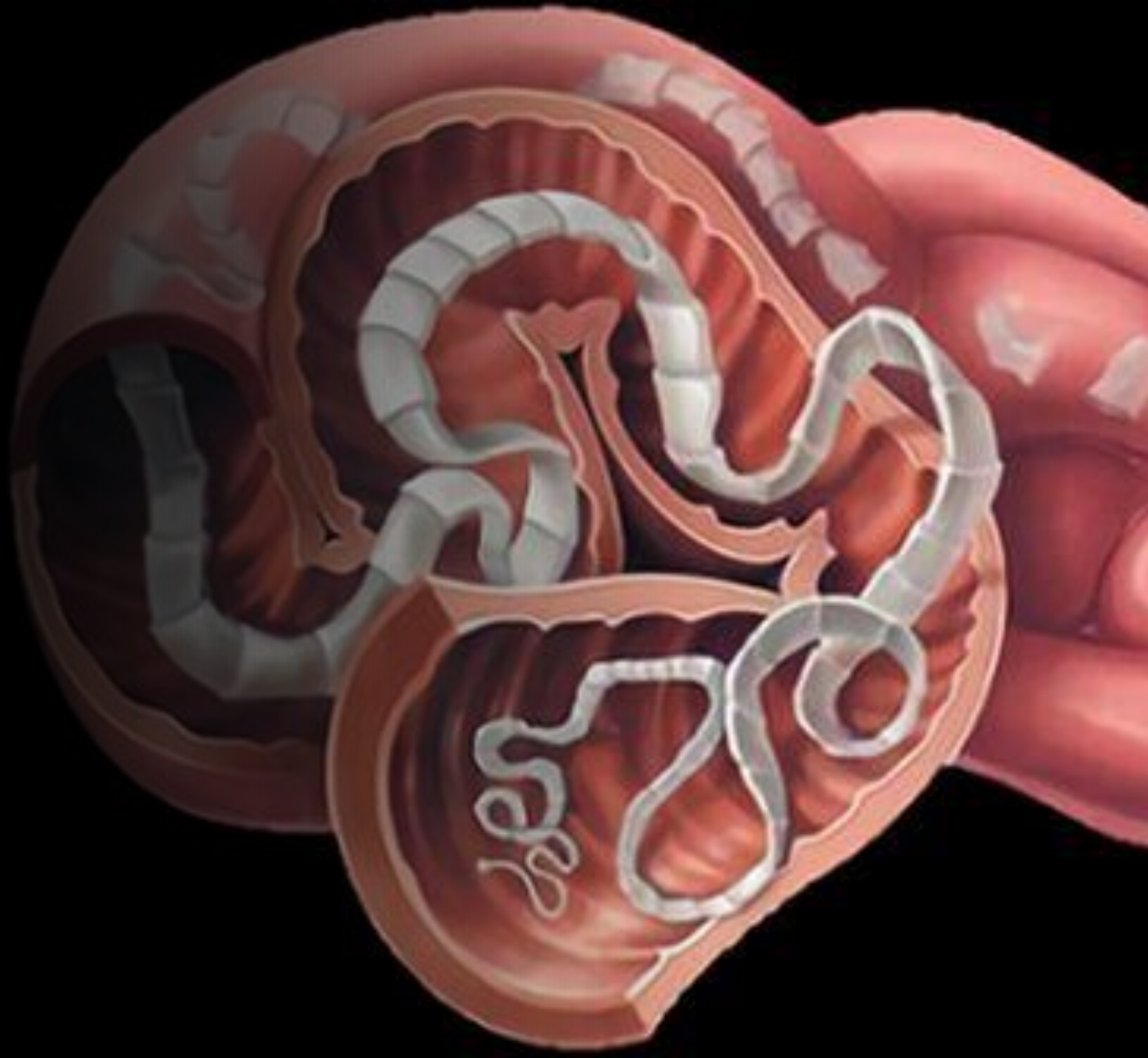
Как повысить кислотность и улучшить выработку ферментов:

- Тщательно жевать еду. Это архиважно! Жевать 30-40 раз каждый кусок пищи!
- Исключение сахаров, сахарозаменителей, сиропов
- Ограничение фруктозы: мёда, сухофруктов, фруктов
- Включение в рацион кислых ягод: разные виды смородины, малины, крыжовника. Поливать белковую пищу ягодным соусом (например, томлёная говядина с ягодным соусом)
- Включение в рацион варёной свеклы – это источник бетаина, особенно с животными белками
- Поливать белки лимонным соком (мясо, рыба, субпродукты, бобовые)
- Употребление квашеных продуктов, при отсутствии реакции на них в визе вздутия и метеоризма
- Приём воды с яблочным уксусом холодного отжима перед приёмом пищи: стакан чистой воды комнатной температуры и 1-2 ч.л.уксуса. НЕ ПИТЬ уксус в чистом виде! Средний курс 2-4 месяца. При изжоге дозировку уменьшить

Печень и желчь:

- По желчному протоку поставляется *желчь*, вырабатываемая самой крупной в организме железой – печенью. За день печень производит до 1 л желчи – довольно внушительное количество. Желчь состоит из воды, жирных кислот, холестерина и неорганических веществ. Желчеотделение начинается уже через 5-10 минут после начала еды и заканчивается, когда последняя порция пищи покидает желудок.
- Желчь полностью прекращает действие желудочного сока, благодаря чему желудочное пищеварение сменяется на кишечное. Она также эмульгирует жиры – образует с ними эмульсию, многократно повышая поверхность соприкосновения жировых частиц с воздействующими на них ферментами.
- *В её же задачу входит улучшить всасывание продуктов расщепления жиров и других питательных веществ – аминокислот, витаминов, способствовать продвижению пищевых масс и предупредить их гниение.* Запасы желчи хранятся в желчном пузыре.

Лечение ПАРАЗИТОЗА начинается с восстановления желчеоттока и кислотности желудка!



Желчь. Нет здоровой желчи – нет иммунитета. Нет здоровой желчи – значит, будут дефициты витаминов и прочих нутриентов. Ещё раз: «а что пропить» - без лечения ЖКТ не поможет. Функции желчи:

- Активация ферментов поджелудочной
- Активация ферментов кишечника
- Эмульгирование жиров (усвоение)
- Активация моторики кишечника
- Участие в усвоении жирорастворимых витаминов(А, Е, К, Д)
- Нейтрализация кислого содержимого желудка
- Детокс
- Снижение активности бактерий, грибов, гельминтов.

Поддержка желчного пузыря:

- Физическая активность, движение, лечебная ходьба на свежем воздухе
- Ванны с ЭПСОМ-солью (курсами 3 раза в год, по 8-10 сеансов, можно 1-2 раз в неделю вне курсов)
- Ментальное здоровье (при стрессе желчный очень страдает)
- Дыхательная гимнастика
- Количество приемов пищи 2-3, максимум с одним перекусом. При отсутствии желчного – можно 4 раза.
- Не есть холодную пищу (да, и мороженое тоже). Холодные блюда вызывают спазм сфинктера Одди
- Употребление жиров, особенно животных и на завтрак Питьевой режим (не менее 2х литров качественной чистой воды)
- Ограничение углеводов для сохранения текучести желчи (индивидуально, но не более 70-80 гр, при уставших надпочечниках и плохом самочувствии можно 100 гр)
- Ограничение лектинов (бобовые, семечки, семена, орехи)
- Употребление детокс-продуктов (описано выше: цитрусы, капуста, лимонная вода и тд)
- Профилактическое употребление горечей 2-3 раза в год, курсом (тмин, кыст, одуванчик,

Магниево-солевые ванны:

Польза:

- Улучшение детоксикации и вывода токсинов
- Насыщение организма магнием
- Поддержка нервной системы, улучшение эмоционального состояния
- Снижение мышечного напряжения
- Улучшение сна
- Противопоказания: обострение болезней ЖКТ, астма, на беременности – только в первой половине, без угрозы выкидыша

Как проводить:

- 400-500 мг на не горячую, но тёплую ванну
- Приём в первый раз 10-15 минут
- Затем по 20-25 минут
- Периодичность 2-3 раза в неделю
- Особенно полезно детям

Кишечник – главный орган иммунитета. Всегда вначале «копаем» в кишечник! Долго и нудно!

- Пищеварительная – переваривание и всасывание питательных веществ;
- Моторная – обеспечение продвижения пищевого комка по всем отделам пищеварительной системы;
- Выделительная – формирование каловых масс и их эвакуация из организма;
- Эндокринная – выработка гормональных веществ (гастрина, секретина, панкреозимина), которые стимулируют или замедляют процесс пищеварения;
- Иммунная – защита от бактерий, проникающих в организм с пищей. Так кишечник, как и вся пищеварительная трубка - место контакта внешней и внутренней среды, то здесь образовалось большое количество лимфоидной ткани.
- Синтетическая – образование некоторых витаминов (см. здесь), которые синтезируют бактерии толстого кишечника.

Именно в кишечнике происходит всасывание большинства нутриентов!

Что влияет на работу кишечника:

- Качество пищи
- Качество воды и питьевой режим
- Сочетание продуктов
- Гигиена пищи
- Соблюдение биоритмов
- Желчеотток
- Кислотность желудка
- Физическая активность
- Дыхание
- Эмоциональное состояние, рабата парасиматической нервной системы

Что бы вы ни хотели вылечить – начинать всем с кишечника! А иначе:

- Нутриенты из еды так и не будут усваиваться
- В организме будут бушевать патогенные бактерии, грибы, вирусы, паразиты
- Нутриенты из БАДов или не помогут, или помогут слабо, или помогут временно
- Отёчность и воспаление не уйдут
- Будет нарушен ДЕТОКС

Дырявый кишечник

Слизистая оболочка кишечника истончается и перестает функционировать должным образом. В результате частицы и молекулы попадают прямо в кровоток. В их числе могут быть:

- Бактерии и продукты их жизнедеятельности (токсины);
- Вирусы, дрожжи, кишечные паразиты и собственная микрофлора кишечника;
- Частично переваренная пища;
- Метаболиты и кислоты.

ДЫРЯВЫЙ КИШЕЧНИК ПРИВОДИТ К АНЕМИИ, ДЕФИЦИТАМ, АУТОИММУННЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ.

Симптомы СДК:

- Пищевые непереносимости или аллергии (особенно на глютен и молочные продукты)
- Сложности с концентрацией, затуманенное сознание, синдром дефицита внимания
- Перепады настроения, депрессия и тревога
- Проблемы с кожей: акне, розацея, экзема
- Сезонные аллергии и астма
- Гормональный дисбаланс: нерегулярные месячные, предменструальный синдром, синдром поликистоза яичников
- Диагностированные аутоиммунные заболевания, такие как ревматический артрит, аутоиммунный тиреодит, псориаз, лупус, целиакия (аллергия на глютен) и прочие
- Диагностированный синдром хронической усталости или фибромиалгия
- Плохое усвоение макро и микронутриентов, витаминов,

Тест на «дырявый» кишечник:

- Выпить 50 мл свекольного сока. Важно пить сок примерно через 3 часа после еды.
- Если ваш кишечник "полон дыр", свекольный краситель будет в моче примерно через 2 часа

Залечивание дырявого кишечника:

продукты, которые могут вызывать воспалительные процессы и повреждение стенок ЖКТ: глютен, молочные продукты, кукуруза, соя, кофе, алкоголь и сахар.

- 2 шаг. Replace. В рацион добавляются продукты помогающие заживлению ЖКТ и устранению воспалительных процессов. В этот список входят бульон из костей, ферментированные овощи, продукты богатые Омега-3 кислотами, свежие овощи и фрукты, яблочный уксус, водоросли и прочие.
- 3 шаг. Repair. Помочь заживлению эпителия ЖКТ возможно с помощью специальных БАДов, таких как Л-Глютамин, коллаген и пищеварительных ферментов.
- 4 шаг. Rebalace. Сбалансировать микрофлору кишечника помогут сильные высококачественные пробиотики. При этом стоит вылечить инфекции и избавиться от паразитов ЖКТ, если таковые имеются.

Правильный стул:

- В тишине, без гаджетов, книг и кроссвордов
- Сразу после позывов к опорожнению
- В физиологичной позе

Из еды мы должны получать нутриенты:

- Нутриенты - это питательные вещества, из которых состоят наши пища и питьё. Они необходимы для работы всех органов нашего организма.
- С научной точки зрения нутриенты – это биологически активные вещества, необходимые человеку для жизнедеятельности на физическом, а иногда в эмоциональном плане

Виды нутриентов:

1. Макронутриенты: белки (аминокислоты), жиры (жирные кислоты, фосфолипиды), углеводы (моносахариды, дисахариды)
2. Микронутриенты: витамины и минералы\
3. Другие нутриенты: биотики (пре-, про- и синбиотики), растительные пигменты (флавоноиды, антоцианы, ликопин), катехины, танины.

Дефицит нутриентов приводит к нарушению органов и систем.

Причины дефицитов:

- Пониженная кислотность
- Застой желчи
- Нарушение детоксикации
- Митохондриальная дисфункция
- Некачественное питание
- Дисбиоз кишечника: СИБР, СИГР, Кандидоз, паразитоз, вирусная нагрузка
- Дефицит пищеварительных ферментов
- Гипоксия (дефицит кислорода)
- Гиподинамия
- Интоксикация, накопление тяжёлых металлов – как ком волос в канализации

Причины дефицитов:

- Обедневшие почвы: пестициды, гербициды и прочая химия разрушают витамины и минералы
- В итоге мы употребляем дефицитные растения и продукты животного происхождения
- Повышение расхода витаминов и минералов: на стресс, информацию, детокс
- Генные полиморфизмы: непереносимость продуктов
- Накопление в теле тяжёлых металлов
- Радиация и облучение: разрушает ферментативную систему

Обеднение почв:

- Тяжёлые металлы и химия истощают почвы – в итоге, растения и животные в пищу уже «дефицитные». А мы то, что едят они. В итоге, мы не получаем нутриенты даже для профилактики.
- Антибиотики, пестициды, гербициды и прочее убивают почвенные микроорганизмы, которые должны были способствовать разложению органических веществ до минеральных
- Железа в яблоках сегодня на 90% меньше, чем 120 лет назад
- Кальция в кунжуте на 48% меньше
- Из злаков (круп) минералы можно получить только в цельном виде
- В современной пшенице цинка на 50% меньше

Топ вредных пищевых привычек:

Привычка	Выход	Тупик
Перекусы, частое чувство голода, чаепития со сладким	Полноценно завтракать. Не есть в одном приёме пищи только углеводы (н-р, просто каша или просто фрукты). Увеличить полезные жиры в рационе. При тяге к сладкому и вообще на перекус есть жиры, н-р, сливочное масло, курдюк.	Заменить в чаепитиях вредные сладости на чистые (те же сухофрукты, пастилки, батончики и тд) – это тоже скачки инсулина, избыток углеводов и подкормка сахарами патогенной микробиоты.
Чаепития, зависимость от чёрного чая и кофе	Поначалу можно заменить на травяные и ягодные чаи. Кофе можно заменить на цикорий, матчу, корень одуванчика.	Чай – это лекарство. Пьётся с целебной целью и без печенек. Чёрный чай и кофе ухудшают всасываемость минералов из еды, особенно железа
Ежедневное употребление хлеба	Не есть его совсем. Поначалу можно заменить на цельнозерновую пшеничную и ржаную муку, выбирать хлеб без дрожжей, кукурузные лепёшки, хлебцы без глютена	Все зерновые содержат лектины – вещества, которые препятствуют усвоению минералов из пищи. Так же они провоцируют воспаление в кишечнике.

Повышение качества жизни:

«А что пропить…» не работает, если:

- Есть воспаление во рту и не залеченные зубы
- Ежедневно в организм поступают тяжёлые металлы
- Есть дефицит гормона мелатонина
- Не залечивается ЖКТ
- Систематично нарушается питание
- Происходит высокое истощение ресурсов во время стресса

Главные шаги:

- Лечите зубы!
- Пересмотрите предметы потребления
- Переходите на ЭКО-средства
- Восстанавливайте сон
- Улучшайте качество питания, еда – лекарство!
- Снижайте электромагнитноеи радиационное влияние

Ось «кишечник-мозг»

- У самой кишки есть то, что часто сравнивается с «мини-мозгом» - обширной сетью нейронов, называемой кишечной нервной системой. Мозг и энтеральная нервная система общаются, а общую линию связи между ними часто называют осью кишка-мозг.
- Наш кишечник и мозг также связаны через химические вещества, под названием нейромедиаторы.
- Нейромедиаторы производятся в мозге и контролируют чувства и эмоции.
- Например, нейромедиатор серотонин способствует ощущению счастья, а также помогает контролировать биологические часы вашего организма.
- В отличие от генов, которые мы наследуем, микрофлору можно изменить и даже вырастить.
- Ваши кишечные бактерии также производят нейромедиатор под названием гамма-аминомасляная кислота (ГАМК), которая помогает контролировать чувства страха и тревоги.

Ось «кишечник-мозг»

- Триллионы микроорганизмов, которые живут в вашем кишечнике, также производят другие химические вещества, влияющие на работу вашего мозга.
- Ваши кишечные бактерии производят много короткоцепочечных жирных кислот (КЦЖК), таких как бутират, пропионат и ацетат.
- Они производят КЦЖК путем переваривания клетчатки. КЦЖК влияет на функцию головного мозга различными способами, такими как снижение аппетита.
- Одно исследование показало, что употребление пропионата может уменьшить потребление пищи и уменьшить активность в мозге, связанную с наградой от высокоэнергетической пищи.
- Другой КЦЖК под названием бутират и производящие его микроорганизмы, также важны для формирования барьера между мозгом и кровью, который называется гематоэнцефалическим барьером.
- Кишечные микробы также метаболизируют желчные кислоты и аминокислоты для производства других химических веществ, которые влияют на мозг.

С чего начать детокс?

Внутренне:

- Замачивать все продукты в воде с яблочным уксусом
- Промывать чистой водой
- Ферментировать крупы, орехи, бобовые
- Есть местные и сезонные продукты
- Не есть пищевой мусор, сахар, сомнительную еду

Внешне:

- Пересмотреть косметику
- Поменять моющие средства и порошки
- Поменять посуду
- Исключить использование пакетов
- Хранение еды экологично

Почему детокс не справляется?

- Некачественная еда (пыль, пестициды, гербициды)
- Пищевая аллергия и непереносимость
- Тяжёлые металлы из воды, еды, воздуха, косметики, зданий, ремонтных материалов, выхлопных газов и тд
- Токсины и тяжёлые металлы из посуды
- Гиподинамия
- Стресс, мышечное напряжение
- Нарушение биоритмов/сна

ЭСТРОГЕНДОМИНИРОВАНИЕ – это нарушение детоксикации печени:

- Лишний вес
- Целлюлит
- Жир на животе, боках
- Неприятные запахи
- Выпадение волос
- Тусклость кожи
- Акне, кожные высыпания
- Варикоз
- Дефицит прогестерона
- Дефицит тестостерона
- Снижение либидо
- Бесплодие

Основная причина эстронендоминирования – это ТОКСИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ.

Мы не можем изменить весь мир. Но мы можем изменить себя.

Artamar

Пудровые фруктовки

ЭКО-МЕШОЧКИ:

- Безопасный контакт с едой
- Безопасное хранение еды
- Сбережение ЭКОЛОГИИ: Земля – это ОБЩИЙ дом.

- Один пластиковый пакет разлагается 500 лет!!!

Посуда – источник тяжёлых металлов и токсинов

Токсичная посуда:

Тефлон

- Пластик, пакеты
- Алюминий
- Медь
- Фарфор

Безопасная посуда

- Стекло
- Чугун
- Нержавеющая сталь
- Дерево
- Мешочки из натуральных тканей

Косметика и бытовая химия:

Опасность:

- Нефтепродукты
- Амины
- ПАБы
- Силиконы
- Ароматизаторы
- Хлор
- Красители

Чем заменить:

- Для мытья посуды : сода, горчица, ЭКО-средства
- Губки и тряпки – на натуральные ткани
- Для дома: яблочный уксус, вода, горчица, ЭКО-средства

Безопасная косметика для взрослых и детей WELEDA

- Натуральный состав косметики Weleda активизирует естественные ресурсы организма для здоровья и красоты кожи. В косметике нет синтетических компонентов
- В производстве косметики Weleda используются ингредиенты, полученные из растений и трав. Многие из них выращиваются в собственных лекарственных садах в Швейцарии, Франции, Англии, Нидерландах, Германии, Бразилии, Новой Зеландии и Аргентине.
- Мы питаемся всем, что наносим на себя. Не только еда – лекарство.
- @WELEDAMAMA

Питание – то, что мы наносим на тело!

@WELEDAMAMA

Улучшение бытовых условиях для лечения:

- Фильтр воды. Например, 5-6 ступеней, обратного осмоса, с минерализатором
- Детокс пространства: избавиться от всех ненужных вещей
- Пользоваться всеми прекрасными вещами, припасанными на лучший день. Лучший день – это каждое сегодня!
- Инспектировать жильё на плесень, ликвидировать её
- Починить всё, что шатается, скрипит, капает и течёт – то есть, всё, что капает на мозг и истощает нервы

Ингушетия. Башня Магой-Джел © Тимур Агиров openkavkaz.com

Выработка «сложного» дофамина, для улучшения памяти и работы мозга:

- Не смотреть ТВ
- Не ходить в гости «просто так»
- Читать только полезную информацию
- Минимизировать использование соцсетей, поставить лимит
- Digital-detox 1-2 дня в неделю
- Исключить «токсичное» общение
- Религиозная практика
- Чтение книг, от 5 минут в день
- Сосредоточение на одной большой цели в месяц
- Ведение ежедневника
- Дыхательная гимнастика, для насыщения клеток кислородом

Инсулинорезистентность – корень ваших болезней:

- От инсулина и кортизола зависит выработка всех остальных гормонов. Корректировать их можно через мелатонин.
- Малые гормоны: эстрогены, прогестероны, тестостерон, DHEA, тиреоидные, гормон роста, эйкозаноиды.
- Когда человек корректирует ИНСУЛИН, он уже точечно работает над нормализацией этих малых гормонов.
- Кортизол – это гормон стресса, которого не существует, есть лишь реакция человека на

Инсулин – гормон поджелудочной железы, снижающий уровень глюкозы в крови, заводя её в клетку:

- **Инсулинорезистентность – бич 21 века. Это не чувствительность к гормону инсулину, когда его становится слишком много, но клетки его «не слышат».**
- **Ввиду частого и долгого повышения уровня сахара в крови, повышается инсулин, для того, чтобы провести сахар в клетку. Но клетки устают от этого сахара и «не пускают» инсулин, потому он начинает «плавать» в крови.**
- **Избыток инсулина и дефицит инсулина ведёт к одинаковым последствиям.**
- **Инсулина должно быть не много и не мало. При гибели клеток поджелудочной железы начинается снижение выработки инсулина, что приводит к повышению сахара в крови.**

Инсулин и кортизол– это большие, главные гормоны:

- От инсулина и кортизола зависит выработка всех остальных гормонов. Корректировать их можно через мелатонин.
- Малые гормоны: эстрогены, прогестероны, тестостерон, DHEA, тиреоидные, гормон роста, эйкозаноиды.
- Когда человек корректирует ИНСУЛИН, он уже точечно работает над нормализацией этих малых гормонов.
- Кортизол – это гормон стресса, которого не существует, есть лишь реакция человека на испытания и

Основные причины:

- Частые приёмы пищи, перекусы, еда «для настроения»
- Высокоуглеводное питание
- Употребление сахара, сладкого
- Стресс, недосып!!!, повышение кортизола (гормона стресса)
- Гипертериоз – гиперфункция щитовидной железы, как второстепенная причина
- Дефицит половых гормонов, возникающих на фоне нарушения работы печени и желчного пузыря, накоплению гормона эстрогенов
- Андропауза и менопауза, лишний вес

Симптомы ИР:

- Тёмная и сухая кожа локтей, бёдер, подмышек,

зоны паха, задней части шеи

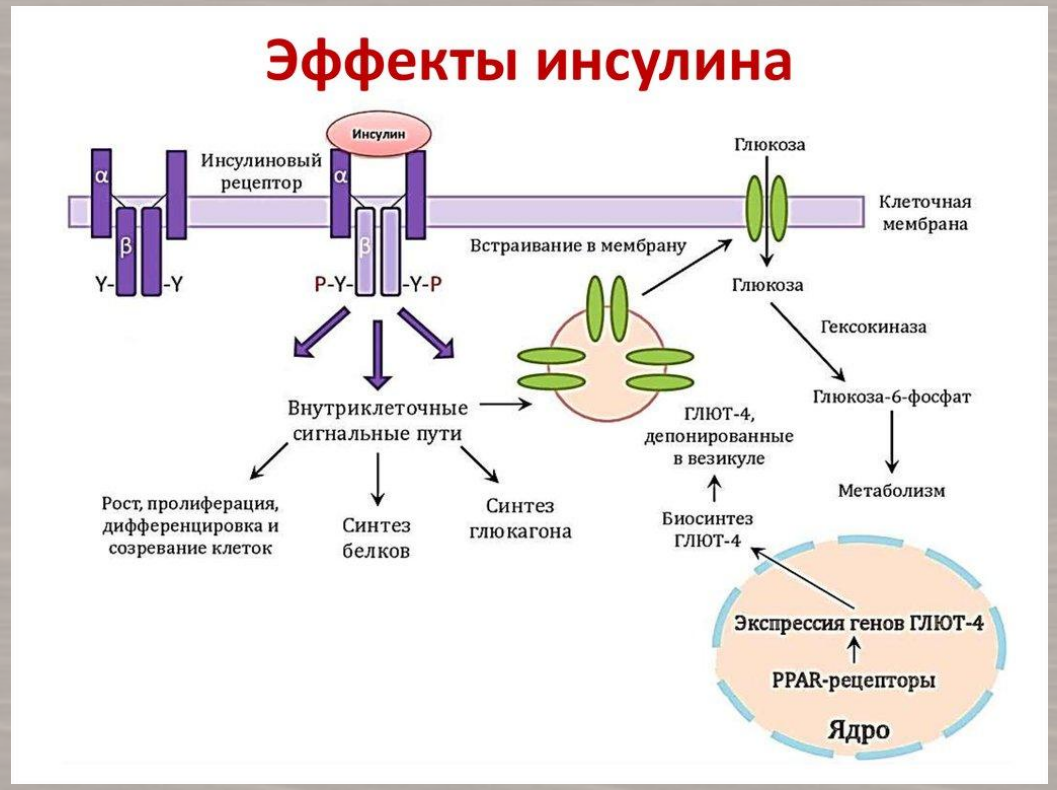
- Жирок на животе, внутренней зоне бёдер, лишний вес
- Желание перекусывать
- Застой желчи.
- Кандидоз и СИБР (синдром избыточного бактериального роста)
- Морщины, заломы, снижение тургора кожи
- Отёчность. Инсулин выводит калий, задерживает натрий и притягивает воду
- Андрогенная алопеция
- Пятна на теле, папилломы
- Кисты, миомы, СПКЯ
- Мало мышц, много жира (у худых тоже)

Инсулин и лишний вес:

- ***1. Использование стимуляторов повышает уровень сахара=повышение инсулина***
- ***2.Повышение кортизола и адреналина=повышение сахара=повышение инсулина***
- ***3.Депрессия ведёт к снижению сложного дофамина, снижению физактивности=усиление ИР***
- ***Плохо спит человек= повышается вес, поскольку не поступает в гипоталамус информация о насыщении,***
- ***Гормон лептин влияет на запасы жира, его уровни повышаются после еды И в ночное время! При вынужденном смещении сна наблюдается снижение этого лептина и повышение инсулина. При нарушении сна начинается ЖОР.***
- ***Если человек не проводит детокс утром в 5-7часов, то ломается выработка кортизола, что снова ведёт к повышению инсулина.***

Механизм воздействия инсулина:

- Ввиду частого и долгого повышения сахара в крови, повышается инсулин, который как раз необходим для того, что бы провести сахар в клетку
- Когда инсулин заставляет клетки работать без отдыха, то они устают от него и «захлапывают двери» перед ним
- Организм реагирует на высокое содержание глюкозы в крови ещё большим повышение инсулина
- В печени находятся запасы углеводов-гликоген. При избытке этих углеводов, запасы откладываются в виде гликогена.
- Но когда углеводов и жиров становится слишком много, что превышены запасы гликогена, то начинает формировать ожирение печени - жировой гепатоз.
- Желчь сохраняет свою жидкую концентрацию при адекватном соотношении желчные кислоты и фосфолипиды/холестерин. Если холестерина становится больше вследсвие жирового гепатоза, то



Инсулин и СТРЕСС:

- В норме глюкокортикоиды (кортизол – гормон СТРЕССА) отвечает за образование гликогена в мышцах и печени. Гликоген – это «склад», запас сил на «экстренный случай».
- Глюкокортикоиды снижают чувствительность тканей к глюкозе, инсулину, т.е.снижают её усвоение тканями и повышают ИР.
- При постоянном стрессе, высоком кортизоле происходит увеличение сахара, т. е. постоянные инсулиновые качели.
- И, наоборот, если кортизола мало, что бывает при надпочечниковой усталости, то накопления гликогена не происходит, возникает дефицит энергии. Это проявляется в виде слабости мышц, низкого содержания глюкозы.
- На фоне ИР растут провоспалительные

Действие инсулина на гормоны:

- После приема просто углеводной пищи, уровень сахара крови повышается, но ненадолго — обычно от 15 до 30 минут. Потом он снижается, и на смену энергичности приходит упадок сил. Организм пытается вернуть бодрость и энергию и подключает гормоны стресса — повышает уровень кортизола и адреналина. Эти гормоны вырабатываются надпочечниками.
- Постоянное стимулирование надпочечников для поддержания энергии быстро истощает их. Все это приводит к тому, что периоды упадка сил становятся длиннее, энергии не хватает. Другие железы из-за усталости надпочечников тоже начинают страдать.
- Что мы имеем в результате? Жиры уходят на выработку кортизола, их почти не остается на выработку таких гормонов, как эстроген, прогестерон, тестостерон и ДГЭА.
- При возникновении резистентности к инсулину уровень сахара в крови может сохраняться низким, а инсулин при этом высокий. Мышцы и печень перестают реагировать на сахар, а поджелудочная железа старается исправить

Прогестерон и сон

- **Гормон, который вносит существенный вклад в процесс сна и засыпания – это *прогестерон.***
- **Его метаболиты являются нейромедиаторами, т.е. работают в головном мозге и оказывают противотревожное, успокаивающее действие.**
- **Примерно к 45 годам уровень прогестерона у человека заметно снижается. Поэтому большинство людей начинает испытывать проблемы со сном. Нарушения сна проявляются по-разному. Или страдает процесс засыпания, или человек просыпается в 3-5 часов утра и больше не может заснуть.**
- **Постепенно к нарушению сна присоединяется тревога, снижается настроение, развивается депрессия**

Значение мелатонина:

Благодаря мелатонину, восстанавливаются все органы и функции, клетки интенсивнее обновляются.

Мелатонин:

- ***повышает иммунитет,***
- ***отлаживает работу желудочно-кишечного тракта и фазы детоксикации печени,***
- ***укрепляет нервную систему, улучшает работу мозга,***
- ***удерживает в норме уровень холестерина в крови,***
- ***обладает противоопухолевым действием, снижает воспаление,***
- ***регулирует работу сердечно-сосудистой системы,***
- ***влияет на выработку других гормонов в организме.***

Мелатонин и кортизол:

Мелатонин влияет на выработку кортизола – «гормона стресса», который синтезируется в результате реакции организма на стресс, и задача кортизола – аккумулировать силы организма и направить их на разрешение проблемы.

В течение дня кортизол помогает нам справляться с нормальным стрессом или эустрессом (рабочее совещание, переговоры, поездка по пробкам ит.п.). Эустресс не вредит нашему здоровью – наоборот, это необходимый уровень нагрузки для тренировки адаптационных механизмов организма. Но когда уровень стресса начинается зашкаливать, эустресс переходит в дистресс – то что можно назвать хроническим стрессом.

При увеличении выработки кортизола меняется углеводный обмен и выработка инсулина, что приводит к увеличению веса. Повышение способствует накоплению жира в области живота, поэтому справедливо выражение: «Стресс портит фигуру и мешает худеть».

Мелатонин и инсулин:

- Мелатонин регулирует биологические ритмы, это основной гормон эпифиза. В светлое время суток он практически не вырабатывается.
- Рецепторы мелатонина распределены по всему организму, в том числе в островковых клетках поджелудочной железы, которые производят инсулин. Мелатонин так же участвует в в метаболизме глюкозы.
- Мелатонин управляет выбросом инсулина, а точнее замедляет его, вне зависимости от концентрации глюкозы в крови. Концентрация мелатонина и инсулина в крови меняется «в противофазе»: уровень инсулина возрастает днем даже натощак, а падает он ночью, когда господствует мелатонин, отчасти определяя нормальную работу циркадных ритмов нашего тела.
- И если работа мелатонинового цикла нарушится, это неизбежно повлечет за собой нарушение регуляции глюкозы. Вне зависимости от того, в какую – дневную или ночную – сторону склонится чаша весов, рано или поздно это приведет к развитию диабета второго типа.

Инсулин и бесплодие:

- Избыток инсулина вызывает воспаление и провоцирует создание хранилища жиров, а это накопление токсинов в организме. Повышенный уровень инсулина приводит к тому, что фолликулярные стимулирующие гормоны (ФСГ) и лютеинизирующие гормоны (ЛГ) вырабатываются в недостаточном количестве. Это затрудняет развитие фолликула.
- Эстроген и прогестерон находятся в дисбалансе, так как вместе с инсулином повышается гормон стресса кортизол, и все сырье в виде жиров идет на выработку кортизола. Это стимулирует яичники, чтобы усилить выработку тестостерона, нарушает процесс овуляции и вызывает развитие СПКЯ.
- ИР– одна из причин отсутствия беременности, снижает способность прикрепления плодного яйца к эндометрию после зачатия, что увеличивает риск выкидыша в 4-5 раз.
- При высоком потреблении сахара развивается дрожжевая инфекция. Эта инфекция не вызывает бесплодие сама по себе, но она затрудняет процесс продвижения спермы к яйцеклетке. Жизнеспособность сперматозоидов в такой

ИР и женская самоуверенность:

- Сахар гликирует коллаген, нервные волокна, что приводит к морщинам. Хотите качественную кожу – лечите ИР!
- ~~ИР часто сопровождается~~ дефицитом белка
- ИР часто идёт в паре с эстрогендоминированием, то есть накоплением гормонов эстрогенов, что приводит к отёкам, целлюлиту, снижению качества тканей
- Инсулин стимулирует активность 5-альфаредуктазы, которая переводит тестостерон в дегидротестостерон, что приводит к выпадению волос и андрогенной алопеции!
- Скачки инсулина и глюкозы приводят к моментам снижения сахара, что проявляется тревожностью и невротизмом.
- Повышение инсулина ассоциировано с повышение смертности от онкологических заболеваний. Метформин, препарат снижающий инсулин и устраняющий инсулинорезистентность, все чаще применятся в комплексном лечении онкологических заболеваний

Симптомы поражения печени:

- Интоксикация, тошнота, неприятные запахи
- Лишний вес, жир на животе
- СПКЯ, кисты, миомы
- Родинки, папиломы, пятна на теле
- Сосудистые звёздочки
- Ксантомы (жировики), особенно вокруг глаз

Показатель	Норма для женщин	Норма для мужчин	Возможные причины понижения	Возможные причины повышения
Билирубин прямой, мкмоль/л	1,5-4,5	1,7-5,0	Антибиотики, приём КОКов, алкоголь	ПАТОЛОГИИ печени, беременность
Билирубин непрямой	3,2-11	3,5-12,5		Синдром Жильбера, анемия, дефицит Б12, паразитоз, холецистит, загиб желчного, гепатит
Билирубин общий	3,2-15	3,4-17	Дефицит белка, анемия, почечная недостаточность	Застой желчи, плохой детокс, ЖКБ, паразиты
Инсулин, мкЕд/мл	4,0-5,5	3,0-5,5	Голодание, истощение	Ожирение печени, ИР, диабет 2го типа
Глюкоза	4.0-5.0	4.0-5.0	Истощение, голод	ИР, СУН
Щелочная фосфатаза	45-105	45-130	Дефицит цинка, магния, витамина С, Б6, Б9	Дефицит кальция и витамина Д, холестаз, заболевания печени

Лечение ИР достаточно простое! Не стимулировать повышение сахара и сопутствующее выделение инсулина:

- **Большие промежутки между едой(2-3 разовое питание), без перекусов**
- **Перекус только при слабости и плохой работе мозга, в виде ЖИРОВ: сливочное масло,**
- **курдюк, реже орешки – всё это можно с овощами**
- **Низкоуглеводное питание (палео-протокол)**
- **Исключение любого САХАРА, сиропов, сухофруктов, мёда, фиников и даже фруктов на время лечения**
- **После нормализации инсулина продолжать низкоуглеводное питание, для контроля инсулина, соответственно, и других гормонов**
- **Здоровый качественный ночной СОН**
- **Ментальное здоровье**
- **Физическая активность**

Анализы и диагностика:

1. Окружность талии у мужчин в норме должна быть не более 88 см, у женщин – не более 80см, но это НЕ ключевое, ввиду генетики
2. Уровень инсулина натощак в норме 4,0-5,5
3. Индекс ИР HOMA не должен быть более 1,3
4. Уровень глюкозы крови натощак не более 5,0
5. Наличие жирового гепатоза по УЗИ, СПКЯ, кисты, миомы

Все отклонения от нормы говорят об ИНСУЛИНОРЕЗИСТЕНТНОСТИ, однако наиболее выраженными являются телесные симптомы: локти, колени, состояние кожи, и тд.

Физическая активность:

- Физическая активность - это возможность завести глюкозу в клетку без инсулина.
- Должна быть не интенсивная, длительная: пешие прогулки (от 40 минут в день, на свежем воздухе), физическая работа по дому
- Обязательно потоотделение, которое улучшает митохондриальное здоровье клеток: баня, сауна, ИК-сауна, секс
- Крайнее важно соблюдение БИОРИТМОВ, то есть отбой ко сну в 22-23 часа и подъём в 5-6 утра. Именно в утренние часы запускается ДЕТОКС от кортизола. Если человек пропускает это время – он снова даёт почву для ИР!

ЖИРЫ – основная пища предков!

- **Включение ЖИРОВ в рационе: сливочное масло, топлёное масло,**
- **курдюк, животные жиры, можно кокосовое масло. Особенно на завтрак, для улучшения желчеоттока.**
- **Коровью молочку лучше исключить на время лечения. Можно попробовать выдержанные сыры (пармезан), козий сыр, козий творог. Всё должно быть жирное!**
- **Сытный плотный завтрак, через «не хочу». Завтрак должен состоять из жиров, белка и овощей. Можно добавить кислые ягоды**
- **Белки тоже повышают инсулин, поэтому перекусы (только при слабом самочувствии) только в виде ЖИРОВ**

Жиры:

- Дают сытость и двойное количество энергии по сравнению с белками и углеводами
- Стимулируют выделение холецистокинина – гормона, дающего сигнал о сытости
- Замедляют усвоение пищи, что помогает в стабилизации уровня сахара
- Холестерин необходим для синтеза витамина Д, гормонов, желчных кислот, передаче нервных импульсов, защите эритроцитов от действия токсинов

Низкоуглеводное палео:

- **Мясо, субпродукты, костный бульон**
- **Яйца**
- **Рыба, морепродукты**
- **Животные жиры**
- **Сочные овощи**
- **Зелень, листовые**
- **Оливковое и кокосовое масло**
- **Орехи**
- **Ягоды**

Расчет нормы белка:

- Для сидячего образа жизни (когда сидите более 3х часов в день): 1грамм на 1 кг веса
- Для малоактивного образа жизни (когда сидите более 2х часов в день): 1,5 грамм на 1 кг веса
- Для активного образа жизни и желающих набрать мышечную массу: 2-2,5 грамм белка на 1 кг веса

Факторы усвоения белка:

Тщательное пережёвывание пищи!

Сочетание с подкисляющими продуктами: яблочный уксус, кислые ягоды, квашения

Сочетание с овощами

Не запивать напитками

Не есть после белков десерты

Завтраки: жиры + белки + овощи (+ягоды/крупы без глютена)

- **Яйца + овощи + каша на воде + сливочное масло**
- **Яйца + овощи + кусок мяса + ягоды**
- **Мясо + овощи + оливки + сливочное масло + зелень**
- **Яйца + мясо + каша на воде + зелень + сливочное масло**
- **Рыба + овощи + сливочное масло + ягоды**
- **Овощи + сливочное масло + каша на воде + кусок мяса**

ОБЕД должен состоять из белков и овощей

- Яйца + овощи + каша на воде + сливочное масло
- Яйца + овощи + кусок мяса + ягоды
- Мясо + овощи + оливки + сливочное масло + зелень
- Яйца + мясо + каша на воде + зелень + сливочное масло
- Рыба + овощи + сливочное масло + ягоды
- Овощи + сливочное масло + каша на воде + кусок мяса
- Иногда можно добавить кукурузные лепёшки. Хлеб из муки зелёного банана можно через день один раз в день.

УЖИН:

- Не сырые овощи + кусок рыбы
- Не сырые овощи + кусок мяса
- ~~Не сырые овощи + костный бульон~~
- Костный бульон + зелень

- НЕ углеводы! Вечером не едим: фрукты, ягоды, финики, мёд, цельнозерновые спагетти, хлеб.

ЧИСТОЕ ПИТАНИЕ - употребление в пищу продуктов в натуральном виде. Это образ жизни, которым человек руководствуется при выборе: продуктов в магазине, блюда в кафе, способа приготовления пищи. Чистое питание подчинено одной задаче — ПОВЫШЕНИЮ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ.

Чистые продукты:

- свежие и термически обработанные (не консервированные) овощи и фрукты, зелень;
- качественная рыба, мясо и морепродукты;
- молочные продукты и яйца высокого качества (читаем — деревенские, от счастливых животных);
- бобовые, зерновые, семена, орехи, сухофрукты;
- другие качественные натуральные продукты: специи, не обработанная соль, травы и т.д.

Вредные продукты:

- продукты, произведённые с использованием гормонов и антибиотиков (не только мясо, промышленные молочку и яйца сюда же);
- пищевая химия (красители, стабилизаторы, консерванты и тд);
- искусственные сахарозаменители (фруктоза, например);
- рафинированные продукты (белый сахар, белая мука, белая поваренная соль, белый рис, манная крупа).

Основные постулаты:

- Лучший продукт — на котором не надо читать состав. Просто пшено, просто овощи, просто горох. В этом отношении важно качество продукта, срок годности и страна-производитель. Важно питаться максимально местными и сезонными продуктами (то есть, из ближайших регионов), учитывать срок годности, оценка органолептических качеств продукта при покупке (аромат, внешний вид, конистенция, окраска, вкус и т.д.)
- Правильное комбинирование пищи.
- *Полезные способы приготовления*: варка, запекание, тушение, проращивание. Жарка с корочкой – это продукты гликирования, которые забирают здоровье сосудов и молодость.
- ЧИТАТЬ ЭТИКЕТКИ И УЗНАВАТЬ СОСТАВ БЛЮД. В рисовой лапше только рис, соль и вода? Хорошо. Видите длинный список слов, которые точно не являются натуральными продуктами, существующими в природе? Не берите.
- Употребление сезонной и максимально местной пищей, знакомой генотипу человека («а наши бабушки ели…»)

Базовые пищевые привычки для здоровья:

Натощак утром пить тёплую воду.

Перед каждым приёмом пищи за 10 минут – стакан воды, как подготовка к пищеварению.

Вначале жидкое, через 15 минут твёрдое. Вначале вода, потом еда. Вначале суп, затем рагу. Вначале костный бульон, затем основное блюдо.

Между приёмами пищи – не менее 4х часов, но не более 6-7.

Между ужином и завтраком не менее 12 часов.

Активное движение после еды.

- *Во время еды и после старайтесь не пить около 30-40 минут*, со временем эту привычку можно продлить до 60 минут, чтобы не мешать процессу переваривания. Перед каждым приёмом пищи за 10 минут – стакан воды, как подготовка к пищеварению. Если необходимо запить лекарство или БАД – несколько глотков воды, но не целый стакан, и тем более не кружка чая.
- Тщательно жевать еду.
- Приём пищи в одно и то же время
- Не есть сырую и плохо обработанную рыбу, морепродукты, мясо, чтобы избежать риск паразитоза

Изменение питания в семье:

- Показывать пример на себе
- Не ожидать от других то, что не прошли сами хотя бы 3 месяца
- Менять питание постепенно
- Не давить и не прессовать близких
- Поначалу можно предлагать менее вредные альтернативы
- Начинать с базы: пить воду, убрать белый сахар и мусор
- Убрать сладости со стола
- На десерт предлагать ягоды
- На гарнир предлагать овощи в разном виде
- Ставить на стол сливочное масло 82,5% на завтрак
- Не шокировать новыми блюдами. Борщ, плов, солянка, омлет, гречка с мясом – это всё полезные и знакомые блюда
- Не ругать себя, не расстраиваться, не бросать начатое, радоваться каждому маленькому успеху
- Не скупать сразу 20 видов неизвестной муки и напрягать близких своими идеями

Распределение ресурсов:

Вредные привычки:

- Вкусненькое к чаю
- Доставка еды
- Кофе на ходу
- Перекусы на прогулке
- Необдуманные покупки
- Переедание

Просто посчитайте, сколько средств уходит в месяц на всё это ненужное!

Грамотные приоритеты:

- Не заменяйте вредное на «чистое»
- Не ищите в еде смысл жизни
- Включайте жиры в рацион
- Составляйте меню на неделю
- По меню составляйте список продуктов
- Не берите ненужные товары по акции
- Проведите ревизию продуктов

Приёмы пищи:

- Сытные, полноценные. В одной тарелке должны быть и жиры, и белки, и полезные углеводы
- Не есть просто углеводы
- Треть желудка – для воды, треть желудка – для еды, треть желудка – для воздуха
- Подбор продуктов: по генам (кровь не обмануть!), сезону и качеству
- Без крайностей и фанатизма: есть продукты не «наших генов», но очень полезные (брокколи, тмин, кокосовое масло и тд). Просто всегда старайтесь выбрать «родную альтернативу»

БИОХАКИНГ ВОДЫ:

- Благодаря воде кровь может выполнять свои функции:
- доставлять к клеткам органов питательные вещества;
- приносить тканям кислород от лёгких и возвращать в них углекислый газ;
- выбрасывать отработанные вещества из внутренних органов через почки;
- обеспечивать гомеостаз (постоянство и равновесие внутренней среды): поддерживать температуру, водно-солевой баланс, работу гормонов и ферментов;
- защищать организм: в крови циркулируют лейкоциты и белки плазмы, которые отвечают за иммунитет.
- Вода необходима для поддержки детокса
- Вода разжижает кровь, утончает

- Воду необходимо пить сидя и по 3 глотка
- Пить воду до еды
- Не пить после еды 30-60 минут
- Если необходимо запить пилюлю – буквально несколько глотков воды
- При сильной жажде можно немного выпить во время еды
- После пробуждения выпивать стакан тёплой, НО не горячей воды, градусов 30-40
- Знакомить тело с водой мягко и постепенно
- Больше пить в первой половине дня, после 18 часов не более 1-2 сткана воды
- ВОДА – это ВОДА. Не чай, не сок, не кофе, не морс, а ВОДА.
- Не пить воду из пластика

ЖИРЫ

- **ЖИРЫ: животные жиры обязательно есть на завтрак, для улучшения желчеоттока. Можно и в обед, а на ужин лучше растительные жиры или вовсе ужин без жиров.**
- ***ЖИРЫ СБИВАЮТ ТЯГУ К СЛАДКОМУ. Хочется сладкого – ешьте сливочное масло.***
- ***ЖИРЫ УЛУЧШАЮТ РАБОТУ МОЗГА!!!***

- **ИСТОЧНИКИ ЖИРОВ: ▪ Животный жир (любой, кроме свиного, но важен травяной откорм скота) ▪Рыба и морепродукты ▪Сливочное масло ▪Топлёное масло ▪ Кокосовое масло ▪Оливковое масло холодного отжима и оливки ▪Орехи, семена и урбеч (важна свежесть) ▪И яйца в том числе. ▪Жирная молочная продукция (в природе не существует низкожировой продукции!) ▪Козий/буйволиный йогурт, козий/буйволиный сыр. ▪ Выдержанные коровьи твёрдые сыры (пармезан, например), если нет непереносимости. *Акцент должен быть не животные жиры.***
- ***Есть на завтрак, для улучшения желчеоттока.***

МСТ-масло – продукт биохакеров:

- Масло МСТ - это среднецепочечные триглицериды, содержится в кокосовом масле. Это уникальное масло, которое не только даёт вам энергию, но и, в отличие от других жиров, позволяет обойтись без некоторых процессов пищеварения. Для усвоения масла МСТ вам не требуется желчь из желчного пузыря.
- Обладает противомикробным, антибактериальным и противовирусным эффектом.

БРОНЕ-напитки:
кофе
цикорий
матча

Добавить:
МСТ-масло
Топлёное масло
Сливочное масло

ЕДА – ЛЕКАРСТВО. ИНТЕГРА-БИОХАКИНГ ПИТАНИЕ:

- Качество продуктов
- Правильное приготовление продуктов в готовке
- Правильная готовка
- Правильное сочетание продуктов между собой для усиления лечебного эффекта
- Правильное употребление в разные часы дня
- Употребление суперфудов – высоконутриетивных продуктов

BIOHACKING
for muslims

Питание биохакера – ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ:

- ЖИРЫ!
- МСТ-масло
- Качественные белки
- Костный бульон
- Субпродукты от животных свободного выгула, особенно ПОЧКИ с НАДПОЧЕЧНИКАМИ
- Разноцветные овощи
- Ягоды
- Орехи
- Качественная чистая вода
- Травяные чаи курсом

КОСТНЫЙ БУЛЬОН:

Источник всех аминокислот, для повышения белка;

Источник коллагена для здоровья суставов, кишечника, красоты волос и кожи;

Источник магния и прочих микроэлементов;

Улучшает детоксикацию и выработку глутатиона;

Залечивает «дырявый» кишечник.

БЕЛКИ

- Белки можно на завтрак, рекомендуется на обед, на ужин – уже по самочувствию. Если есть лишний вес и нет физактивности – ужин просто не сырые овощи, например.

- ИСТОЧНИКИ: ▪Мясо, кроме свинины. ▪Птица, рыба. ▪Субпродукты («а наши бабушки» ели животное почти целиком). ▪Морепродукты ▪Костный бульон ▪Бобовые (отслеживать реакцию, при вздутии не есть) ▪Орехи и яйца ▪Крупа киноа

- Для усвоения белка нужна ХОРОШАЯ КИСЛОТНОСТЬ ЖЕЛУДКА.

Полезные (сложные) углеводы:

ОВОЩИ!

Крупы, цельнозерновая паста (макароны, спагетти и тд), чечевица (отслеживать реакцию на бобовые), картофель.

Всегда сочетать в комбинации: мясо + жиры + овощи + каши на воде

Никогда не есть крупы сами по себе

Каши с фруктами и сиропами – удар по поджелудочной, скачки инсулина, отсутствие насыщения

Промыть, замочить в чистой воде на 8-12 часов (на ночь) , с добавлением 1-2 ст.л. яблочного уксуса.

Замачивать на один раз употребления, готовить после промывания.

Замачивание избавляет от токсинов, тяжёлых металлов, пестицидов.

Рис – очиститель почвы, лидер по содержанию мышьяка.

- **Коричневую гречку можно замочить на 20 мин, потом промыть и доготовить.**

Ягоды лучше фруктов:

- Малина
- Разные виды смородины
- Крыжовник
- Шиповник
- Кизил
- Черника
- Морошка
- Голубика
- Лесная земляника
- Садовая клубника

- Замачивать покупные ягоды в воде с добавлением 1-2 ст.л. яблочного уксуса, промыть
- Употреблять в первой половине дня
- Сочетать с мясными блюдами и субпродуктами
- Замачивать покупную зелень в воде с добавлением 1-2 ст.л. яблочного уксуса, промыть
- Употреблять в первой половине дня
- Сочетать с мясными блюдами и субпродуктами

Фрукты:

- Качество фруктов за последнее столетие резко упало: обработка опасными гербицидами, снижение нутриетивной ценности ввиду обеднения почв
- Высокое содержание фруктозы, что так же бьёт по инсулину
- Бананы – источник плесени и патогенных грибков
- Замачивать покупные фрукты в воде с добавлением 1-2 ст.л. яблочного уксуса, промыть
- Только сезонные
- С местной земли
- Знакомые ваши генам
- Дневная норма фруктозы (без ИР и диабета) -20-25гр фруктозы в день
- При ИР – до 15гр в день

Тяга к сладкому:

Причины:

- Дисбиоз кишечника: патогенные бактерии, Кандида, паразиты
- Дефицит жиров
- Дефицит белков
- Избыток углеводов
- Недосып, нарушение биоритмов
- Банальные пищевые привычки

Выход:

- Изменение питания
- Увеличение жиров
- Употребление белков минимум 2 раза в день
- Рассасывание жиров при тяге к сладкому
- Восстановление сна
- Работа с характером

БИОХАКИНГ ПИТАНИЯ:

- Методы готовки: тушение, на пару, томление, запекание, варка
- Каждый приём пищи сытный и полноценный
- Ежедневно употреблять горечи для желчеоттока: лук, чеснок, специи, пряности, корень одуванчика, какао
- Овощи притушивать
- Не фрукты, а ягоды
- Больше жиров в рационе – питание LHCF
- Вместо допинга – вода
- Детокс-дни: сокрашение или исключение животного белка 1-2 дня в неделю

В чём провинилось МОЛОКО?

- *Может спровоцировать аллергию.* Непереносимость белка казеина и лактозы определяется лабораторно, НО личные ощущения — лучший опыт. Исключите молочную продукцию хотя бы на 1-2 месяца, наблюдайте за изменениями в теле, а потом употребите молочку. Отёки, высыпания, вздутие живота и диарея дадут понять, нужен ли вам этот продукт.
- *Часто бывает непереносимость не лактозы, а молока А1.* Бета-казеин А1. Исследования демонстрируют, что пищеварительные энзимы по-разному взаимодействуют с бета-казеинами А1 и А2, поэтому молоко А1 и А2 по-разному расщепляется организмом. В сёлах у многих коровы А1.
- *Основной компонент молочного белка — казеин.* Фракция бета-казеин составляет 30% всего казеина в молоке. У гена, отвечающего за производство бета-казеина, два самых распространенных - А1 и А2, т.е. у случайной коровы генотип по бета-казеину будет А1А1, А1А2. А нужен А2А2!
- Потребителям без непереносимости казеина — переходить на козью или буйволиную продукцию, это молоко А2.
- Прежде чем перейти на данные виды молока, необходимо пройти антивоспалительный протокол и залечивать кишечник (который у всех людей загублен после традиционного питания.

Глютен. Современная пшеница – ГМО:

- Протеин "зонален", содержащийся в современной муке "разлепляет" клетки тканей кишечника, отвечающие за защиту иммунной системы от проникновения в кровь паразитов и чужеродных белков - т.е. призванных не допускать "утечек" сквозь кишечный барьер.
- Вследствие чего недопереваренная еда (ввиду неправильной комбинации, переедания и др.) и паразиты получают возможность проникнуть в кровь через нарушенные кишечные барьеры.
- Вещества вступают в контакт с системой иммунной защиты, а защитный слой в кишечнике совсееем тооонок и иммунные барьеры расположены прямо за этим тонким слоем.
- Иммунная система начинает атаковать чужеродные белки, пытаясь защитить чистоту крови, и эти атаки приводят к системному воспалению, которое вызывает заболевания сердца, раковые опухоли,диабет и т.д.
- Клейковина снижает иммунитет и улучшает условия для развития болезней
- Глютен при целиакии повышает риск развития онкологических заболеваний, особенно лимфомы и рака кишечника
- Иммунная система начинает атаковать чужеродные белки, пытаясь защитить чистоту крови, и эти атаки приводят к системному воспалению, которое вызывает заболевания сердца, раковые опухоли,диабет и т.д.

Безглютеновая мука – тоже не всегда про здоровье:

- Рисовая мука содержит МЫШЬЯК
- Любая выпечка – это углеводы, а у каждого первого на традиционном питании есть инсулинорезистентность
- Безглютеновые смеси часто содержат тяжёлые компоненты: крахмал, камедь, загустители
- Можно использовать: муку зелёного банана, реже – кукурузную органик муку.

Мука зелёного банана:

- НЕ вызывает скачки инсулина
- Содержит резистентный крахмал - устойчивый тип углеводов, который не переваривается и не усваивается организмом, тем самым не влияя на уровень сахара в крови. Ускоряет расщепление жиров и способствует похудению
- Подходит на лечебных протоколах
- Подходит для перекуса с жирами
- Можно приобрести на iherb.com и в ЭКО-магазинах

BIOTIC FOOD

инвестиция в здоровье

BIOTIC FOOD – первый в России проект лечебного и биохакинг питания, для здоровья кишечника и питания мозга.

Вначале для адаптации можно делать замены, не увлекаясь углеводами:

- Пшеничная мука
- Белый сахар
- Дрожжи
- Чёрный чай
- Порошковый кофе
- Вредные десерты

- Безглютеновая мука
- Эритрит, стевия
- Закваска
- Иван-чай, ягодный чай, травяные чаи
- Молотый кофе, цикорий
- Ягоды, фрукты, «чистые» десерты»

Где брать кальций?

- Для усвоения кальция нужен витамин Д!
- Сахар (ЛЮБОЙ САХАР) разрушает кальций
- Для усвоения минералов нужен здоровый кишечник и пищеварительные ферменты

- **Давайте посмотрим на содержание кальция в разных продуктах (мг на 100 гр):**
- **Молоко коровье 120 (всего!)**
- **Творог 95**
- **Мак 1667**
- **Кунжут 1474**
- **Семена чиа 631**
- **Базилик 370**
- **Миндаль 273**
- **Семена льна 255**
- **Петрушка 245**
- **Белокочанная капуста 210**
- **Нут 193**
- **Чеснок 180**
- **Желток куриный 136**
- **Хурма 127**
- **Морской окунь 120**
- **Брокколи 10**

Перекусы:

- При ИР полностью убирать
- Перекусы разрешены только при реальном голоде и слабости
- Полезные перекусы: жиры + овощи, жиры + хлеб из муки зелёного банана, просто жиры, цикорий с жирами

Жиры: топлёное масло, животный жир (гусиный, бараний, говяжий, куриный), рыба, МСТ-масло

Перекус для сладкоежек: цикорий/матча с МСТ-маслом, вприкуску с маслом

Перекусы детям:

- При ИР полностью убирать
- Полезные перекусы: жиры + овощи, жиры + хлеб из муки зелёного банана, урбеч

Жиры: топлёное масло, животный жир (гусиный, бараний, говяжий, куриный), рыба

Перекус для сладкоежек: урбеч (максимально свежий, хранить в холодильнике)

Интервальное голодание – стратегия биохакинга:

- Между последним и первым приемом пищи – 15-16 часов. Больше не нужно, девочки, только если это не пост в исламе.
- Все приёмы пищи полноценные и сытные: белки, жиры, полезные углеводы. Оптимально 2-3 приёма пищи. У вас есть 8-9 часов для приёма пищи, куда как раз уместятся эти 2-3 полезных приёма пищи.
- *Пользу* принесёт только лицам со здоровыми биоритмами.

Польза:

- Лечение ИР
- Улучшение детоксикации
- Похудение
- Продление клеточного здоровья, для п молодости
- Разгрузка работы ЖКТ
- Разгрузка для свободного времени

Противопоказания:

Сахарный диабет 1го типа

Острые заболевания ЖКТ

Отсутствие желчного пузыря

Почечная недостаточность

Цирроз печени и гепатит

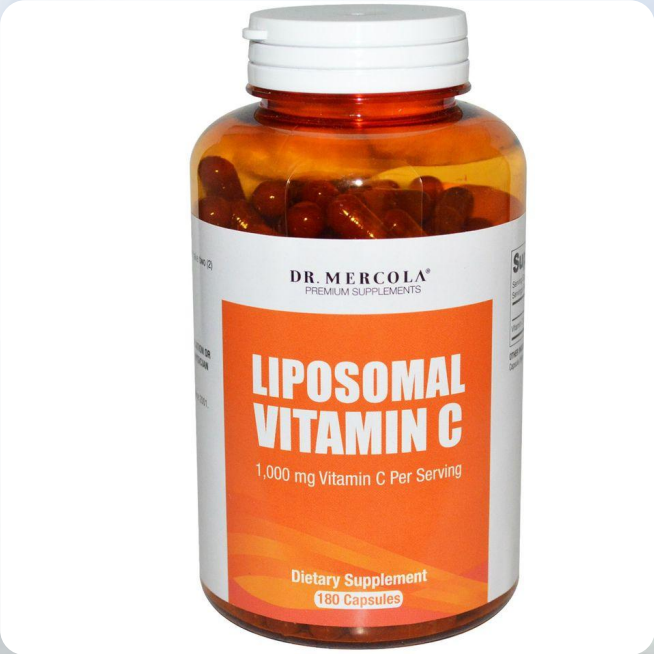
BIOHACKING
for muslims

Базовые биодобавки взрослым при ИР:

- Псиллиум: 1 ст.л.на стакан тёплой воды, пить сразу, 2-3 р/д до еды. Может вызвать запор при обезвоживании. Нельзя при тромбах, ЖКБ и ССЗ.
- Берберин. Желчегонный препарат. 500 мг 2-3 р в день до еды. Нельзя при ЖКБ и ССС. Помогает против высокого АД.
- Таурин: снижает уровень сахара и уровень инсулина, повышает чувствительной тканей к инсулину крови, мягко снижает АД, 500-1000 мг 2 р в день натощак. Нельзя при ЖКБ и ССС
- Цинк. Благодаря цинку происходит упаковка инсулина до того, как он поступит в кровь. 25мг после ужина
- Магний (таурат, малат, глицинат). 400-600мг вечером
- Аскорбат натрия (витамин С). 500-1000мг 2

Схема при высоком АД:

- Витамин Д3 1000-5000МЕ: на завтрак с жирами. Постоянно, делая перерывы пару раз в год
- Омега 3, если тромбоциты НЕ повышены: на завтрак с жирами. Курс 2-4 месяца.
- Витамин С: 1000-2000мг в день. Курс 2-4 месяца, отдыхая по 2-3 месяца в году.
- Коэнзим Q10: на завтрак с жирами. Курс 2-4 месяца.
- Цитрат магния 300-600мг: незадолго до сна. Постоянно, делая перерывы пару раз в год.
- Экстракт оливкового листа: 500мг 2 раза в день до еды. Курс 1-2 месяца.
- Чеснок 3-4 зубчика в день.
- Потоотделение!



Витамин С: Липосомальный Аскорбат натрия

- Для поддержки и восстановления надпочечников необходимо только 1000 мг
- Против воспаления
- Для усвоения железа
- Для укрепления сосудов
- Для поддержки иммунитета
- Для нивелирования последствий стресса
- Дозировки взрослым: по 500-1000 мг 1-4р/день
- Дозировки детям 7-14 лет: 1000-1500мг
- 14-18 лет: 1500-2000мг в день
- Пьётся курсом 2-4 месяца, с перерывами по 1-3 месяца
- Параллельно обязательно пить магний

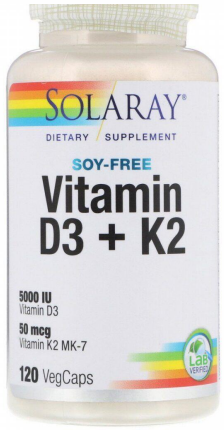
СТРЕСС ИСТОЩАЕТ НАШИ РЕСУРСЫ, особенно проседает:

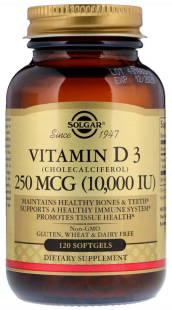
- Магний
- Витамин С
- Витамин Д
- Железо
- Белок

Нутриенты – это бензин. Если машина (ТЕЛО) едет на пределе, нет ухода и качественного топлива – она быстро заглохнет.

Витамин Д:

- Профилактическая :дозировка взрослым: 1000-2000МЕ при УЖЕ восполненном витамине Д по анализам (норма 70-100)
- При генном полиморфизме VDR вариантом нормы может быть 50-60
- При анемии всегда будет дефицит витамина Д
- При анализе методом масс-спектометрии вычитать от анализа 40%
- Если человек никогда не пил витамин Д, то первый месяц без анализов можно пить в дозировке 10000МЕ 5 дней в неделю
- В дозировке 400-5000МЕ можно пить без К2
- При дырявом кишечнике и нарушении желчеоттока витамин плохо усвоится



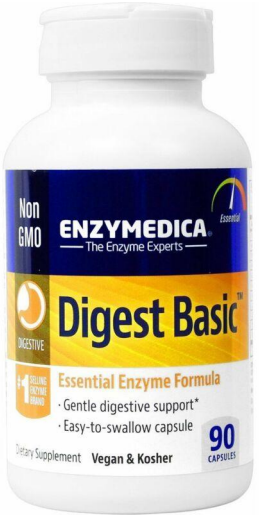


Магний:

- Малат: при низком уровне энергии, при хронической усталости. Пить в первой половине дня.
- Таурат: лучшая форма для сердца. Можно пить в любое время суток.
- Цитрат: при запорах. Может снижать давление, помогает при ПМС, менструальных болях, мигрени. Пить вечером.
- Глицинат: при бессоннице, судорогах, ПМС, стрессе и тяге к сладкому.
- Формы лучше сочетать и менять. Средняя профилактическая дозировка 300-600 мг в день
- При стрессе и шоке дозировка в день 1000-1600мг, разбив на несколько приёмов

Магний при ИР:

- ***Глицинат магния.*** **Дозировка – индивидуально, в среднем взрослым это 400-600мг, за час до сна. При повышенном стрессе (объективно повышенном) 2 раза в день по 400-500 мг, во второй половине дня.**
- **Магний – тот минерал, который предельно расходуется на стресс, не показателен в сыворотке крови, можно принимать курсами по 3-4 месяца, затем отдыхая по 1-3**

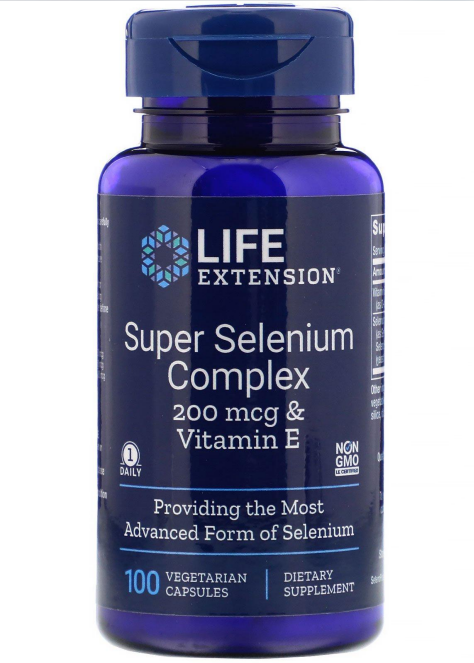


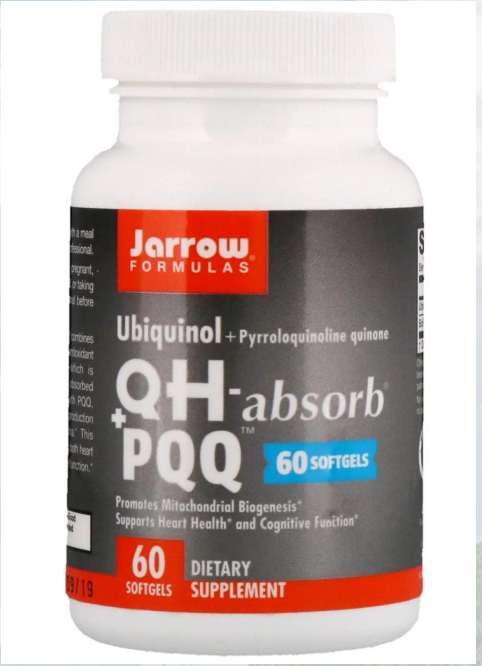
Добавки для хорошего пищеварения:

- Бетаин – при пониженной кислотности. По 1-2-3-4 капсулы, пока не начнётся изжога: при изжоге на одну капсулу меньше. Перед белковым приёмом пищи, курс 2-4 месяца.
- Базовые пищеварительные энзимы. По капсуле с каждым приёмом пищи, курс 2-4 месяца.
- Не путать БАЗОВЫЕ энзимы и узкоспециализированные.
- Энзимы не вызывают привыкания. Поначалу особенно необходимы и для усвоения еды, и для усвоения

Дополнительные добавки:

- MCT-масло: проводит нутриенты в клетку!
- Q10, Убихинол : для поддержки сердечно-сосудистой системы, для мозга
- Селен: для компенсации аутоиммунных заболеваний щитовидной железы, для поддержки половой системы и здоровья половых клеток. Дозировка женщинам 100-200мг, мужчинам 200 мг. Пить после завтрака. На начальных этапах восстановления организма – курс 3 месяца.
- Цинк: для всего! 15-30 мг в день. Острые признаки дефицита: белые пятна на ногтях, эстрогендоминирование, инсулинорезистентность. Пить сразу после ужина и/или обеда. На начальных этапах восстановления организма – курс 3 месяца.





Дополнительные добавки:

Селен – 3 месяца

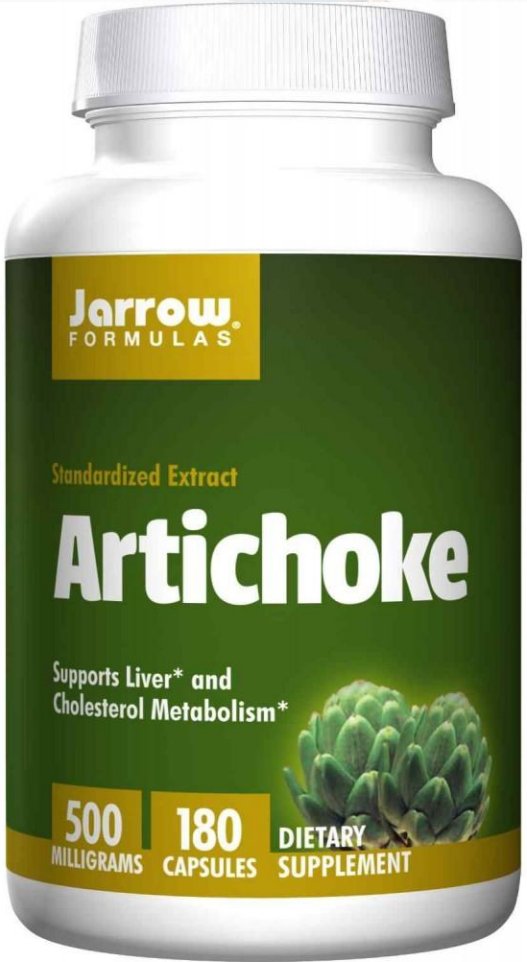
Цинк – 2-3 месяца

Убихинол – 1-2 месяца

Q10 – 1-3 месяца

Добавки для поддержки желчеоттока:

- Кыст-аль-хинди: заваривать ½-1 ч.л. порошка горячей водой на 15-30 минут, пить между приёмами пищи. Курс 1-3 месяца.
- Расторопша: по чайной ложке или по капсуле до еды, 1-3 р/день. Курс 1-3 месяца.
- Артишок: по капсуле через 30-60 минут после еды. Курс 1-3 месяца.
- Лецитин: по чайной ложке в еду 1-2 р/день. Курс 1-3 месяца.
- Корень одуванчика: по чашке до еды раз в день. Курс 1-3 месяца.
- Противопоказания: ЖКБ, ССС, гепатит, беременность, ГВ
- Побочные эффекты (и это ЕСТЕСТВЕННО): изменение цвета и консистенции стула, запор, диарея, акне, горечь во рту
- Тёплая чистая вода. ПИТЬ АККУРАТНО! ГОРЯЧУЮ НЕ ПИТЬ!
- Лучше пить сразу 2-4 добавки параллельно, ОТСЛЕЖИВАЯ РЕАКЦИЮ, ВВОДЯ АККУРАТНО И ПО ЧУУУУТЬ-ЧУТЬ



Добавки для поддержки желчеоттока

Добавки из Сунны:

- Кыст-аль-хинди. 1 ч.л.на 200мл горячей воды, завар 20 мин, пить между приёмами пищи 2-4 р/день. Профилактически - курс 1-2 месяца, 2 р/год. Желчегонный, антивирусный, антибактериальный, антипаразитарный. Нельзя при тромбах и ССЗ, при ГВ – осторожно. При беременности – с разрешения врача.
- Детям можно кыст, по ½ ч.л. Можно катать в шарики с мёдом.
- Семена тмина или масло тмина. 1 ч.л. масла на 200мл горячей воды, пить утром после чистого стакана воды.
- Детям и пожилым – СЕМЕНА! 1 ч.л.семян тмина на 200мл горячей воды, завар 20 мин, пить между приёмами пищи 2-3 р/день. Одни семена можно заваривать 3-4 раза.

Профилактически - курс 1-2 месяца, 2 р/год. Желчегонный, антивирусный, антибактериальный, антипаразитарный. Нельзя при тромбах и ССЗ, при беременности, имплантах. При ГВ – осторожно.

ЖКБ:

- Застой желчи – это первый шаг к ЖКБ
- Растворить можно только холестериновые камни, при диаметре камней до 20мм
- УДХК («Урсосан», «Урсактив»): 10-15 мг на 1 кг веса в сутки на ночь. При запоре разбить на 2 приёма. Для растворения камней приём 12-18 месяцев, с диагностикой по УЗИ каждые 3 месяца

При отсутствии желчного пузыря:

- Питание при ЖКБ 3-4 раза в день
- Восполнение желчных кислот извне: УДХК («Урсосан», «Урсактив»): по 1,5-3 месяца 2 раза в год

IHERB.com – это обычный базар. Лучшие бренды:

- Thorne
- Dr.Mercola
- KAL
- Nordic Naturals
- Bluebonnet
- Life Extention
- Sport Research
- NutriBiotic

Добавки ДЕТЯМ:

- **Витамин Д:**

0-1 месяц 500МЕ

1-12 месяцев 1000МЕ

1-3 года 1500МЕ

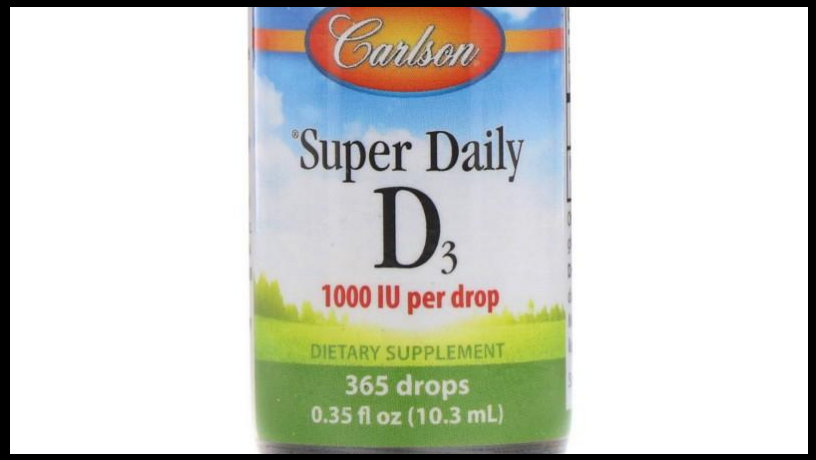
3-7 лет: 1000-1500МЕ

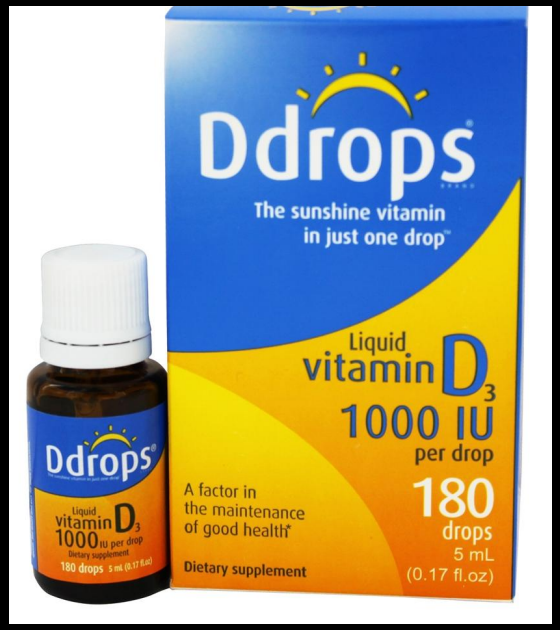
7-14 лет: 1000-2000МЕ

14-18 лет: 1000-5000МЕ

Омега 3:

6 мес – 1 год – 200мг





Добавки:

0-6 месяцев:

·Омега 3. 6 мес – 1 год – 200мг.

- Магний, при обеспокоенности. Может получать с молоком матери.
- Жидкий кальций с магнием: 10мг на 1 кг веса.
- Йод. 0-3 года – 90 мкг
- Витамин С – из молока матери. При простуде в 6-12 месяцев 300-500мг

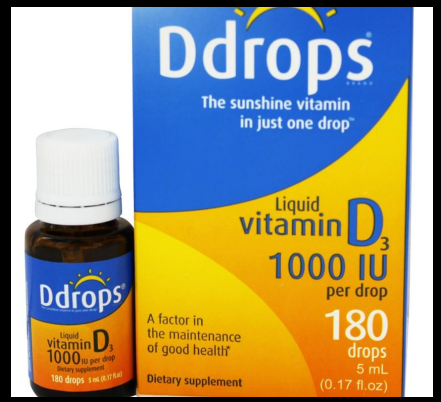
Добавки с 1 года:

- **Витамин Д: 1500МЕ**

Омега 3: 1-3 года 350мг, 3-6лет – 450мг.

Лецитин : 1-4 гр в еду.

- Магний, при обеспокоенности. Может получать с молоком матери.
- Жидкий кальций с магнием: 10мг на 1 кг веса.
- Йод. 0-3 года – 90 мкг
- Витамин С – из молока матери. При простуде в 6-12 месяцев 300-500мг



Добавки детям:

- Магний. 10мг/на 1 кг веса. Курсом 2-4 месяца, делая перерывы по 1-2 месяца.
- Витамин С: 7-14 лет 1000-1500мг в день, 14-18 лет 1500-2000мг в день. Делить на 2-3 приёма, между приёмами пищи. Курсом 2-4 месяца, делая перерывы по 1-2 месяца.
- Йод: 7-8 лет – 90 мкг, 9-14лет – 120мкг, 14-18 лет – 150мкг.
- Омега-3: 7-10 лет – 400-500мг, 10-14 лет – 700мг, 14-18 лет – 700-1000мг.

Биохакинг сна

После 19:00 зимой и 21.00 летом не использовать яркое освещение, а за один-два часа до сна оно должно быть приглушенным. Если встаёте ночью, используйте фонарик. В оптимале – ***соляную лампу***, которая дополнительно ионизирует пространство. Приобрести можно в эко-магазинахКакую лампу выбрать? Любую, от слова совсем, какая вам больше нравится по форме, но лучше не шлифованную (не с гладкой поверхностью).

- ***Ложиться спать строго до полуночи*** (зимой это уже поздно), продолжительность сна для взрослых должна составлять не менее 6-7 часов, при уставших надпочесниках – 8 часов. Однако, ориентиром является только личное самочувствие после пробуждения и энергия в течения дня. При хорошем качестве сна, сильных надпочечниках и скомпенсированности по дефицитам, может хватить и 5 часов сна.
- ***Не пользоваться гаджетами/телефонами/интернетом, не смотреть ТВ за 2 часа до сна.*** Выключайтесь WI-FI на ночь и по возможности все электроприборы в комнате. Телефон кладите минимум за 3 метра от себя. Пользуйтесь будильниками. Не заходите в соцсети ради развлечения

Биохакинг сна

- Спать в полной темноте. Отключайте все источники света, плотно задергивайте шторы, можно надевать специальную маску на глаза.
- Прогулки за час до сна или просто вдыхание свежего воздуха на балконе, 15-30 минут.
  - Обязательно проветривание помещения перед сном.
  - Оптимальная температура для сна - +18-20 градусов, но смотрите по личному иммунитету.
  - Приём тёплой ванны с настоем успокаивающих трав — пустырника, душицы, ромашки, мелиссы (при отсутствии противопоказаний) — и морской солью.
  - Магниевые ванны с солью «Эпсома». Особенно полезны при бессоннице, повышенных эмоциональных и физических нагрузках, недосыпе, судорогах. 500-600гр соли на тёплую (не горячую) ванну, принимать минут 20-25, не опускаясь областью сердца, поливая плечи и грудь водой из ванны.
  - Принимаются 1-3 раза в неделю.

Напитки перед сном

- ***Напитки перед сном.*** Вообще, лучше сократить питьевоё режим уже после 18 часов. Оценивайте индивидуальную работу почек, но в любом случае лучше не более 2х стаканов жидкости (вода и чай).
- Для расслабления.
- ***Чай «Тулси»,*** при острой бессоннице и эмоциональном напряжении пьётся курсом 14-21 день, раз в 3 месяца можно при беременности. Затем можно 1-3 раза в неделю. Привыкания не вызывает, но любая трава – это лекарство. На iherb.com есть много вариантов этого чая, с натуральными добавками, выбирайте по своему вкусу.
- ***Ромашковый чай.*** Пьётся курсом 14-21 день, раз в 3 месяца можно при беременности. Затем можно 1-3 раза в неделю.

Инструменты сна:

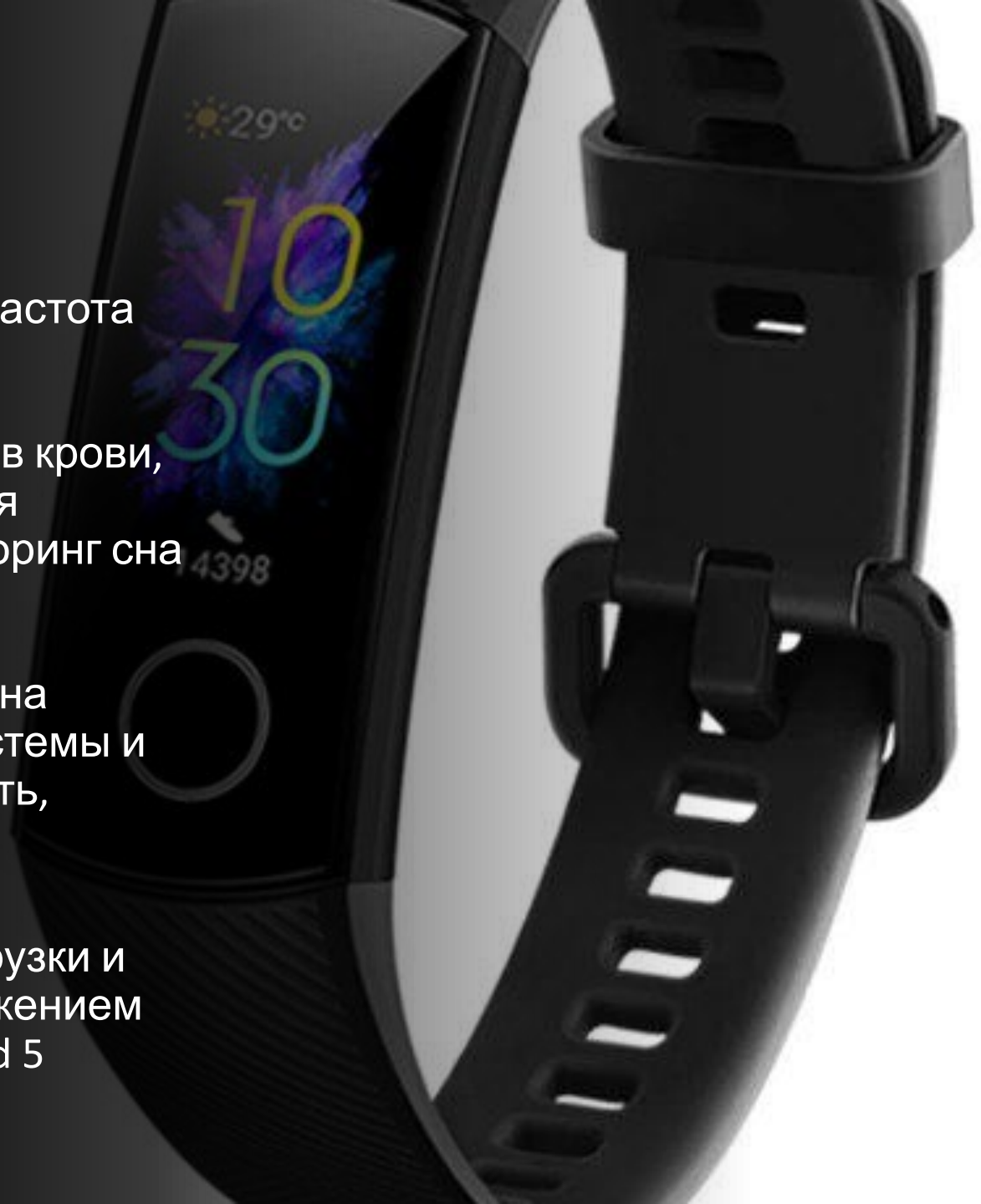
- Тяжёлое одеяло из хлопка и сон в чистых носках вызывает помогает снять тревогу и стресс. Ощущение объятий, повышает прекурсор выработки мелатонина – серотонина.
  Не использовать беременным женщинам, детям до 4 лет, людям, которые не могут самостоятельно убрать с себя утяжелённое одеяло.
- Ортопедическая подушка. Лучше модель из эластичного наполнителя с эффектом памяти. Для сна взрослым, присмотритесь к компактной модели с размерами 32х49 см. Хорошо поддерживает шейный отдел позвоночника в правильном положени
- Постельное бельё менять по мере необходимости, в среднем раз в 7-10 дней летом, предел – раз в 14 дней. Конечно, лучше натуральные ткани, например, лён. Главное, чтобы телу было комфортно.

Мозг и сон:

- Освободите мозг. Ещё разок о важности планирования. Ведите ежедневник (ручной, заметки в телефоне). Поверьте, вы мощно разгрузите мозг от прокручивания информации: образно говоря, вы переносите мысли из своей головы на бумагу (в телефон), фиксируя необходимость действий для тех или иных задач. Пытаясь запомнить всё в голове, вы расходуете огромное количество энергии впустую. Надеюсь, скоро вы почувствует лечебный эффект тайм-менеджмента!
- Перед сном важен настрой. Благодарность за день, за все блага, за испытания, за новые уроки и опыт. Молитесь.

Отслеживание фаз сна:

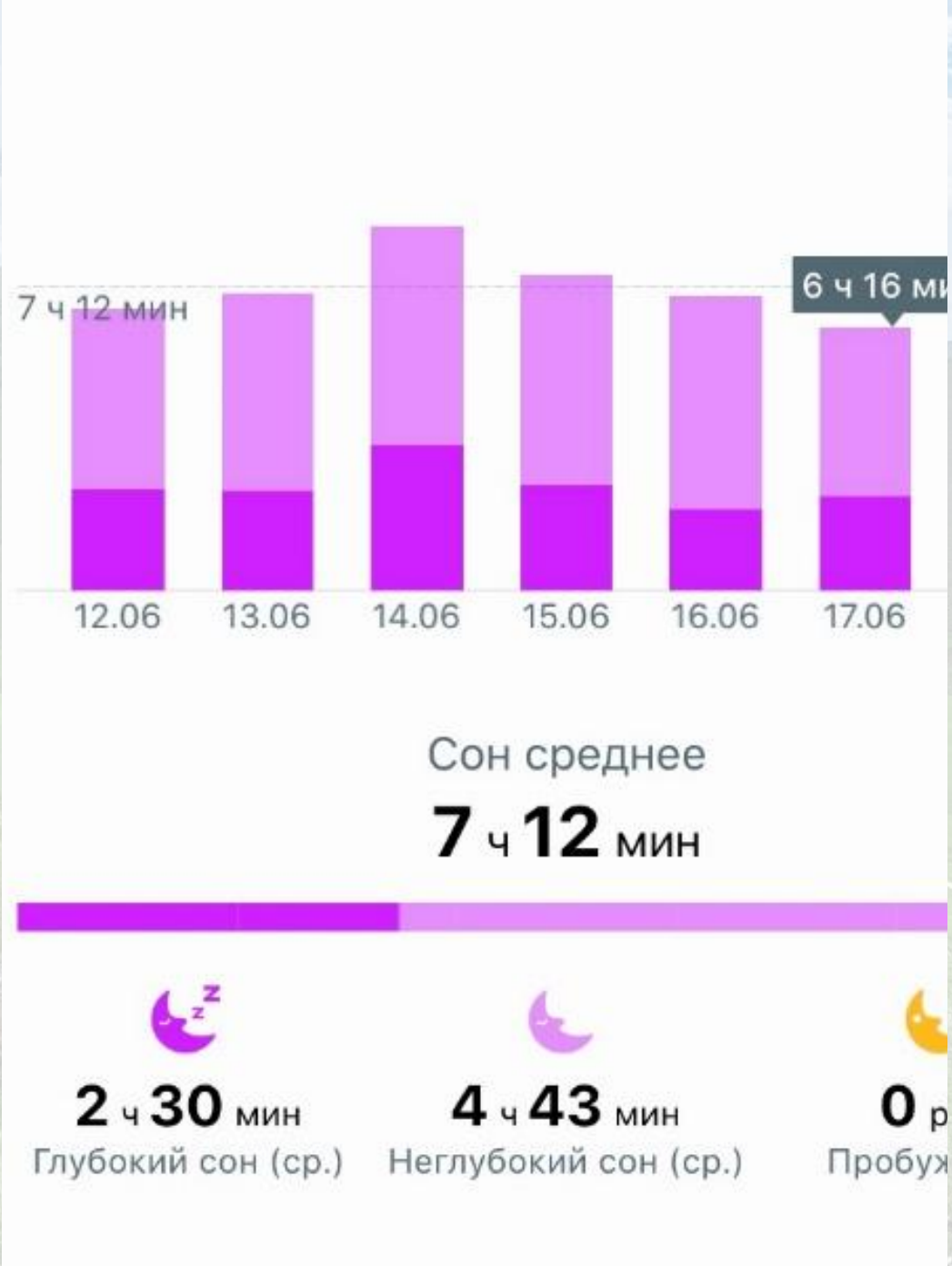
- Частота пульса во сне меняется. Также частота пульса в фазе глубокого и быстрого сна отличаются. В сочетании с данными о подвижности и концентрации кислорода в крови, браслет получает достаточно данных для полного анализа сна. подключить мониторинг сна в приложении смартфона, выполнив предварительную синхронизацию с браслетом. Именно в период глубокого сна происходит восстановление нервной системы и общей работоспособности. Можно сказать, организм проходит через обновление и перезагрузку.
- Фитнес-часы отлично считают шаги, нагрузки и меряют пульс, вполне логичным продолжением стал контроль сна. Например, Honor Band 5



Отслеживание фаз сна

Именно в период глубокого сна происходит восстановление нервной системы и общей работоспособности. Можно сказать, организм проходит через обновление и перезагрузку.

На данном слайде видим, что глубокий сон составляет всего лишь 2ч30 мин, это очень мало! В оптимале, глубокий сон должен составлять 75-80%.



Пробуждение

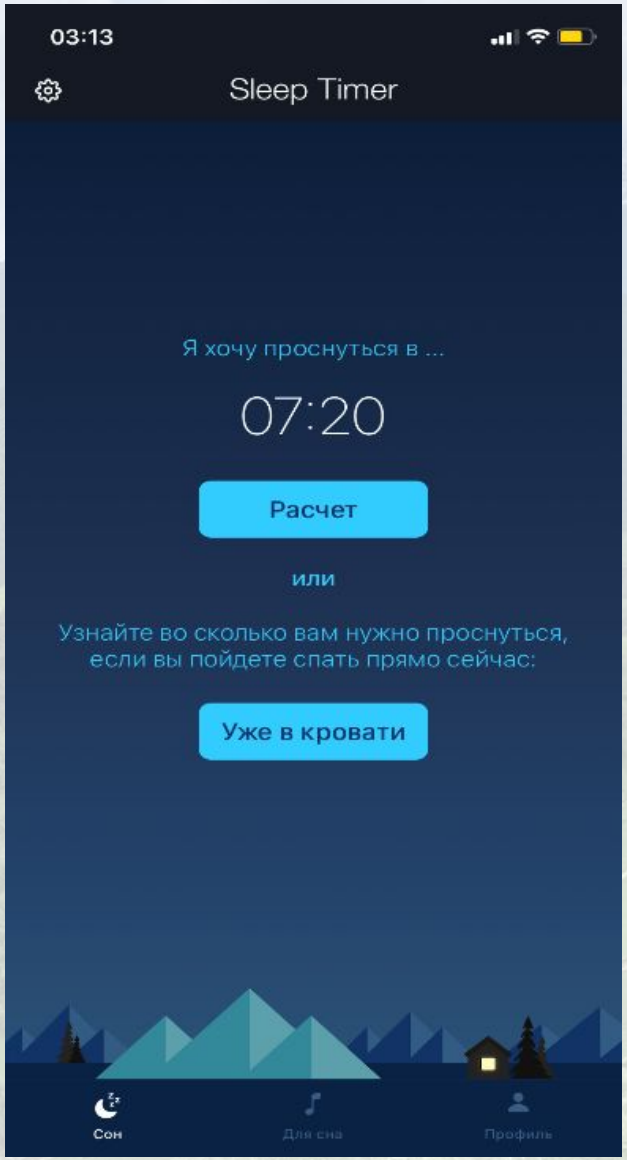
На будильник выбирайте звуки природы. Не музыку. Наши бабушки просыпались под пение птиц. Обратите сами внимание, насколько улучшается настроение за городом. Важно увеличение громкости звука по нарастающей. Если боитесь проспать – конечно, ставьте несколько будильников.

После пробуждения потянитесь, не вставайте. Можно подышать разными ноздрями по очереди, по пол-минуты. Вставайте медленно, с улыбкой, опускаясь на пол правой ногой (мусульмане, скажите «БисмиЛлях»).

Важно не только количества сна, но и проснуться в 5ю фазу сна. Если проснётесь в 4ю фазу – будет разбитость и апатия (а уж тем более если проснётесь от громкого будильника над ухом).

Есть приложение ***Sleep Timer***, которое помогает выбрать оптимальное время для пробуждения, чтобы проснуться именно в 5ю фазу сна.

Вы выбираете время сна, в которое необходимо проснуться. Например, в 7.20.



Пробуждение

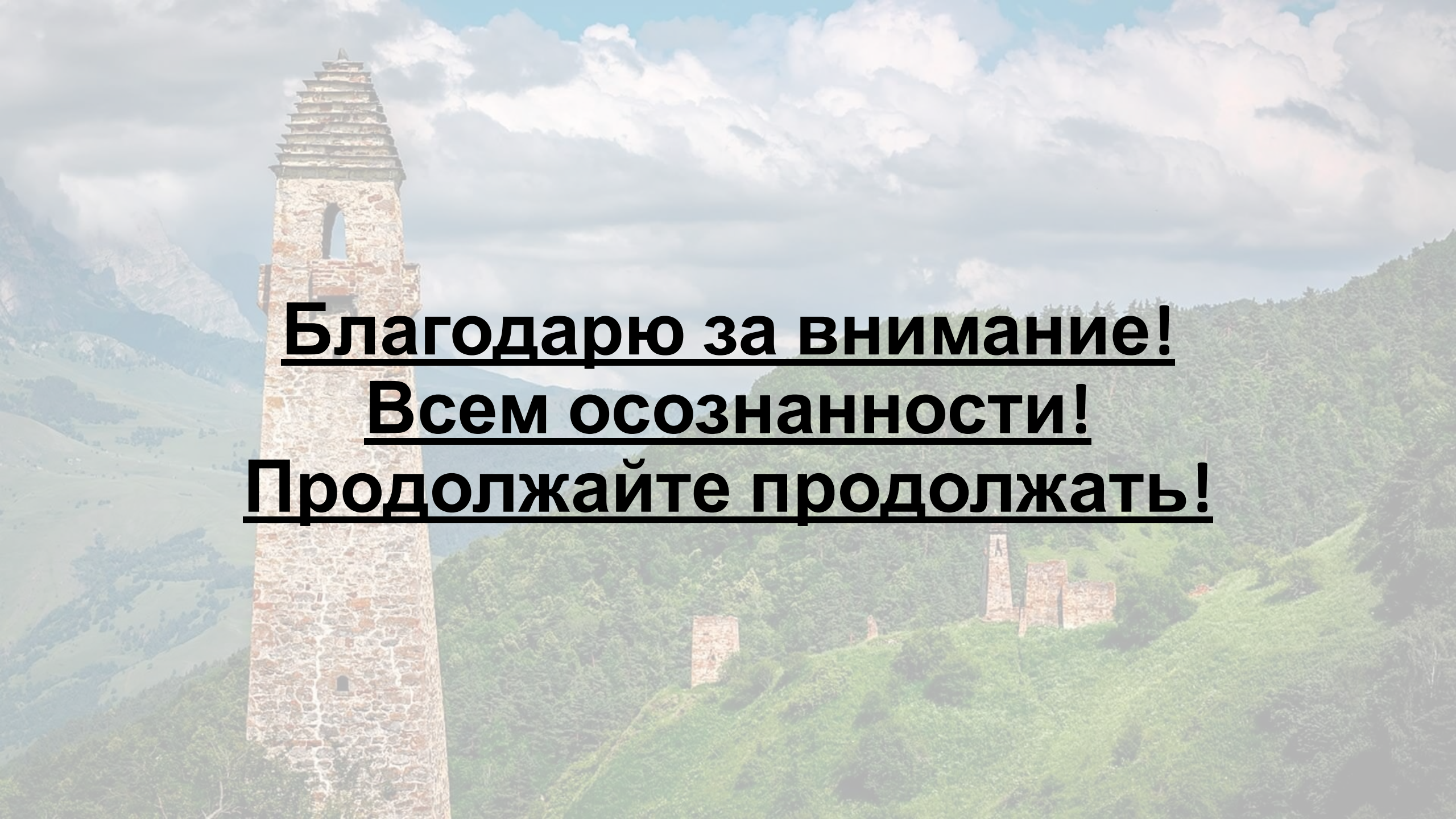
- ***Важно не только количества сна, но и проснуться в 5ю фазу сна. Если проснётесь в 4ю фазу – будет разбитость и апатия (а уж тем более если проснётесь от громкого будильника над ухом).***
- ***Есть приложение Sleep Timer, которое помогает выбрать оптимальное время для пробуждения, чтобы проснуться именно в 5ю фазу сна.***
- ***Вы выбираете время сна, в которое необходимо проснуться. Например, в 7.20.***
- ***Приложение выдаёт вам оптимальное время для отхода ко сну, чтобы проснуться именно в 5ю фазу цикла сна: например, в 22.06.***
- ***Бывает, что человек просыпается ночью уже отдохнувшим, хотя не поспал норму часов: возможно, это как раз по причине качества глубокого сна и пробуждения в 5ю фазу сна.***

Роль мелатонина:

Благодаря мелатонину, восстанавливаются все органы и функции, клетки интенсивнее обновляются.

Мелатонин:

- ***повышает иммунитет,***
- ***отлаживает работу желудочно-кишечного тракта и фазы детоксикации печени,***
- ***укрепляет нервную систему, улучшает работу мозга,***
- ***удерживает в норме уровень холестерина в крови,***
- ***обладает противоопухолевым действием, снижает воспаление,***
- ***регулирует работу сердечно-сосудистой системы,***
- ***влияет на выработку других гормонов в организме.***



Благодарю за внимание!
Всем осознанности!
Продолжайте продолжать!