



# ДЕТОКС

- ПЕРЕЗАГРУЗКА

ПРАКТИЧЕСКОЕ  
РУКОВОДСТВО  
ПО БЕЗОПАСНОМУ  
ОЧИЩЕНИЮ

НАТАЛЬЯ  
ШУЛЬГА

**Наталья Шульга**  
**Детокс-перезагрузка.**  
**Практическое руководство**  
**по безопасному очищению**

*Текст предоставлен издательством*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63699651](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63699651)*  
*Детокс-перезагрузка. Практическое руководство по безопасному*  
*очищению: Кислород; Москва; 2021*  
*ISBN 978-5-907342-18-7*

### **Аннотация**

Хроническая усталость, плохое настроение, частые простуды, лишний вес не уходит, кожа плохо выглядит. Причина всего этого может скрываться в каждой клеточке вашего тела. Невидимый враг, который по капле забирает здоровье, красоту и жизненную энергию. Лекарства только укрепляют его, а полезная пища и витамины просто не усваиваются как надо, пока он сидит внутри и копит свои силы, отнимая ваши. Токсины! Не пора ли выгнать их прочь? Невозможно вылечить только часть тела, пытаясь побороть медикаментами головную боль, вызванную интоксикацией, или избавляясь от прыщей с помощью косметолога. Человеческий организм обладает совершенными механизмами для очищения, детоксикации и восстановления баланса. Единственное, что нужно сделать, – не мешать, а помочь.

Книга основателя передовых российских школ нутрициологии Натальи Шульга – это идеальная инструкция по безопасному детоксу. Рекомендации профессионального сертифицированного нутрициолога просты в применении и не вызывают стресса. Никакого экстрима, мягко и эффективно верните себе цветущий вид, отличное самочувствие, а бонусом получите омоложение.

В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

# Содержание

Предисловие	8
Глава 1. Оно вам надо! Кому и зачем очищать тело от токсинов	14
Глава 2. Прошу не путать. Что такое здоровый детокс?	24
Конец ознакомительного фрагмента.	48

**Наталья Шульга**  
**Детокс-перезагрузка.**  
**Практическое руководство**  
**по безопасному очищению**

© Наталья Шульга, 2021

© Издательский дом «Кислород», 2021

© Дизайн обложки – Георгий Макаров-Якубовский, 2021

\* \* \*



Наталья Шульга, сертифицированный нутрициолог-практик, спортивный нутрициолог, парафармацевт, ароматерапевт. Признанный в профессиональной среде эксперт, чьи авторские разработки высоко оценены коллегами. Создатель двух школ нутрициологии. Более 10 лет работает в сфере прогрессивного онлайн-обучения. Образовательные программы по нутрициологии разрабатывает в партнерстве с Первым Московским государственным медицинским университетом им. И. М. Сеченова. Наталья создает легкие для восприятия, но продуктивные тренинговые курсы, которые уже помогли тысячам женщин добиться реальных результатов в оздоровлении и борьбе с возрастными изменениями. В книге сконцентрированы знания и практический опыт в области безопасной детоксикации организма. Наталья Шульга научит вас не просто выглядеть лучше, а чувствовать себя лучше.

### **Достижения:**

Основатель передовых российских школ нутрициологии.

Спортивный нутрициолог ISSAA.

Персональный тренер ИНР по функциональным нагрузкам.

Специализация – реабилитация после травм, оптимизация пищевого поведения.

Яхтенный капитан IYT.

# Предисловие

Хотите быть здоровым в широком понимании этого волшебного состояния? Тогда эта книга для вас. Сборник полезных знаний, где я делюсь топовой информацией по физиологии и питанию. В этой сфере работаю более 10 лет. Профессиональные навыки позволили открыть школу нутрициологии, признанную коллегами передовой. Обучение проводится в формате онлайн-интенсива по темам: детокс, антиэйдж, антистресс, безопасные эксперименты с едой, спортивная нутрициология.

Практические курсы по питанию стали популярными и собрали сотни благодарных отзывов от участников. А ведь это самые разные люди, с разнообразными проблемами, исходными данными. Хочу сказать, что если серьезно подойти к своему состоянию, инвестировать время в собственное здоровье, прочитать и применить знания, которые собраны в этой книге, – вы добьетесь желаемого результата. Станете здоровее, стройнее, избавитесь от токсинов и продлите себе жизнь, сделав ее качественнее.

Начните с того, чтобы относиться к себе как к единому целому – от клеток до всех систем организма. Если есть лишний вес, значит точно существуют пробелы в питании. Обмен веществ не успевает выводить продукты распада – часто болеете. От неправильного выбора еды копятся хрони-

ческие воспаления в тканях, которые приводят к изменениям в теле. Упадок сил, лишний вес, высыпания на коже, перепады настроения и осенняя хандра? Срываетесь на еду и имеете пищевую зависимость? Все это – признаки интоксикации организма.

Хорошая новость – все поправимо! Погрузитесь в животворящие страницы этой книги. Максимально удобный и легкий формат системы «Здоровый детокс» доведет до результата. Вас ждет программа питания, протокол-детокс и много вкусных, полезных рецептов из доступных продуктов, с подробным описанием процесса приготовления и разбором составляющих по воздействию на организм.

Применяйте то, что прочитали, а приступив к детоксу – продержитесь до конца! В результате вы мягко очиститесь от токсинов, избавитесь от лишних килограммов, обретете заряд бодрости, сил и энергии, укрепите иммунитет и будете готовы противостоять сезонным простудам.

Здесь хочется привести отзывы моих учениц, прошедших программу детокс-перезагрузки. Посмотрите, что говорят о своем опыте люди, такие же, как вы, решившие для себя начать меняться. Пусть эти отзывы станут для вас дополнительной мотивацией и придадут уверенности, что все у вас получится, как уже получилось у сотен моих последователей.

*«Пазлы встали на место. За три недели прошло серьезное внутреннее очищение, сознание стало ясным. Что еще я получила?»*

1. Узнала, какие жиры полезные, какие нет, какие именно влияют на увеличение липопротеидов низкой плотности (на последнем анализе крови ЛПНП был высоковат). Раньше было лишь общее понимание процессов, сейчас информация структурирована.

2. Получила знания о вреде трансжиров и рафинированного масла. Теперь очень осторожно питаюсь в кафе – только гриль или запеченные блюда, где с большей долей вероятности масла не было добавлено. Стала больше готовить дома.

3. Больше овощей теперь в рационе, достаточно частое питание (раньше старалась без перекусов), доля круп в рационе тоже увеличилась. Все это делает возможным прекрасно наедаться, не набирая вес. И нет желания есть после ужина в 18:00.

4. Раньше не представляла свой обед и ужин без животного белка, теперь ем его один раз в день на обед. Иногда плюс яйца или творог/натуральный йогурт на завтрак.

5. Базовые принципы совместимости продуктов. Раньше не задумывалась об этом. Особенно неожиданным кейсом стали фрукты после обеда или ужина.

6. В целом курс разнообразил мое питание – познакомились с урбечем, с нутом, амарантом, первый раз делала кашу из цельного овса. Это очень вкусно!

7. Пришло осознание важности режима сна и отдыха. Мне эндокринолог давно это прописывал, но относилась

*несерьезно, думала, у меня другой режим. Теперь, узнав обоснование такого назначения, стараюсь следовать ему.*

*8. Очень важная информация получена о лимфе и о том, как ее чистить.*

*9. Прогулка перед завтраком – это пока мой вызов, с трудом встаю с утра. Просыпаюсь ровно ко времени, которое необходимо для сборов в офис. Пока ложусь в 23:00–23:30, делаю массаж стоп ладаном или лавандой, но раньше 7:30 вставать очень сложно. Буду стараться переводить себя в правильный режим.*

*10. Точно знаю, что впереди еще много интересного. И это наполняет радостью! Несомненно, легкость подачи материала при его исключительной глубине завораживает. Наташа, вы гениальная! Благодарю за свет, трепет и терпение!»*

**\* \* \***

*«Эффект от программы потрясающий! Я довольна своим отражением в зеркале. Уже не хочется засорять организм вредностями. Вижу значительные изменения, научилась различать, совмещать продукты. Уменьшились порции, снизился вес. Тело отблагодарило за правильный подход к еде, сполна. Помимо физического здоровья, чистоты кожи и хорошего самочувствия, появилась легкость в теле, высокий уровень энергии!»*

\* \* \*

*«В результате программы получила множество плюсов:*

- Огромный список продуктов для похода в магазин;*
- Узнала важные тонкости по каждой группе продуктов: какие покупать каши, фрукты, молочку, рыбу, мясо, масло;*
- Кстати, про масло: была уверена, что покупаю хорошее, но ошибалась, теперь все заменила;*
- Всегда ношу с собой перекус, научилась есть тофу, булгур, готовить смузи, делать быстрый омлет, крутить роллы за 5 минут;*
- Слежу за объемом порций, количеством и временем приема пищи;*
- За 3 недели съела в 7 раз меньше сладкого, чем обычно за месяц;*
- Порадовало, что готовка быстрая, готовим 20 минут, это максимум;*
- Уменьшение веса как бонус».*

\* \* \*

*«Встреча с вами – это лучшее, что произошло в этом году! Вы смогли помочь мне поверить в то, что я способна на многое! Интенсив стал очередным шагом в осознании се-*

*бя и происходящего вокруг. Легкость подачи материала при его исключительной глубине завораживает. Наташа гениальна! Благодарю за свет, трепет и терпение! Мы все разные, нас много, но для каждого нашлись нужные рекомендации. За три недели прошло серьезное внутреннее очищение, и важно, что очистилось не только тело, а сознание тоже стало чуточку новым. Легкие ужины и движение шаг за шагом – мое приобретение именно с этого интенсива. Я наполнена счастьем!»*

Это лишь малая часть из огромного количества отзывов. Каждый выпускник моей детокс-программы – это человек со своей историей, которая привела его ко мне за спасением от болезней, лишнего веса, преждевременного старения. Осознавая, насколько меняется к лучшему здоровье и самоощущение тех, кто ко мне обращается, я всегда безмерно рада результатам. Счастлива видеть достижения учеников.

Дорогие читатели, надеюсь, что эта книга станет полезной для вас. И вы тоже пополните ряды женщин и мужчин, живущих в гармонии со своим телом и ставших на путь здорового долголетия.

# Глава 1. Оно вам надо! Кому и зачем очищать тело от токсинов

Кому точно не нужен детокс? Организм и без него отлично восстанавливается и процветает, если вы:

- круглый год живете в зеленом лесу, часто ходите босиком по земле, купаетесь в естественных водоемах и много времени проводите на воздухе. То есть контактируете с природой как она есть – в жару и в холод;
- пьете щелочную воду без примесей;
- рацион у вас тоже щелочной – много зелени, овощей и совсем немного белковых продуктов животного происхождения;
- занимаетесь любимым делом, находитесь в восторге от него и чувствуете благодарность;
- у вас крепкая семья, теплый круг друзей и помощников, а бабушка вообще легенда-долгожитель;
- вы в контакте с окружающим миром и отзываетесь на все проявления жизни согласно своему возрасту.

Если же многое из перечисленного пока остается мечтой и вашему организму нужно помочь – то в ваших руках практическое руководство к действию! Читайте и применяйте.

Что собой представляет детокс-программа, которая описана в данной книге? Это программа питания, которая по-

может избавиться от воспалений, она включает щелочной режим питания в соотношении 80/20. Не придется сразу и кардинально менять привычный рацион и подвергать себя стрессу. Постепенно выполняйте протокол, день за днем. Ежедневно добавляется по одному новому приему, и все этапы естественного очищения клеток преодолеваются последовательно и мягко.

Даже если сейчас вы буквально сметаете со стола сладкое и жирное или пусть даже полезное, но в огромных количествах – не беспокойтесь! Благодаря программе порядок в систему питания приходит сам. Загонять в тиски и напрягать – это точно не мой метод. Когда следуете описанными шагами, вас просто «отпускает» и больше не хочется съесть по килограмму орехов за один присест. Тело и душа расцветают от легкости и хотят продолжать идти выбранным путем. Вы сами не заметите, как перейдете к здоровому режиму и правильному питанию.

Подготовка к протоколу несложная, можно начинать сразу же. И если чего-то нужного в доме не найдется – не страшно, я всегда даю альтернативы. Существуют очень удобные решения, попадающие точно в цель. Они многократно проверены на собственном опыте и опыте последователей. Приемы, которые помогают избежать ошибок и лишних поисков.

Самые качественные продукты с удовольствием буду рекомендовать, чтобы каждый пункт в программе подкреплял предыдущий, а не обнулял уже приложенные усилия. Од-

ним приемом можно будет ускорить метаболизм, поддержать водный баланс, создать щелочную среду в клетках, почистить сосуды и запустить антипаразитарное действие. Детокс именно так и работает – комплексно.

Проще навсегда создать здоровую среду через питание и запустить естественное общее очищение, чем делать неприятные манипуляции с драгоценным телом раз в год. А то ведь уже целая индустрия выросла на таком элементарном вопросе! Вы, наверное, и сами видели, а возможно, и пользовались предложениями экстремального детокса? Мы будем действовать по-другому.

Наш организм создан быть здоровым! Клетки должны работать на улучшение – это заложено генетикой. До тех пор, пока не закончатся теломеразы на концах ДНК и не начнется неизбежное старение под действием времени. С помощью современной медицины мы значительно продлеваем себе жизнь – заменяем больные органы, забываем про смертельные болезни. Но также, полагаясь даже при простудах на внешних спасателей, отдаляемся от самого важного механизма – саморегуляции. На самом деле, мы умеем восстанавливаться и самоисцеляться задолго до проявления заболевания. На всех уровнях – от клеток до тканей, органов и систем.

Гениальный организм настроен как единое целое, где все гармонично, а если есть сбой, то происходит компенсация. Важно не нарушать баланс настолько, чтобы тело потеряло

способность к полноценному восстановлению. Все просто, через одно только питание и режим дня, не сопротивляясь биоритмам и получая удовольствие от жизни, – за пару месяцев генетика «расцветет» здоровьем.

Есть и более срочные меры. Добавив их в повседневную жизнь, можно сократить долгий путь к здоровью до одного года вместо десятилетий поиска баланса. Результаты станут видны невооруженным взглядом:

- чистая кожа. Летняя жара и зимний холод, конечно, скажутся, зато какое это облегчение – наконец избавиться от высыпаний;

- минус 2–10 кг – отеки, фиброзы и чистая подкожная жировая ткань. Все считается! Не только одежда станет «слегка велика», бегать будет гораздо легче – темп увеличится сам по себе;

- светлый разум – все практики очень последовательны, каждая подкрепляет следующую. Вы на деле вникнете в сам процесс очищения;

- комплексное оздоровление – протокол убирает воспалительные явления в клетках, создает идеальную среду для восстановления всех систем организма. Это можно оценить и в первую неделю, и через месяц, и через год. Стопы и кожа – мой личный индикатор здоровья, у каждого будет свой.

- энергия и радость от жизни. Это особое состояние, которого можно достичь только после очищения и избавления от застоя в тканях и органах.

Наше тело – это самоочищающийся уникальный механизм. Достаточно просто создать условия для межклеточного обмена. Безопасно, с большой пользой по всем направлениям.

Здоровый детокс можно сделать максимально комфортным, если создать правильные условия для очищения клеток. С ощущением легкого голода, в «коридоре безопасности». То есть когда голод еще не передержан. Существуют универсальные приемы, которые работают всегда, независимо от того, мужчина вы или женщина.

Вы на практике узнаете все этапы очищения клеток без грубого вмешательства в физиологию. Одно действие за другим, но каждый день – и увидите, почувствуете большую разницу «до» и «после».

Прежде чем перейти непосредственно к детокс-приемам, предлагаю почитать наиболее часто задаваемые вопросы по теме. Так вам будет понятнее, как относиться к тем или иным состояниям или продуктам. А также вы увидите, какие ошибки могут быть, возможно, они вам тоже знакомы.

*Почему при детоксе на соках появляется тошнота?*

Соки поднимают и кислотность и сахар в крови. На одних только соках, без белка и хороших жиров, сложно обойтись без последствий. Лучше подходить к проведению детокса естественным путем и грамотно выбирать продукты, не

провоцируя отторжения.

*Что такое щелочная вода, жидкости?*

Овощные соки все щелочные. Бывает минеральная вода в продаже, обращайтесь внимание на этикетки, производители указывают уровень рН. Это может быть хорошая фильтрованная вода, пропущенная через специальные фильтры. Также бывает водородная вода. Много способов самостоятельно ощелачивать воду. Например, добавить пищевую соду в воду. Берете 2 литра чистой родниковой воды и добавляете 2–3 столовые ложки пищевой соды, так чтобы вкус воды незначительно изменился. Именно до такого состояния, тогда вода становится щелочной. Используйте фильтры с минералами, например, турмалин или другие минеральные камни. Сейчас такие фильтры продаются в магазинах. Воду надо настоять, она минерализуется, и через 10–15 минут вы будете пить щелочную воду. Можно купить фильтр, который расщепляет воду. Стоит недешево, но с учетом пользы для здоровья вложения быстро окупятся.

В программе я предлагаю использовать эфирное масло лимона с вашей питьевой водой. Считаю это самым оптимальным вариантом.

*Есть ли протокол для здоровья кишечника?*

Вся программа направлена в первую очередь на здоровье кишечника. Уже на второй неделе будет улучшение самочувствия. Важно пройти до конца, не бросать на полпути. Чтобы не было ситуации, как бывает с кандидозом: вроде вылечили, а через неделю все вернулось на круги своя.

*Нужно ли принимать витамин С курсом и сколько принимать для профилактики?*

Считаю, что не нужно принимать витамин С курсом. Это водорастворимый витамин. Если чувствуете усталость, вялость, ломоту в мышцах, можно выпить хороший объем витамина С. 1–2 дней достаточно. В остальном получайте его из пищи. Пейте компоты, делайте морсы из замороженной клюквы или облепихи. Этого достаточно.

*Нужно ли использовать БАДы?*

В программе детокса есть БАДы, вы можете использовать свои. Я выбираю нутрицевтики с богатым составом. Они такие и должны быть, значимые. По этому вопросу в книге будут рекомендации.

*Можно ли употреблять соленое сало?*

Популярный вопрос. Сало содержит уникальные жиры, но

насыщенные. Если не можете обойтись без сала, это должно быть небольшое количество, максимум 10–15 г в один прием пищи. Два раза в неделю, не больше. И только в первой половине дня, в качестве перекуса, например, между завтраком и обедом. Но сало не должно быть основным блюдом. Такие жиры помогают работе мембран, эндокринной системе, но не являются панацеей.

*Нужен ли детокс при остеохондрозе в острой стадии?*

Нужен. Щелочная программа питания необходима. Эфирное масло копайбы нужно добавить в рацион при остеохондрозе. Можно капать его под язык.

*Что делать, если после детокса появляются печеночные пигментные пятна?*

Здесь нужно включить зендокрин для помощи печени. Обязательно БАД куркума, это самый сильный гепатопротектор. Он обновляет печень. Пигментация – это главный показатель, что печень плохо работает. Нужно помочь ей восстановиться.

*Сколько времени можно пить Омегу без перерывов?*

Можно получать ее и из еды. Если пить курсом, то доста-

точно на месяц, раз в сезон. Например осенью, потом зимой и весной. Такими эпизодами можно хорошо себя поддерживать.

*Можно ли употреблять яйца, если холестерин выше нормы?*

Высокий холестерин точно не от яиц. Это нарушенный липидный обмен. Во-первых, нужно посмотреть, чем вы его снижаете. При переходе на фармакологию назад пути нет. Хорошими жирами выводится плохой холестерин, но потребуется время. При этом простых сахаров в рационе не должно быть. Также нужен определенный кардиорежим. Тогда возможно обойтись без лекарств.

*Можно ли есть свежие мидии?*

Не рекомендую ни один из животных белков есть в свежем виде. В детоксе у нас стоит задача очищения, в том числе от паразитов и грибков. Нет смысла работать с простейшими, использовать противогрибковые и антипаразитарные приемы, если потреблять сырые животные белки.

*Как отказаться от сладостей, если нет силы воли?*

Когда пройдет детокс, вам просто не захочется сахара.

Тяга к сладкому не имеет отношения к силе воли, но имеет прямое отношение к съеденным дрожжевым булкам. Сладкого просит грибковая флора, которая развивается в кишечнике. Нормально, если вы хотите сладкого при стрессах, когда упадок сил и какие-то энергетические провалы. Тогда желание съесть сладость оправдано. Например, если вы совершили восхождение на Эльбрус, то по возвращении может потянуть на сахар. А маниакальная тяга на ровном месте – это потребность грибков. Но имея хорошую микрофлору и правильно питаясь, вы перестанете бредить конфетами и пирожными. Поэтому надо пройти детокс, и уже со второй недели будет заметна разница. Сладкого уже не захочется.

## **Глава 2. Прошу не путать. Что такое здоровый детокс?**

Разберем современные детокс-приемы. Начнем это делать с основ, что включают механизмы самоочищения. Эти знания дают фундамент, облегчают понимание того, с чего начинать и в каком направлении двигаться. Почему определенные практики нужно внести в свою жизнь, а другие, напротив, исключить. Я за комплексный подход. Использую в своих программах то, что клинически подтверждено и реально приводит к очищению клеток.

Само понятие «детокс» начинается с включения механизмов самоочищения. Не существует в современном мире никакой волшебной щетки, которая может очистить организм, как ершик чистит унитаз. Мы все-таки сложнее устроены. Наш организм совершенен, но нужно создать необходимые условия, чтобы помочь ему избавиться от шлака. Есть инструменты, которые запускают процессы, подаренные нам генетикой.

Все органы имеют функции самоочищения. Кишечник, если перестать подкармливать в нем дрожжевую флору, очищается. Печень, если убрать все стрессовые факторы, начинает наращиваться сама, и за полгода можно полностью восстановить каждую ее клетку. Так происходит практически

с каждым внутренним органом. Да, сердце истощается, изнашивается, но не сама сердечная мышца. Она очень плотная, может работать и двести, и триста лет при определенных условиях. Но при неправильном использовании, то есть неправильном питании – истощаются сердечные клапаны. Вернее даже при недостаточной эксплуатации, ведь если мы чем-то не пользуемся в нашем теле, то эта функция атрофируется.

Например, почему сейчас большинство людей избавляются от зубов мудрости? Потому что нет необходимости жевать грубую и жесткую еду. За последние 100 лет крайние зубы стали практически не нужны человеку. Вся еда рафинированная и переработанная, даже жевать ее не надо, проглотили и пошли дальше.

Примерно то же происходит с вилочковой железой, которая находится за грудиной. Тот самый тимус, запускающий многие процессы, в том числе иммунной защиты. У новорожденных его размеры составляют в среднем 5 см в длину, 4 см в ширину и 6 мм в толщину, масса – около 15 граммов. Рост органа продолжается до начала полового созревания. В подростковом возрасте размеры тимуса максимальны – до 7,5–16 см в длину, а масса достигает 37 граммов. По мере взросления тимус подвергается атрофии и в старческом возрасте едва отличим от окружающей его жировой ткани. В среднем к 75 годам средняя масса составляет всего 6 граммов.

На базе стимулирования вилочковой железы работают действенные практики закаливания и укрепления иммунитета. Вилочковую железу нужно стимулировать. Существует множество исследований на эту тему, и надо отметить, что клинические исследования пошли от практики, а не наоборот. Все чаще находятся ученые современности, заявляющие, что аутофагия будет отлично работать. Аутофагия – это естественный процесс регенерации, который происходит на клеточном уровне. Благодаря ему снижается вероятность возникновения некоторых заболеваний и продлевается жизнь. В 2016 году японский молекулярный биолог Йосинори Осуми был удостоен Нобелевской премии за открытие и исследование механизмов аутофагии.

Аутофагия, тем не менее, остается малоизученным явлением, и вообще биомедицина слабо развивается. Как ни парадоксально, теория в вопросах питания и тренировок сильно отстает от практики.

Часто люди чувствуют потребность, тягу к чему-то интуитивно. Мы не можем себе объяснить, почему, например, так хочется именно сегодня обязательно пойти в сауну. Тянет туда, как магнитом, тело само зовет попариться. А стимуляция организма за счет разницы температур запускает процессы самоочистки. Это проверено временем, практикой и научными исследованиями.

Прием подобного интуитивного самоочистки банальный, но эффективный. Кто пробовал погружаться в прорубь,

знает: если погружаться, когда на улице  $-10$ , а в воде  $+4$ , то кажется, что в воде тепло. Но что происходит в организме? Моментально, буквально за минуту, за счет адреналина запускается глобальный процесс последовательных реакций. Тело начинает само себя согревать. Выходя из проруби, можно заметить, что от кожи идет пар. Внутренние ресурсы максимально быстро мобилизуются. Это и есть процесс самоочищения, та самая аутофагия, с которой мы работаем.

Горячие процедуры тоже эффективны, они, конечно, приятнее. Однако стоит трезво оценивать свои возможности, у многих кружится голова, не работают как надо сосуды, чтобы обслужить температурную нагрузку. Нужно уметь заходить грамотно как в сауну, так и в прорубь.

Такие простые, доступные практики помогают очищаться. Мы обновляемся, организм себя чувствует бодро после них. Запускается метаболизм, а это основа, с которой стартуют процессы самоочищения.

После такого полезного стресса, вдруг, организм перестает чувствовать себя уставшим. Наоборот, он начинает активно и мобильно улучшать обменные процессы. В такое состояние желательно погружаться периодически, стимулируя свое тело.

Изначально подобные стрессы были вполне естественными для человека. Условия жизни, окружающая среда, питание и количество физической нагрузки сильно изменились. Но биологически мы остались теми же людьми, с таким же

генетическим набором, как наши предки, жившие сотни лет назад. Человеческое тело приспособлено к разным движениям, перепадам температур и прочим стрессам. Нашим предкам нужно было то в холодную воду залезть, что-то набрать, то на дерево взобраться, что-то достать, и так далее. Естественные условия и естественные движения, свойственные нам, сейчас не находят применения в современной жизни. Поэтому мы научились использовать их, встраивать в свою жизнь разумно и осознанно, занимаясь спортом. Например, кардиотренировки по 40 минут – это нормально, естественно.

Необходимо заставлять пульс иногда подниматься выше 100 ударов в минуту. Конечно, нужно учитывать параметры здоровья и возраста. То есть для пожилой женщины 100–120 ударов – это предельная высота, больше не надо. И возможно, уже опасно. А для 30-летнего здорового парня норма другая. Можно спокойно заходить за границу 180, периодически пару раз в неделю делать взрывные тренировки.

Я пишу о кардионагрузках, потому что это доступно всем, легко выполнимо и не требует дополнительных подготовительных этапов. Кардиотренировкой может послужить быстрая ходьба с палками, она бережнее, оказывает меньшую нагрузку на суставы по сравнению с бегом. А если с суставами проблем нет и можно бегать, при этом грамотно подходить к такому занятию, то бег – прекрасная тренировка. Можно и плавать, но опять же грамотно, с ровным позвоночни-

ком, чтобы была функциональная нагрузка. Так вот, продолжительное кардио от 40 минут включает процесс аутофагии в том числе. Самообновление и самоочищение. А взрывные тренировки вообще моментально стимулируют иммунную систему за счет создания гормонального коктейля в организме, и они прорабатывают все тело.

Если вы пару раз в месяц делаете, например, берпи-тест, то очень хорошо себя стимулируете. Это многосоставное упражнение, во время выполнения которого задействуются почти все группы мышц: спина, пресс, ноги, руки. Берпи укрепляет сердечно-сосудистую систему, увеличивает выносливость и объем легких. Вариантов берпи существует много, можно добавить что-то свое, выбрать для себя подходящие составляющие. По сути, это круговой комплекс упражнений. В классическом варианте включает последовательные, повторяющиеся действия – приседание, отжимание, прыжок. Также хорошо стимулируют организм еженедельные табата челленджи, спринт-беговые тренировки. Ничто так не восстанавливает, не формирует тело, не собирает мышцы и мышечный каркас, как спринтерские тренировки. С оговоркой – не для всех, а для подготовленных.

Для тех, кто привык к офисной жизни, с отдыхом от работы в горизонтальном положении на диване, перед телевизором – такие нагрузки сразу не подойдут. Нужно начинать с быстрой ходьбы. Это уже будет работать эффективно и запускать обновление клеток. Добавив физическую нагрузку,

большую от привычной, вы встряхиваете укромные уголки тела, привыкшие к гиподинамии.

Наш организм представляет собой структуру с большим количеством полостей. Представьте себе скелет, мышцы, внутренние органы. Сердце, легкие, желудок, диафрагма, кишечник и так далее. Все они имеют крепления, связки, выстроены в определенную систему, но между органами существует незанятое пространство. В нем как раз и копятся различные патогены. Грибковые, например, приводят к кандидозу. Кандида способна забраться даже в сердце, в сердечные клапаны. Не думайте, что такой грибок может поселиться только на слизистых, нет, он может разойтись по всему телу, и с этим нужно работать. Давая себе физическую нагрузку, разгоняя кровь и лимфу, вы способствуете выведению этих патогенов из застойных полостей. Тренировки позволяют кровотоку обновить все укромные уголки, прогреть тело изнутри. Таким образом, тренировки хорошо работают даже на подобные оздоровительные задачи: противогрибковые и антипаразитарные. Только начиная взрывную тренировку, мы запускаем максимально быстро эти процессы.

Благотворно влияют на процесс обновления и тренировки, и правильное питание. Если мы не закисляем организм, не нагружаем постоянно тяжелыми приемами пищи. Программ питания много: белковые диеты, кетодиеты и еще десятки различных видов диет. Но мне больше всего нравится щелочная. Это предпочтение продиктовано личным опытом

и опытом работы с клиентами. Щелочная программа питания лучше всего отвечает задачам детоксикации. Имея цель устроить себе детокс, нужно решать вопросы со снижением потребления белков. Допускается объем, соответствующий нижним границам нормы. Многие виды белка тормозят процессы самообновления и самоочищения. Они забирают слишком много наших сил, дают нагрузку на пищеварительный тракт. Долго задерживаются в теле. Красное мясо, например, до 72 часов. Это никуда не годится. Еда должна усваиваться за пару часов и за 4–6 часов полностью отрабатывать свою функцию. Не дольше. Если еда больше пары часов держится в желудке, то можно считать, что запущен значительный по своему негативному воздействию процесс интоксикации. Поэтому в книге будем подробно разбирать, чем питаться, чтобы поддерживать себя в хорошей форме всегда и не срываться на какие-то сверхзадачи.

Специальные меры тоже будут, в книге они выделены отдельно. Это аутофагия, запущенная через голод. По глобальному воздействию на тело голод занимает почетное место в лидерах. Речь об интервальном голодании: 36-часовое голодание, 72-часовое, 3-дневное, а также голодание протяженностью в 10 и даже 21 день. Конечно, длительные голодания в домашних условиях практиковать не рекомендуется, но аутофагия запускается в зависимости от того, в каком мы состоянии находимся по степени зашлакованности. Если не переедаем и хорошо выдерживаем паузы между едой, поз-

воляем организму поддерживать естественные процессы самоочищения. Если не наедаемся на ночь, рано ужинаем, и вообще в меню аскетичная во второй половине дня еда, если ложимся спать вовремя, а просыпаясь утром, делаем легкую кардиотренировку – получаем отличный детокс за счет аутофагии естественным образом. Без специальных мер. Но в зависимости от того, в каком состоянии организм находится объективно.

Иногда оправдано и суточное голодание, по типу цикла экадаши. В индуизме и джайнизме дни экадаши считаются особо благоприятными для аскезы. В индуистском календаре это день, который приходится на одиннадцатый после полнолуния и новолуния каждого лунного месяца. В идеале приходит интуитивное желание воздержаться от еды. Нужно хорошо себя чувствовать и понимать, что да, в этот день не хочется много есть. Если такое ощущение есть, то прекрасно, переходим на самый легкий режим. Повторюсь, на подобный топ-уровень нужно переходить с естественными ощущениями, что в нашем теле есть, но часто приглушены. Приходит это уже после многочисленных проб и ошибок. Просто так после чизкейков, тортов «Наполеон», шашлыков, рыбы, мяса, яйца и компота в придачу в один прием пищи невозможно хорошо чувствовать свое тело и его истинные потребности. Так вдруг перейти с беспорядочного питания на самоочищение за счет выдерживания экадаши невозможно. Будет очень тяжелый и болезненный процесс, сопровож-

даемый тошнотой, интоксикацией, головной болью. Даже если вы выбираете какой-то детокс-курс, например, летите в санаторий куда-нибудь на Алтай, где в течение 10 дней вас ждет лечебное голодание под наблюдением врачей, то просто так взять и поехать нельзя. За несколько месяцев нужно будет подготовиться, пройти медицинское обследование. При записи на такой курс вас предупреждают о подготовительных мероприятиях, дают программу питания, где убирается из рациона красное мясо, насыщенные жиры, организм постепенно подготавливается к тому, что с ним произойдет на курсе. Спонтанные голодовки обычно заканчиваются ночным жором и пищевыми срывами. Это если повезет и не будет более тяжелых последствий.

Не нужно экстрима, лучше начать с малого, без стрессов и категорических новшеств. Например, взять за привычку вечером полегче есть. Так, чтобы углеводов не было в последнем приеме пищи. Включить клетчатку в рацион или увеличить ее количество за счет овощей, что растут над землей. Если сырыми или цельными они не усваиваются, то иногда достаточно механически переработать в смузи. Вот и готов отличный ужин, который запускает процессы самоочищения. Вечерний прием пищи – это хотя бы часов до 18, не в 23 часа, когда организм уже спит.

Хочу отдельно рассказать про митохондриальный био-генез. Обожаю тему митохондрий, это чудеса, которые существуют в нашем теле. Это процесс, с помощью которо-

го клетки увеличивают митохондриальную массу. Впервые ученые обнаружили, что биогенез митохондрий активируется во время физических нагрузок. Митохондрия – это важная органелла, она регулирует метаболическую активность клеток. По факту это самое прямое воздействие на наши клетки, другого, более гениального, пока мы не знаем. Маленькие органеллы, которые перерабатывают активный кислород с глюкозой, переводят ее в энергию, забирают все переработанное из клетки и буквально в виде продуктов распада выводят оттуда. Вот это – процесс самоочищения. Очень хорошо стимулируют этот процесс и тренировки, и правильное питание, и поддерживающий режим, когда мы не закисляем организм.

Беспорядочное питание и отсутствие физических нагрузок – это не шутки. Это остановка наших очистительных процессов, процессов обновления. Митохондрии, конечно, со всем справляются, но важно их количество и качество, то, насколько быстро они могут включиться в работу. Все можно наладить и активировать. Если вдруг переболели, полежали две недели, нужно начинать снова, это нормально. Стимулирование митохондриального биогенеза позволяет даже предупредить онкологию, то самое хаотичное деление клеток останавливается, если создан правильный гормональный коктейль в крови, если правильно работают процессы самоочищения, если у клеток есть возможность «дышать».

Наша прямая задача – раскрутить тот самый митохондри-

альный биогенез, чтобы поддерживать свое здоровье и молодость. Сложная формулировка, но если упростить, мы улучшаем свой метаболизм за счет стимуляции митохондрий и убираем все внутренние воспаления. Вывод: еда, физические упражнения, конечно, правильно подобранные, и контролируемый голод – очень хорошо работают на эту задачу. Просто зафиксируйте себе эту информацию и знайте, какой хороший механизм существует в вашем теле. Это не мифотворчество, напомню, что даю только те приемы, которые реально действуют. Они отработаны на практике, очень хорошо внедряются в нашу естественную жизнь. Заметьте, я не даю таких рекомендаций, как, например: спать в барокамере и заходить по 20 минут в криокамеру каждый день. Нет, мои приемы вполне применимы в обычной жизни обычного человека. К слову, у меня дома была барокамера, пользовалась ею в качестве эксперимента. По моему личному заключению, основанному на применении и наблюдении за результатом, никакого критического значения она не имеет и не дает какого-то сногшибательного эффекта. А вот беговые спринты или функциональные тренировки, берпи – отлично работают. Если есть проблемы с суставами, можно перейти в горизонталь, в планках активно попрыгать или подходящий вид берпи взять в свой тренировочный «рацион». Вот это действительно эффективно. И опять же, периодические голодовки себе устраивать, не стрессовые для организма, а мягкого формата, хорошо очищающие. Вечером всем

нам полезно обойтись без еды. Тогда просыпаясь утром, мы гарантированно будем чувствовать себя лучше и выглядеть лучше. Отказ от поздних приемов пищи всегда хорошо сказывается на самочувствии.

Что убрать из рациона? Давайте конкретнее. Для того, чтобы перейти к вопросу о том, чем питаться, хочу проговорить базу. Детокс начинается только тогда, когда мы убираем все лишнее из рациона. Наша задача – создать условия, которые не мешают процессам самоочищения.

Точно и бесповоротно отказываемся от трансжиров. Это те жиры, которые прошли гидрогенизацию, переработанные, они не воспринимаются нашим телом, не встраиваются. Если у вас на кухне имеется батарея бутылок с маслами для смазывания сковородок: дезодорированное, рафинированное масло – убирайте, избавляйтесь, вам оно совершенно не нужно. Доказано клинически, такие жиры не должны быть в нашем рационе. Вся маркировка на готовых продуктах типа: маргарин, кулинарный жир, говорит о том, что такие продукты лучше не покупать и не использовать. Когда станете обращать на это внимание, поймете, как сложно найти готовые изделия, которые не содержат трансжиров. Практически невозможно. В кулинарный жир никакой производитель не станет добавлять хорошие Омега-3 жирные кислоты для того, чтобы сделать круассан или любую другую выпечку полезной. Посмотрите, пожалуйста, что едят наши дети. Очень много трансжиров заложено как раз в питании, предназна-

ченном для них. Объясняется это просто и понятно: пищевая промышленность нашла самые дешевые варианты сцепки пищевых элементов.

Самый дешевый трансжир, сахар и соль очень активно заходят потому, что это дает насыщенный вкус. То есть, если предложить потребителю куриную грудку без добавок – никто есть ее не будет. А если ее упаковать в муку, соль, сахар и жир и подать как куриные наггетсы – то продукт пойдет на ура. Красиво, вкусно, и никто не станет задумываться, что по факту это собранное с жирами переработанное мясо, плюс панировка, где тоже присутствуют трансжиры и еще обжарка в трансжирах. То есть жир в жире, приготовленный на жире. Такая вредная тройная оболочка переключивает потом в организм. Клинически доказано, что трансжиры не выводятся из организма до двух месяцев. То есть съели круассанчик и ходим с ним 50–60 дней. Пошли в кровь липопротеиды низкой плотности – плохой холестерин по всему телу распространился.

Висцеральный жир «ползет» вверх, это тот жир, который скапливается вокруг органов в тех самых полостях, где есть возможность нарасти. Чтобы определить такое накопление, нужно обратить внимание на талию. Если ее объем увеличивается, это уже первый звоночек к тому, что нужно что-то менять в питании. Жиры наш организм распределяет точно. Если имеются гормональные изменения, то у обычной женщины это целлюлит и полноватая нижняя часть тела.

А если ошибки в питании, то висцеральный жир отложится на талии. Чаще всего именно мужчины попадают в список жертв, потому что женщины чаще следят за собственным телом и как-то ограничивают себя в еде.

Простые сахара и все виды быстрых углеводов – тема болезненная. Не знаю, за что еще так держатся люди, как за сладкое. Разве что мясоеды за мясо. Но давно доказано, что сахар крайне губительно действует на организм. Очень быстро разрушает наши клетки. Просто мы этому не уделяем должного внимания. При злоупотреблении сахаром происходит гликирование клеток, говоря метафорически – практически карамелизация, превращение крови в густые сливки. Транспорт питательных веществ тормозится, не доходят они туда, куда нужно. Микроэлементы, которые двигают сердечные клапаны и заставляют обменные процессы запускаться – не попадают по назначению. Там, где страдают клетки, мы получаем большие проблемы. Поэтому запомните раз и навсегда – простые сахара нам не подходят.

Меня часто спрашивают: «А можно ли есть мед?» В ответ я только развожу руками, понимаете – это компромисс. Если хотите запустить процесс аутофагии, то нужно понимать, что происходит при употреблении сахара. Когда на уровне голода резко упадет сахар в крови и возникнет гипогликемия, то сахар спасет. Он приводит в тонус, человек чувствует себя лучше, нейроны включаются. Но по факту останавливается аутофагия, потому что в этот процесс включается как

раз функция самоочищения. Как только падает сахар в крови, тело моментально включает процессы очищения. Просто нужно потерпеть, понять, что это такая работа организма. Побольше воды пить. Помочь токсинам все-таки покинуть тело.

Простые сахара – это все, что связано с сухофруктами, фруктами, медом. Местные продукты, то есть локал-фуд: сезонные яблоки, груши, могут работать в плюс. Только нужно ограничивать порции, знать меру и выбирать правильное время для их употребления. То есть одно яблоко, ну пару, максимум, в день. Но не килограммами поедать, особенно по вечерам, это катастрофично. Не выход – заменять кефиром, где простых сахаров тоже достаточно. Простые сахара это также разваренные крупы, переработанные каши, все виды хлеба, даже на домашней закваске. Меня нередко спрашивают: «Ну хлеб-то можно оставить, это же домашняя закваска?» Если вы здоровый человек среднего возраста, у которого много двигательной активности, вы делаете 6–8 тренировок в неделю, то хорошо, ешьте без проблем. Даже не заметите, как все это переработается. Но если имеется диабет 2-го типа или преддиабетное состояние, то есть высокий сахар в крови от 4 и выше, – откажитесь. Если присутствуют грибковые заболевания, дисбактериоз, гельминты – всему этому способствует и помогает развиваться сахар, в первую очередь. Если есть запущенные аутоиммунные процессы, вы уже накопили любые виды хронических болезней, сахара –

это первое, что запускает воспалительные процессы. С этим ничего нельзя сделать, просто надо смириться с тем, что человеку много сахара не нужно.

В моих программах питания достаточное количество углеводов, но это долгие углеводы, а не простые сахара. Все они обязательно сочетаются с клетчаткой. Добавляется легкий белок, чтобы не поднимать уровень сахара. Надо делать все грамотно, ответственно подходить к выбору продуктов. Е-добавки – это однозначно прямой путь к остановке метаболизма. Мы перестаем чувствовать тело из-за той самой консервированной еды, которую покупаем в магазине, стабилизаторов, красителей, эмульгаторов, усилителей вкусов, неорганических солей. Все рафинированные продукты обязательно содержат Е-добавки, их используют, чтобы пища была стабильной, не расслаивалась, выглядела симпатично, однородно и долго не портилась.

Однажды я была на производстве Trawa Oil и участвовала в изготовлении шикарного песто. Песто производится вручную, перетертая зелень с обезжиренными орехами. Прекрасный легкий продукт, но он расслаивается. Это нормально. Если вы сами приготовите домашний хумус и песто, они не будут однородными и станут расслаиваться. Это нормально, но такие продукты плохо продаются. Когда потребитель берет консервы в банке и видит там расслоенный продукт, то сразу думает: «Нет, тут что-то не то». Поэтому производители добавляют стабилизаторы, консерванты, так обеспечива-

ется товарный вид, а это залог продаж. Если вы приготовили самостоятельно имбирный шот, то он хранится 10 дней, только в холодильнике. Конечно, это не сравнить с покупными вариантами, с фармакологией внутри и привкусом таблеток. То, что может годами лежать и не портиться – напичкано химическими добавками. Поэтому здесь не может быть никаких компромиссов.

Все взрослые, осознанные люди уже давно не едят чипсы. Если сегодня поест сухарики в пачках, печеньки со сроком годности в год, то на следующий день будет плохое самочувствие, когда медленно двигаешься, быстро устаешь и плохо соображаешь. Это потому, что выбранные продукты привели к замедлению метаболизма. А если метаболизм замедлился, то продукты распада, естественно, из тела не выходят, мы начинаем закисляться и накапливать воспалительные процессы. Это, в свою очередь, приводит к серьезным проблемам. Так не накапливайте эти проблемы, чтобы не пришлось делать специальный глубокий детокс!

Отдельного внимания заслуживают сложные по сочетаемости продуктов приемы пищи. Например, плов с бараниной и с сухофруктами, приправленный разными растительными и животными жирами. Такое блюдо вы будете перерабатывать целый день. А если еще поедите каких-нибудь фруктов на десерт, то получите серьезный откат по здоровью. Сразу же в день приема подобной пищи. В китайских ресторанах можно встретить одно довольно дорогое блюдо,

которое представляет собой шмат обжаренного сала. Берешь это сало и наедаешься на весь день. Существуют и такие подходы. Но если в день это единственный прием пищи, то это одно дело. Но когда еще 5 приемов пищи в день, такие изыски будут идти против органики.

Еще раз проговорю информацию о рафинированных продуктах. Все, что переработано где-то на заводе, не цельное, а шлифованное, – в этом списке. Все перетертое, перемолотое, чтобы даже жевать не приходилось – тоже сюда. Например, печенье «Юбилейное», кладете на язык и даже не надо делать движения челюстью, оно тает во рту. Все компоненты перетерты в пудру.

Существуют маркетинговые исследования, как продается печенье. Почему такую популярность завоевывает печенье в пачках? Все потому, что создано необходимое сочетание вкуса: соль ярко выраженная, но не доминирует над сахаром, сахара много, но не чувствуется приторности, его не хочется запить, достаточное количество жиров, переработанных так, чтобы вместе с остальными ингредиентами создавалась однородная масса, сливающаяся в единый вкус и тающая во рту. Есть такое можно не отвлекаясь на приемы жидкости. И съедается его сразу много. Именно эта задача стоит перед промышленными маркетологами, которые ищут идеальный вкус – создать сочетание переработанных продуктов, от поедания которых не хочется отрываться.

Самое популярное из еды, что придумала Америка, – это

кукурузные хлопья, палочки, попкорн. Очень интересный заход на наши вкусовые рецепторы, мы любим такую еду. Современный человек желает вообще не трудиться и жевать по минимуму. Только все, что рафинировано, не решает задачи нашей естественной генетики. Даже если искусственно добавили что-то полезное, в продуктах для детей, часто используют такой прием «печенье с витаминами». Мы, в принципе, из еды умеем забирать витаминный состав, если она цельная. А когда это искусственно склеенная субстанция, не факт, что витаминная добавка попадет по назначению. Здесь лишь пустые килокалории, организм не получает ни аминокислоты, ни микроэлементы и остается голодным на клеточном уровне.

Далее в списке на исключение – все продукты, что не усваиваются. Этот вопрос касается глютена, лактозы, при их непереносимости. Вообще, если есть непереносимость какого-то продукта, нужно его выявить и исключить. В случае, когда не можете найти, обратите внимание на чеснок, с ним часто бывают проблемы. Лук может плохо усваиваться, если он не термообработанный. Существуют разные виды отторжения, пасленовые у многих людей могут не усваиваться. Я сделала подробный разбор программ питания, вы можете посмотреть этот обзор на моем YouTube-канале. Выделила разные программы питания как раз для таких задач – выявления непереносимостей. Например, программа питания, которая называется фуд-мэп. Она поможет легко найти

те продукты, которые не усваиваются.

Смысл заключается в сокращении рациона. В течение нескольких недель практикуются моноприемы пищи, состоящие из одних и тех же продуктов. Затем постепенно добавляются новые. Это помогает разобраться с тем, что происходит в организме, на что именно он плохо реагирует.

Что же ввести в рацион? Конечно овощи, растущие над землей. Это наша база. Хрустеть ими можно бесконечно. Все виды зелени однозначно берем в ежедневное меню. Особенно хороши кинза, базилик, все, что выводит твердые металлы из клеток. Мы можем делать берпи и вовремя голодать, взять разные очистительные практики. Но часто бывает во многих регионах, особенно в городах – вода и воздух тяжеловаты на примеси. Или просто тунца переели когда-то. Зелень помогает решить задачи очищения от металлов.

Водоросли – хороший продукт. Если смотреть на опыт жителей острова Окинава в Японии, где феноменально много долгожителей, понятно, как эффективно работает употребление водорослей. Азия очень любит водоросли. Если говорить о нашем регионе, то Камчатка поставляет хорошие водоросли, которые мы можем включать в свой рацион. Как мы и договаривались, пишу только про то, что клинически подтверждено. Водоросли достаточно изучены по составу, они являются хорошим источником Омега-3, витамина В<sub>12</sub>. Это как раз тот спусковой крючок, который запускает все обменные процессы в клетках.

Нутрицевтики нужно применять под сезон и место проживания. Это такой пункт, который необходимо тестировать на себе, потому что всегда работает по-разному. То есть иногда нужно Омега-3 добавить, иногда витамин Д, особенно зимой в жидком виде не помешает допить в виде БАДов. Часто есть необходимость поднять уровень ферритина, чтобы не было анемии на низком уровне кислорода. Иначе идет довольно быстрый процесс закисления и человек начинает болеть. Люди с анемией вообще очень болезненные, иммунитет работает плохо. Иногда бывает нужно разово витамина С наесть. В общем, здесь нужно ориентироваться на время года и место проживания. Для жителей Скандинавии будет одно, для Азии – другое, для Крайнего Севера – третье. Тут, кстати, вообще без нутрицевтиков сложно поддерживать тело. Для юга, когда все вкусно цветет и растет без пестицидов, часто и не надо вообще ничего. Всегда прием нутрицевтиков нужно адаптировать под себя лично. У нас тоже есть долгожители – и на Кавказе, и в средней полосе России. Среди горцев особенно большая концентрация долгожителей. Многие живут за 100 лет и чувствуют себя хорошо, там можно часто встретить бодрых и веселых бабулек, которые почти никогда не болели. У них как раз свежая зелень, чистый воздух и много движения присутствует в жизни.

Щелочная вода – однозначно обязательный пункт для включения на постоянной основе в рацион. Пейте щелочную воду всегда, это просто великолепный прием, который выво-

дит внутренние воспаления. Например, как достать воспаления из суставов? В том числе бурситы, различные остеохондрозы. А также воспаления бактериального характера, допустим, проблемы марафонцев бегунов, тех, кто занимается профессионально циклическими видами спорта, где нужно больше нескольких часов тренировки, с ударной нагрузкой на стопы на весь опорно-двигательный аппарат. Стрессовый перелом и есть такой диагноз, он как раз вызывает бурситы: изменения стоп, вальгус. Первая помощь при таких проблемах – ввести щелочную воду в свой рацион. Уже в скором времени становится легче, чувствуется, что воспаления вытягиваются. Сустав перестает быть горячим – это хороший показатель, говорящий, что уже пошел процесс восстановления.

Хорошие ненасыщенные жиры включаем обязательно. Никуда мы от них не денемся, это будет основа нашего рациона, такая же база, как овощи. Именно то, что запускает работу наших нейронов, формирует структуру мембран клеток, благотворно влияет на обменный процесс, липолиз, кстати, противостоящий накоплению лишних жиров. Это тоже подтверждено клиническими исследованиями. Главное выбирать правильные жиры. Жиры поддерживают гормональный фон, это важно. Когда снижается либидо, это влияет на наше самоощущение и здоровье в целом. Не зря есть такой катализатор здоровья. Как раз Омега-3 помогает в этом деле и другие ненасыщенные жирные кислоты.

Бустеры метаболизма и иммунитета. Это моя любимая тема, именно за ними я пришла в мир спортивной нутрициологии, хотелось разобраться, как себя восстановить, например, когда чувствуешь перетренированность. Этот вопрос стоял остро. Не углеводы же есть?! Ответ нашелся: имбирь, женьшень, кто-то чагу пьет. Бустеры разные, их много, всегда можно найти свои. Отлично стимулируют и обновляют клетки.

# 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.