**Кира Саратовская**

**Живу в гармонии. Стратегия улучшения здоровья.**

Предисловие.

Еще в детстве меня интересовали вопросы, касающиеся здоровья окружающих, да и своего собственного. Поэтому я связала свою жизнь с медициной и очень рада, что сделала именно этот выбор. Еще со студенческих времен я старалась узнать как можно больше и находила много интересного – от новейших методов исследования до китайской медицины и лечения дарами природы. И чем больше я узнавала, тем больше осознавала, насколько уникален наш организм: он имеет свойство восстанавливаться, приспосабливаться к любым условиям жизни, в нем все взаимосвязано, а в целом это сложнейший механизм. Поэтому я пришла к выводу, что если создать правильные условия и образ жизни, заботиться о своем здоровье, научиться прислушиваться к сигналам, которые нам посылает наш организм, удовлетворять его потребности, то можно улучшить качество жизни – намного меньше болеть, дольше и счастливее жить и позже состариться. Благодаря процессу обновления клеток у нас происходят процессы регенерации кожи и слизистых оболочек, обновление клеток крови, мышечной и даже костной ткани (за 10 лет у нас совершенно новый скелет). Если бы не было этого процесса мы бы старели и умирали еще в детстве. Наш организм способен восстанавливаться! Конечно, со временем этот процесс замедляется, и организм постепенно начинает стареть – у кого-то это наступает раньше, у кого-то позже – это зависит от генетической предрасположенности. Но все же правильное отношение к своему здоровью и забота о нем играют решающую роль. Можно привести пример с автомобилем. Мы приобретаем новый автомобиль и от того, как мы будем к нему относиться, зависит, сколько он нам прослужит. Если к нему относиться бережно, регулярно проходить тех осмотр, загонять на СТО и заменять необходимые зап части, заливать качественное топливо, периодически менять масло и фильтры, то он прослужит долго. Если же все делать в точности до наоборот, то скорее всего он быстро выйдет из строя и подведет в самый неподходящий момент. С нашим организмом дела обстоят еще сложнее, ведь это живой организм, а не машина. Несмотря на его уникальные способности восстанавливаться, ресурсы нашего организма ограничены и не стоит их попусту растрачивать просто так, без особых оснований. Если постоянно перегружать организм, не заботиться о нем, игнорировать его потребности, позволять стрессу, вредным привычкам и условиям окружающей среды влиять на него, то в конечном итоге ресурсы организма истощатся, что приведет к различным серьезным заболеваниям. Когда организм ослаблен, жизненно необходимые процессы в нем идут не так, происходят сбои и отклонения, а также организм более уязвим для болезнетворных микроорганизмов. Повсюду вокруг нас огромное множество различных микроорганизмов: бактерий, вирусов, грибов, простейших, которые попадая в наш организм паразитируют в нем, выделяют токсины и могут вызвать даже смертельные заболевания. Если организм не истощен, то при попадании в организм иммунная система либо вытеснит, либо уничтожит болезнетворные микробы. Также у нас в организме есть микробы, которые находятся в спящем состоянии, мы являемся носителями этих микроорганизмов, но в данный момент их присутствие пока не ощутимо, они ждут удобного момента, чтобы перейти к действию и вызвать болезнь, а самый удобный момент для них, когда организм ослаблен. Микроорганизмы могут попасть в организм контактным способом и там остаться, не вызвав болезнь (носительство), либо остаться в организме и «уйти в спячку» после перенесенного заболевания (не долеченная ангина и др.). Известно, что тот или иной вирус, вызывающий онкологию (некоторые виды вируса папилломы человека (Human Papilloma Virus), вирус Эпстайна-Барра и др.) есть практически у каждого в организме, однако далеко не у всех он проявляется в виде болезни. Вирус начинает действовать, вызывая «поломки» клеток, которые начинают патологически делиться, при особых условиях – когда организм ослаблен, истощен, при условиях пагубного воздействия на организм. И, как правило, поражается самый слабый орган, на который приходится наибольшая доля вредного воздействия, либо орган истощен частыми воспалениями, либо уязвим в связи с генетической предрасположенностью плюс вредное воздействие окружающей среды (работники вредного производства, курильщики, алкоголизм, больные вирусным гепатитом С, язвенная болезнь, частые стрессы и многое другое). Хочу оградить от излишнего беспокойства и паники – если вы обнаружили у себя папилломы, можно сразу сдать анализы и проверить, опасный вирус вызвал их появление или нет (не все виды этой группы вызывают рак). Если даже есть повод для беспокойств, наблюдение у специалиста, своевременное лечение (предраковые состояния и начальные формы хорошо лечатся) и забота о своем организме помогут противостоять страшному недугу.

Я думаю, что привела достаточное количество доводов, чтобы доказать пользу от здорового образа жизни и бережного отношения к своему здоровью. Сегодня уже многие это осознают и много говорят об этом. В интернете очень много информации, но она чаще всего разобщенная, разрозненная. А человеку, чтобы что-то понять, нужно увидеть сначала общую картину, а потом уже разбирать все детально. Поэтому цель этой книги – помочь вам увидеть общую картину того, что происходит у нас в организме, что нужно делать, а чего сторониться, чтобы быть здоровыми и долго жить. И не просто понять, что делать, а чего избегать, а главное – почему. Почему это вредно, а то полезно и какие процессы происходят у нас в организме в том или ином случае. Я постаралась донести очень просто, чтобы было понятно даже школьникам. Надеюсь, что это у меня получилось, и вам понравится.

Почему я решила затронуть тему гармонии? Потому что поняла, что можно так выстроить свои жизнь, привить полезные привычки, избавиться от того, что наносит вред, научиться «слышать» свой организм и понимать его, что в конечном счете можно достичь гармонии со своим организмом. Что такое гармония вообще? Это состояние удовлетворяющего равновесия, когда обе стороны довольны. Это созвучное и слаженное сочетание всего вокруг.

Гармония может быть с природой, окружающими, семьей, с собой. Каждый может стремиться к ней и сделать мир вокруг лучше. Но начинать нужно с себя.

Гармония с собой означает процесс самопознания и саморазвития, стремление стать лучше и раскрыть свои способности, осознавать свои ценности, потребности и возможности. И в результате – яркая насыщенная жизнь, полное удовлетворение жизнью, достижение целей – возникает равновесие.

Гармония со своим телом – забота о своем организме, умение понять и восполнить то, в чем он нуждается, вовремя увидеть тревожные сигналы и предотвратить сбои, вкладывать в свое здоровье. Благодарный организм наградит нас хорошим самочувствием, огромным количеством энергии, красотой и молодостью.

Гармония в семье позволит иметь надежный тыл и тихую гавань, где всегда ждут и все поймут. Только имея такую крепкую несокрушимую поддержку можно переносить любые тяготы жизни и достигать наивысших результатов во всем – на работе, в бизнесе, спорте…

Гармония с природой – это бережно относиться к ее дарам, заботиться об окружающей нас среде, не засоряя ее и не расточая ее богатства, любить животных и по-доброму к ним относиться. В ответ природа будет радовать нас многообразием своей красоты, яркими красками, чистым воздухом и щедрыми дарами.

Гармония с окружающими поможет достичь взаимного согласия и не ущемлять интересы другу друга. В результате мир, спокойствие и радость, приятное общение и хорошее настроение, взаимовыгодные отношения, взаимопомощь, удовольствие от дарения.

Гармония в любви подразумевает взаимное развитие и дополнение. Любовь делает друг друга лучше, наделяет хорошими качествами и поступками. Состояние удовлетворения, радости и спокойствия. Не должно быть чувства ущербности и жертвенности – это значит нет равновесия и гармонии в любви, нет чувства ревности (она свидетельствует о неуверенности), зависти, обид, хаоса, сильных переживаний. Любовь дает поддержку и уверенность, способствует развитию и служит толчком для хороших свершений.

Прекрасно, не правда ли? Но, как я и говорила, начинать прежде всего нужно с себя, а в первую очередь – со своего здоровья.

Я очень надеюсь, что эта книга поможет вам достичь успехов на пути к гармонии со своим организмом.

С любовью Кира Саратовская.

Глава 1. Система в действии.

Научиться жить в гармонии с собой – величайшее искусство, которым необходимо овладеть каждому. А научиться жить в гармонии со своим организмом – тем более. Ведь здоровье – прежде всего. Если постоянно болеть и плохо себя чувствовать, радости от жизни не будет никакой. Не принесет радости ни повышение по службе, ни успехи в бизнесе, ни достаток. В семье тоже приятного мало, когда постоянно болеешь – от этого раздражительность, ворчливость, вечные жалобы. А женщине, то вообще болеть нельзя. Кто позаботится о наших детях если не мы сами? Да и красота – это прежде всего здоровое тело и органы, ведь если в организме что не так, то сразу же это отражается на нашем внешнем состоянии. Быть сексуальной – это тоже быть в первую очередь здоровой, ведь это также означает иметь правильный гормональный фон. Также вряд ли получится нести пользу окружающему миру, заниматься саморазвитием и вносить свой вклад в искусство или куда-либо если нет сил и энергии. В общем, самое время начать приводить в гармонию свое тело.

Для того, чтобы облегчить наши усилия и значительно улучшить результаты, я придумала простую систему. До которой мог додуматься в принципе каждый. Но без нее любые хоть самые секретные познания по улучшению здоровья не принесут большой пользы. Ведь без системы вообще в любом деле, знания не работают. Система нужна везде. Даже в природе везде мы наблюдаем системы – четкие слаженные действия, взаимосвязь во всем: круговорот воды в природе, солнечная система, системы нашего уникального организма.

Наша система по стратегии улучшения здоровья включает:

1)определяем проблему (или в чем улучшиться)

2)выявляем причину

3)намечаем план и сроки решения проблемы (или к какому сроку хотим увидеть улучшения)

4)работаем на уровне нашего сознания (включаем мотивацию, снимаем страхи, блоки, учимся снимать психоэмоциональное напряжение, стресс)

5)конкретные действия, эффективные методы лечения и оздоровления, вырабатываем полезные привычки

6)оценка результатов.

В этой книге мы подробно будем разбирать каждый из этапов вместе. Мы разберем также эффективные методы воздействия на организм, такие как массаж, ароматерапия, лечебный парфюм, спорт и другие. Привьем много полезных привычек, которые позволять всегда хорошо себя чувствовать и иметь хорошее настроение и большое количество энергии. Эти методы позволят не только заметно улучшить свое здоровье, но также заботиться о здоровье своих близких, даже здоровье детей.

В начале, когда организм запущен, нам придется выбирать и постепенно решать одну проблему за другой. Но потом, когда уже здоровье станет лучше, мы будем учиться прислушиваться к своему организму и своевременно закрывать его потребности, не дожидаясь сбоев.

Дело в том, что у нас в стране люди не привыкли вовремя обращать внимание на сигналы своего тела. Обычно люди спохватываются и понимают, что в организме что-то не так, когда уже произошел полный сбой, организм вышел из строя, пришлось полностью остановиться, взять больничный или лечь на операцию. То есть склонность тянуть до последнего. А ведь это наш организм, не чужой, и он нуждается в бережном отношении и заботе.

Другая сторона в том, что даже после такого вот сбоя, человек не лечится до конца, а бросает лечение при первом облегчении до нового подобного сбоя. И это очень печально. Я называю такое лечение «скорая помощь». Заглушили острые симптомы – и все. Проблемы, которые вызывают эти симптомы остались нерешенными и при первом же удобном случае вновь дадут о себе знать, может даже и через неделю после неоконченного лечения. Да и на более глубокое лечение может зачастую не хочется тратить времени и ресурсов. Но если этого не делать ситуация в любом случае будет усугубляться. Ведь большинство заболеваний – прогрессирующие, то есть склонные развиваться, переходя из одной стадии в другую, и чтобы хотя бы задержать их развитие уже нужно бороться.

Приведу некоторые примеры. В моей массажной практике встречалось немало людей, которые лечили остеохондроз, ограничиваясь уколами диклофенака и другими НПВП и витаминами группы В. Данное лечение лишь снимает боль и воспаление на некоторое время, но не устраняет причины. Наиболее глубоким лечением является массаж, так воздействует на воспаленные мышцы, снимая их напряжение, выводит соли (остеофиты), которые защемляли спинномозговые корешки и нарушали кровообращение, устраняет боль, отеки, психоэмоциональное напряжение. Также в комплексе с массажем хорошо применять ЛФК и аппаратные процедуры, наладить питьевой режим и правильное питание, режим и отдых. Очень часто бывает, что, ограничиваясь лишь лечением «скорая помощь», человек себя доводит до того, что не может держать в руке предмет, не «слушается» рука, или подобная ситуация с ногой. Вот это как раз типичный предмет того, как усугубляется ситуация. Человек снимал боль, но не устранял причину – нарушение кровообращения и защемление корешков, - процесс ухудшался и распространялся все дальше и дальше.

Другой пример. Можно получать комплексное лечение и укреплять свое сердце, а можно пить корвалол, который вряд ли поможет устранить причины нарушений, да и вообще существенно улучшить самочувствие.

Можно постоянно покупать новые очки, ведь зрение продолжает ухудшаться, а можно пройти комплексное лечение у офтальмолога и, хотя бы задержать стремительную потерю зрения.

И таких примеров очень много. Это что касается конкретно лечения и болезней.

А про меры профилактики, предотвращение появления заболеваний, укрепление иммунитета, продление жизни и молодости вообще молчу. Уж точно у нас об этом никто не задумывается, когда это нужно. Хватаются, когда уже поезд ушел. «Поздно пить «Боржоми», когда почки отвалились», - очень правдиво описывает ситуацию.

Но если все же научиться жить в гармонии со своим телом, ухаживая за ним, прислушиваясь к его сигналам и своевременно на них реагируя, то результат нас может просто удивить. На самом деле если вести здоровый образ жизни и применять безопасные, физиологичные и эффективные методы укрепления организма, готовиться к сезону простуд заранее и укреплять иммунитет можно практически не болеть и чувствовать постоянно прилив сил и готовность достигать любые вершины. Эффективных и полезных методов подержания здоровья очень много, да причем таких, которые не приносят дополнительно побочные вредные воздействия. Будем их разбирать и стараться внедрять в свою жизнь.

Очень советую выполнять все задания, не пренебрегая ими, ведь ответственность за свое здоровье мы берем на себя, это нужно нам самим в первую очередь. Мы хотим достигать хороших результатов и от нас самих и наших усилий зависит результат. А потому мы с готовностью будем действовать. Обязательно необходимо завести специальный блокнот или тетрадь для записей. В ней мы будем фиксировать и записывать все задания и наблюдения, сверять результаты. Ставить цели, внедрять полезные привычки и другое. Я думаю вам понравится и весь процесс, и результаты, которые получатся.

Глава 2. Стратегия улучшения здоровья.

1)Определяем проблемы.

Сегодня бешенный ритм жизни вгоняет нас в свои рамки и зачастую мы не замечаем те сигналы, которые нам посылает наш организм. А зря. Ведь так мы упускаем возможность вовремя отреагировать и предотвратить развитие серьезных заболеваний, которые в будущем могут принести нам немало беспокойств. Иногда своевременное обращение к специалисту, диагностика и грамотное лечение в буквальном смысле спасают жизнь! Поэтому будем внимательны ко всем изменениям, которые происходят у нас в организме, а тем более если эти изменения не в лучшую сторону и доставляют нам дискомфорт.

Поначалу из-за того, что организм запущен придется решать проблемы со здоровьем одну за другой. Когда острые и серьезные проблемы будут устранены, мы займемся оздоровлением и укреплением нашего организма, продлением молодости и долголетия, улучшением общего самочувствия.

Существует немало вариантов выявить проблемы в организме. Разберем их:

1)Собственные ощущения. Каждый из нас скорее всего уже знает, с каким органом или системой в организме у нас проблемы. Об этом свидетельствуют постоянные сбои, дискомфорт, боли, плохое самочувствие. Можно поставить цель наблюдать за собой в течение определенного времени и записывать все жалобы, беспокойства и то, что вызывает подозрение. Обращать внимание на все, мелочей не бывает. Хорошо обращать внимание на внешние признаки, они о многом могут рассказать. Например, отеки на лице могут свидетельствовать о нарушениях со стороны почек, а отеки конечностей (на руках, ногах) – о нарушениях сердечно-сосудистой системы. Пигментные пятна и различные высыпания на коже могут подсказывать о том, что наша печень нуждается в чистке, так как засорена (потому что она является фильтром крови, круглосуточно и без перерыва). Также прыщи и другие высыпания могут свидетельствовать о засоренном кишечнике, кишечной инфекции или нарушении микрофлоры в нем. Выпадение волос, ломкость ногтей, тусклая кожа наводит на мысль о недостатке витаминов. Видите, насколько важно замечать все, ведь это поможет понять, что у нас происходит в организме. Особенно важно знать конкретно все, что вас беспокоит, когда идете на прием к врачу, потому что именно опираясь на ваши жалобы специалист ставит свои предположения относительно диагноза. И это вполне логично – решать именно ту проблему, на которую жалуется пациент. Далее доктор подтверждает или опровергает свои предположения, опираясь на результаты осмотра и анализов. Важно помнить: ответственность за свое здоровье несете вы, и в первую очередь это нужно вам. От того, насколько четко вы сформулируете свои жалобы зависит насколько точно специалист поставит диагноз.

2)Генетическая предрасположенность. Мы можем унаследовать какие-либо заболевания от наших родителей и других предшественников. Поэтому важно исследовать этот вопрос: кто из наших родственников чем болел или болеет, составить подробный список и проверить, есть ли предрасположенность к подобным нарушениям.

3)Регулярное посещение специалистов в профилактических целях. Чтобы вовремя выявить нарушения в организме. Можно поставить цель регулярно, 1 раз в год проходить осмотры у различных специалистов. Если есть предрасположенность, вы относитесь к группе риска или имеете хроническое заболевание, стоите на учете, то чаще.

4)Лабораторные и другие исследования. Можно проводить самостоятельно некоторые интересующие исследования, некоторые по рекомендации врача. Можно регулярно проводить какие-то определенные исследования, касающиеся вашего заболевания или предрасположенности. Можно делать маммографию, исследования на онко-заболевания, флюорографию, анализы на гормоны и другие важные исследования, которые помогут вовремя выявить серьезные заболевания и существенно продлить свою жизнь. Также, например, при ожирении необходимо следить за состоянием своего гормонального фона и уровнем сахара в крови, иначе не помогут изнуряющие физические тренировки, ни жесткие диеты, проблему нужно решать на корню. Недооценивать важность лабораторных исследований не стоит. Так, например, обычный анализ мочи (общий) может совершенно точно указать, какие именно нарушения со стороны почек происходят: белок в моче, содержание эритроцитов, повышенное содержание солей – все это может свидетельствовать о наличии определенной патологии и, если сразу начать лечение, прописанное опытным специалистом итог будет положительным.

Задание: Записать в блокнот то, что беспокоит в организме, выявленные заболевания, генетическую предрасположенность, те проблемы, которые были выявлены с помощью анализов. Выбрать из списка наиболее серьезную проблему – с ней будем работать.

А я для примера, чтобы двигаться вместе с вами возьму проблему, которая есть у меня самой и у большинства людей – шейный остеохондроз и буду расписывать этапы системы на примере данного заболевания.

Проблемы, возникшие в результате шейного остеохондроза: боль и скованность в области шеи, головные боли, головокружения. Поскольку при данном заболевание возникает нарушение кровообращения и циркуляции крови к головному мозгу, возникли проблемы со зрением, нарушение памяти, забывчивость, скачки артериального давления.

Когда все проблемы мы обозначили и зафиксировали – приступаем ко второму этапу.

Глава 3. Второй этап: выявляем причину.

Теперь, когда мы выяснили какие проблемы есть у нас в организме, необходимо понять почему они возникли. Зачастую мы сами виноваты во всех нарушениях и сбоях, которые у нас появляются. Тут нужно подумать, понять, что не так, что необходимо делать чтобы быть здоровыми, а чего делать не стоит. Чтобы понять возможные причины возникновения заболеваний, которые у нас есть, можно:

1)исследовать медицинскую литературу, выступления и блоги специалистов, спросить прямо у своего лечащего врача причины возникновения данного заболевания и другие возможные варианты получения качественной информации и найти причины возникновения данных заболеваний и проанализировать, что вы делаете не так, и как это все исправить;

2)выписать все свои вредные, даже самые незначительные привычки; так или иначе, прямо или косвенно, они все равно влияют на развитие тех или иных нарушений у вас в организме, а может сразу нескольких.

Вот некоторые из вредных привычек и их вредное воздействие на организм:

а) курение- в настоящее время признано Минздравом уже как заболевание, а не вредная привычка. Отрицательно влияет на слизистую желудка и ЖКТ в целом, на сердечко-сосудистую систему, вызывая атеросклероз сосудов, нарушая микроциркуляция капилляров, ухудшается состояние кожи, на дыхательную систему влияние колоссально: засоряются легкие, появляется одышка, возникает риск серьезных бронхолегочных заболеваний, от которых можно даже умереть, снижается иммунитет, а также серьезное влияние на центральную нервную систему- формируется зависимость, разрушаются нервные клетки.

б) употребление алкоголя также очень губительно: возникают нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта вплоть до язвы желудка и 12 –ти перстной кишки, разрушаются клетки печени, нарушается работа почек, отрицательное влияние на сердечно-сосудистую систему. Но самое главное- при каждом алкогольном опьянении (при любом опьянении, будь то алкогольное, наркотическое, даже после употребления курительной смеси) разрушается часть нервных клеток головного мозга – именно это и является причиной деградации личности при алкоголизме. Бывает человек под влиянием большой стрессовой ситуации стал злоупотреблять алкоголем (или по любой другой причине), жизнь его пошла наперекосяк, он стал впадать в запои на длительное время, а потом наконец взял себя в руки и полностью «завязал» с этой губительной привычкой (скорее всего при помощи опытных специалистов, которые ему помогли выйти из этого состояния) снова стал жить, работать как раньше. Последствия останутся в любом случае и будут давать о себе знать: здоровье в любом случае будет не то, а также нарушение памяти, человек будто «тормозит» - это как раз результат разрушения клеток мозга. Аналогичная ситуация происходит при наркотическом опьянении, только результат гораздо плачевнее.

в) неправильное питание – вредная пища, переедание, есть на ночь, скудная пища, недоедание, слишком жесткие вредные диеты и другое. Мы есть то, что мы едим. Пищевые привычки значат очень много. Вот, например, употребление микродозы лекарственного препарата может спасти жизнь, употребление витаминов тоже в микродозах, значительно улучшить состояние и повысить иммунитет. Представьте, насколько сильнее воздействие тех веществ и продуктов, которые мы поглощаем в больших количествах и по нескольку раз в день, регулярно, не прекращая!

г) стрессы – отрицательный настрой, привычка жаловаться и винить всех вокруг, видеть во всем только плохое, скандалить и чрезмерно переживать по пустякам. Длительные стрессы снижают иммунитет, опустошают организм, лишая его устойчивости и возможности самоисцеляться, перестраиваться и приспосабливаться к различным условиям жизни и окружающей среды, происходит упадок сил, отсутствие энергии. Вот почему после длительных стрессов у человека появляется серьезное заболевание и приходится остановить свой бег, лечь на операцию или на длительное лечение в стационар.

д) нарушение режима сна и отдыха – недосыпание, отсутствие режима, работа в ночное время – сбиваются биологические часы организма. Могут появляться различные нарушения от нарушения гормонального фона до неврологических заболеваний.

е) лень – отсутствие энергии и мотивации, приводит к малоподвижному образу жизни, который также является причиной различных нарушений в организме. Движение – жизнь. Все долгожители, которых я знаю ведут активный насыщенный образ жизни, целеустремленны и очень мало болеют.

Это лишь некоторые из вредных привычек. Вы можете составить свой список и запланировать мероприятия по их устранению (планировать мы будем на следующем этапе).

Задание: написать возможные причины возникновения вашего заболевания, а также все вредные привычки, которые у вас есть.

Мой ответ: возможные причины возникновения шейного остеохондроза:

1. недостаточное употребление чистой воды (приводит к обезвоживанию и утоньшению хрящевой ткани, из которой состоят межпозвоночные диски; в результате чего позвонки проседают и защемляют спинномозговые корешки, выходящие из позвоночной полости, это приводит к болезненным ощущениям; также нарушается кровообращение в результате образования остеофитов – солевых отложений, которые образовались вследствие чрезмерной подвижности позвонков в месте проседания, так как мышцы и связки уже не держат позвоночник как раньше – возникла цепная реакция организма)
2. неправильное питание, приводящее к обезвоживанию организма (острая, соленая, сладкая пища, бедная витаминами и полезными веществами).
3. Малоподвижный образ жизни – нарушается кровообращение и лимфоток.
4. Травмы.
5. Стрессы.
6. Отсутствие времени на себя и свое здоровье.

Это основные причины. Ко мне относятся: отсутствие времени на себя и свое здоровье – когда-то запустила свой организм, а теперь остается бороться и поддерживать, было и отсутствие питьевого режима, и неправильное питание, и нехватка полезных веществ.

Из вредных моих привычек склонность поесть на ночь, люблю соленое и сладкое, вообще люблю есть и готовить, склонность к лени иногда, излишняя мнительность, что приводит к ненужным переживаниям и импульсивность, люблю пить кофе в больших количествах (приводит к обезвоживанию). Сразу все не вспомнить. Много мелких вредных привычек, о которых мы даже и не знаем, что они вредные есть у всех нас. Нужно больше узнавать и исследовать, тогда можно четко осознавать в чем нуждается наш организм, а что действует на него губительно.

Теперь, когда мы определились с причинами, давайте примемся за планирование мероприятий по оздоровлению своего организма.

Глава 4. Намечаем стратегический план решения проблем со здоровьем и методы его улучшения.

На данном этапе мы буем использовать уже имеющуюся у нас информацию и будем учиться также логически мыслить.

Мы определили то, что нас тревожит и записали возможные причины. Теперь нам необходимо максимально насколько это возможно устранить причины возникновения нарушений у нас в организме, а также заменить вредные привычки, которые губительно влияют на наше здоровье на полезные, которые ведут к счастливой здоровой жизни. Что касается проблем и причин и как использовать эти данные, полученные в предыдущих этапах сейчас давайте разберем на примере моего заболевания – шейного остеохондроза, чтобы было более понятно.

Вот мы установили возможные причины: недостаточное поступление чистой воды в организм, неправильное питание, отсутствие регулярных физических упражнений, направленных на укрепление мышц шеи и восстановлении поступления притока крови к головному мозгу, стрессы, которые угнетают все системы нашего организма, травмы. Это основные. Значит стратегический план действий будет таким:

1. Установить правильный питьевой режим
2. Наладить питание таким образом, чтобы предотвратить обезвоживание организма и снабдить его необходимыми полезными веществами
3. Подобрать хороший витаминный комплекс и бады для поддержания организма в хорошей форме и укрепления иммунитета
4. Подобрать вид спорта, подходящий к потребностям и особенностям организма
5. Привить привычку делать короткую зарядку утром, чтобы зарядить энергией на весь день и поднять настроение
6. Подобрать упражнения ля шеи и регулярно их делать
7. Расписать стратегический план борьбы со стрессом и внедрять приемы
8. Профилактика травм путем соблюдения простых правил и осторожности
9. Массаж как основной метод глубокого лечения (так как массаж восстанавливает кровообращение, выводит токсины, ненужные соли и продукты распада, омолаживает, снимает стресс и отеки)
10. Методы физиотерапии, санаторно-курортное лечение, грязелечение
11. Соблюдение режима сна и отдыха
12. В остром периоде витамины группы В и противовоспалительные препараты, назначенные лечащим врачом (возможно дополнительно потребуется назначение других препаратов в комплексе, это уже рассматривается индивидуально на основании симптомов и дополнительных методах исследования).

Точно так же вы попытайтесь логически поразмыслить и понять, каким образом возможно устранить ваши причины, которые привели к нарушениям в организме. Но лучше, если это возможно, проконсультироваться с врачом на всякий случай до начала их применения. Потому что бывают состояния, когда такие полезные и вроде безопасные методы воздействия на организм как массаж и занятия спортом не рекомендуются и могут даже усугубить положение. Например, массаж усиливает кровообращение и в результате этого происходит питание клеток нашего организма полезными веществами и кислородом, поэтому вероятна опасность доброкачественных новообразований перейти в злокачественную форму. Поэтому делать в данном случае массаж если имеются какие-либо доброкачественные опухоли, даже если они не представляют никакой опасности – решать опытному специалисту. Необходимо тщательно все проверить и оценить ситуацию, главное правило в подобных ситуациях – потенциальная польза должна превышать потенциальный риск. И существует немало таких ситуаций и по поводу определенных видов спорта. Также лечебное питание при различных заболеваниях отличается и требует соблюдения особых правил, относящихся только к данному заболеванию.

Также необходимо учитывать индивидуальные особенности организма, ведь каждый организм уникален и имеет свои особенности и ряд отличий. Об этом как раз свидетельствует тот факт, что одни и те же процедуры даже при одинаковом заболевании кому-то приносят ощутимый результат, а для кого-то не имеют никакого эффекта. И оценить потенциальные риски возможно только при совокупности всей информации о человеке и особенностей его организма. А это объективно оценить сможет только опытный квалифицированный специалист. Лучше снять с себя все риски и спросить мнение специалиста о предстоящих методах воздействия и укрепления здоровья.

Что касается вредных привычек, то от них в любом случае необходимо избавиться для того, чтобы лучше и дольше жить. Только необходимо это делать так, чтобы покончить с этой привычкой раз и навсегда, а не так, чтобы впоследствии сорваться и взяться за старое. А поэтому не стоит пытаться избавиться одномоментно сразу от всех вредных привычек. Для организма это стресс, а также психологически очень тяжело. Поэтому вероятность не выдержать и сорваться в таких случаях очень велика. Чтобы вечером лечь спать, а на следующий день проснуться другим человеком, ведущим полностью здоровый образ жизни и при этом раз и навсегда возможно либо на грани жизни и смерти, когда очень хочется жить и понимаешь, что с этими привычками продолжения не будет, либо имея огромную силу воли, присущую лишь единицам из людей. Сила воли – ограниченный ресурс, распределять который нужно планомерно. «Чем сильнее сила воли, тем более сильное противодействие она рождает», - слова Азата Валеева, известного спикера. Реально так оно и есть. Наверное, каждый может вспомнить похожий случай: целый день держишься, не ешь сладкое и калорийную пищу, а под вечер как сорвешься и все старания на смарку! Потому что слишком строгие правила и рамки для себя установили. Поэтому берем по одной вредной привычки в месяц и начинаем от нее избавляться. И так постепенно избавиться от всех вредных привычек. Работаем над ней месяц, если получилось избавиться – хорошо, если нет – продляем еще на месяц и так далее, пока не буем уверены, что больше она не вернется.

В борьбе с вредными привычками лучше использовать тактику замены, так будет легче. Почему легче заменить вредные привычки на полезные? Потому что человеку тяжело что-то терять, отказываться от чего-либо, даже если это наносит вред. Тем более, «привычка – вторая натура», она уже вжилась и плотно вошла в жизнь, стала ее частью. Очень тяжело сразу вот так взять и отказаться. А еще если взять моралью сторону вопроса, все запреты всегда хочется нарушить, а вопросе привычек вообще может возникнуть паника как своеобразная реакция на отказ от привычки.

Например, любители сладкого поймут, если поставить запрет на употребление тортиков и пирожных, то может возникнуть чувство паники, протеста, «зачем так тогда жить, если так мучиться», может возникнуть апатия и пропасть интерес к жизни. Чтобы не было такой негативной реакции можно заменить употребление пирожных и тортов, содержащих муку, сахар и другие вредные вещества на пирожные и торты, содержащие менее вредные компоненты (сегодня этому можно научиться или заказать в готовом виде такие десерты). Конечно есть в неограниченных количествах их тоже не стоит, так как все равно они содержать сахар, хотя и более полезный (ведь даже свежие фрукты содержат сахар и в некоторых случаях их употребление тоже необходимо ограничивать). Можно позволять себе употребление таких десертов утром в небольших количествах, чтобы за целый день калории успели сгореть, либо в течении недели держать себя в руках и выделять 1 день в неделю, когда можно себе позволить слабости (его необходимо планировать заранее). В этом случае запрета нет и чувства паники не возникнет. Если конечно речь идет о сахарном диабете, то вообще придется научиться правильно питаться и готовить, также заменяя продукты, которые могут навредить, сформировать новые вкусовые привычки.

В некоторых случаях, если избавиться о какой-либо вредной привычки может возникнуть чувство, что чего-то не хватает и жизнь стало пустой, появляется раздраженность, злость, напряжение и другие негативные эмоции, поэтому также необходимо занять себя чем-то полезным, чтобы вновь не вернуться к вредной привычке. Например, если вы избавились от общения, которое негативно на вас влияло и не заменили его на полезное и созидающее общение, то жизнь будет очень скучной и пустой. То же самое может возникнуть, например, при отказе от курения. В этом случае можно привить себе комплекс полезных мероприятий, которые позволят продержаться и не вернуться к пагубной привычке. Например, курение, возможно ассоциировалось с расслаблением, отдыхом, удовольствием. Можно заменить на медитацию, ароматерапию под хорошую музыку, ванну с эфирными маслами, вечернюю прогулку на свежем воздухе, созидающее общение, занятия спортом (тем более это хорошо помогает в момент острого желания покурить, так как выделяются гормоны стресса и уменьшить их содержание в крови возможно благодаря физическим нагрузкам), а также вы можете определить для себя, что конкретно поможет именно вам, свои какие-либо способы замены.

И лучше сесть, записать все свои вредные привычки и рядом с каждой написать какой мнимый комфорт она дает, какие приятные ощущения она вызывает, какие проблемы решает (например, одна из них дает ощущение уверенности в себе – значит на самом деле нужно бороться с комплексами и страхами) или еще какие-либо преимущества и приятные она дает, например, снимает стресс и т.д. Теперь подумаем чем можно ее заменить, чтобы иметь подобные ощущения или решить какие-либо проблемы, которые, как казалось решала данная привычка. Пишем какую пользу принесет отказ от данной привычки и что будет если не получится ее преодолеть, также возможные трудности, с которыми придется столкнуться при отказе от данной привычки (чтобы тоже научиться их преодолевать).

Некоторые привычки, которые считают вредными, на самом деле являются заболеванием. Например, курение, злоупотребление спиртным и само собой, наркомания. Здесь речь уже идет не о силе воли, поскольку организм бурно реагирует на прекращение поступления раздражающих веществ в организм и возникает синдром отмены. Тут самим не всегда удается справиться и помощь опытного специалиста будет очень кстати. Существует ряд мероприятий, помогающих устранить эти заболевания и очистить свой организм от вредного воздействия.

Также не стоит забывать о полезных привычках, которые необходимо внедрить: питьевой режим, регулярные занятия спортом, формирование полезных вкусовых привычек, необходимых именно вам в ваших обстоятельствах, регулярное посещение массажиста или врача специалиста, сдача необходимых анализов в определенный период для контроля регулярно, вечерняя ходьба для здорового сна, медитация, йога и другие.

И опять хочу поделиться своими мыслями относительно внедрения полезных привычек. Конечно очень хочется взять и сразу внедрить кучу полезных привычек и так жить всю жизнь. Именно об этом и стоит подумать – внедрить и держаться этих привычек всю жизнь, потому что это несет пользу всему организму, улучшает самочувствие и продляет жизнь. Поэтому прежде чем внедрять важно подумать, как внедрить привычку так, чтобы она осталась на всю жизнь и освежала, а не была в тягость, что однажды, не выдержав такого натиска и насилия над собой придется ее оставить. Объясню на примере. Например, я хочу бегать по утрам каждый день или кататься на велосипеде или заниматься быстрой ходьбой. Но я мама троих детей и у меня слишком много дел. Чтобы осуществить этот план мне нужно вставать гораздо раньше детей, часов в 5 утра, побегать и вернуться. Но мне нужно также высыпаться, чтобы хорошо себя чувствовать. Рано ложиться я тоже не могу, потому что у меня дети и много дел. Я, конечно, могу через силу, пытаясь внедрить полезную привычку вставать в 5ч утра и побегать, но понимаю, что надолго этого не хватит. От хронического недосыпания появятся другие проблемы и рано или поздно, а скорее всего быстро, я заброшу эту привычку так ее и не внедрив. Поэтому я думаю, как можно совместить приятное с полезным. Я могу, например, ездить на работу на велосипеде (я очень долго так и делала) или ходить в магазин и по каким-то делам пешком, используя быструю ходьбу. Одна моя клиентка приходила на массаж пешком специально, хотя жила далеко, она установила для себя сколько времени она должна ходить пешком, выбирала куда и какие дела она может так делать и придерживалась этого. Еще мне рассказали случай одного начальника, который жил на набережной и приезжал в офис на велосипеде в спортивном костюме, потом принимал душ в офисе, где наготове у него был рабочий официальный костюм, переодевался и приступал к работе в хорошем настроении. Ведь начинать день, встречая рассвет на побережье, вдыхая полезный морской воздух, причем в удовольствие разъезжая на велосипеде – это прекрасно!

Теперь, когда мы расписали свой стратегический план мероприятий, от каких вредных привычек необходимо избавиться, какие полезные привить – приступаем к делу. Для удобства лучше завести дневник наблюдений и там зафиксировать дату начала, выбранные мероприятия укрепления здоровья, результаты анализов и исследований на данный момент, жалобы и месяц – это не так мало, чтобы заметить результат и не так много, чтобы получить мотивацию от положительных изменений.

В дневнике можно писать результаты новых анализов и исследований и сравнивать их значение, возможно необходимо измерять артериальное давление каждый день или уровень сахара в крови или еще что-либо. Данные сохраняться в дневнике и в дальнейшем могут пригодиться. Возможно когда-нибудь вам захочется проанализировать какие-либо данные за год или несколько месяцев. Главное – чтобы дневник было удобно вести и можно было в нем все быстро найти.

Итак, когда мы начинаем, ставим начальную и конечную дату, результаты исследований, самочувствие, ощущения на начало мероприятий и потом, в конце оцениваем результат.

Глава 5. Работаем на уровне нашего сознания.

Наше сознание – мощный инструмент, помогающий достичь любых нужных нам целей. Оно обладает невероятной силой если правильно его использовать. Оно может заряжать мощной мотивацией и творить чудеса. Поэтому любое дело нужно начинать с работы над нашим сознанием.

«Для всего, что человек действительно хочет, он найдет возможность любым способом. И человек всегда найдет отговорку, если он этого на самом деле не хочет». О силе сознания, его способности заряжать на результат знают почти все. Но мало кто знает о том, что сознание можно воспитывать, обучать и тренировать, как спортсмен тренирует свои мышцы. То есть, можно научить свое сознание «полюбить» то, что полезно нашему организму и образно говоря «возненавидеть» то, что наносит вред, даже если сегодня не представляется возможным как этого достичь. Приведу некоторые примеры. Кто давно бросил курить, когда-то страдали от зависимости, а сегодня сигаретный дым у них вызывает отвращение. Есть также немало случаев, когда под большой угрозой для здоровья человеку пришлось убрать вредную и жирную пищу, научиться есть постные супчики, куриные котлеты, приготовленные на пару, диетические сухарики и полезные салаты, а потом в гостях на застолье пришлось попробовать когда-то горячо любимую пищу. Вдруг стало плохо и человек жалеет о том, что вообще туда пошел и поддался искушению и как вообще можно было так питаться раньше? И вообще подобных случаев много в отношении всего. Организм легко может приспосабливаться и перестраиваться ко всему, особенно если это благотворно на него действует. Поэтому, в первую очередь необходимо понять, что нужно «полюбить».

Далее необходимо поставить для себя цели и лучше их записать. Цели лучше достигаются если их записывать. Нужно определить для себя главную конечную цель и промежуточные, которые помогут достичь главную. Цели должны быть конкретные и вы точно должны понимать, как их достичь. Также необходимо понимать какую пользу вы приобретете если достигнете своих целей, как измениться ваша жизнь, какие перспективы откроются при этом. Можно поставить цель избавиться от вредных привычек или привить полезные, похудеть (и главное везде устанавливать сроки, без них нет мотивации), повысить иммунитет, пройти реабилитацию, улучшить состояние здоровья (главное установить критерии насколько) и другие цели какие вам нужны. Цели дают мотивацию, зажигают, заряжают энергию. Главное помнить о них и постоянно разжигать. И еще раз, важно ставить сроки, но главное, чтобы эти сроки были реальные, а цели достижимые. Не стоить ставить цель скинуть 20 кг за месяц. Во-первых, это нереально достичь, а даже если есть такой вариант, это нанесет непоправимый вред организму. Это приведет к гормональному сбою, и все системы выйдут из-под контроля. Худеть нужно постепенно, чтобы организм успевал перестроиться, а также худеть так, чтобы результат закрепился, а не снова набрать кг, да еще вдвое больше. Вспомните, несмотря на то, что поправиться (не всем конечно) проще, чем похудеть, ушел не один месяц, год, а может и несколько лет, пока вы не достигли этой точки. Как же вы хотите за один месяц скинуть все, что накоплено за столько времени? Поэтому прежде, чем ставить цели подумайте, достижимы ли они и будет ли польза если цель будет достигнута таким способом и в такие сроки. Чтобы потом не пришло разочарование, а наоборот, от достижения цели появилось еще больше мотивации и удовлетворения.

Недавно читала интересную книгу Джона Кехо «Подсознание может все». Со многим тем, что описано в этой книге, я полностью согласна и вы можете ее прочитать сами и сделать свои выводы. Каждый, наверное, знает формулу Энштейна о преобразовании материи в энергию, так же возможна обратная реакция – преобразование энергии в материю. Мысль, если постоянно ее прокручивать в голове, становится активной энергией, которая может преобразоваться в материю. Помним поговорку: «Мысли материализуются». Вот как раз на этом утверждении строится книга с ее практическими методами для достижения своих целей. Там приведены такие всем известные методы как визуализация, аффирмации, положительные утверждения, тренировки сознания и другие. Эти методы можно применять для улучшения любой сферы жизни, в том числе и здоровья. К тому же в медицине большое значение придается положительному настрою пациента для достижения положительных результатов от лечения и много тому примеров и научных доказательств. Эти методы если они вам интересны вы рассмотрите. Книга имеется в открытом доступе в интернете, также есть в аудиоформате. Возможно вы знаете еще какие-либо интересные книги на эту тему. А я хочу рассказать о своих наблюдениях из жизни и выводах, которые на основании их сделала.

На сотнях примеров я заметила, что дольше и счастливее живут люди, которые имеют положительный настрой, занимаются тем, что им нравится, ведут активный образ жизни и ценят то, что у них есть. Благодаря тому, что они довольны жизнью, у них меньше стрессовых ситуаций и болеют они гораздо реже. Например, нам довелось снимать один частный дом, в котором раньше жил один дедушка. Он дожил до 97 лет, при этом до последних дней своей жизни он ездил на мотороллере, много ходил, до последних дней делал свои поделки из дерева, резные фигурки и рамки, рисовал картины, возился в огороде. У него была насыщенная жизнь, он всегда был активным, даже руководил казачьим хором, а также он ценил жизнь и заботился о своем здоровье. Еще один пример, мой знакомый дедушка Юрий. Всю жизнь он был очень активным, интересным, много читал, изучал. Вообще он инженер, очень веселый, настойчивый и общительный. Ему сейчас 92 года, он в полном уме и здравии (конечно здоровье не как в 20 лет), ценит жизнь, следит за своим здоровьем, много ходит, общается, ему не лень объездить все, но найти то, что ему нужно, очень положительный настрой. Еще один пример – моя любимая бабушка Женя. Она дожила до 93 лет, всегда была веселой, доброй, общительной, пела песни, умела играть на различных музыкальных инструментах, я не слышала, чтобы она с кем-то ругалась и злилась, была всегда невозмутимой и даже тех, кто пытался затеять ссору с юмором могла поставить на место так, что всем становилось смешно. Она также любила жизнь и заботилась о своем здоровье. Есть немало случаев, многие знают, как, например, люди с ограниченными возможностями (глухонемые, слепые, не ходячие, с ДЦП и другие) научились рисовать или поют, или создают другие шедевры, позитивные, а не озлобились из-за своих обстоятельств, да еще пытаются помочь другим!

Здесь также играет большую роль благодарность за жизнь вообще, любую. За возможность жить и то, что мы имеем. Кто-то, возможно, не имеет того, что есть у нас и это нужно ценить. Да и вообще, давайте представим и подумаем, кому нам хочется постоянно делать подарки: человеку, который от них в восторге и постоянно радуется им, или человеку, который вечно недоволен подарками, все ему не то и ни разу ему не угодили? Конечно, тому, кто рад подаркам, от этого сам получаешь счастье дарения и очень становится приятно. А тому, который вечно недоволен, подаришь один раз – ему не то, второй раз – опять, и желание в следующий раз что-то ему дарить отпало. Так и будет ходить без подарков, раз недоволен. Так и в жизни, если человек не ценит дара жизни, вечно не доволен, все ему не так, да еще и портит подарок – свою жизнь тем, что подвергает жизнь опасности, заводит вредные привычки, которые портят здоровье – то больше не будет ему хороших подарков. Мы сами меняем свою реальность вокруг нас – мыслями, поступками, поведением, и, если реальность нас сегодня шокирует – стоит разобраться в себе и в том, что могло к этому привести. Конечно, не стоит сюда относить случайные обстоятельства, несчастный случай и тому подобное. Я говорю о закономерностях, когда мы сами намеренно вредим своему здоровье, а потом удивляемся, почему вдруг произошел сбой – даже металлические механизмы не выдерживают неправильного обращения, а тут живой организм!

Важно также найти свое место в жизни, свою значимость. Приносить пользу людям, заниматься тем, что нравится, что поможет раскрыть свои способности и творческий потенциал, и чтобы это шло на благо. Помогать другим – это тоже приносит радость и удовлетворение в жизни.

Человек просто обязан быть счастливым, чтобы быть здоровым и долго жить. Посмотрим, что об этом говорят научные факты. Человек устроен так, что ко всему, что его окружает он как-то относится, те или иные события вызывают у нас определенные эмоции – положительные (радость, любовь, восторг, веселье, интерес и др.) или отрицательные (страх, гнев, ненависть, неприязнь, страдание, печаль, отвращение и др.). Если человек долгое время не испытывает никаких эмоций (отсутствие раздражителей для эмоций) у человека возникает эмоциональный голод, который впоследствии приводит к болезни. Эмоциональная пища, также, как и физическая, должна поступать регулярно, иначе человек будет медленно двигаться по жизни, часто болеть и быстрее стареть. Какие эмоции нам нужно испытывать, чтобы хорошо себя чувствовать? Только ли положительные, ведь это невозможно по нашей жизни. Ученые установили, для того, чтобы организм работал слажено, для нашего эмоционального благополучия необходимо, чтобы действовали 3 вида раздражителей, вызывающих эмоции: вызывающие положительные эмоции 35%, вызывающие отрицательные эмоции 5%, нейтральные раздражители (не вызывающие особых эмоций) 60%. Вывод: человек запрограммирован на счастье, он должен быть счастливым и довольным! Для чего же нужны отрицательные эмоции? Часто мы слышим «Проигрыш лучше победы» и т.д. На самом деле немного отрицательных эмоций могут нам помочь двигаться вперед, стать лучше, найти новые пути, преобразовать себя, делают жизнь увлекательнее и интереснее. Но роль отрицательных эмоций в нашей жизни как у соли в пище – если ее слишком много, пища становится непригодной. Если их слишком много – это однозначно приведет к психическим расстройствам и проблемам со здоровьем. Что касается нейтральных раздражителей – это то, что не должно вызывать у нас бурных реакций, какие-то простые повседневные вещи, то, что нас окружает и никак на нас не влияет, какие-то чужие никак не касающиеся нас дела и т.д. Если на такие вещи мы будем ярко реагировать, то это неминуемо нас приведет к неврастении.

Если отрицательных эмоций слишком много, это вызывает стресс. Стресс вообще бывает разным: физиологический (реакция на холод, голод, боль и др.), информационный стресс (когда человек перегружен информацией) и эмоциональный стресс. Вообще он необходим, чтобы адаптироваться к измененным условиям, в которых находится организм. Я хочу поговорить об эмоциональном стрессе.

Эмоциональный стресс возникает при очень сильном воздействии на человека или при длительном воздействии на человека. Стрессу подвергаются абсолютно все, избежать его может только тот, кто ничего не делает. Эмоциональный стресс – это напряжение. Г. Селье, описывая реакцию организма на стресс, выделил з этапа: 1) тревога 2) сопротивление организма (на этом этапе расходуются резервы организма) 3) истощение (резервы организма не вечные, если действие раздражителя, вызывающего стресс, не прекратилось, это может привести к серьезному заболеванию или даже смерти).

Влияние стресса на организм велико. Многочисленные исследования показали, что те, кто испытывает стресс (на рабочем месте, в семье и т.д.) гораздо чаще страдают от сердечно-сосудистых, неврологических, психических и других заболеваний. А также у людей, испытывающих длительный стресс, гораздо больше шансов получить онкологические заболевания, чем у других. Стресс приводит к истощению организма и снижению иммунитета – вот почему после стрессовых ситуаций у человека возникает обострение различных имеющихся заболеваний. В организме человека имеется множество бактерий и вирусов как носительство, они есть, но не вызывают заболевание, находятся в спячке и ждут удобного момента, когда организм ослабнет. Такого состояния может не наступить если беречь свой организм, вести здоровый образ жизни и избегать сильных стрессовых ситуаций – эти бактерии и вирусы так и не проявят в организме своего действия. Когда же под действием стресса организм начинает истощаться и ослабевать, то как раз наступает благоприятный момент для болезнетворных микробов и в организме резко может обнаружиться какое-либо серьезное заболевание, в том числе и рак. К тому же при стрессе вырабатываются гормоны стресса, которые попадая в кровь влияют на различные системы и органы. Надпочечники выделяют гормон – кортизол, он вырабатывается как защитная реакция на стресс, он приводит организм к «боевой готовности». Но если его выделяется слишком много, он нарушает равновесие в организме, что приводит к различным нарушениям и отрицательным последствиям. Избыток кортизола приводит к снижению выработки серотонина и дофамина, гормона счастья – человек впадает в депрессию. За счет снижения выработки эстрагена ускоряет старение организма, способствует отложение излишнего жира. Возникает вялость, сонливость, желание съесть что-то сладкое калорийное, что также ведет к увеличению веса. В конечном итоге длительное воздействие кортизола приводит к снижению иммунитета, повышению артериального давления, уменьшению мышечной ткани, отложению жира в области живота (стрессовый животик), головным болям, язвам, различным заболеваниям со стороны нервной системы, ухудшению памяти. Может привести к повышению уровня холестерина в крови, сахарному диабету, инфаркту миокарда и инсульту.

Как видите, влияние стресса на организм очень велико. Есть ли способ бороться со стрессом или как-нибудь ему противостоять? Вообще у разных людей реакция на стресс разная. Некоторые люди из стрессовых ситуаций могут вынести уроки, это может послужить толчком к развитию, можно изменить ситуацию или в конце концов хотя бы отношение к ней. Сам Г. Селье, который ввел понятие «эмоциональный стресс», так сказал по этому поводу: «Стресс – это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете». Во многом наша реакция на негативное воздействие определяется темпераментом, к которому мы относимся (сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик), силой воли, нашим преобладающим настроем (позитивный или негативный), а также умением выходить из стресса, перестраиваться и т.д. (этому можно научиться). Конечно если есть возможность избавиться от стресса, то это будет лучше всего. Потому что именно продолжительное воздействие стресса на организм приводит к печальным последствиям. Подумаем, что именно создает стрессовые ситуации, что является раздражителем и как можно изменить ситуацию. Ситуации могут быть самые разные, в зависимости от того, испытываем мы стресс на рабочем месте, в семье, какие-то обстоятельства приводят нас в замешательство и т.д. Зачастую мы сами того не ведая создаем стрессовые ситуации у себя в голове: на кого-то обижаемся (часто без всяких оснований), делаем «из мухи слона», выдумываем себе проблемы, которые возможно никогда так и не произойдут. Обиды, как тяжелые камни могут нас согнуть под своей тяжестью, под действием обид можно легко впасть в депрессию, озлобиться и заболеть. В первую очередь они вредят тому, кто обижается – человек копит и постоянно носит в себе негативные эмоции, которые в конечном итоге приведут к взрыву, либо сбою в организме. А главное, пользы от обид нет никакой – человек, на которого мы обижаемся может прекрасно себя чувствовать, веселиться и не чувствовать никакого дискомфорта. Выходит, даже не справедливо выходит – себе доставлять душевные страдания, а человеку, который, по нашему мнению, в чем-то виноват весело и хорошо. Тем более, в тех случаях, когда нам кажется, что нас обидели, лучше себе «выписать порцию счастья» - заняться чем-нибудь тем, что поднимает настроение и поскорее забыть о случившемся. А зачастую причиной обид является просто недопонимание или неполная информация. Даже если есть причина обижаться, обидой ничего не решить. Нужно поговорить и попытаться наладить отношения. Если не удается наладить отношения и со своей стороны вы сделали все возможное, то лучше всего тоже отпустить ситуацию – это уже проблемы этого человека, а не ваши, ваша совесть чиста, вы сделали все. Если вы сделали все, чтобы прийти к пониманию с человеком, а он продолжает себя агрессивно вести по отношению к вам, лучше произвести изменения в своей жизни таким образом, чтобы не контактировать с таким человеком или свести контакт к минимуму (поменять работу, завести новых друзей, реже приезжать к родственникам, которые постоянно конфликтуют с нами и т.д.). В любом случае, как бы человек ни повел себя с нами, не стоит отплачивать той же монетой. «Зло порождает еще большее зло». «Побеждай зло добром». В моей жизни было много случаев, когда те, кто мне когда-то хорошенько «насолил» и я ничего не сказала и не сделала им в ответ, потом мне хорошо пригодились в жизни. И один раз был случай, когда я сорвалась и наговорила много глупостей. Я все время об этом помню и это гнетет. По поводу излишних беспокойств – какой смысл изводить себя переживаниями о том, что возможно никогда не произойдет? Проблемы лучше решать по мере поступления. Тем более, что мысли имеют свойства материализоваться и, в свою очередь, беспокойства – сбываться. Значит, если мы чего-то боимся и постоянно этого ждем – большая вероятность в том, что так и произойдет.

Если же ситуацию нельзя изменить, невозможно отделиться от того, что постоянно вызывает стресс, то лучшее – изменить отношение к ситуации. Взглянуть с другой стороны. На это хочу рассказать одну интересную притчу: «Дочь пришла к отцу и жалуется на то, как ей тяжело: кредиты, работа, бешенный ритм жизни, нужно все успевать – так устала! На это отец решил показать наглядный пример: поставил на плиту 3 кастрюльки с водой и зажег газ. В одну кинул морковь, в другую яйцо, в третью кофе. Спустя некоторое время попросил проверить их содержимое. Что стало с морковью? Под воздействием кипящей воды она стала мягкой, сварилась. «Так и люди», - сказал он, -«под воздействием стрессов некоторые ломаются, перестают бороться и становятся мягкими, как эта морковь». «Яйцо было мягким – стало твердым. Некоторых трудности закаляют, они становятся более мужественными, сильными и решительными». «А что же с третьей кастрюлей?», - спросила дочь. «А вот это самое интересное. Некоторые люди могут меня вокруг себя среду, они меняют отношение к обстоятельствам и все вокруг обретает совсем другую окраску. Точно также как это кофе полностью изменило содержимое кастрюли и превратило в ароматный напиток». Каждый в своих обстоятельствах может научиться жить, имея положительный настрой и радость. Возможно каждый из нас знает людей, которые живут в тяжелых обстоятельствах (кто-то ухаживает за пожилыми, тяжелобольными, инвалидами или сам с ограниченными возможностями), но не теряют радости жизни и поддерживает близких. У меня есть знакомая женщина, которую я очень люблю и уважаю, она доктор. Ей за 60 лет, но в свои года она очень молодо выглядит, очень живая и жизнерадостная, очень активная. Никто никогда бы не подумал, что всю свою жизнь по сей день она ухаживает за сыном инвалидом, у которого была родовая травма. Когда-то я ее спросила о том, что помогает при депрессии. Она сказала: «Соленая вода – слезы, пот и море». И вправду, это отличное средство в подавленном состоянии. Эмоциональные слезы имеет другой химический состав, они меняют состав крови, и это в свою очередь дает облегчение. Пот – работа, физическая нагрузка, спорт, упражнения. Снижают концентрацию гормона стресса в крови, энергия расходуется на физическую нагрузку, а не на переживания, отвлекает. Море всегда действует положительно. Чистый свежий морской воздух. Волны. Это успокаивает и уносит далеко от переживаний, помогает переосмыслить ситуацию.

Чтобы находить в себе силы и дальше жить, и радоваться жизни, нужно находить для себя время и возможности восстанавливаться. Необходимо, в первую очередь, знать, что помогает восстановиться, поднять настроение, придать сил и энергии. Во-вторых, регулярно восстанавливаться. Очень часто, заботясь о других, мы забываем о себе, а потом срываемся, когда полностью эмоционально истощены. И разве окружающим лучше, если человек доводит себя до крайнего состояния, потом срывается, и пытаясь показать, насколько жертвенна его жизнь, насколько приходится ему себя во всем обделять, портит всем вокруг настроение. Не лучше ли не обделять себя и находить возможности быть счастливым? О способах восстановление мы еще поговорим в этой книге дальше.

Хотелось поговорить о другой стороне медали. Мы говорили о стрессе и некоторых факторах, которые могут его вызвать. Поговорили о том, что стресс укорачивает жизнь, приводит к серьезным заболеваниям. И у каждого в голове возникали какие-либо образы, то, что вызывает стресс. А ведь и мы можем быть для кого-то источником стресса. Возможно мы часто выпускаем массу негативных эмоций в магазине или супермаркете. А там работают такие же люди, которые, как и мы, подвержены стрессу. Возможно на работе мы постоянно жалуемся и выказываем свое недовольство и это настроение передается всем вокруг. А особенно легко стать источником стресса, когда у нас есть какая-либо власть. У кого-то власть в семье над детьми, у кого-то над женой, у кого-то над мужем (как бы это ни было печально), а у кого-то над подчиненными. Можно даже и не заметить, как легко можно ранить других, обидеть и вогнать в депрессию. Знали ли вы, что после того, как отругали ребенка (или подчиненного), нужно похвалить его 7 раз, чтобы он мог восстановиться? Поэтому важно думать не только о том, как избежать стресса самому, но и о том, как не стать источником стресса для других. Ведь в противном случае мы несем ответственность за жизнь и здоровье окружающих, на которых влияем.

Поэтому любите и будьте любимы, радуйтесь, ищите во всем позитив и передавайте его другим, весело смейтесь, ведь смех продляет жизнь, обнимайте близких, объятия способствуют выработке серотонина, гормона счастья и помните – человек запрограммирован на счастье, а вот уже быть счастливым или нет, зависит от вас.

Глава 6. Делаем то, что наметили по плану. Эффективные методы укрепления организма.

Мы написали для себя план, как и что мы будем улучшать, какие полезные привычки будем прививать, от каких избавляться. Поставили для себя цели, прописали их, подумали записали то, что нас мотивирует. Изучили эффективные методы достижения целей, придумали для себя аффирмации и методы визуализации, настроились на позитив, сделали для себя привычкой быть счастливыми и радостными. Теперь дело за малым – применять на деле то, что улучшит наше самочувствие. Как мы и говорили, необходимо прививать полезные привычки, которые способствуют продолжительности жизни, сохранению молодости и укреплению организма. Давайте их разберем. Вообще, я бы разделила методы воздействия на организм на 3 способа: питание, очищение и восстановление. Эта основные потребности, в которых нуждается все живое.

Пить чистую воду.

Вода – жизнь. Без еды человек может прожить 33 дня, без воды – 2 дня (это мы знаем еще со школы). Организм взрослого человека на 75% состоит из воды. Ежедневно употреблять именно чистую воду крайне необходимо чтобы быть здоровым. Иначе происходит нарушение всех процессов в организме, что приводит к различным заболеваниям и всякого рода отрицательным последствиям.

Зачем в организме нужна чистая вода?

1. Вода очищает организм – выводит токсины, соли, продукты распада – все ненужное.
2. Вода является хорошим растворителем для большинства веществ. В ней растворяются различные вещества для того, чтобы лучше взаимодействовать между собой, вступают в реакции – тем самым усиливается метаболизм, ускоряется обмен веществ (что может помочь при снижении веса – поэтому советуется пить много воды). Также благодаря увеличению ферментной активности появляется достаточное количество энергии, что можно ощутить приливом сил, бодростью и хорошим настроением.
3. Вода снижает вязкость крови, благодаря чему повышается текучесть крови, в воде растворяются полезные питательные вещества и доставляются ко всем клеткам во все участки тела.
4. Вода увлажняет кожу, волосы и ногти, благодаря чему кожа долго будет молодой и сияющей, ногти более крепкими, волосы, получая достаточное количество питательных веществ вместе с водой будут лучше расти.
5. Хрящевая ткань, состоящая на 90% из воды, быстро изнашивается и становится тонкой, что в свою очередь плохо сказывается на суставах, головки которых состоят из хрящевой ткани, и на межпозвоночных дисках, приводя к их деформации. В связи с этими нарушениями суставы обретают болезненность, а в местах деформации межпозвоночных дисков появляются грыжи. Очень неблагоприятный прогноз! Поэтому пейте воду.
6. При недостаточном поступлении воды в организм страдает и мочеполовая система. Так как концентрация мочи высокая и нет поступления жидкости, чтобы организм мог ее выводить вполне логично заключить, что могут образовываться камни в почках, а также развивается интоксикация организма из-за того, что ненужные вещества не выводятся.
7. Если достаточное количество воды не поступает в организм, организм не отдает жидкость, не выводит ее, бережет, поэтому могут формироваться отеки, особенно если вы любите солененькое или сладкое.
8. При нехватке воды нарушается обмен веществ, а также другие нарушения. Различные симптомы, свидетельствующие об этом вы можете ощущать на себе: головная боль, повышение артериального давления, вялость, апатия, снижение работоспособности, быстрая утомляемость, нарушение памяти.

Какое количество чистой воды необходимо употреблять каждый день?

Кто-то говорит 2 литра, кто-то 1,5л, кто-то утверждает, что 3 литра обязательно нужно выпивать. На самом деле все просто. Кто-то весит 40 кг, а кто-то 140кг. Поэтому вполне логично заключить, что и норма потребления воды должна отличаться в этих двух случаях. Существует специальная формула, по которой каждый может определить в каком количестве воды ежедневно нуждается его организм, с точностью до мл.

0,3 \* масса тела= количество воды

То есть, 0,3 умножаем на количество килограммов нашего тела и получаем суточную потребность воды для нашего организма. Например, 0,3 \* 55 кг= 1,650 мл, то есть 1 литр 650 мл.

Входит ли в эту цифру вся потребляемая жидкость за день (чай, кофе, сок)?

Нет, считается чистая вода без газов. Именно она нужна. Лучше снизить употребление других напитков и больше пить чистой воды. Вода с газами не подходит, тем более что газы формируют целлюлит. Минеральная вода полезно (конечно если она природная), но злоупотреблять ею тоже нельзя, так как в ней растворено большое количество солей, которые могут идти на формирование камней в почках. Кофе приводит к обезвоживанию, так как обладает мочегонным эффектом. За рубежом в некоторых странах к чашечке кофе обязательно подается стакан чистой воды чтобы восполнить потерю воды. Часто говорят, что у любительниц кофе кожа больше подвержена старению и необходимо проводить инъекции гиалуроновой кислоты, которая отвечает за увлажнение кожи и сохраняется ее молодой и красивый вид, а ведь она сама должна вырабатываться организмом. Поэтому эффективнее и кстати намного дешевле просто пить воду и высыпаться.

Как правильно пить воду?

Обязательно иметь за правило выпивать утром натощак 1-2 стакана воды. Благодаря этому очистится кишечник, активизируются все процессы организма, что приведет к его пробуждению. Пить лучше не залпом, а глотками и не холодную воду, а комнатной температуры. Оставшуюся суточную дозу пить небольшими порциями между приемами пищи. Сразу после еды пить не стоит, потому что разбавляется концентрация желудочного сока и процесс переваривания пищи идет гораздо хуже. После еды необходимо выдержать 2 часа если пища состояла из углеводов, фруктов и овощей. Если же меню включало большое количество белков (мясо, растительные белки), то потребление воды стоит отложить на 3-4 часа. Можно выпить стакан воды за 30-40 минут перед едой, к моменту принятия пищи ее в желудке почти не останется, желудок очистится и подготовится к перевариванию пищи и из-за чувства наполненности желудка возможно удастся меньше съесть. Не следует пить воду за 2-3 часа до сна. Эта вода уже идет в нагрузку для почек и на формирование отеков.

Для того, чтобы легче было понять, употребили ли вы нужное количество воды я советую завести несколько маленьких бутылочек, налить в них заранее, лучше с вечера, высчитанную для вашего организма дозу чистой воды и потом пить. Считать по стаканам сложно и бывает нет времени, забываешь обо всем. А так вы знаете, что в этих бутылках количество воды, которую необходимо выпить – и пьете, ничего не надо считать. И психологически легче выпивать воду, когда несколько маленьких бутылочек, чем одна большая. А также их удобнее с собой брать в сумочку.

Поначалу может быть тяжело сразу выпивать всю воду, которую положено выпить. К тому же непривыкший организм может по привычки продолжать задерживать жидкость в организме, формируя отеки. Спустя 1-2 недели он перестроится, станет ее отдавать и отеки уйдут. Поэтому не стоит насиловать организм и вливать с первых дней все необходимое количество воды, можно постепенно увеличивать ее количество, пока не достигнете нужного количества. Через время организм привыкнет и сам будет напоминать вам о необходимости пить воду, а вы заметите положительные перемены в своем самочувствии и внешнем облике.

Правильное питание.

Вопрос питания – то, что интересует всех и каждого, потому что это основа всех наших проблем. Мы есть то, что мы едим. Это настолько точно. Мы состоим из того, что мы едим. Задумайтесь на секунду, микродоза лекарственного вещества, введенная 1 раз может вывести человека из состояния клинической смерти, лекарственные препараты, их микродозы способны в период поступления в организм всего несколько дней лечить серьезные недуги, витамины при непродолжительном приеме помогают противостоять в сезон простуд, повышают иммунитет и работоспособность, укрепляют организм, волосы и ногти…Если такое огромное влияние на организм имеет однократное введение микродозы вещества, то представляете, какое колоссальное влияние на нас и наш организм имеет ежедневное непрерывное поступление веществ в больших количествах! Поэтому к вопросу потребления пищи нужно подходить со всей серьезностью. Но для того, чтобы понять, как обрести гармонию и равновесие со своим организмом посредством поступления пищи, давайте сначала разберем главный вопрос: «Для чего нашему организму нужна пища»:

1. Для получения энергии. Всем нам нужна энергия, чтобы хорошо себя чувствовать и заниматься тем, чем мы хотим.
2. Для получения организма целого ряда необходимых веществ (для восстановления и прохождения серьезнейших процессов в организме).

Здоровье может быть достигнуто, только если удовлетворены все потребности организма (в энергии и необходимых веществах) и любое отклонение от формулы сбалансированного питания может привести к отрицательным последствиям.

Что касается энергетической потребности и подсчетов калорий, в этой книге подробно мы не будем рассматривать этот вопрос. Эту тему мы будем глубоко исследовать в другой книге: «Стратегия снижения веса». Коротко скажу лишь то, что существуют специальные таблицы калорийности готовых блюд и отдельных продуктов, а также примерные расчеты потребности в калориях, которые преобразуются в энергию для различных групп населения. При расчете необходимо учитывать:

1. Индивидуальные особенности человека в первую очередь (метаболизм, то есть скорость прохождения обменных процессов в организме, имеющиеся нарушения в организме и заболевания)
2. Возраст (дети, взрослый, пожилой)
3. Пол (мужчина, женщина)
4. Обязательно род деятельности (большие физические нагрузке, интеллектуальный труд, малая подвижность, спортсмен и т.д.)

Еще один немаловажный фактор при подсчете калорий, необходимых для получения энергии – подсчет необходимой энергии, подсчет потребности в энергии, то есть той энергии, которая нужна, чтобы ее потратить. Другими словами, не потреблять больше пищи, чем есть потребность, не переедать, иначе все «излишки» будут откладываться в жир. Недавно даже я попала в подобную ситуацию – употребление больше пищи, чем есть необходимость. Я профессиональный массажист, занимаюсь массажем не один год и всем известно, насколько это энергетически затратное занятие. Поскольку наш организм имеет свойство подстраиваться под любые условия, он подстроился по мой пищевой режим – я достаточно много ела, так как в этом была энергетическая потребность. Поскольку я работала очень много – все калории сжигались, и прибавки в весе не было. Недавно я стала мамой в третий раз и работать стала гораздо меньше, но пищевые привычки остались прежними – я все так же много ем, но калории не успевают сгорать. И, конечно же, это стало заметно по моей фигуре. Нужно просто уменьшить порции и продержаться минимум 21 день, чтобы эта привычка сохранилась. Есть также формула преобразования калорий в энергию и вообще все можно подсчитать.

А вот вопрос поступления в организм жизненно необходимых веществ мы рассмотрим более подробно. Питание – основа нашего здоровья. Наш организм сложнейший механизм, каждая клеточка которого – мини-лаборатория, в которой проходят сложнейшие биохимические процессы. Малейший сдвиг химического или количественного состава ведет за собой ряд цепных реакций во всех системах, так как в нашем уникальном организме все взаимосвязано настолько, что мы сразу же ощущаем малейшие изменения в нем. Также одной из особенностей нашего превосходного организма, является возможность самовосстановления. Это настолько прекрасно и замечательно. Вот представьте, наши клеточки постоянно обновляются – появляются новые, старые отторгаются и выходят из организма: каждые 10 лет у нас полностью новый скелет, каждые 7 лет новые клетки крови, а способность клеток кожи быстро обновляться и восстанавливаться каждый из нас мог наблюдать наглядно. Если бы не было таких процессов обновления клеток, мы бы старели еще в детстве. А откуда же берутся ресурсы для восстановления организма? Из пищи. У нас в организме непрерывно и параллельно проходят два процесса ассимиляции и диссимиляции. При процессе ассимиляции пища преобразовывается в энергию. При диссимиляции пища преобразовывается в ткани и комплексы, то есть происходит процесс восстановления тканей. В основном принято считать, что строительным материалом клеток является белок. Энергетическую ценность представляют белки, жиры и углеводы. Витамины, микро- и макроэлементы и другие биологически активные вещества хотя и не участвуют в процессах преобразования энергии, жизненно необходимы, чтобы поддерживать организм в хорошей форме. Они участвуют в сложнейших биохимических процессах, в некоторых являются катализаторами, в других одним из главных компонентов, регулируют водно-солевой и другие обменные процессы организма, влияют на работу сердца и других органов, усиливают проводимость нервных импульсов и многое другое. Как мы говорили ранее, эти вещества должны поступать в организм извне с пищей, так как сам он вырабатывать не может или вырабатывает (некоторые), но в очень маленьких количествах.

Прежде чем приступить к более подробному разбору, давайте определимся с понятиями «органические» и «неорганические» витамины. Это означает натуральные (органические) и синтетические (неорганические). В чем их отличия? Отличие их в том, что органические витамины находятся в натуральном виде в различных продуктах питания и вместе с ними попадают к нам в организм. Синтетические витамины изготавливают в лабораториях путем химического синтеза. Но есть и другие отличия. Синтетические витамины и микроэлементы имеют немного другое строение молекулы, их организм не принимает как своих. Для того, чтобы витамины в конечном итоге принесли пользу организму, должны вступать в химические реакции в организме, а синтетического происхождения витамины как чужеродные вещества отторгаются организмом и не могут участвовать в полноценных биохимических процессах организма. К тому же они имеют свойства вытеснять нужные, органические витамины из организма. Более того, они еще не выводятся естественным путем как натуральные витамины (при использовании органических витаминах рисков передозировки практически равны нулю, так как все излишки выводятся организмом с мочой, калом), для того, чтобы избавиться от них необходимо принимать сорбенты. Таким образом, прием синтетических витаминов не только не приносит пользу, но может даже нанести вред организму.

Одним из очень важных факторов является усвояемость, то есть биодоступность полезных веществ. 1. нужно учитывать свойства нужных нам веществ и следовать строго рекомендациям, иначе не будет никакого смысла от их приема. Например, некоторые витамины и микроэлементы несовместимы друг с друг, обесценивают или сводят на «нет» свойства друг друга, а некоторые другие сочетания, наоборот, усиливают эффект друг друга и приносят положительные результаты. Поэтому важно учитывать эти сведения. 2. на всасывание и усвоение веществ в организме влияют индивидуальные особенности организма: заболевания желудочно-кишечного тракта могут препятствовать всасыванию полезных веществ, нарушения обмена веществ, заболевания почек также могут ускорять выведение из организма полезных веществ. 3. для того, чтобы вещества начали вступать в реакцию друг с другом, сначала они должны раствориться. Одни вещества растворимы в жире, другие в щелочах или кислотах, третьи в спирте, а большинство растворимы в воде. Поэтому важно учитывать особенности этих веществ при приеме и создать условия для того, чтобы они растворились и усвоились (мы знаем, что некоторые витамины растворимы в жире, некоторые в воде).

Имея представление о натуральных и синтетических витаминах, можно легко расстроиться из-за того, что большинство витаминных комплексов, продающихся сегодня в аптечных заведениях являются синтетическими и поэтому нежелательно их употребление. Что делать? Тут есть два варианта:

1. прибегнуть к услугам нутрициолога или врача диетолога, чтобы он, на основе индивидуальных особенностей организма, потребностей и имеющихся заболеваний прописал меню сбалансированного питания. Единственный минус на сегодняшний день в том, что сегодня необходимо вести тщательную сортировку всех продуктах, быть внимательными к качеству, проверять сроки годности и вообще тот факт, является ли выбранный нами продукт натуральным. Витамины и другие полезные вещества мы можем получить только из качественных и натуральных продуктов. В этом случае хорошо тем, кто имеет возможность иметь свое хозяйство и выращивать у себя в огороде натуральные продукты.

2. подобрать витаминный комплекс, разработанный на основе натуральных продуктов по специальной технологии (чтобы сохранились полезные вещества). Это биологически активные добавки к пище. Необходимо также тщательно проверять качество препаратов и достоверные сведения о производителе и технологии изготовления их продуктов. Необходимо тщательно подобрать витаминный комплекс в зависимости от индивидуальных потребностей организма и учитывать особенности приема. Если остро не хватает в организме определенных веществ, нужно подобрать комплекс, содержащий необходимые вещества, чтобы быстро их восполнить. Можно подобрать витаминные комплексы для употребления в профилактических целях. Главное помнить правило: в полезных веществах, витаминах и микроэлементах организм нуждается каждый день, также, как и в пище, поэтому нужно либо ежедневно выстраивать график сбалансированного питания, либо подобрать биологически активные добавки в виде витаминных комплексов для ежедневного употребления.

Чтобы определить уровень обеспеченности организма витаминами и микроэлементами, лучше всего сделать анализ, используя волос, поскольку волосы быстрее всего реагируют на нехватку витаминов (выпадают).

Знаете ли вы, что дефицит определенных витаминов в организме тоже относится к нарушению обмена веществ?

Витамин А (ретинол). Жирорастворимый витамин. Содержится в продуктах животного происхождения (сливочное масло, молоко, сливки, сыр, яичный желток, печень крупного рогатого скота, печень трески и морского окуня, кита, рыбий жир и др.). В растительных пищевых продуктах витамин А как таковой не встречается. Морковь, шпинат, салат, петрушка, зеленый лук, черная смородина, черника, облепиха, красный перец, крыжовник, персики. Абрикосы содержат каротин (провитамин А), который в организме превращается в витамин А. Ретинол обеспечивает нормальную функцию органов зрения, повышает сопротивляемость кожных покровов и слизистых оболочек к инфекции. Причиной нехватки витамина является заболевания желудочно-кишечного тракта, нарушение всасывания в кишечнике. При дефиците витамина А ухудшается зрение вплоть до ночной слепоты, кожа становится сероватой и сухой из-за того, что ухудшается работа сальных и потовых желез, также ухудшается состояние ногтей и волос (седеют и выпадают, теряется блеск). Суточная потребность в ретиноле – 1,5-2 мг в сутки. Синтетически произведенный ретинол имеет токсические свойства, поэтому противопоказан в первый семестр беременности, грудным детям и др.

Витамин D. Существует два сходных по химическому строению и физиологическим свойствам вещества: эргокальциферол (D2) и холекальциферол (D3), оба жирорастворимы. Эргокальциферол поступает в организм с пищей (содержится в небольших количествах в желтке, молоке, сливочном масле, икре, кете, рыбьем жире, некоторых растительных продуктах. Холекальциферол образуется в организме человека в коже под воздействием ультрафиолетовых лучей солнечного света. Причиной дефицита витамина может служить недостаточное пребывание на свежем воздухе днем и недостаточное поступление с пищей. Кальциферол принимает активное участие в обмене кальция и фосфора, в частности увеличивает всасывание солей кальция и фосфора в кишечнике (поэтому используется для профилактики рахита у детей). Правильный баланс кальция и фосфора очень важен для качества нашей костной ткани (например, если бы наши кости состояли только из кальция, они были бы настолько гибкими, что их можно было бы связать в узел, а если бы состояли только из фосфора, то были бы настолько хрупкими, хуже самой хрупкой вазы; вместе при правильном соотношении они составляют самую прочную ткань нашего организма). Потребность в данном витамине возрастает у людей, проживающих в условиях полярной ночи. При нехватке кальциферола происходит разрыхление костной ткани (особенно у женщин в климактерический период) и нарушение баланса кальция и фосфора. Суточная потребность для взрослых не установлена, для детей от 0,0025 до 0,01 мг.

Витамин Е (токоферол), жирорастворим. Токоферолы содержатся в зеленых частях растений, особенно в молодых ростках злаков, в растительных маслах (подсолнечное, кукурузное, соевое, арахисовое, облепиховое, хлопковое – нерафинированные). Является мощным антиоксидантом, улучшает тканевое дыхание, восстанавливает репродуктивную функцию (при угрозе преждевременных родов и выкидыша, для восстановления в период климакса, при нарушениях менструального цикла), у мужчин предотвращает нарушения потенции, снижает ломкость капилляров и проницаемость сосудов, выработку холестерина. Случаи авитаминоза не описаны, но при недостатке отмечаются различные нарушения со стороны репродуктивной системы, изменения в мышцах (дистрофия), ломкость капилляров и др. Причиной недостатка является нарушение всасывания в кишечнике и недостаточное поступление с пищей. Суточная потребность – 12-15 мг.

Витамин С (аскорбиновая кислота), водорастворимый. Содержится в значительных количествах в продуктах растительного происхождения: плоды шиповника, цветная и белокочанная капуста, зеленый лук, зелень петрушки, укропа, лимоны, апельсины, клубника, рябина, яблоки, черная смородина, облепиха, черешня, щавель, шпинат, хрен и др. Небольшое количество витамина содержится в продуктах животного происхождения (печени, мозге, мышцах). Аскорбиновая кислота участвует в обменных процессах организма, положительно влияет на состояние сосудистой стенки, процессы всасывания в кишечнике, участвует в обмене холестерина, усиливает детоксикационную функцию печени (фильтр крови, очищает кровь от вредных веществ), улучшает отделение желчи, усиливает образование протромбина (в связи с этим усиливается свертываемость крови), регулирует транспорт водорода при различных химических реакциях, выработку коллагена и проколлагена, в регенерации тканей, повышает устойчивость организма в сезон простуд. При кулинарной обработке аскорбиновая кислота быстро разрушается. При авитаминозе – цинга, которая характеризуется различными нарушениями в области десен (кровоточивость, разрыхление, выпадение зубов), кровоизлияний в коже и мышцах и т.д. Многие знают, что стоматологи иногда используют инъекции аскорбиновой кислоты при парадонтозе. А способность аскорбиновой кислоты регенерировать ткани и способствовать выработке коллагена используют в косметологии. Суточная потребность 70-100 мг.

Витамин В1 (тиамин), водорастворим (мало). Содержится в дрожжах, зародышах и оболочке пшеницы, овса, гречихи, в хлебе грубого помола. В хлебе из муки высшего сорта практически отсутствует. Участвует в образовании важнейших ферментов, защищает мембраны клеток от токсического (вредоносного) действия продуктов перекисного окисления, играет важную роль в обменных процессах глюкозы и т.д. Недостаточность тиамина приводит к расстройствам нервной, сердечно-сосудистой и других систем, нарушению окисления углеводов и появление в моче недоокисленных продуктов. Авитаминоз витамина В1 бери-бери, приводит к параличу мышц. Причиной дефицита является одностороннее питание из муки тонкого помола, а также избыток в рационе углеводов, нарушение всасывания в кишечнике. Суточная потребность в тиамине 0,6 мг.

Витамин В2 (рибофлавин), водорастворим. Содержится в молоке и молочных продуктах, рыбе, мясе, печени, яйцах, гречневой и овсяной крупах, хлебе, не боится тепловой обработки. Участвует в важнейших процессах углеводного, белкового, жирового обмена, в процессах роста, играет важную роль в поддержании нормальной зрительной функции и в синтезе гемоглобина. При нехватке рибофлавина отмечается снижение аппетита и массы тела, слабость, головная боль, нарушение сумеречного зрения, болезненность в углах рта и на нижней губе (стоматит), конъюктивит. Причиной дефицита чаще всего являются некоторые антимикробные и антипротозойные препараты, нарушающие обмен рибофлавина. Суточная потребность 0,8 мг.

Витамин В6 (пиридоксин), водорастворим. Содержится в неочищенных зернах злаковых культур, овощах, мясе, рыбе (кета), молоке, печени трески и крупного рогатого скота, яичном желтке, в дрожжах, пшене, фасоли, гречневой крупе. Частично синтезируется микрофлорой кишечника. Пиридоксин играет большую роль в обмене веществ, необходим для нормального функционирования центральной и периферической нервной системы, участвует в процессах углеводного и липидного обмена, улучшает липидный обмен при атеросклерозе. Потеря при тепловой обработке 20-35%. Причиной недостаточности пиридоксина являются заболевания желудочно-кишечно тракта (нарушение всасывания в кишечнике, прием некоторых препаратов (противотуберкулезных), которые ускоряют его выведение. При дефиците пиридоксина сказывается на обмене веществ. Что проявляется различным комплексом симптомов. Суточная потребность 2 мг.

Витамин В12 (цианокобаламин), водорастворим. Содержится в печени, мясе, сыре, твороге, некоторых сортах рыбы. Небольшое количество вырабатывается микрофлорой кишечника, откуда поступает в органы и накапливается больше всего в печени, почках и стенках кишечника. Чаще всего дефицит цианокобаламина выявляется у строгих вегетарианцев, которые длительно или всю жизнь не употребляют животной пищи. В природе этот витамин вырабатывается микроорганизмами, в основном бактериями, актиномицецами и сине-зелеными водораслями. Цианокобаламин обладает высокой биологической активностью, является фактором роста, необходим для нормального кроветворения и созревания эритроцитов, оказывает благоприятное действие на функцию печени и нервной системы, активирует свертывающую систему крови, активирует углеводов и липидов, немного понижает количество холестерина при атеросклерозе. При длительном дефиците витамина возникает макроцитарная В12 анемия. Суточная потребность 2 мкг.

Витамин РР (никотиновая кислота, В3), водорастворим. Содержится в молоке, рыбе, дрожжах, печени, почках, мясе, гречневой крупе, фруктах, овощах. Недостаточность никотиновой кислоты чаще всего встречается в тех местностях, где в питании преобладают злаковые культуры и не хватает животных белков, также заболевания пищеварительной системы, беременность, инфекции, алкоголизм и тяжелый физический труд способствуют появлению дефицита витамина. При тяжелом авитаминозе возникает пеллагра (заболевание, которое характеризуется поражением кожи и нервной системы). Никотиновая кислота является ферментной группой, участвует в углеводном и жировом обмене, окислительно-восстановительных процессах, обеспечивает тканевое дыхание, оказывает сосудорасширяющее действие. Суточная потребность 16-28 мг.

Витамин К, жирорастворимый. Существуют две главные формы витамина:

К1 содержится в листьях шпината, люцерны, капусте цветной и белокочанной, плодах шиповника, зеленых томатах, тыкве, свекле, бобовых (горох).

К2 в основном синтезируется микрофлорой кишечника человека, а также печенью животных.

Поступает в организм с пищей, так как вырабатывается недостаточное количество. Всасывается в кишечнике при участии желчи. Этот витамин называют противогеморрагическим, или коагуляционным, так как он участвует в выработке протромбинового комплекса, способствующего свертываемости крови. Недостаток возникает чаще всего при камнях в желчном пузыре, сужении желчного протока и т.д., при заболеваниях печени и поджелудочной железы, диарее, язвенном колите, дизентерии. При дефиците витамина К понижается протромбин в крови (свертывающий кровь фактор), что повышает вероятность различного рода кровотечений и опасность кровоизлияний при травмах. Нарушение свертываемости у новорожденных тоже обычно связано с недостаточность витамина К. Суточная потребность 0,2-0,3 мг.  
Микроэлементы - это химические элементы, которые находятся в организме в очень малых, количествах, но имеют большое влияние на организм человека как и витамины.

Железо. Суточная потребность 15 мг (у спортсменов потребность больше 25 мг). Содержится в печени и почках крупного рогатого скота, гречке, фисташках, арахисе, шпинате, кизиле, свекле, яблоках, мясе, морепродуктах, яичном желтке, сушеных белых грибах. В организме выполняет три важнейших функции: входит в состав гемоглобина, тем самым осуществляет доставку кислорода тканям, входит в состав ферментов энергетического обмена, формирует активные центры других важных ферментов. Предупреждает ожирение и поддерживает хороший цвет лица. При дефиците железа возникает упадок сил, слабость, бледный цвет лица, анемии, запоры, гастрит, воспаление органов носоглотки. При избытке железа – поражение печени, сердца, поджелудочной железы.

Медь. Суточная потребность 2-5 мг. Содержится в орехах, злаковых культурах, бобовых, рыбе, морепродуктах, рисе, гречке, ржаном хлебе, печени крупного рогатого скота, зелени, овощах, фруктах, питьевой воде. Необходима для всасывания и выведения из организма железа, участвует в формировании эритроцитов, соединительной ткани, формировании и укреплении костей, передаче нервных импульсов, регулирует гормональные механизмы. В организме содержится до 80г меди. Дефицит меди: угнетение дыхания, общая слабость, кожные язвы, нарушение сердечно-сосудистой системы, скелета, поражение центральной нервной системы. Избыток: заболевания легких, «медная» лихорадка.

Йод. Суточная потребность около 0,2 мг. Содержится в морской капусте, мидиях, креветках. Рыбе и рыбьем жире, свекле, шпинате, салате, помидорах, моркови, фасоли, чесноке, репчатом луке, хурме, яблоках, винограде, орехах, гречке, пшене, твороге, сыре, молоке. Важен для развития и функционирования щитовидной железы, входит в состав ее гормонов, через эти гормоны стимулируется метаболизм всего организма (распад жиров и углеводов и выработка энергии), необходим для развития головного мозга, кожи, волос, зубов. Дефицит йода: эндемический зоб (увеличение щитовидной железы), заторможенные реакции человека, замедление обменных процессов и снижение температуры тела, сухая кожа, снижение физических и умственных возможностей, кретинизм при дефиците йода в детском возрасте. Избыток йода: аллергические реакции.

Цинк. Суточная потребность100 мг. Содержится в брокколи, цветной капусте, редисе, моркови, кукурузе, зеленом луке, фасоли, горохе, чечевице, авокадо, арахисе, кокосе, грецких и кедровых орехах, кунжуте, пшенице, овсянке, рисе, свинине, баранине, морепродуктах, яичном желтке. Антиоксидант, необходим для синтеза белка, роста и деления клеток, способствует заживлению ран, участвует в процессах развития репродуктивных органов, влияет на синтез тестостерона у мужчин, управляет сократимостью мышц, входит в состав многих ферментов, участвует во всасывании и метаболизме фосфора. Дефицит цинка: задержка роста и полового созревания, замедление заживления ран, белые пятнышки на ногтях, полнота. Восприимчивость к инфекции. Избыток: быстро выводится из организма, но может быть токсичный эффект. Всего в организме цинка до 2г.

Марганец. Суточная потребность 3-5 мг. Содержится в чае, какао, молоке, мясе, рыбе (лосось, треска), оливковом масле, горчице, лимоне, сельдерее, капусте белокочанной и цветной, моркови, огурцах, помидорах, картофеле, печени, свекле, фасоли, шпинате, клюкве, перце, овсяных хлопьях. Антиоксидант, важен для распада аминокислот и выработки энергии, для метаболизма витаминов В1 и Е, активизирует различные ферменты для переработки питательных веществ, ускоряет распад жиров и холестерина, участвует в нормальном развитии скелета, поддерживает выработку половых гормонов. В организме содержится 10-20г марганца. Дефицит марганца: головокружение, параличи, конвульсии, ослабление слуха, глухота и слепота у детей, снижение уровня холестерина нарушение пищеварения. Избыток: двигательные и психические нарушения.

Магний. Содержится в миндале, яичном желтке (сырой), печени, мяте, оливках, петрушке, арахисе, картофеле, тыкве, сливе, грецких орехах, цельном зерне пшеницы, овсе, гречке, ржаном хлебе, помидорах, фасоли, пшене, отрубях. Входит в состав ферментов, влияет на энергетические процессы в органах и тканях, улучшает снабжение сердца кислородов, оказывает сосудорасширяющее действие, нормализует работу нервной системы и обладает антистрессовым действием (в сочетании с В6), благотворно влияет на репродуктивную функцию женщин (нужен при беременности для профилактики выкидышей). В организме содержится 25 г магния.

Кальций. Содержится в бобовых (горох, фасоль, соя), шпинате, листьях одуванчика, сельдерее, яблоках, вишне, персике, ананасе, спарже, капусте, яйцах, огурцах, смородине, овсяной крупе, миндале, твороге. Сметане, кефире и других кисломолочных продуктах. В организме 99% кальция находится в костях и зубах. 1% играет роль внутриклеточного элемента. Помимо того, что является строительным материалом костей и зубов, принимает участие в передаче нервных импульсов, отвечает за баланс торможение- возбуждение в головном мозге, влияет на активность ферментов, снижает холестерин в крови.

Селен. Содержится в пивных дрожжах, зародышах пшеницы, молочных продуктах, брокколи, редьке. Повышает активность и антиоксидантные свойства витамина Е, входит в белки мышечной ткани, улучшает репродуктивную функцию, регулирует работу щитовидной железы, оказывает антимутагенные свойства.

Фосфор. Содержится в зеленом горошке, шпинате, фундуке, овсе, бобах, ржаном хлебе, яблоках, ячмене, груше, пшенице, чечевице, огурцах, цветной капусте, сыре, мясе, яйцах, лососе, креветках, сардине, арахисе, сое, печени трески, рыбе, грибах, пророщенной и цельной пшенице. Строительный материал зубов и костей, поддерживает кислотно-щелочное равновесие, принимает участие в росте клеток организма и хранении генетической информации.

Хром. Содержится в печени, пивных дрожжах, миндале, зародышах пшеницы, бруснике, смородине. Регулирует углеводный обмен, поддерживает проницаемость мембран клеток для глюкозы, имеет значение в профилактике сахарного диабета.

Кобальт. Содержится в яйцах, печени, почках, топленом и сливочном масле (в не подогретом виде). Кобальт является составной частью витамина В12 (молекула содержит). При недостатке может развиться анемия и рак крови.

Ванадий. Содержится в неочищенном рисе, овсе, редисе, ячмене, пшене, салате, гречке, сыром картофеле, моркови, свекле, ржаном хлебе, вишне, землянике, груши. Ванадий играет важную роль в повышении защитных функций организма, стимулирует движение фагоцитов (клеток, поглощающих болезнетворные микроорганизмы и повышающих иммунитет), в сочетании с другими минеральными веществами замедляет старение.

Сера. Содержится в капусте, хрене, чесноке, луке, редисе, репе, спарже, тыкве, моркови, картофеле, стручках бобов, крыжовнике, сливе, инжире. Сера необходима для очищения организма.

Калий. Содержится в шпинате, огурцах, картофеле, моркови, петрушке, спарже, хрене, одуванчиках, чесноке, черной смородине, чечевице, горохе, капусте, грейпфруте, редисе, помидорах, кураге, изюме, черносливе, ржаном хлебе, овсяной крупе. Соли калия необходимы для нормального функционирования всех мышц, особенно сердечной, способствуют выделению из организма воды, помогает регулировать количество жидкости в мышцах, устраняет отеки, главный ион внутриклеточной жидкости. При нехватке калия возникает нарушение сердечного ритма, быстрая утомляемость, увеличенное мочеиспускание.

Натрий. Играет важную роль в поддержании равновесия в организме между жидкостями и электролитами, необходим для передачи импульсов в нервных и мышечных тканях, главный ион внеклеточной жидкости.

Мы рассмотрели лишь некоторые витамины и микроэлементы. А еще есть огромное множество биологически активных веществ, которые оказывают большое влияние на наш организм и могут значительно улучшить наше здоровье. Например, омега 3 (полиненасыщенные жирные кислоты) способствует нормальной работе сердца, необходим для работы мозга и нервной системы, повышает увлажнение и эластичность кожи, способствует сокращению морщин, снимает воспалительные процессы в тканях, уменьшает уровень холестерина. Содержится в жирных сортах рыбы и рыбьем жире, растительных маслах (холодного отжима без обработки).

Сквален является мощным антиоксидантом, который борется со свободными радикалами, замедляет старение, повышает иммунитет. Ради добычи именно этого вещества и была охота на акул (3% этого вещества содержится в печени акулы). Но сквален также содержится в оливковом (1,5%) и амарантовом (6%) маслах, главное, чтобы масла были первого отжима без какой-либо обработки. Для полезного эффекта можно использовать масла как в пищу с салатами, так и наружно в комплексе с массажем.

Индол полезен особенно женщинам, так как положительно влияет на женскую репродуктивную систему (молочные железы, эндометрий и т.д.). а содержится это вещество в капусте брокколи, а еще как ни странно, в эфирном масле жасмина. Вообще капуста для женщин очень полезна. Раньше в гинекологических отделениях специально вводили капустную диету.

И так можно разбирать до бесконечности.

Конечно наладить правильное и сбалансированное питание и именно из натуральных продуктов и блюд получать все необходимые вещества. Но наряду с тем, что нет большой уверенности в качестве продуктов, еще и бешенный ритм жизни, нет времени готовить и просчитывать меню. Я для себя нашла выход в том, что принимаю витаминные комплексы из натурального сырья. После родов сильно стали выпадать волосы и пришлось даже сделать короткую стрижку, чтобы так сильно не пугали волосы на расческе. И тут я случайно познакомилась с одной очень интересной девушкой, Леной Колычевой ([www.instagram.elena\_kolych](http://www.instagram.elena_kolych) ), и она мне предложила хороший комплекс. Поскольку второе мое образование фармацевт, и я даже работала года 3 в аптеке, у меня больше доверия к прямым поставкам товара, минуя многочисленных поставщиков. Волосы через 2 недели сыпаться перестали, к тому же появилось много энергии и хорошее самочувствие. Теперь они постоянно меня выручают. Также есть в ассортименте витамины и минералы для детей, омега3, супчики для похудения, протеиновые коктейли. Поскольку у мужчин и женщин разные потребности в витаминах, витаминные комплексы отдельно для мужчин и для женщин. Разработал данные витаминные комплексы известный кардиолог Стиг Стен, который специализируется на пересадке и различных операциях на сердце, а также изобрел аппарат непрямого массажа сердца и другие важные аппараты для сохранения жизни людей. Коктейли были разработаны специально для питания во время реабилитационного периода после операций и пересадки сердца для своих пациентов. Практика показала, что при употреблении коктейлей реабилитационный период был короче, а самочувствие лучше. Лично мне все витаминные комплексы, включая коктейли, нравятся, поэтому я оформила дисконт и подписку, поэтому беру с хорошей скидкой и еще получаю подарки и акции (при подписке каждая 4-я упаковка витаминов или коктейлей выходит бесплатно). Если хотите попробовать данные витаминные комплексы и ощутить их действие, пишите Лене в инстаграм: [www.instagram.elena\_kolych](http://www.instagram.elena_kolych) и вы не разочаруетесь.

А теперь, когда мы разодрали. Насколько важное значение имеет для нас пища, про энергетическую ценность и строительные материалы, про биохимически активные вещества, рассмотрим некоторые советы о том, как сделать употребление пищи еще более полезным:

1. Дробное питание – часто, но очень маленькими порциями. В результате этого пища лучше переваривается и усваивается, меньше нагрузка на сердце и поджелудочную железу, а также ускоряется метаболизм, что не позволит лишним килограммам накапливаться у нас в организме. Главное не забывать, что порции должны быть очень маленькими! Дробное питание – это разделить, например, количество пищи, отведенное на обед на несколько частей и съедать не сразу всю эту пищу, как обычно привыкли, а по 1 части, но чаще. То есть, количество пищи осталось то же, только съедать ее нужно частями. Например, в обед у нас суп, отварное куриное филе, салат из овощей. Соответственно можно поделить: сначала суп, через 1,5 часа куриное филе, еще через 2 часа салат. Ощущение сытости будет целый день и организму легче. Точно также разделить на части и ужин и завтрак. А лучше вообще составить меню по дробному питанию.
2. Есть не спеша, тщательно пережевывая пищу – так она лучше усваивается. Для этого необходимо следить также за состоянием зубов.
3. Наиболее тяжелую и калорийную пищу лучше оставить на первую половину дня, чтобы она успела за день перевариться и усвоиться, а на ужин лучше приготовить кисломолочные продукты- творог, кефир, ряженку, особенно хорошо, если в составе есть бифидо и лактобактерии. Можно их дополнительно употреблять вместе с кисломолочными продуктами на ужин. В результате восстановится нормальная микрофлора кишечника, исчезнут проблемы со стулом, прыщи на лице, улучшится общее самочувствие.
4. Последний прием пищи не позднее, чем за 3 часа до сна, чтобы пища успела перевариться. Поджелудочная железа, которая вырабатывает ферменты для переваривания пищи ночью спит, не работает. Поэтому все, что съедается на ночь будет лежать в желудке до утра и ждать переваривания. Слышала такой пример, который ярко показывает, что происходит с пищей, которую мы поглощаем перед сном. Можно провести такой опыт: свою вечернюю трапезу (то, чем хотим поужинать) измельчаем, складываем в кастрюльку, поливаем водичкой и ставим на медленный огонь, чтобы поддерживать температуру тела, оставляем это все на ночь (столько часов, сколько мы обычно спим). Утром, открыв крышку кастрюли, минимум нас удивит отвратительный запах из нее. Вот теперь представьте, что это ваш завтрак! Понятно, что нелегко иногда побороть привычку на ночь есть. Можно вместо еды выпить стакан кефира, если уж вообще невтерпеж. А лучше сказать себе: «Все, что я хочу сейчас съесть – съем завтра утром!» - и лечь спать. Тогда и завтрак наладится, потому что завтракать нужно обязательно.
5. Ограничить соленую, острую, жирную, копченую пищу и сладкое. Желательно исключить из рациона обычный сахар (его можно заменить фруктозой, стевией и др. или употреблять вкусные десерты из фруктов и др. с натуральным сладким вкусом). Также необходимо ограничить употребление натриевой соли. Это избавит от отеков, целлюлита, вредного воздействия на сердце, почки.
6. Помнить о понятии «быстрые» и «медленные» углеводы. Быстрые углеводы(сахар) сразу откладываются в жир на «запас» и не заряжают надолго энергией, а медленные углеводы (каши из круп) надолго заряжают энергией и практически не откладываются. Именно поэтому советуется ограничить до минимума употребление сладкого и включить в рацион каши.
7. Питание должно быть полноценным и сбалансированным. Многие «садятся на диету», так и не разобравшись, что к чему и как правильно это делать. На самом деле изначально диеты разработали специально в лечебных целях, для таких состояний, когда питание в лечении играет решающую роль, большую, чем лекарственные препараты. Их тщательно разрабатывали и утверждали профессора и врачи диетологи, внимательно изучая соотношения жиров, белков и углеводов, количество калорий, продукты и как они влияют на организм при разных патологиях в организме. А тут человек вдруг решил сесть на диету и сам решил, что будет употреблять в пищу, а что нет. И как правило ставит себе такие жесткие рамки, которые нереально не нарушать. Все это приводит к тому, что происходят частые срывы и много стрессовых ситуаций. В результате того, что в столь жестком ограничении организм недополучал витамины и питательные вещества снижается иммунитет, страдает кожа, волосы, ногти, нервная система. Важно понимать, что что диета должна быть полноценной и сбалансированной в любом случае и должна служить определенной цели, правильно влиять на процессы, проходящие в организме (есть лечебное питание, улучшающее обменные процессы в организме, а есть – при нарушениях желудочно-кишечного тракта, а есть еще много модных диет, но каждая имеется свои свойства и тщательно разработана). Понятно, что любая диета в начале вызывает дискомфорт. Есть жесткие диеты, которых нужно придерживаться лишь короткое время для достижения какой-то определенной цели, а есть диеты, которых нужно придерживаться всю жизнь (при определенных заболеваниях). Иногда очень тяжело привыкнуть питаться по-новому, но это необходимо, если это требует здоровье. Пищевые привычки формируются не меньше 21 дня, поэтому важно выдержать это время. И потом те блюда, которые казались просто гадостью, могут показаться очень даже привлекательными на вкус, а те, без которых, казалось, невозможно выжить и дня, больше не будут вызывать такой тяге к ним.
8. Помнить об очищении организма. В этом поможет соблюдение питьевого режима и разгрузочные дни. Разгрузочные дни могут быть: творожные, кефирные, яблочные, арбузные и другие. Важно учитывать индивидуальные особенности организма при этом. Например, арбузный разгрузочный день с заболеванием почек нужно делать только с разрешения врача, потому что идет нагрузка на почки и в каких-то случаях это необходимо для почек, а каких-то противопоказано.

Вообще, что касается очищения организма – это очень обширная тема. Ведь очищать можно кишечник, печень, почки, кровеносные сосуды, кровь, легкие, организм от паразитов, ткани на клеточном уровне – и все эти способы очень отличаются друг от друга. А еще можно очищать мозг и мысли от того, что нам вредит. По очищению я тоже в дальнейшем планирую выпустить книгу, если это вам интересно. Пишите мне в инстаграм: [www.instagram.kirasarat](http://www.instagram.kirasarat) электронная почта: [kira.saratovskaya82@mail.ru](mailto:kira.saratovskaya82@mail.ru) вконтакте: https://vk.com/kirasaratovskaya

Самое важное, что всегда нужно учитывать – это ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗМА. Для этого необходимо:

1. Сдать анализы на ферменты желудочного сока (сейчас уже делают у нас такие анализы в платных клиниках) и определить. Какие продукты у нас в организме перевариваются и усваиваются лучше всего.
2. Всегда учитывать имеющиеся заболевания. Это самое главное. Сегодня практически все говорят о правильном питании и каждый считает, что он знает все о том, как правильно питаться. К тому же интернет пестрит множеством модных и эффективных диет. Никто не задумывается о том, подойдет ли ему та или иная диета – прочитали отзывы – эффективна – и вперед. Но для кого-то эта диета оказалась просто спасением, а кому-то может даже нанести вред. Каждый организм сугубо индивидуален и уникален! Например, все мы знаем о пользе свежих фруктов и овощей, о том, как много в них содержится витаминов, микроэлементов и полезных веществ. Советуется их съедать в больших количествах каждый день. Но если эти же полезные фрукты и овощи в таком сыром виде станет употреблять человек, страдающий гастритом или язвенной болезнью в стадии обострения, то итог будет вряд ли положительным, потому что питание человека, имеющего данные заболевания, имеет свои особенности. Исключаются продукты, содержащие в большом виде клетчатку (так как являются механическими раздражителями), продукты, стимулирующие секрецию желудочного сока, продукты в сыром виде, пища вся должна быть хорошо измельченной и гомогенной, термически обработанной, пища готовится на пару или отварная, исключить копчености, маринады - все направлено на то, чтобы обеспечить покой слизистой оболочки и уменьшить воспаление. Сегодня очень модно говорить о сыроедении и для многих это стало замечательной возможностью скинуть вес, улучшить свое самочувствие и выглядеть моложе, чем раньше. Но для тех, кто страдает язвенной болезнью и постоянно обостряющимися гастритами этот вид питания скорее всего не подойдет. При запорах же, наоборот, нужна тренировка кишечника, поэтому включают в рацион продукты, богатые клетчаткой в большом количестве и пищу не измельчают. Существует список стандартных лечебных диет, которые созданы в качестве одного из главных инструментов в лечении заболеваний. Их 15. Среди них лечебное питание при заболеваниях желудочно- кишечного тракта (гастриты, язвенная болезнь, панкреатит), при нарушениях обмена веществ (ожирение, сахарный диабет, мочекаменная болезнь), при заболеваниях сердца, при истощении и другие. Также имеются калиевая, магниевая диеты, диета Кареля (калий и магний важны в первую очередь для работы сердца, при нехватке калия возникают аритмии, при нехватке магния возникают депрессии, что также отражается на работе сердца; также много других нарушений).
3. Если есть возможность, лучше воспользоваться услугами диетолога, чтобы он, учитывая индивидуальные особенности вашего организма и сопутствующие заболевания составил меню. Главное, чтобы это был врач диетолог, человек, имеющий медицинское образование и разбирался не только в еде. Но и в процессах, происходящих в организме. В любом случае, получится воспользоваться услугами профессионального диетолога или нет, ответственность за питание лежит на нас самих и нужно тщательно изучать все, что в наших обстоятельствах полезно, а что нет и прививать правильные пищевые привычки

Что касается исключения из рациона любимых, но вредных продуктов – главное продержаться не мене 21 день, а лучше месяц. Всегда, прививая привычки брать месяц. Есть такая таблица, что чем можно заменить. Например, если хочется чипсы или пиво, или еще что-нибудь, о чем организм хочет сказать, чего ему не хватает и чем можно заменить из полезных продуктов. Также сладкие десерты и тортики уже есть способы чем заменить – научиться готовить фитнес десерты (в них не входит сахар, пшеничная мука и другие вредные вещества). Конечно. Злоупотреблять ими не стоит, особенно тем, кто страдает серьезными заболеваниями. Как я и говорила. Сахар даже в составе фруктов тоже является сахаром, хотя и менее вредным.

Еще хорошо изучить какие продукты и блюда в каком случае и в какое время суток нужно есть. Например, банан на голодный желудок образует слизь на стенках желудка, а перед едой стимулирует переваривание пищи. От яблока перед сном будет пучить живот, а днем в качестве перекуса оно будет хорошим средством.

Еще один интересный момент. Многие уже слышали про кислотно-щелочную диету. Каждый продукт, который мы съедаем дает либо кислотную, либо щелочную реакцию. Наш организм имеет свое соотношение уровня рН и если этот баланс нарушен, то в организме возникает сбой (плохое самочувствие, быстрая утомляемость и т.д.). Не обязательно, если продукт кислый на вкус, он должен давать кислую реакцию (лимон дает щелочную реакцию). Чтобы хорошо себя чувствовать, нужно так подобрать свой рацион, чтобы в организме было равновесие рН баланса. Чаще всего советуется употреблять в пищу больше щелочных продуктов, меньше кислотных. Опять, нужно смотреть индивидуальные особенности организма и возраст, состояние организма, возможно у организма другие потребности на данный момент. Молоко, кофе, пшеничный хлеб – кислая реакция. Фрукты, овощи, корнеплоды, орехи, зелень, оливковое масло, зеленый чай – щелочная реакция. Рыба, мясо курицы, яйца – слабокислая реакция.

Еще хотелось бы затронуть такую тему как полезная микрофлора кишечника. Зачем она нужна и какую роль в организме выполняет? Вообще микрофлора есть не только в кишечнике, но у нас на коже, слизистых, половых органах… Она выполняет много полезных функций если она нарушена (дисбактериоз), то в организме сразу же возникают различные нарушения. Микрофлора кишечника выполняет много полезных функций:

1. Вырабатывает некоторые витамины и другие биологически активные вещества
2. Создает условия для протекания процесса пищеварения
3. Препятствует размножению болезнетворных бактерий (вытесняет их)
4. С помощью микрофлоры производится всасывание полезных веществ в кишечнике
5. Выводит из организма продукты распада, ненужные вещества и излишки
6. Участвует в поддержании температуры тела (так как при их жизнедеятельности образуется много тепла.

Микрофлора может нарушиться из-за приема антибиотиков и химиотерапевтических препаратов, отравлении ядовитыми веществами и т.д. Чтобы ее восстановить нужно употреблять в пищу кисломолочные продукты с содержанием бифидо и лактобактерий, лучше натощак или вечером в последний прием пищи. Можно самим из натурального молока делать такие закваски с живыми лактобактериями. Есть еще тибетский гриб для молока. Можно еще найти другой интересный способ. В аптеке тоже продаются препараты, восстанавливающие естественную микрофлору.

Коротко мы рассмотрели основные моменты, но можно изучать и увеличивать свои знания, а также обращаться за помощью к опытным специалистам.

В общем, изучать себя и нарушения у себя в организме, изучать как правильно питаться в данном случае и ответственность взять на себя, следить за собой и своим организмом, а главное помнить – «мы есть то, что мы едим»!

Восстановление организма.

Для того, чтобы хорошо себя чувствовать, организм должен отдыхать и восстанавливаться. Способов восстановления вполне достаточно: это в самую первую очередь здоровый сон, освежающий отдых, спорт, массаж, баня и сауна, плавание, закаливание, ароматерапия, медитация, тренинги, благотворное общение, хобби, искусство, маленькие слабости. Эти методы хотя очень и отличаются друг от друга, все они ведут к восстановлению организма. Сон дает возможность отдохнуть и набраться сил. Занятия спортом активизируют обменные процессы организма, усиливают кровообращение, что в свою очередь ведет к обновлению клеток, укрепляют мышцы, повышают иммунитет. Массаж – прекрасное средство снять напряжение, отдохнуть, также он укрепляет иммунитет, придает упругость коже и мышцам, омолаживает, улучшает формы, снимает боль. Закаливание активизирует защитные свойства организма, тем самым повышая иммунитет. Медитация, тренинги, другие методы релаксации, ароматерапия помогают расслабиться, успокоиться, снять психоэмоциональное напряжение, восстановиться эмоционально. Хобби, искусство, занятие тем, что нравится и приносит удовольствие помогает самореализоваться, раскрыть свои таланты и способности, получать много положительных эмоций, заряжать, давать рост. Как видите, каждый из способов восстанавливает, механизм действия и область, но которую воздействует отличается. В целом, если в совокупности применять сразу несколько вариантов, чтобы восстановиться и физически, и эмоционально, то можно иметь очень хорошие результаты в плане здоровья, иметь достаточно сил и энергии, чтобы жить насыщенной полноценной жизнью и все успевать.

Бывало ли у вас такое: куча дел, все нужно успеть, а сил уже никаких, понимаете, что уже не получится все сделать и решаете отдохнуть. Возможно, чтобы немного прийти в себя вы решили сделать ванну с эфирными маслами или в обществе подруги выпить чашечку кофе, или провести медитацию под приятную расслабляющую музыку… После небольшой паузы вы чувствуете прилив сил и энергии и все дела идут как по маслу, все, что нужно было успеть сделать сделано! Нужно уметь чувствовать свой организм, и, если он нуждается в отдыхе, не пренебрегать этим. Даже если из-за этого придется отложить какие-то важные дела, все равно это лучшее, что вы можете сделать. Это время – вложение в свое здоровье, и оно вас не подведет в самый неподходящий момент, как это часто бывает.

Польза сна.

Сон – главное средство восстановления. Мы устроены таким образом, что организм обязательно регулярно должен получать свою дозы сна, иначе очень быстро выйдет из строя. Статистика утверждает, что полное отсутствие сна в течение 10 дней приводит к смерти.

Когда человек спит, он не только получает необходимый отдых от физической и умственной работы (хотя мозг не отключается полностью). Во время сна активно идут процессы восстановления организма, это самый благоприятный момент для этого (нет расходов энергии, которые есть во время бодрствования, системы организма не отвлекаются на другую работу). Когда человек спит, обменные процессы идут еще быстрее, вырабатываются некоторые гормоны, которые способствуют восстановлению, некоторые идут в запас на время бодрствования. Во время сна идет обновление кожи (поэтому если хочется выглядеть молодо, лучше не стоит пренебрегать питательным ночным кремом), растут волосы и ногти. Также сон помогает разгрузиться эмоционально и снять стрессы, накопившиеся за день. После полноценного сна обязательно ощущается прилив энергии и сил, хорошее настроение и свежий цвет лица.

Как сделать сон более эффективным? У каждого есть своя норма сна. Вообще, принято считать, что спать необходимо минимум 8 часов. Но бывает, для кого-то это мало и не хватает, чтобы полностью восстановиться. Бытует мнение, что у кого-то организм так устроен, что тяжело рано вставать, но он может засиживаться допоздна – «сова». А кто-то относится к «жаворонку» - рано встает и поздно ложится. По моим наблюдениям – нет ни «жаворонков», ни «сов», организм может ко всему приспособиться – необходимо только создать правильные условия. Самое важное – человек должен высыпаться. Чтобы рано вставать, если это необходимо, - нужно рано ложиться, чтобы выспаться и получить нужное для своего организма количество часов. И все же, для организма лучше рано ложиться и рано вставать. Когда темно правильно для организма спать, поэтому зимой спать хочется больше (потому что темнеет раньше). В нас встроены биологические часы, мы ощущаем приблизительно время, когда вставать, когда ложиться. Когда человек работает в ночную смену – это стресс для организма. У таких людей чаще, чем у всех остальных появляются неврологические заболевания, заболевания сердечно-сосудистой и пищеварительной систем. К тому же из-за нарушения обмена веществ в результате неправильного режима возникает склонность к ожирению. К тому же «часы красоты» - 22 и 23 часа, в это время 1 час сна равняется двум часам, организм хорошо восстанавливается. Да и когда встаешь рано, ощущаешь себя бодрее и больше за день успеваешь.

А что делать тем, у кого нарушения сна? Бессонница бывает разной: либо тяжело засыпать, либо засыпаешь, а потом ночью просыпаешься и не можешь уснуть. Чаще всего это связано с неврологическими заболеваниями, стрессом, нарушениями кровообращения и обменных процессов в головном мозге. Если тяжело засыпать лучше всего поможет режим сна – в одно и то же время каждый день вставать и ложиться. Поскольку чаще всего такие нарушения вызваны стрессами и беспокойством, нужны методы, которые помогут эмоционально восстановиться и успокоиться. В этом случае поможет массаж, вечерняя прогулка перед сном, успокаивающий чай с липовым медом, например, за 2-3 часа до сна, а также ограничить активную физическую и умственную работу перед сном. Из трав, благотворно подействует мята, мелисса, зверобой, валериана. Пустырник горький на вкус, поэтому его можно попить курсом по 0,5 стакана настоя 2-3 раза в день. Можно сделать для себя успокаивающий сбор из смеси настоек: настойка валерианы, пустырника, пиона, мяты, корвалол (боярышник добавляют только если есть высокое артериальное давление), все в равных частях смешать и перед сном пить по 20 капель (индивидуально – кому-то меньше). Эти травы угнетают центральную нервную систему, затормаживают, поэтому даже в виде отваров (без содержания спирта) лучше днем не пить тем, кто сядет за руль. Кто-то привык перед сном пить таблетки валерианы и другие. По поводу валерианы: в больших количествах она вызывает обратный эффект – стимулирующий, не стоит превышать дозу. То есть, если вы не можете уснуть и думаете: «Выпью-ка я несколько таблеточек, чтобы точно уснуть», то можете получить обратный эффект – вообще не уснете, будете всю ночь страдать бессонницей. Еще можно сшить саше или подушечки из натуральной ткани, внутрь которых можно положить шишки хмеля, измельченный высушенный корень валерианы, лекарственные травы, особенно мяту, мелиссу, цельные зерна пшеницы, овса и моно капнуть в содержимое несколько капель эфирных масел. Также полезно применение различных техник релаксации и аромалампа с эфирными маслами с успокаивающим эффектом (лаванда, апельсин, мята, мелисса и др.) Если же у вас другая проблема – засыпаете нормально, а ночью вдруг просыпаетесь и никак не можете уснуть – то лучше обратиться к врачу для обследования (вышеперечисленные методы также можно использовать). Нужно выяснить какие нарушения вызывают это, а там уже в зависимости от них получите лечения, но чаще всего такая проблема у пожилых. Также часто нарушения сна у тех, кто работает в ночные смены. Как я и говорила, при этом наносится большой вред организму.

Отдых.

Отдых должен освежать и морально, и физически. Не обязательно отдых – это целый день пролежать на кровати. Иногда, конечно, организм нуждается именно в этом. Но чаще всего отдых – это смена обстановки, такое отдых более эффективен. Например, если у вас сидячая работа, более эффективным отдыхом будет туризм, поездка в горы с ездой на велосипеде, экскурсии, плавание, йога, поход в спорт зал, игра в волейбол, баскетбол и другие, танцы и т.д. Если вы морально от всего устали, то неплохо сменить обстановку и куда-нибудь уехать, хотя бы на день: к родителям, родственникам, друзьям в другой город, в путешествие или на экскурсию, в командировку, на природу или на дачу. Также эмоционально поднимают хобби, искусство, чтение любимых книг, саморазвитие, уход за собой, преображение стиля. Смена обстановки все освежает. Если же у вас большая физическая нагрузка, то отдых должен расслаблять. Это может быть массаж, поход в спа салон, сауну или баню, йога, стретчинг, пилатес, теплая ванна с эфирными маслами, медитация или какие-либо другие методы релаксации. Экскурсии, поездки на природу, игра в волейбол тоже подойдет, главное, чтобы работали другие группы мышц. Выбирая для себя отдых, важно после проверять. Как он на вас повлиял, была ли от него польза, чтобы потом понять, подходит ли он для вас как эффективное средство восстановления организма. Можно себя спросить: «Чувствую я прилив энергии и сил, эмоциональное и физическое освежение? Или я чувствую разбитость, упадок сил и эмоциональную опустошенность.»

Спорт.

Движение – жизнь. Я уже говорила, что заметила, что те, кто ведет активный образ жизни дольше живут и меньше болеют. Занятия спортом очень важны для организма. В результате не только подтягивается фигура, улучшается качество кожи и мышц, а также повышается иммунитет, ускоряется метаболизм. Из своей массажной практики я заметила, что у людей, которые даже когда-то давно регулярно занимались спортом, реакция на массаж быстрее, чем у тех, кто вообще не занимается спортом. Наш организм способен запоминать все, что с ним происходит. Я сделала такой вывод: когда занимаешься спортом тренируешь не только свое тело и мышцы, но и восприимчивость организма к метаморфозам, то есть тренируешь организм поддаваться нужным для нас изменениям. При физических тренировках усиливается кровообращение, а в результате этого клетках поступает необходимый кислород и питательные вещества, идет мощный процесс обновления клеток, организм омолаживается. Получается идет стимуляция обновления клеток и омоложения организма, значит, занимаясь спортом, мы еще тренируем свой организм и развиваем способность омолаживаться. Конечно, во всем нужна мера и чрезмерная нагрузка может даже навредить организму. У многих спортсменов, которые приходили ко мне на массаж, например, были искусственные суставы и различные операции – результаты усиленных тренировок и травм. Профессиональный спорт зачастую вгоняет в жесткие рамки и тем самым создает риски для здоровья.

Каждый может для себя подобрать один или несколько видов занятий спортом в зависимости от потребностей организма. Лучше всего заниматься коллективно, а не в одиночку. Это зажигает, мотивирует и накладывает ответственность перед другими за результат, дисциплинирует. Все это дает гораздо больше шансов добиться успехов.

Спорт вмещает в себя столько всего, что нереально даже все назвать сразу, не упустив что-либо из виду. Плавание, бег, ходьба, футбол, баскетбол, настольный теннис, теннис, волейбол, катание на коньках и лыжах, борьба, тайский бокс, каратэ, спортивные танцы, гимнастика и еще многое другое. Поскольку я женщина, да еще имею троих детей и нужно успевать еще работать, у меня свой взгляд на занятия спортом. Как и многих других женщин, меня привлекают занятия в спорт зале на тренажерах, посещение таких занятий как йога, пилатес, фитнес, аэробика, стретчинг, калланетик, бодифлекс. Это удобно, эффективно и коллективно – то, что как раз и нужно. Еще мне нравится быстрая ходьба. Бег - это хорошо, но лично я ощущаю при этом нагрузку на сердце, а быстрая ходьба, наоборот, укрепляет сердце (вот почему в Кисловодске, санаторно-курортное лечение которого направлено в основном на сердечно-сосудистые заболевания, так много дорожек разной длины, по которым необходимо ходить по предписанию врача). Бег можно использовать немного позже, когда организм будет к этому готов, чтобы после бега ощущалась бодрость и прилив сил, а не отдышка и колотящееся сердце в груди. Что касается укрепления сердца – здесь важно следить за пульсом, чтобы именно увеличить объем сердца, а не его мышечную массу. Мы знаем много печальных примеров, когда у молодых спортсменов не выдерживало сердце из-за большой мышечной массы, оно увеличивалось в размерах и буквально разрывалось. А дело все в том, что тренировались они неправильно. При физических тренировках необходимо развивать выносливость в результате увеличения объема сердца, то есть увеличить вместимость сердца путем растяжения сердечных мышц (чтобы больше вмещалось крови, при этом потребуется меньше сердечных сокращений и меньше энергетических затрат). Для того, чтобы создать такие условиях необходимо следить за пульсом – чтобы он держался в пределах 130-140 ударов в минуту и не «зашкаливал» далеко за эти пределы. Когда пульс резко учащается внешне это также заметно: появляется отдышка, гиперемия кожи (покраснение), ощущение, что сердце вот-вот выпрыгнет из груди. При наличии таких признаков необходимо снизить темп тренировки до восстановления нормальной частоты пульса (но резко останавливаться не рекомендуется). Когда тренировка проходит при повышенной частоте пульса, она направлена не на повышение выносливости и увеличения объема сердца, а на увеличение сердечной мышечной массы (что приводит к вышеупомянутому риску). Когда вы первый раз приходите в спорт зал, вокруг много тренирующихся, кто-то из них занимается давно и уже развил достаточно высокую выносливость организма. Не стоит под них равняться и стремиться на себя взвалить такую же нагрузку как у них (организм не успел еще укрепиться и натренироваться), не стоит стесняться этого. Лучше внимательно следить за пульсом и контролировать тренировку, приспосабливая ее к потребностям своего организма (ответственность за наше здоровье на нас, никто не будет следить вместо нас за нашим пульсом и ощущениями).

Обязательно следить за дыханием, чтобы упражнения по-настоящему приносили пользу, а также соблюдать питьевой режим. Можно пить протеиновые коктейли для формирования красивых мышц и вытеснения жировой ткани, к тому же в их состав чаще всего также витамины и микроэлементы.

Регулярно, 2-3 раза в неделю посещать тренировки – это необходимо и полезно. Но еще неплохо было бы уделять несколько минут утренней зарядке, потому что она помогает получить заряд энергии на весь день, активизировать систему кровообращения для получения всех клеток, тканей и органов организма кислорода и питательных веществ. Понятно, что утром времени в обрез и нужно все успеть, но как день начнешь, так закончишь. Начнешь с заботы о своем организме, и он обязательно отблагодарит в ответ хорошим настроением и хорошим самочувствием. Это того стоит. Я, как человек, у которого мало времени, для себя определила, что необязательно целый час делать целый ряд упражнений, начиная с шеи и заканчивая упражнениями лежа на полу. Полноценный комплекс упражнений мы получим на специальных тренировках, а утром нам нужно всего лишь взбодриться и запустить механизмы организма. Поэтому упражнения должны быть легкими, удобными и затрагивать наибольшее число мышц, чтобы на выполнение их хватало не больше 5 минут. Для себя я решила, что это будут приседания и планка (прямая, боковая и обратная для спины). Получается времени очень мало и эффективно. Важно внедрить эту привычку и не лениться, ведь сложного ничего нет и времени занимает очень мало. Вы для себя можете придумать свой комплекс упражнений, которые вам покажутся необходимыми для вашего организма, а также поискать в интернете то, что вам покажется эффективным. Не забывайте о правильном дыхании во время выполнения упражнений, это усиливает эффективность.

Неплохо также было бы применять комплекс упражнений из области лечебной физкультуры для укрепления мышц шеи, для улучшения работы внутренних органов и т.д. Такие упражнения нужно делать под наблюдением специалиста или инструктора по крайней мере хотя бы первое время. Существует немало оздоровительных центров, которые могут предложить свои методики.

Закаливание.

Очень хороший способ активизировать защитные свойства организма и повысить иммунитет. Способов закаливания много: обтирание, обливание, контрастный душ и т.д. вплоть до обливания на морозе, идя босиком по снегу. Здесь необходимо помнить о том, что важна постепенность и регулярность. Начинать нужно с самого незначительного, потому что организм еще не окреп и не привык к подобным воздействиям, постепенно усиливая нагрузку до желаемого уровня. Можно изучить и подобрать удобный и эффективный способ закаливания, только важно помнить, что необходимо либо браться за дело, либо не начинать. Мы имеем дело с иммунной системой организма и не стоит с ней играть. Часто бывают случаи, когда человек активно занимался закаливанием, затем бросал, а после того как снова возобновлял свои занятия резко заболевал даже при небольшой нагрузке. Поэтому нужно подумать и, если вы решились на это, подобрать удобный способ, который не займет много времени и сил и его всегда можно будет использовать. Например, контрастный душ. Он заключается в том, что сначала хорошо прогреваем с помощью теплого душа тело, а в самом конце используем в течение 1-2 минут прохладный, затем можно даже холодный душ. Утром это помогает взбодриться. И это на мой взгляд очень удобно и легко, активизирует защитные свойства организма, вы ощутите, как усиливается ваше кровообращение и тело будто горит.

Массаж.

Очень эффективный, безопасный и физиологичный метод воздействия на организм. Спектр его действия очень широк. С помощью массажа можно устранить боль, снять отеки, улучшить состояние кожи и мышц, преобразовать фигуру, уменьшить отложение жировой ткани, исправить нарушения костно-мышечной системы, а также улучшить работу внутренних органов. Массаж улучшает кровообращение, способствует обновлению клеток, улучшает обменные процессы в организме, благотворно влияет на нервную систему, повышает иммунитет, омолаживает, снимает эмоциональное и мышечное напряжение… С помощью массажа можно буквально творить чудеса, я это хорошо знаю, потому что занимаюсь им более 9 лет, можно решить практически любую проблему, главное, чтобы не было противопоказаний. Это наиболее эффективный метод решения проблем, связанных с такими заболеваниями, как остеохондрозы, сколиозы, радикулиты, артриты и др., потому что может действовать непосредственно в месте, где нужна помощь и не несет с собой отрицательных побочных эффектов. В этой книге я не буду подробно рассказывать, как правильно делать массаж и все секреты эффективного его проведения, а лишь коротко обращу внимания на некоторые важные моменты.

Массаж – безопасный и физиологичный метод воздействия, но все же имеет свои противопоказания. Абсолютно массаж противопоказан при онкологии (злокачественные опухоли, при наличии доброкачественных необходимо разрешение онколога), потому что может ускорить патологический процесс; тромбозе, потому что во время проведения процедуры тромб может оторваться от стенки сосуда и остановиться в сосудах сердца (это приведет к инфаркту) или сосудах головного мозга (это приведет к ишемическому инсульту), в сосудах легких (приведет к эмболии легкого) или вызовет еще какие-либо осложнения; воспалительных процессах в организме, открытой форме туберкулеза – приведет к их усилению и распространению инфекции в организме. Кровотечения и кровоточивость также являются противопоказанием к проведению массажа, так как за счет расширения кровеносных сосудов кровотечение может усилиться (во время менструации тоже, особенно если есть склонность к обильным менструациям). Не рекомендуется массаж делать в области родимых пятен, родинок, так как высокая вероятность перерождения тканей в патологическом направлении. При наличии камней в почках, желчном и мочевом пузыре не рекомендуется делать массаж в области живота, чтобы не вызвать обострение заболевания и движение камней. Временными противопоказаниями являются лихорадки (повышение температуры), так как она может еще больше повыситься, кожные высыпания и аллергические реакции кожи (чтобы не раздражать еще больше), фурункулы, карбункулы и другие гнойничковые заболевания кожи, поскольку благодаря усилению кровообращения и активности различных процессов инфекция может проникнуть в кровеносное русло и вызвать заражение крови, гипертонический криз, то есть резкое повышение артериального давления, обострение мочекаменной и желчекаменной болезни, инфекционные заболевания печени и др., поскольку может усугубиться положение.

Я для себя установила такое правило при выполнении процедуры массажа: «Максимум пользы и результата, минимуму риском и нежелательных побочных эффектов». Про побочные эффекты, если не уточнить подробности о имеющихся заболеваниях мы поговорили. А о каких рисках идет речь? Человек может даже не знать о наличии имеющихся у него заболеваниях и нарушениях, а при выполнении массажа все это станет очевидным и по не знаю человек может подумать, что массаж спровоцировал появление данных заболеваний. Также некоторые приемы массажа могут вызвать резкие обострения состояния или даже привести к нежелательным побочным эффектам. Поэтому я решила при выполнении массажа использовать наиболее эффективные, но в то же время безопасные приемы, которые глубоко, но мягко воздействуют на организм, без рисков и обострений. Например, многие при межпозвоночных грыжах вообще боятся делать массаж, а на самом деле он значительно улучшит состояние и не даст грыже увеличиться в размерах, так как улучшение кровообращения ведет также к восстановлению хрящевой ткани, из которой состоят межпозвоночные диски. Но при выполнении массажа в данном случае также есть риски: при использовании некоторых приемов массажа (особенно если их делать неправильно и непонятно зачем) возможно защемление межпозвоночной грыжи – в результате сильная боль, блокады для снятия боли, может даже потребуется оперативное вмешательство. Многие очень любят «похрустеть» позвоночником, «а вдруг где-то смещен позвонок и вдруг встанет на место». Во-первых, это работа мануального терапевта, который имеет соответствующие знания и квалификацию. Зачем брать на себя такую ответственность? Зачастую это делают люди, которые вообще не имеют медицинского образования и даже представления не имеют, насколько это серьезно и опасно. А задумайтесь на минуту: внутри позвоночной полости находится спинной мозг, который соединен с головным мозгом, но большинство крупных нервов, которые идут по всему телу берут начало именно в спинном мозге. Представляете, какой вред здоровью можно нанести по неосторожности от такой вот безалаберности? Если какой-либо нерв хоть раз был каким-либо образом поврежден, он обязательно будет давать о себе знать в течение всей жизни. Также создается риск повредить межпозвоночные диски. После какой-либо травмы межпозвоночный диск деформируется, и в течение 3 недель может сформироваться межпозвоночная грыжа. То есть по неосторожности, если неправильно выполнять приемы массажа и делать то, чего не следует, можно спровоцировать появление межпозвоночной грыжи и других неприятных последствий. Во-вторых, беспорядочный хруст по позвоночнику вряд ли принесет пользу даже если не принесет вреда. Представьте себе такой пример: у вас появились неполадки при работе на ноутбуке, вы не разбираетесь, что с ним, но все равно снимаете крышку и стучите по внутренним запчастям в надежде, что после этого он станет исправно работать. Этот ярко иллюстрирует эти действия. Опытный мануальный терапевт, наоборот, предельно точно может определить, что стоит не на своем месте и как это исправить. Поэтому, у каждого своя специализация и для решения разных проблем нужно обращаться к разным специалистам, по их узкой специализации.

Еще хотела уточнить по поводу мануальной терапии. Как и обычный классический массаж, необходимо периодически проходить курс лечения и постоянно поддерживать свой организм в хорошей форме. Не стоит думать, что, если однажды, например, поставили на место позвонок, вышедший из своего места, то проблема раз и навсегда решена. Позвонок какое-то время находился не на своем месте, а, следовательно, и мышцы, и связки, которые удерживали позвонок в правильном положении, растянулись и больше не могут выполнять свои функции как раньше, до смещения. К тому же межпозвоночный диск скорее всего тоже поддался деформации. Поэтому и говорится, что здоровье нужно беречь с юности, потому что любая травма обязательно оставит свой след. Даже не долеченная в детстве ангина может стать причиной множества воспалительных процессов в организме, в том числе может развиться ревматизм (сердца или суставов).

О разновидностях массажа. Массаж, в зависимости от массируемой области, может быть массажем лица, воротниковой области, поясницы, живота, рук, ног и т.д. Но я скажу, что нет ничего полезнее, чем общий массаж (это когда массируется спина полностью, голова, шея, руки, ноги, кисти, стопы, живот, грудная клетка, уши). Даже скажу, что нет выраженного, полного эффекта, когда массируется одна какая-то часть. Дело в том, что, как я и говорила, что наш организм уникален и все в нем между собой тесно связано. Позвоночник необходимо проработать полностью, все отделы, так как каждый из них связан между собой и смещение в каком-либо отделе отразится и на других. Это как сложная конструкция – нарушится какая-то часть – и все полетело, и восстанавливать приходится все полностью. Также каждый из отделов позвоночника связан с определенными конечностями или головой. Например, нарушения в грудном отделе позвоночника сказываются на состоянии рук (немеют, затекают, мурашки, тяжело поднять вверх или удерживать предмет и др.). Нарушения в области пояснично-крестцового отдела влияет на ощущения в ногах (тянет ногу, немеет, затекает, боль в ногах, «не слушается» нога, тяжело ходить и др.). Нарушения в области шеи влияю еще серьезнее: головные боли, нарушения памяти, зрения и слуха, головокружения, шум в ушах и т.д.). Все это связано с тем, что под влиянием патологических процессов, в том месте, где имеются нарушения со стороны позвоночника формируются солевые отложения – остеофиты, которые возникают как защитная реакция организма, но в последствии они нарушают кровообращение в той области и затрагивают также органы, которые с ней связаны. Позвоночник – это центр, внутри спинной мозг, из которого отходят нервы, которые идут по рукам и ногам – поэтому нарушения с ним имеют связь с периферическими органами (руками и ногами). Получается, нарушается кровообращение рук, если солевые отложения находятся в области грудного отдела позвоночника и в области лопаток, ног – если в области пояснично-крестцового отдела и головы – если в области шеи. И еще, всегда нужно учитывать лимфоток, и прежде чем массировать руки, необходимо сделать массаж грудного отдела и т.д. А еще не стоит забывать о роли нервной системы в организме, о том, что именно она обеспечивать взаимосвязь всех органов и систем в организме и связь организма с окружающей средой, и о том, что массаж благотворно влияет на нервную систему и передачу нервных импульсов (и когда массируем правую руку, импульсы идут в левую и наоборот; советуется сначала массировать здоровую конечность, а потом больную, чтобы подготовить к воздействию). В общем вывод думаю ясен, почему я сторонница именно общего массажа тела.

В зависимости от назначения массажа и его конечного результата, массаж может быть лечебным, лимфодренажным, спортивным, релаксирующим, косметическим, антицеллюлитным и др. Хочу сказать, что массаж, если выполнять процедуру качественно, учитывать некоторые моменты и не жалеть сил и времени, в любом случае одновременно даст несколько эффектов. Например, нам нужен лечебный эффект, но также от массажа за счет улучшения кровообращения и обменных процессов кожа станет более упругой и красивой, тело подтянется и сойдут отеки, улучшится сон. Конечно, выбирать в любом случае придется, какой эффект от массажа мы хотим получить, поскольку методы достижения отличаются и времени не хватит, чтобы полностью во всех направлениях достичь совершенства. Сопутствующие положительные изменения скорее похожи на приятный бонус.

Техники массажа также могут отличаться друг от друга. Классический массаж, тайский, китайский, испанский, французский, сегментарно-рефлекторный, массаж по Гребенникову и многие другие. У каждого опытного массажиста рано или поздно появляется свой стиль массажа. Мое мнение и стиль – индивидуальный массаж и всем это советую. Важно максимально подстроиться под индивидуальные особенности и потребности его организма, и не важно какие техники массажа или их комбинации задействовать, главное получить максимальный результат. Получен результат или нет – видно сразу – внешне и при исследовании мышц это сразу же обнаружится (исчезнут патологически измененные очаги в мышцах, кожа станет ровнее и т.д.), а также человек почувствует себя значительно лучше. Эффект от массажа может продолжаться еще какое-то время после его прекращения (запущены процессы организма, организм продолжает восстанавливаться), некоторые полный результат от массажа ощущают через некоторое время после его проведения, но улучшения все равно появились сразу.

Одна из моих любимых техник – сегментарно-рефлекторный массаж и его разновидность соединительно-тканный массаж. Суть состоит в том, что каждый внутренний орган с помощью многочисленных органов связан с определенным участком кожи на теле и 3 сегментами спинного мозга. Взаимосвязь: участок кожи – сегменты спинного мозга – орган. Получается, если возникли какие-либо нарушения в соответствующем органе, то на участке кожи, с которым связан этот орган будут заметны патологические изменения – соединительно-тканные узелки и уплотнения, болезненность при массировании и т.д. В свою очередь, если эти участки массировать, то в соответствующем органе тоже будет усиленно кровообращение и обменные процессы и наступит облегчение. И еще такая особенность: если полностью знать соответствие зон на теле органам и соответствие сегментам, иннервирующим эти зоны, то можно диагностировать нарушения в организме, понимать на какой орган необходимо обратить внимание, даже если человек еще не понял, что у него имеются какие-либо проблемы со здоровьем. Конечно, чтобы все это видеть, необходимо развивать чувствительность в пальцах. Соответствие органов, сегментов и участков кожи и эффективность массажа научно доказано. А результаты могут даже удивлять. Расскажу один очень яркий и известный пример. Соединительно-тканный массаж (разновидность сегментарно-рефлекторного) впервые изобрела Элизабет Дикке. Она страдала ангиопатией и готовилась к ампутации ноги, поскольку кровообращение к конечности было нарушено, нога была бледной и холодной, чувствительность исчезла, началась гангрена. Также Элизабет страдала нарушениями со стороны желудочно-кишечного тракта и другими. Из-за постельного режима у нее стали появляться пролежни, она решила облегчить себе боли и разминать область поясницы, ягодиц и ног, где доставала. Она нащупала различные бугорки и стала их разминать. К своему удивлению она обнаружила. Что в больной ноге стали появляться «мурашки» - то есть в ноге стала появляться чувствительность вследствие поступления крови. В течение 3 месяцев Элизабет массировала себе ногу и вышележащие области, затем массаж продолжила ее помощница. Через год Элизабет полностью восстановилась и занялась лечебной гимнастикой, как и раньше. То есть, с помощью массажа Элизабет спасла свою ногу, а также у нее заметно улучшилось здоровье и состояние внутренних органов. Видите, какие результаты можно получать при помощи массажа при грамотном подходе.

Еще хочу обратить внимание на действенность массажа стоп, кистей и ушей. В китайской медицине придается большое значение этим частям тела. Считается, что там находится большое количество биологически активных точек, в которых, по сути находится большое скопление определенных рецепторов – отсюда и положительный эффект. Каждый из нас, наверное, хоть раз парил ноги (можно и кисти тоже), пробовал массаж мочек ушей и прочувствовал какой-либо эффект. На биологически активные точки можно воздействовать по-разному: кто-то использует метод иглоукалывания одной или несколькими иголочками сразу (и существуют разные техники), кто-то использует прижигание специальными свечами, а кто-то – имеет воздействие на эти точки с помощью пчелиных укусов. И точки находятся не только на стопах, кистях и в области ушей. И чтобы использовать подобные методики необходим опыт, особые навыки (чтобы умело отыскивать точки и чувствовать их на теле, иначе эффекта не будет) и специальное образование. Я же предлагаю более безопасный подход – обычный массаж этих частей тела. Не стоит им пренебрегать, он действует и дает положительные результаты. Японский точечный массаж су-джук также эффективен и каждый может запомнить хотя бы несколько точек для оказания помощи. Мое мнение по поводу действенности и активности этих точек такое: когда мы вводим в организм лекарственное вещество, чтобы получить какой-либо эффект, вещество блуждает по организму, какая-то часть задерживается в печени, какая-то разрушается в желудочно-кишечном тракте, а какая-то часть лекарственного вещества находит нужные рецепторы, на которые действует именно данное вещество (потому определенные вещества действуют на определенные рецепторы), посылаются импульсы – сигналы к головному мозгу, организм определенным образом реагирует, в конечном итоге мы получаем результат. Это химическое воздействие на рецепторы. А когда мы воздействуем на конкретные точки, которые являются скоплением рецепторов (нужно только знать их точное расположение), мы физически воздействуем на нужные нам рецепторы, и нет побочных эффектов в виде накапливания в печени ненужных веществ, воздействия их на слизистую желудка и т.д. Опять же, если, игнорируя сигналы своего организма, вы дошли до критической ситуации, то одним нажатием на биологически активные точки не обойтись. Без помощи грамотного специалиста из этой ситуации не выйти.

А еще хотела затронуть тему синяков. Очень много мнений по этому поводу и разногласий. Кто-то считает, что синяки после массажа – обычное дело и не стоит по этому поводу беспокоиться, кто-то считает это катастрофой. Мое мнение – массаж должен быть приятным, боль вполне терпимой (болезненность из-за патологических изменений в тканях) и синяков быть не должно. Человек должен расслабляться и получать эмоциональную разгрузку, а не корчиться от боли и ждать, когда же уже массаж закончится. Конечно, болевой порог у всех отличается и нарушения достигли критической точки, и необходимо немного потерпеть, но все же эта боль вполне терпима и проходит или становится меньше после разогрева мышц (даже на следующий день массажа, когда прикосновения наиболее ощутимы – реакция организма, будто разворошили муравейник – все обострилось). Синяков тоже не должно быть. Конечно кожа у всех разная, у кого-то близко к коже расположены капилляры, и они ломкие и хрупкие, и могут появиться синяки, но это будут единичные синячки, а не огромные кровоподтеки. Конечно, организм способен восстанавливаться, но все же, если постоянно таким образом травмировать свое тело, рано или поздно негативные последствия появятся. Даже при технике вакуумного массажа с использованием различных баночек можно полностью избежать появление синяков, если делать все правильно (в частности, сначала разогреть аккуратно мышцы руками, а потом уже использовать банки, постоянно следить за реакцией кожи и регулировать силу всасывания).

Я поделилась лишь некоторыми своими наблюдениями и выводами для вашего общего сведения, чтобы и в плане массажа вы имели некоторые знания, а также чтобы эта информация могла пригодиться тем, кто увлекается массажем и хочет овладеть этим искусством. Для тех, кто хочет научиться правильно делать массаж и радовать своих близких я записала видео уроки. Для получения информации пишите в директ [www.instagram/kirasarat](http://www.instagram/kirasarat) электронная почта: [kirasaratovskaya82@mail.ru](mailto:kirasaratovskaya82@mail.ru) вконтакте: <https://vk/com/kirasaratovskaya>

Ароматерапия.

О действенности данного метода знали очень давно и широко применяли при различных недугах еще в древности. И сегодня не стоит недооценивать способность запахов влиять на наше самочувствие. Вспомним, к примеру, способность нашатырного спирта приводить в чувство при обмороке, действенность различных ингаляций при бронхолегочных заболеваниях и насколько сильно может улучшиться настроение, когда мы пользуемся любимым парфюмом (даже если он синтетический). В более ранние времена (в военное время) наркоз выглядел так: на тряпочку наносился эфир для наркоза, больной вдыхал и постепенно отключался. Представляете, насколько мощное воздействие! Вдыхая различные запахи и вещества можно нанести огромный вред здоровью: вдыхание вредных веществ при работе на производстве, наркоманы вдыхают различные химические вещества, вдыхание пыли и сигаретного дыма – все это несет за собой негативные последствия. Как видите, запахи и различные вещества, попадая в организм при вдыхании, могут нести как вредное, так и целительное действие. Я хочу подробно рассмотреть чудодейственное свойство эфирных масел для организма.

Эфирные масла – вещества, которые получают из разных частей растений эфироносов. Эфиры – летучие химические соединения, они очень быстро выветриваются (поэтому эфирные масла необходимо плотно закрывать крышкой и держать в темном месте), не оставляют жирных следов (так как в составе отсутствуют жиры). Маслоподобные вещества на вид, поэтому название «масла». Поскольку растения их вырабатывают для своей защиты – от насекомых, микроорганизмов (чтобы растение не болело), свойства эфирных масел очень полезны и для нас. Почти все эфирные масла имеют антибактериальное и антигрибковое действие, усиливают иммунитет, некоторые являются антидепрессантами и хорошо поднимают настроение, также некоторые способны либо повышать, либо понижать артериальное давление, положительно влияют на нервную систему, способны успокаивать кашель и предупреждать насморк, снимают головную боль и др. Также масла эффективны для наружного применения для упругости и цвета кожи, убирают дефекты, помогают при выпадении волос и ломкости ногтей, можно использовать при угревой сыпи, герпесе, против перхоти (использовать в смеси с косметическими маслами и кремами). Некоторые эфирные масла хорошо известны как афродизиаки, их применяют при различных нарушениях со стороны женской и мужской сексуальной сферы, и эффект от их применения весьма результативный.

Но для того, чтобы получить хороший результат, необходимо использовать натуральные масла (а не их синтетически произведенные копии) с концентрацией 100% (а не разбавленные растительным маслом), поэтому необходимо быть весьма внимательными при выборе. Сегодня как никогда легко напороться на эфирное масло, произведенное в лаборатории путем химического синтеза, по приятным ценам. Но приобретать такие масла не имеет никакого смысла, потому что они не имеют никакого положительного действия, даже могут вызвать аллергию. Например, в сезон простуд можно предотвратить заражение инфекцией большого числа людей (например, на работе), если поставить аромалампу (вода+ эфирное масло+ свечка внизу для подогрева смеси) с маслами, содержащими фитонциды (сосна, ель, пихта и др.). Если это будут натуральные концентрированные эфирные масла, то результат будет выраженным: дезинфекция воздуха и его ионизация, инфекция в воздухе исчезнет, также появится бодрость и прилив сил, устойчивость к инфекции. Если же эфирное масло – синтетическая копия, то все лишь будут ощущать запах, но воздух не очистится и результата не будет. Также и в отношении любого нужного нам свойства эфирных масел – результата не будет, если масло синтетическое. К сожалению, сегодня даже в аптеках продается множество эфирных масел, произведенных путем химического синтеза по весьма приемлемым ценам, и люди их покупают, думая, что приобрели качественное масло за копейки, купили ведь в аптеке. Сегодня в аптеках продаются даже откровенно ароматизаторы под видом эфирным масел, и люди не задумываются ни о чем, хотя бы о том, что таких эфирных масел в природе не существует. Например, яблоко, вишня, дыня, арбуз, абрикос, клубника, сирень, ландыш и многие другие, не являются эфиромасличными растениями, то есть из них никаким образом нельзя извлечь и получить эфирные масла. А в аптеках я вижу в продажи подобные эфирные масла. Это ничто иное, как ароматизаторы, произведенные химическим путем.

Как же распознать качественное эфирное масло? Правил много. Натуральное эфирное масло не будет стоить очень дешево. Также необходимо найти надежного производителя, зарекомендовавшего свое качество. Еще можно провести такой тест: каплю эфирного масла капнуть на лист бумаги, через время оно должно испариться, не оставив никаких следов жира (допустимо нежирное зеленоватое или коричневатое окрашивание если масло имело цвет). По международным стандартам эфирное масло должно быть во флаконах из темного стекла, объемом 5 или 10 мл, с дозатором и крышкой с кольцом контроля вскрытия, на этикетке должна быть надпись «100% эфирное масло», коммерческое название масла, ботаническое название на латинском языке, страна-производитель и метод получения масла, в упаковку должна быть вложена подробная инструкция по применению масла. Натуральное эфирное масло должно иметь запах, свойственный растению: мандарин пахнет мандарином, эвкалипт – эвкалиптом, запах не должен быть резким и постепенно раскрываться. Если запах резкий или кисловатый, то это продукт химического синтеза.

Существуют также разные способы получения эфирных масел в зависимости от сырья. Некоторые масла получают путем холодного отжима – сохранятся полезные свойства масел. Некоторые с помощью паровой дистилляции (прогонка под водяным паром). При данном методе самое качественное эфирное масло – первой или второй прогонки (абсолю, масла экстра-класса). При дальнейшей перегонке теряются полезные свойства и масло вроде бы получено из натурального сырья, но уже не несет в себе столько полезных свойств. Такого качества эфирные масла лучше применять при изготовлении мыла и мыльной продукции – для ароматизации и цвета. Еще один метод получения эфирных масел – экстракция органическими растворителями из сырых материалов (цветочные эфирные масла). Вводят растворитель, в нем растворяются эфирные масла, затем растворитель отгоняется при низких температурах (сохраняются полезные свойства). Анфлераж – более старинный и сложный метод, в основном для получения цветочных эфирных масел. Если используется качественное натуральное сырье, полезные свойства эфирных масел сохраняются. Метод химического синтеза – для получения искусственных эфирных масел, не имеют полезных свойств, могут вызвать аллергию, в некоторых случаях нанести вред здоровью.

Эфирные масла очень действенны и полезны, однако некоторые из них могут у кого-то вызывать аллергию. Аллергия – неправильная реакция организма, она может быть на что угодно, даже на полезные вещи (молоко, фрукты, овощи и др.). В связи с тем, что у эфирных масел насыщенные запахи, они могут влиять на человека самым неожиданным способом и иногда не подходить, даже если нам очень необходимо действие данного масла. Например, может возникнуть головокружение и головная боль, аллергическая реакция на теле и даже более тяжелые формы аллергии (вплоть до крапивницы и отека Квинке). Поэтому прежде, чем активно применять эфирное масло, необходимо его проверить на аллергическую реакцию. Сначала нужно проверить запах, нравится ли он (если нет пользы не будет), вызывает ли отрицательную реакцию (головокружение, головную боль), как действует, ощущения. Для этого 1-2 капли нанести на носовой платок и в течение дня доставать и нюхать. Таким образом можно проверять и смесь масел. Если отрицательной реакции нет можно перейти к контактной пробе. Есть два способа: нанести на запястье эфирное масло в чистом виде, если через 10 минут зуд и жжение прекратилось – масло подходит. Второй способ – нанести готовую смесь из эфирного (или нескольких) в косметическом масле (то есть не в чистом виде, а разбавленное косметическим). На следующий день проверить, есть ли раздражение, сыпь, покраснение, зуд и др. Если масло не подходит – лучше его не использовать и заменить другим.

Способы применения эфирных масел.

1. Аромалампа. Этот метод очень удобен и не требует никаких усилий. В зависимости от свойств самих эфирных масел, можно применять для дезинфекции помещений, поднятия настроения и снятия депрессии, как афродизиаки для усиления чувственности, для усиления действия медитации и релаксации и др. Можно обогатить спортивную тренировку, поставив в комнате аромалампу с правильно подобранной смесью для улучшения мотивации и бодрости. В аромалампу налить немного воды и капнуть несколько капель масла. Поджечь снизу свечу, чтобы вода грелась и эфирное масло испарялось.
2. Аромакулон, аромамедальон. Тоже вполне удобно и не требует никаких усилий, кроме ношения на шее. Эффективен в сезон простуд, помогает очистить личное пространство и не заразиться, при депрессии, для лечения (подобрать смесь с нужным действием), он всегда рядом, куда бы мы не пошли. Можно носить детям в сезон простуд (в садике, школе и т.д.). Просто в медальон капнуть 1-2 капли эфирного масла, смеси или использовать лечебный натуральный парфюм.
3. Ингаляции. Бывают холодные и горячие. Холодные – нанести на ватный шарик, платок из натуральной материи или просто кусочек натуральной ткани и вдыхать. Применять в лечебных и профилактических целях при бессоннице, повышенном или пониженном давлении, для профилактики ОРВИ и др., подходит детям. Горячие ингаляции – капнуть несколько капель или смеси в горячую воду, накрыться и дышать. Для детей не очень удобна. Можно использовать в лечебных целях при кашле и насморке.
4. Ванна. Очень приятная релаксирующая процедура, помогает расслабиться, набраться сил и энергии, усилить чувственность, улучшить состояние тела и кожи. В ванну, наполненную водой, капнуть несколько капель эфирных масел. Можно использовать в комбинации с морской солью и другими полезными для тела веществами.
5. Растирания (при кашле, для снятия боли в суставах), массаж (при проблемах женской и мужской половой сферы, коррекции фигуры, снятия отеков, улучшения качества кожи и др.). В этой книге дам несколько рецептов масел для массажа.
6. Горячие и холодные компрессы – на суставы, место ожога, ушиб и др. Концентрацию и эфирные масла подбирать в зависимости от проблемы.
7. Лечебный натуральный парфюм. Помогает при различных заболеваниях и нарушениях: усиливает сексуальность, помогает при высоком и низком артериальном давлении, простудных заболеваниях, головной боли, депрессиях, выравнивает гормональный фон, улучшает концентрацию внимания, помогает снять зависимость к никотину и многое другое. В зависимости от проблемы свой индивидуальный состав. Лечебный индивидуальный парфюм уникален, такой, которого ни у кого нет, подчеркивает индивидуальность и выделяет из толпы. Это очень обширная и сложная тема, ведь приготовление натурального парфюма – большое искусство – окунуться в мир запахов и почувствовать их сочетание и чудодейственную силу. К тому же это долгий процесс приготовления, состоящий из нескольких этапов. А также необходимо время для созревания парфюма. Это настолько интересный и завлекающий процесс! К тому же натуральный парфюм на самом деле живой. Раньше, читая о каком-либо парфюме я не особо понимала, почему пишут о 3 нотах с различным составом и не замечала смену запахов и как играют духи на теле. Мне казалось, что аромат один, потом просто немного выветривается и все. Когда я стала готовить парфюм из эфирных масел, я четко ощутила, как он играет на теле, как нота сменяется за нотой. Это просто превосходно! Это происходит потому, что каждое их эфирных масел имеет свою степень летучести и в зависимости от этого, составляются ноты. Верхняя нота длится до 30 минут и выветривается, ее сменяет сердце аромата, которое может длиться до часу, после этого – базовая нота, аромат которой останется на несколько часов. Необходимо знать летучесть масел и правильно составлять ноты, причем еще необходимо учитывать совместимость масел. Каждая нота готовится отдельно.

Помимо того, что необходимо проверять эфирные масла перед применением на индивидуальную непереносимость и делать тесты, нужно знать совместимость эфирных масел между собой. Есть эфирные масла, которые хорошо совместимы между собой и по запаху, и по лечебному действию, есть даже такие сочетания, которые усиливают действия друг друга. Есть же эфирные масла, которые не следует сочетать друг с другом, они могут обесценивать действие друг друга или какого-то одного из масел, быть противоположными друг другу по действию, вместе создавать неприятный аромат или давать еще какую-нибудь неприятную реакцию. Поэтому, прежде чем создать свои собственные сочетания масел, необходимо изучить их совместимость между собой. Или использовать масла пока нет полной информации по одному или пользоваться готовыми проверенными рецептами.

Сейчас рассмотрим некоторые из эфирных масел, и я поделюсь с вами некоторыми рецептами масел для массажа и даже своими формулами лечебного парфюма.

Эфирное масло лаванды. Обладает очень широким спектром действия: очень мощный антидепрессант, приводит в порядок мысли, успокаивает, помогает при бессоннице, усиливает иммунитет, обладает антибактериальными и противогрибковыми свойствами, регенерирует клетки кожи, помогает при выпадении волос, при головной боли, насморке, профилактика ОРВИ, при угревой сыпи.

Эфирное масло апельсина. Тонизирует нервную систему, улучшает настроение, снимает напряжение, афродизиак, повышает работоспособность, адаптирует к стрессовой ситуации, улучшает обменные процессы кожи, антицеллюлитное средство, укрепляет иммунитет.

Эфирное масло герани. Стимулирует все фильтры в организме, помогает вывести лишнюю жидкость из организма и токсины, является профилактическим средством при онкологических заболеваниях, стимулирует и тонизирует нервную систему, выводит из апатии, дарит радость и ощущение счастья, средство от целлюлита, помогает при герпесе, от выпадения волос, при перхоти.

Эфирное масло лимона. Стимулирует выработку серотонина (гормона счастья), дает энергию и силу, устраняет депрессивные состояния, улучшает концентрацию внимания (можно применять на работе, в автомобиле ароматизация), снижает лишний вес, устраняет проблемы пищеварительного тракта, укрепляет иммунитет, помогает при кашле, повышении температуры и артериального давления, средство против целлюлита.

Эфирное масло грейпфрута. Средство детоксикации, очищает от вредных накопленных токсинов и шлаков, способствует выводу лишней жидкости и сбрасыванию лишнего веса, стимулирует работу печени и почек, очищает сосуды, кровь и лимфу. Выводит из депрессии.

Эфирное масло кедра. Помогает справиться с любой проблемой дыхательной системы, выводит мокроту, устраняет кашель, успокаивает, помогает справиться со стрессовыми ситуациями, при бессоннице, укрепляет иммунитет, создает душевный покой и гармонию, поможет при выпадении волос и перхоти, при ломкости ногтей.

Эфирное масло мяты перечной. Выводит из организма тяжелые металлы и радиоактивные вещества, обладает потогонным и мочегонным эффектом, устраняет тошноту, облегчает процессы переваривания и усвоения пищи, положительно влияет на липидный обмен – снижает содержание холестерина в крови, способствует правильному обмену веществ. Помогает при ожирении, сильный ароматический адаптоген, активизирует деятельность мозга, восстанавливает эмоциональные и физические силы, снимает напряжение, гасит негативные эмоции, гнев, агрессию, помогает при кашле, головной боли, заболеваниях суставов, угревой сыпи.

Эфирное масло розового дерева. Справляется с любой ситуацией дыхательной системы, снимает удушье, облегчает кашель, выводит мокроту, способствует очистке крови и лимфы, выводит шлаки и устраняет застойные явления в организме, снимает стресс, раздражительность, депрессию, обладает седативными свойствами, дарит душевный комфорт, можно применять во время занятий релаксацией.

Эфирное масло сосны. Очищает и ионизирует воздух, очищает легкие, активизирует кровообращение, очищает почки, улучшает работу пищеварительного тракта, улучшает аппетит, придает силу, снимает усталость, устраняет напряжение, тонизирует, устраняет боль в ногах (компрессы), хорошо использовать в бане и сауне, для профилактики ОРВИ, кашле, насморке, температуре, заболеваниях суставов.

Эфирное масло эвкалипта. Эффективен при ОРВИ, кашле, насморке, головной боли, болях в суставах, налаживает работу пищеварительной системы, снижает образование мокроты в легких и разжижает мокроту, снимает синдром хронической усталости, восстанавливает, улучшает настроение и концентрацию внимания, способствует интеллектуальной деятельности, снимает аллергические реакции других эфирных масел, является антидотом никотина (помогает избавиться от курения).

Эфирное масло чайного дерева. Обладает мощным бактерицидным, противогрибковым и противовирусным действием, эффективно при ОРВИ, кашле, повышенной температуре, для укрепления иммунитета, при угревой сыпи, перхоти, герпесе, для укрепления ногтей.

Эфирное масло пачули. Обладает противогрибковым и бактерицидным действием, мужской афродизиак, применяется при проблемах с пищеварением, повышает иммунитет, выравнивает гормональный фон, улучшает потенцию, освобождает от излишней жидкости в организме, повышает эластичность кожи, омолаживает, снимает депрессию, бессонницу, устраняет неврозы, можно использовать для укрепления ногтей, стимулирует процессы регенерации кожи, залечивает трещинки, уменьшает отеки, подтягивает обвислую кожу груди.

Эфирное масло сандала. Обладает бактерицидным и противовоспалительным действием, лечит угреватую и воспаленную кожу, повышает тонус кожи, ликвидирует дряблость, хорошо использовать при медитации, способствует релаксации, снимает бессонницу, повышает настроение, афродизиак, выравнивает гормональный фон, снимает дисфункции мочеполовой системы, расслабляет, снимает астенический синдром.

Эфирное масло иланг-иланга. Особо ценен для женщин. Препятствует преждевременному старению кожи, придает коже гладкость, бархатистость, снимает раздражение при сухой коже, балансирует производство жира при жирной коже, устраняет угревую сыпь, регулирует работу сальных желез, снимает головную боль, понижает артериальное давление, укрепляет ноги, устраняет выпадение волос, восстанавливает истонченные и ломкие волосы, выравнивает гормональный фон у женщин, облегчает течение климактерического периода, нормализует менструальный цикл, эротический стимулятор.

Разбирая свойства эфирных масел, вы, наверное, обратили внимание, насколько многогранно их действие: практически все эфирные масла обладают дезинфицирующим действием, обладают целебным воздействием на организм, положительно влияют на эмоциональную сферу, оказывают выраженный косметический эффект. Некоторые являются афродизиаками и их широко используют в урологии и сексологии к больным с патологиями в сексуальной сфере. Эфирные масла – гормоноподобные вещества, которые участвуют в различных психологических и физических процессах организма. В их составе феромоны. В эфирном масле пачули и мускатном орехе содержится вещество – фарнизол, которое обладает огромной силой привлекать противоположный пол. Эфирные масла также способствуют выработке гормона эндорфина, который увеличивает сексуальные стремления. Я затронула данную тему, потому что сегодня она как никогда актуальна. Сегодня проблемы в сексуальной сфере, урологии или гинекологии практически у каждого и проявляются, начиная от незначительных нарушений (которые в любом случае со временем усугубятся) до полной импотенции, фригидности, преждевременного климакса и др. Да, сегодня не удивительно слышать о наступлении климактерического периода, например, в 36 лет (!), когда раньше такие случаи были единичными (у спортсменок, гимнасток – из-за чрезмерной физической нагрузки; прекращение менструаций им сигнализировало о том, что нужно снизить физические нагрузки). Сегодня женщина на себя взяла слишком много забот, да и ритм жизни со своими стрессами и беготней нам диктует свои правила и это влияет как на женщин, так и на мужчин. Отсюда и вытекают нарушения гормонального фона и иные отклонения.

Эфирные масла афродизиаки бывают двух видов, в зависимости от действия: классические и импрессионные. Классические воздействуют на физиологические процессы в организме – оказывают влияние на выработку гормонов, устраняют эректильную дисфункцию, наделяют энергией и силой, выравнивают артериальное давление и др. К ним относятся пачули, сандал, роза, иланг-иланг, жасмин, розмарин, герань, гвоздика и др. Импрессионные – изменяют психоэмоциональное состояние, усиливаю чувственность, ощущения, раскрепощают, улучшают настроение, создают особую атмосферу, делают отношения незабываемыми. К ним относятся сосна, кедр, апельсин, бергамот, грейпфрут, мандарин, розовое дерево, шалфей и др.

Мы рассмотрели действие лишь некоторых эфирных масел, а их огромное множество. Вы можете легко найти информацию по эфирным маслам в интернете, хорошая качественная информация находится в блоге Ольги Шаровой на сайте «Зеленое саше». Я в дальнейшем хочу выпустить книгу со своими рецептами духов, масел для массажа и ухода за телом и лицом с подробным описанием действия на организм, а также с более подробным описанием всех мне известных эфирных масел. Если интересна эта тема, пишите мне в инстаграм: [www.instagram.kirasarat](http://www.instagram.kirasarat)

Электронная почта: [kira.saratovskaya82@mail.ru](mailto:kira.saratovskaya82@mail.ru) вконтакте: <https://vk/com/kirasaratovskaya>

А теперь мои проверенные рецепты:

1. Масло для массажа с антицеллюлитным эффектом.

- масло для основы 200 мл (оливковое, персиковое, виноградной косточки, абрикосовое – в зависимости от типа кожи, можно смешать несколько)

- эфирное масло апельсина 10 капель (для улучшения обменных процессов в коже)

- эфирное масло лимона 10 капель (способствует сжиганию жира)

- эфирное масло грейпфрута 10 капель (способствует устранению «лимонной корки»)

- эфирное масло мандарина 10 капель (способствует устранению растяжек)

- эфирное масло мяты 5 капель (обладает потогонным и мочегонным действием, освежает)

2) Масло для массажа для мужчин (улучшающее потенцию).

- масло для основы 100 мл (оливковое, кукурузное, персиковое, миндальное или др.)

- эфирное масло пачули 7 капель

- эфирное масло сандала 3 капли

- эфирное масло жасмина 2 капли

- эфирное масло бергамот 4 капли

Сочетание пачули – сандал –жасмин способствует выработке тестостерона у мужчин.

1. Масло для массажа для женщин (выравнивает гормональный фон, улучшают сексуальность).

- масло для основы 100 мл (оливковое, виноградной косточки, персиковое и др.)

- эфирное масло иланг-иланга 7 капель

- эфирное масло лимона 7 капель

- эфирное масло сандала 5 капель

4) Масло для горла при ОРЗ (обязательно проверить на наличие аллергической реакции, при бронхиальной астме и др. заболеваниях только с разрешения врача). Можно смазывать или капать в нос.

- персиковое масло 15 мл

- витамин Е в жидком виде (токоферол) 3 мл

- эфирное масло чайного дерева 5 капель

- эфирное масло лаванды 4 капли

- эфирное масло розмарина 3 капли

- эфирное масло сосны 2 капли

Способ приготовления масел очень простой: в масло основы добавляем по рецепту необходимое количество капель эфирных масел. Масла основы (оливковое, персиковое, кукурузное и др.) желательно брать без термической или какой-либо другой обработки, первого холодного отжима – они обладают еще рядом ценнейших свойств. Желательно использовать такого качества масла, которые можно употреблять в пищу. Лучше после приготовления состава дать маслу настояться в течение нескольких дней, чтобы эфирные масла могли раствориться в основе и взаимодействовать между собой, будет более ощутимо их воздействие на организм и ярче аромат.

Теперь самое интересное. Поделюсь двумя своими формулами лечебного парфюма – женских и мужских вам на пробу. У всех, конечно, свои особенности организма, свои потребности и предпочтения и необходим свой индивидуальный парфюм. Вы можете потренироваться, насладившись процессом приготовления парфюма. Это очень интересно и увлекательно. Кому-то может подойдет и понравится один из этих рецептов. Некоторым я обещала поделиться этими рецептами. Для вас, надеюсь у вас получится приготовить. Сначала я напишу формулы, а потом объясню, как проще всего приготовить по рецепту.

Женский парфюм «Цитрусовое настроение».

Верхняя нота:

- лимон 11 капель

- грейпфрут 6 капель

- мандарин 3 капли

Сердце аромата:

- жасмин 7 капель

- барбарис 3 капли

- илан-иланг 4 капли

Нижняя нота:

- сандал 4 капли

- пачули 3 капли

Эту формулу духов я создала для себя, для поднятия настроения, для выравнивания гормонального фона, повышения работоспособности, тонизации. Еще данный парфюм устраняет депрессию, повышает сексуальность и содержит феромоны.

Мужской парфюм «Чувственность». Улучшает настроение, снимает депрессию, придает сил и энергии, повышает потенцию, способствует выработке мужского гормона тестостерона.

Верхняя нота:

- сосна 2 капли

- бергамот 4 капли

Сердце аромата:

- розмарин 4 капли

- лаванда 4 капли

- жасмин 2 капли

Нижняя нота:

- пачули 4 капли

- сандал 3 капли

Парфюм можно готовить на различных носителях – на масле, спирте, твердые духи, и он может иметь различную концентрацию. В воде эфирные масла не растворяются вообще, поэтому лучше всего парфюм готовить либо на масле, либо на 96% спирте. Парфюм необходимо готовить в несколько этапов: каждую ноту готовить отдельно, начиная с сердца аромата (средней ноты), затем верхнюю ноту готовить отдельно, после этого нижнюю (базовую) ноту тоже отдельно. Затем добавляем в основу сердце, верхнюю и базовую ноту в строгой последовательности. Поскольку эфирные масла имеют свойства быстро испаряться, ноты готовим, добавляя в небольшое количество масла (спирта). После приготовления парфюм помещаем в темную пузырек с плотно закрывающейся крышкой и помещаем в теплое темное место для созревания. На масляной основе духи созревают неделю, на спиртовой до 3 месяцев. Аромат в течение периода созревания духов может меняться, даже иметь не особо приятные нотки – это результат химических реакций в результате взаимодействия эфирных масел между собой. Солнечные лучи отрицательно влияют на свойства эфирных масел, поэтому всегда, даже после созревания держать парфюм в защищенном от солнечных лучей месте – лучше в холодильнике (после созревания). Если мы готовим парфюм на масляном носителе, то используем только масло во всех нотах, если на спирту, то спирт. Терапевтическим (лечебным) эффектом обладают духи именно на масле, поскольку наносятся на тело и впитываются, попадая в кровеносное русло, дают лечебный эффект. Для натуральной парфюмерии лучше всего подойдет косметическое масло жожоба, потому что оно не окисляется и значительно продляет срок хранения духов, но можно использовать и персиковое, абрикосовое, виноградной косточки, миндальное и др. Для своих композиций я использовала масло, потому что готовила парфюм в терапевтических целях. Чтобы было проще и не путаться, сразу для каждой ноты приготовьте по 3 мл масла (жожоба, персикового или др.), поместите в каждую из 3 емкостей, в которой будете готовить ноты (потому что эфирные масла нужно добавлять в жирные, а не наоборот). Приготовим ноты, дадим им немного постоять, затем смешаем сердце, верхнюю нота, добавим базовую. Советую прочувствовать каждую ноту, ощутить полный аромат, прислушиваться к каждому сочетанию. После этого помещаем готовый парфюм в чистую сухую емкость с плотно закрывающейся крышкой, и чем меньше в емкости будет воздушного пространства (ближе к крышке), тем лучше. Парфюм может не получиться или пропасть, если емкость будет недостаточно чистой (бактерии, грязь, другие вещества), будет попадание солнечных лучей на емкость, постоянное взаимодействие с воздухом (плохая крышка, очень часто открывать). Конечно периодически открывать нужно, чтобы протестировать аромат, как он созревает и др.

По поводу натурального парфюма – это вообще очень обширная тема не только в плане приготовления и создания эффективной формулы и совместимости масел. Не зря существует понятие «индивидуальный парфюм», потому что у каждого свои особенности организма, а также существуют особые законы парфюма, которые следует учитывать. Все мы разные и очень-очень отличаемся друг от друга. Важно не только правильно составить парфюм, но и правильно его использовать, носить, наносить, учитывать время, время года и др. Идеально подобранный парфюм не ощутим на теле, он не мешает и не создает дискомфорт, он будто сливается с ароматом тела. Натуральный парфюм чувствуется на расстоянии вытянутой руки – для обладателя и тех, кого он впускает в личное пространство, не кричащий аромат, изысканный, создает незабываемое впечатление и подчеркивает индивидуальность.

Итак, мы подошли к завершению нашей книги. Мы коротко рассмотрели стратегию, с помощью которой, мы можем продлить свою жизнь, улучшить свое здоровье и качество жизни. Расписав свою индивидуальную стратегию и придерживаясь плана оздоровления, вы уже сами будете оценивать результаты, которые достигли. Очень надеюсь, что вам пригодится изложенная в книге информация и поможет укрепить свое здоровье и ощутить полную, счастливую насыщенную жизнь. Желаю всем вам достичь полной гармонии со своим телом.

С любовью и заботой о вас Кира Саратовская.