Всем привет.

Сегодня с вами ваша Катя – диетолог-нутрициолог и ваш главный проводник в натуропатию.

И сегодня я хотела бы с вами обсудить одну из самых актуальных тем: нужны ли дополнительно нам какие-то пищевые добавки или БАДы? Или мы можем все восполнять сбалансированным питанием? Тема очень актуальна и все ее любят обсудить на просторах интернета и, конечно же, часто задают мне этот вопрос. А чтобы ответить на этот вопрос, нам нужно с вами разобраться, какой образ жизни вы ведете, как часто вы испытываете стресс. Если у вас есть стресс каждый день, если у вас есть плотный график, если есть ребенок (это уже даже стресс), если есть такая серьезная текучка в течение дня, я вам скажу, что стресс у вас есть каждый день. Единственный способ не испытывать дефицитов микроэлементов это, конечно, стать монахом и уйти в горы.

Что же вижу я каждый день? Каждый день ко мне приходит огромное количество людей. И каждый день у этих людей я вижу серьезные отклонения по анализам. Я вижу, какие дефицитные состояния испытывают люди.

И сегодня на примере магния я вам хотела бы рассказать пример из своей работы. Как просто введение дополнительного приема магния в вашу жизнь может поменять кардинально вообще ваше самочувствие и состояние. Если мы рассмотрим на примере магния, как он влияет на гормональную систему, мы можем просто с вами из исследования выявить серьезные и важные функции. Одна из функций магния – магний у нас регулирует кортизол, а точнее его скачки, поэтому мы и можем увидеть как люди, у которых, которые восполняют дефицит магния, становятся спокойными, счастливыми и умиротворенными.

Следующая важная функция магния – он, конечно, регулирует сахар в крови и снижает скачки инсулина, соответственно, работает по чувствительности к инсулину. Поэтому, если у вас есть лишний вес и тяга к сладкому, при восполнении дефицита магния вам будет легко справиться и работать с инсулинорезистентностью. Это важный инструмент, которым просто нельзя пренебрегать при инсулинорезистентности. Магний нам жизненно необходим для наших гормонов щитовидной железы и для всей нашей эндокринной системы. Особенно магний хорошо себя показывает при работе с аутоимунными заболеваниями, когда мы видим снижение антител. Магний важный элемент для клеточной энергии, особенно для наших митохондрий. Если мы рассмотрим наши гормональные ткани, где у нас вырабатываются гормоны, именно им требуется более высокое содержание магния. Испытывая дефицит, мы получаем серьезные заболевания. Также магний нам нужен для производства стероидных гормонов в нашем организме. Это эстроген, прогестерон, это тестостерон. Поэтому те, кто дополняет в свой рацион магний в период менопаузы, мы видим, как у нас на 50% снижаются приливы.

Ссылки на исследования я также оставлю ниже.

Магний нам нужен для нашего сна, потому что он является очень важным промоутером. Магний нам нужен для нормальной работы и метаболизма витамина D. И, конечно, же, самое главное – магний это просто musthave против нашего старения, потому что он предотвращает укорачивание теломеров, снижает окислительный стресс и увеличивает производство глутатионов. Это просто musthave, который должен быть у каждой девушки, которая хочет оставаться молодой и красивой.

Сейчас на примере магния мы с вами разобрали, как важен один микроэлемент на примере всего организма, на примере всех систем и органов, как может страдать эндокринная система. Вы можете просто плохо спать, испытывать приливы, иметь гормональные проблемы, видеть, как вы стареете. Да? То есть, и даже можете не задумываться о том, что в вашем организме просто не хватает какого-то микроэлемента.

Это все биохимия. Это то, чем занимаюсь я. Это мое любимое дело, моя любимая профессия. И, конечно, мне хотелось бы до вас это донести и вам это рассказать. Во всех схемах, которые мы используем на Школе здоровья, мы используем магний. И сейчас, я надеюсь, я ответила на самый главный вопрос: А нужен ли магний и другие микроэлементы как дополнение к нашей пище? Конечно нужен, потому что чаще всего из-за стрессов, из-за жизненных ситуаций мы испытываем серьезные дефициты. Почему так происходит? Потому что во время стресса из клеток выводятся микро элементы и магний просто у нас теряется самым быстрым путем. А поэтому расслабляемся, не нервничаем, восполняем все дефицитные состояния и будем с вами здоровы.

Сегодня была с вами ваша Катя.

Ставим лайки, комментируем и пишите все ваши вопросы и темы, которые хотели бы вы разобрать в моем блоге.

Всем пока-пока.

Целую.