**Модуль 6**

 **Аутоиммунный протокол**

Второй протокол, который мы с вами разберем – это аутоиммунный протокол. Сразу же сделаю акцент на том, что это один из самых сложных протоколов, но, на самом деле, не нужно его бояться. Может быть строгий аутоиммунный протокол, можно его различного рода модифицировать. Не обязательно сразу соблюдать его в том виде, в котором он есть, но он крайне-крайне эффективный. Что такое, в целом, аутоиммунный протокол, или его ещё иногда называют палеопитание – это специализированное питание, которые направленно, в целом на лечение аутоиммунных заболеваний. Развитие аутоиммунных заболеваний зависит не столько от генетической предрасположенность, это всё-таки около одной третьей риски, сколько от образа жизни, питания и окружающей среды - это у нас составляет около 70%. Сейчас ученые подтверждают, все больше подтверждений о том, что питание является, всё-таки, основным триггером к развитию аутоиммунных заболеваний, так же, как и в случае с диабетом второго, типа сердечно-сосудистыми заболеваниями и ожирением.

Сейчас, конечно, даже вот на последней учёбе, на которой я была - питание ставится на первое место, образ жизни - на второе место, а на третье место ставятся, различного рода, токсины, которые мы получаем из воздуха, из еды, из продуктов питания, и так далее.

Всего существует более сотни подтвержденных аутоиммунных заболеваний, и гораздо больше заболеваний, корни которых лежат в аутоиммунном ответе. Причины всех аутоиммунных заболеваний примерно одинаковы – наша иммунная система, вместо того, чтобы нас защищать от вторгшихся на нашу территорию, так называемых, «вредителей» начинает атаковать собственные белки, клетки и ткани.

Атака различных тканей и определяет характер заболевания. Например, при аутоиммунном тиреоидите, или тиреодите Хашимото - страдают щитовидная железа, при ревматоидном артрите – ткани сустав, при псориазе – белки, которые находятся в клетках кожи, то есть, здесь нам не принципиально, какое именно заболевание, но есть смысл в том, что, если есть любое, любого рода аутоиммунное заболевание, значит мы с вами применяем аутоиммунный протокол.

Конечно же помимо питания играют огромную роль такие факторы как стресс. Вообще, аутоиммунные заболевания - это всегда многофакторные заболевания, поэтому стресс стоит также на первом месте, поэтому, ещё раз рекомендую вам внимательно посмотреть наш вебинар от Екатерины по управлению стрессом и минимизацией его последствий.

Качество употребляемой пищи, дефицит сна – это крайне-крайне важно. Дефицит витаминов и минералов, а также вирусная нагрузка на организм.

Основная цель аутоиммунного протокола – это обеспечить организм питательными веществами и освободить его от влияния нежелательных продуктов, которые запускают аутоиммунный ответ.

По аутоиммунному протоколу есть огромное количество исследований их более 1200 и огромное количество профессоров и докторов медицинских наук их практикуют великолепно. Я вам дальше скажу, для тех, кому интересно почитать про различные протоколы, есть, скажем так, модификации аутоиммунных протоколов. Я вам, конечно же, о них расскажу, но основная задача аутоиммунного протокола - это такие четыре основные пункты.

Первое – это насыщенность питательного вещества. Для полноценной работы, наша иммунная система требует определенный набор витаминов, минералов, антиоксидантов, необходимых жирных кислот и аминокислот. И дефицит, и дисбаланс этих питательных элементов является ключевыми факторами в развитии и прогрессировании аутоиммунных заболеваний, поэтому фокус на потребление наиболее насыщенных питательными веществами продуктов, и даёт возможность скорректировать дефициты и дисбаланс иммунногормональной и нервной системы, за счёт того, что они имеют такой взаимоусиливающий эффект, когда они поступают с продуктами питания.

Второе – это, конечно же, здоровый кишечник. Дисбактериоз или синдром дырявого такого, раздраженного кишечника, являются основными триггерами в развитии аутоиммунных заболеваний. Продукты, которые рекомендованы на АИП, поддерживают здоровый уровень полезных микроорганизов, конечно же, продукты, которые повреждают или разрушают слизистую кишечника, полностью исключаются в то время, как противовоспалительные группы продуктов, конечно же, включаются в рацион.

Третье – это гормональная регуляция. Что мы едим и как это влияет на огромное количество гормонов, которые также связаны с иммунной системой, например, когда мы едим, конечно же, много сахара - то это нарушает баланс гормонов и стимулирует иммунную систему.

Питание на АИП выстроено таким образом, чтобы возвращать баланс обратно, одновременно влияя через гормональную систему на нашу иммунную систему.

И наша основная цель - это регуляция иммунной системы. Иммунная регуляция достигается путём восстановления естественного разнообразия и необходимого количества микроорганизмов в кишечнике, когда мы восстанавливаем защитный барьер, так называемый слой муцинов, в котором и обитает наша полезная микрофлора, и обеспечиваем достаточное количество питательных веществ для работы нашей иммунной системы.

И, конечно же, ещё раз повторюсь, что хронические заболевания очень хорошо откликаются на изменения в образе жизни и питания, поэтому нам очень-очень важно - насколько мы подвержены стрессу? Насколько мы активны? Когда мы ложимся спать? И за своим психоэмоциональным состоянием.

Итак, что же мы исключаем на аутоиммунном протоколе, в первую очередь, сразу хочу сказать, что яйца исключаются на строгом АИПе, их можно исключать на очень короткий промежуток времени. Я не всегда исключаю яйца на АИПе - я смотрю на состояние человека. Если есть большой дефицит веса, я стараюсь не исключать яйца, начинаю с каких-то других продуктов, которые несут более серьёзный воспалительный эффект и только если, там, через 2 месяца соблюдения АИПа я не вижу тех результатов, к которым мы стремимся, тогда можно во вторую очередь исключать яйца.

Кофе и алкоголь исключаются на аутоиммунном протоколе, злаки исключаются, естественно, глютеновые все. Рожь, пшеница, ячмень. Исключаются все виды риса, несмотря на то что он безглютеновый. Овёс, кукуруза, сорго – все это исключается.

Фрукты исключаются строго все. Какие не исключаются- я сейчас с вами поговорю. Соответственно, все продукты, которые содержат глютен - это и различные соусы, это не только злаки - читаем обязательно это, и соевые соусы все, обращаем на это внимание. Перец чили исключается, псевдозлаки исключаются: амарант, киноа, чиа и гречиха. Здесь, опять же, видите, я поставила две отметки яйца - и вот как раз киноа и гречиха – это строгие варианты аутоиммунного протокола.

В первоначальном будем говорить о том, чтобы у вас аутоиммунный протокол не вызывал дополнительного стресса, если есть такая серьёзная цель избавится от заболевания - то есть, у кого-то это просто какой-то дискомфорт, сниженный иммунитет - вы можете не исключать. Если есть такие заболевания серьёзные, такие как псориаз, вертилиго, да и аутоиммунный териодит и так далее, то здесь, конечно, можно с ними поэкспериментировать, и, всё-таки, там на какой-то короткий промежуток времени их исключать.

Молочные продукты исключаются. Здесь категорически - сливочное масло, молоко, сливки, сыры, сметана, творожные сыры – здесь вот смотрите, в строгом АИПе топленное масло исключается.

Скажем так, топлённое масло – это то, которое покупное, магазинное, где вы не знаете точно - как его топили, откуда его взяли. И какая корова, и какое молоко дала. Соответственно – йогурты, ряженка, сыворотка, изоляция вручную белка, взбитые сливки - всё исключается, но можно есть топлённое масло из сливочного масла от коров травяного откорма. Те, кто живут за границей, там прям пишут, что это животное, выращенное на травках. У нас это часто медведь и слон, если вы покупаете деревенское масло и знаете, что вот эти коровки пасутся на лугу, то вы тоже можете его перетапливать и использовать.

Также исключаются все виды бобовых - абсолютно все. Исключаются обработанные растительные масла, мы тоже, по маслам у нас будет подробный разбор в следующем уроке - почему это рапсовое, кукурузное, хлопковое, арахисовое масло, масло из соевых бобов, подсолнечное и сафлоровое – здесь речь идет о подсолнечном, рафинированном.

Пищевые добавки консерванты и красители, поэтому на аутоиммунном протоколе можно забыть про различные продукты супермаркетов, какие-то там сильно переработанные продуты - все это мы убираем, естественно, все сахара и заменители сахара убираем категорически. Это все, что мы с вами уже проходили – это, естественно, и сахар из коричневого риса, и тростниковый, и кокосовой. Здесь исключается в отличие от FODMAPs и клиновый сироп, и глюкоза, инулин, также мёд, все сахарозаменители, эритрол маннитол, сорбитол, ксилитол, аспартам – все это исключается.

Любые соки – свежевыжатые и пакетированные, а также газированные напитки исключаются. То есть, здесь много что пересекается с протоколом FODMAPs, но, соответственно, он гораздо строже.

Что же можно на аутоиммунном протоколе? Можно красное мясо, но здесь мы не делаем его основой своего питания, да, всё-таки, как и на любых других протоколах, и даже на протоколе здорового питания, на обычном здоровом питании, мы стараемся не есть красное мясо чаще двух раз в день. Белое мясо можете есть без ограничений, рыба любая, птица любая, моллюски и другие виды морепродуктов можете есть без проблем, конечно, ещё раз повторюсь, что масло в идеале должно быть фермерское, там, органик - на это по мере возможности, естественно, не можем сразу все найти такие виды мяса, но у кого острое состояние, различные заболевания аутоиммунные в стадии обострения для вас конечно это критично.

Можно есть все субпродукты – это печень, язык, сердце, кости, костный бульон, холодец, мозги, почки, легкие – все это можно есть.

Продукты богаты глицины. Почему? Потому что все это способствует заживлению слизистой - это костный бульон, желатин, кожа, щеки, хрящи, поэтому, собственно, мы и варим костные бульоны.

Можно листовые овощи и салаты – это артишоки, руккола, спаржа, листья свёклы, брокколи, бок чой, брюссельская капуста, каперсы, ботва моркови, цветная капуста, сельдерей, шпинат, цикорий, зелень, фенхель, кольраби, кейл, латук, зелень горчицы, радиччио, водяной кресс – все листовую зелень абсолютно и зеленые овощи – можно

Можно луковичные овощи – это лук и чеснок, то есть, здесь, вы сразу понимаете, что если у вас проблемы с ЖКТ – для вас не аутоиммунный протокол, для вас протокол FODMAPs и после того, как вы восстановили желудочно-кишечный тракт, вы можете аккуратно пробовать аутоиммунный протокол

Также можно водоросли: нори, комбу, вакаме. Спируллины и хлореллы при аутоиммунных заболеваниях не рекомендуются. Овощи, которые, на самом деле фрукты – это авокадо, огурец, оливки маслины, плантан, тыква, цуккини, кабачки, патиссоны – это можно всё. Можно корнеплоды: арарут, свёкла, кассава, сельдерей, дайкон, имбирь, репа, брюква, кольраби, корневая петрушка, морковь, хрен, васаби, ямс, пастернак и редис – это всё можно. Ягоды можно любые до 300 гр в день, грибы – можно, можно все пробиотические продукты – это все ферментированные продукты, ферментированные овощи – свёкла, мокровь, кимчи, огурцы. Можно намочённые яблоки, квашенную капусту, различные квасы – овощные, кефиры из кокосового молока, сразу же, я бы вас отослала в различные рецепты Юлии Мальцевой, которые у нас прикреплены в базе знаний.

Можно делать кефир из кокосового молока, то есть, здесь – без ограничений.

Можно пить воду и различные травяные чаи.

Что же ещё критически важно соблюдать при аутоиммунном протоколе? Это достаточный сон, минимум 8-10 часов, если у вас острое состояние какого-то хронического заболевания, аутоиммунного заболевания – тогда вы можете спать чуть дольше. 10 часов – абсолютно допустимо. Управлять стрессом – ещё раз скажу про вебинар. Можно подключать различного рода медитации, у них есть огромное количство доказанных положительных эффектов. Мы вам прикрепим, здесь же, к этому уроку, различные медитации, которые вы можете практиковать на первоначальном этапе, либо можете найти специалиста, можете почитать в интернете: как правильно, с чего начинать. Это очень хорошая вещь для управления стрессом.

Я бы также не исключала и даже порекомендовала бы подключать грамотную психотерапию, потому что у большинства людей часть аутоиммунных заболеваний связана с психоэмоциональным состоянием, с какими-то внутренними проблемами – это однозначно связано, здесь же я бы вам порекомендовала послушать прекраснейший вебинар от Людмилы Мосиной, который объясняет механизм действия нашего мозга на развитие различного рода серьёзных, в том числе, заболеваний. Конечно же, вы поддерживаете свои циркадные ритмы, обязательно прогуливаетесь днем по улице, вечером избегаем яркого искусственного света, ночью спим в темной, абсолютно полной темноте, особенно – у кого проблемы со сном, но мы об этом с вами уже говорили в первом уроке.

Чувство юмора – поверьте, это очень важно. Не надо относится ко всему очень и очень серьёзно – поэтому, воспитывайте в себе его, уделяйте обязательно большое количество времени на своё хобби, отдыхайте, если у вас сейчас нет силы заниматься физической активностью – не надо себя очень сильно перетруждать и, всё-таки, старайтесь свои силы распределять абсолютно верно.

Строгие аутоиммунный протокол можно соблюдать в течении трех-четырех недель, дальше мы начинаем его точно так же расширять и вводить продукты обратно. Вводим точно так же по такому же принципу как и на FODMAPs протоколе – по одному продукту каждые 5-7 дней при возвращении неприятных симптомов этот продукт исключаем обратно и вводим его уже после, ещё где-то 3-4 недель. Чем больше, дольше вы находитесь на аутоиммунном протоколе – тем больше шансов на успех и хорошее самочувствие.

Возврат продуктов – здесь нет никакого строго списка, в каком порядке продукты возвращают. Вы возвращаете те продукты, опять же, по которым вы больше всего страдали, без которых вы себя чувствуете, возможно, не очень хорошо, и ваш организм прям требует возвращения этого продукта. Но это конечно же не торт с печенькой, то есть, мы здесь адекватно оцениваем ситуацию, и конечно же вы обязательно смотрите на состояние вашего организма - это самый важный показатель готовности вашего организма к расширению либо наоборот к строгому исключению каких-либо видов продуктов.

Есть различные вариации аутоиммунных протоколов, можно про них рассказывать ещё в районе 5 часов, я не считаю нужным это делать, потому что если кому-то этот протокол откликнется есть огромное количество материалов книг сайтов в свободном доступе в абсолютно бесплатном и кому будет интересно я вам покидаю эти сайты также мы прикрепим к уроку файл где расписан протокол Изабеллы Венц, протокол Хашимото он называется прям по дням – что, какие продукты, как нужно есть. Вы почитаете, единственное, что на английском языке потому что все эти протоколы – иностранные, но никакого труда не стоит разобраться, что из продуктов там есть.

Есть ещё протоколы Сары Баллантайм, есть протоколы Терри Уолс, они между собой немножко разняться – смысл, конечно, один, но где-то больше у кого-то кто-то вводит быстрее фрукты, кто-то больше разнообразит овощи, поэтому здесь уже надо пробовать ориентироваться конкретно по своему состоянию, поэтому - всё для вас, если вам будет интересно, мы подскажем где эту информацию дополнительно можно почитать.

**Антикандидный протокол**

Мы с вами дальше переходим к антикандидной диете, будем её также разбирать, но я думаю, что на фоне аутоиммунного протокола она вам покажется уже не такой и сложной. Какие же симптомы свидетельствуют о том, ну кто-то из вас уже сдал, допустим, антитела Кандиды и увидел её. Кто-то знает, что у него есть постоянная молочница, и уже это признак того, что вам нужно соблюдать антикандидный протокол. Какие ещё симптомы могут говорить о том, что вам определённое количество времени нужно соблюдать антикандидный протокол? Это: тошнота, вздутие, запор или диарея, стоматит, тонзиллит, молочница, слизь в носоглотке, хроническая усталость, проблемы с кожей такие как: экземы или сыпь, акне. Периодически инфекции мочеполовых путей, раздражительность и перепады настроения, тревога и депрессия, общее болезненное состояние, сильная тяга к сладкому – это те симптомы, которые говорят о том, что у вас есть избыточный грибковый рост, и он очень часто вызван вот такими, не очень приятными, грибами рода Кандиды, они конечно в нормофлоре у нас быть должны и присутствуют в нашем организме, но если вы злоупотребляете рафинированными углеводами и сахаром, то совершенно спокойно эти грибочки у нас разрастаются и чувствуют себя очень комфортно. При этом, приводя к вот таким состояниям, которые я перечислила. Перед антикандидным протоколу рекомендуется в течении 3-5 дней сделать такой небольшой детокс. Это связанно с тем, что при отмирании грибковой флоры, она может выделять токсины, и вот для этого, чтобы снять такую нагрузку с вашей печени и дать ей возможность очень хорошо эти токсины перерабатывать, нужно своему организму несколько дней дать на отдых. В эти 3-5 дней вы можете употреблять любые овощные бульоны, любые мясные бульоны, воду лимонную, можно добавлять в лимонную воду нефильтрованный яблочный уксус, можно употреблять овощи, ну, естественно не картофель мы употребляем или крахмалистые овощи. Можно употреблять все овощи, которые растут над землей, в сыром, либо приготовленном виде, и можно добавить небольшое количество белка в виде яиц. Мясо и рыба на детоксе исключаются. Некоторые люди могу испытывать такие неприятные симптомы, во время детокса, или на первоначальном этапе соблюдения антикандидного протокола, например: усталость, головные боли, перепады в настроении – это абсолютно нормально, потому что мы исключаем определённое количество продуктов. Наш организм начинает немного самоочищаться, поэтому такие состояния могут быть. Чтобы эти симптомы снять, особенно, если они связаны и уже с отмиранием грибковой флоры – можно в течении нескольких дней, 5-7 дней, подключить сорбент, один из самых лучших сорбентов, который только есть – его можно найти у нас в аптеках – это Застерин Ультра, это сорбент из водорослей, ну, в меньшей степени мне нравится Энтеросгель, вообще, Застерин ультра, имейте ввиду – лучше всегда иметь в своей аптечке. Это просто очень, самый, самый-самый лучший сорбент.

Конкретных сроков у антикандидного протокола нет. Его можно соблюдать как от нескольких недель, так и до нескольких месяцев, до момента отсутствия симптомов, но расширять его, всё-таки, я рекомендую, потому что большое количество круп крахмалистых овощей сокращается, что может рано или поздно приводить к определённым дефицитам. То есть, здесь смотрим по тому, насколько быстро исчезают ваши симптомы и исходя из этого начинаем возвращать продукты назад.

Что же такое антикандидная диета – это строгое питание достаточно, которое элиминирует сахар, глютен, алкоголь, часть молочных продуктов, так как считается, что именно эти виды продукты способствуют росту грибковой флор.

Что же мы исключаем: конечно, же мы исключаем фрукты с высоким содержанием сахара, с высоким содержанием фруктозы – это бананы, финики, изюм, виноград, манго, сюда же я бы ещё добавила дыню и арбуз, поэтому тем, кто летом, к концу лета, пытается соблюдать антикандидный протокол, конечно, бывает сложновато, мы исключаем пшеницу, рожь, ячмень и белый рис. Белый рис исключаем потому, что очень быстро белый рис в нашем кишечнике распадается до глюкозы, что нам не нужно.

Мы исключаем фабричное красное мясо и рыбу, уже объясняла в аутоиммунном протоколе, почему мы это делаем, рафинированные масла и жиры – это масла Канолы, соевое масло, подсолнечное рафинированное, маргарины убираем, убираем раз все приправы: кетчупы, соевые соусы, белые уксусы, соус для барбекю, хрен, майонез – всё это исключаем.

Исключаем сыр, молоко и сливки. Расскажу, с чего будем начинать, вот обратно: сахар и искусственные подсластители убираем все категорически. Орехи и семена - убираем: арахис, кешью, пекан и фисташки. Кофе, алкоголь, сладкие напитки, точно так же, я думаю, что это уже само собой, и никаких добавок в виде декстрозы, сульфатов, нитратов быть категорически не должно.

Конечно же мы однозначно избегаем любых продуктов с высоким содержанием сахара, переработанных продуктов, добавок различных напитков с кофеином, алкогольных напитков, потому что они способствую заживлению слизистой нашего кишечника.

Что разрешается на антикандидном протоколе? Разрешаются фрукты и ягоды с низким содержанием сахара – это лимон, лайм и все ягоды. Разрешаются не крахмалистые овощи – соответственно, это все овощи, которые растут над землей: это – спаржа, все виды капусты, кольраби, сельдерей, огурец, баклажан, лук, шпинат, цуккини, помидоры, но и здесь, опять же, делаем скидку на то, есть ли у вас, гастрит, например, в стадии обострения, дайкон и я не сторонница исключения категорического свёклы моркови. В приготовленном виде, конечно, мы стараемся это все убирать, но в сыром виде на терке мы это все оставляем и батат.

Крупы: можно, но редко: киноа, гречка, овсянка без глютена, то есть, можно убрать строго их на 2-3 недели, но, всё-таки, не на очень длительное время, поэтому, киноа и гречка - это такие белковые псевдозлаки, да, поэтому мы их всё-таки употребляем, но в ограниченном количестве. Мы едим высококачественный белок - это мясо курицы, яйца, рыбы, домашняя птица и сардины, конечно же, мы все это берем, в идеале органическое. Если это рыба - то это дикая. Субпродукты и морепродукты также все можно. Можно есть полезные жиры – это костный бульон, авокадо, маслины, кокосовые, оливковые масла, разрешено, естественно, топлённое масло, и через месяц можно вводить сырой козий йогурт.

Из орехов и семян можно есть миндаль, грецкие орехи, семена подсолнечника, все, что связано с кокосом можно, льняное семя, семена чиа – это все можно. Добавляем травы и специи, они нам нужны в борьбе с кандидой, это - чёрный перец, соль, корица, укроп, чеснок, имбирь, орегано, розмарин, паприка, куркума и тимьян.

Также, спустя месяц, можно водить квашенную капусту, можно вводить, использовать яблочный уксус обычный для приготовления еды. Из подсластителей, для кого критично, это может быть стевия и эритрол, конечно же, я за то, чтобы их не было вообще

И безалкогольные напитки различные, травяные чаи, цикорий, вода обычная, домашнее миндальное молоко, кокосовое молоко, различного рода ореховое молоко – это все можно и можно пить воду с лимоном.

**Протокол при инсулинорезистентности**

Итак, следующий протокол, который мы с вами разберём – это питание при инсулинорезистентости. Признаки и симптомы, которые нам говорят о том, что этот протокол можно и нужно нам соблюдать. Если есть синдром поликистозных яичников, отсутствие овуляции, отсутствие либидо, если есть акне, которые, понятно, не моложеное, не какое-то там в районе 20 лет, да, 15-20 лет, а именно после 40 лет. Если есть ночные судороги, бессонница, раздражительность, усталость, частая смена настроения, ухудшение зрения, зуд кожи, постоянная жажда, частые мочеиспускания, множественные папилломы, чёрный аконтоз, множественные ангиомы - это такие красные точки, красные родинки на теле, высокий инсулин. Мы с вами уже в лабораторной диагностике знаем, что инсулин должен быть от 4 до 6 если индекс массы тела больше 24, окружность талии у женщин более 80 см и у мужчин более 94 см – это всегда инсулинорезистентность.

Инсулинорезистентность может быть и при дефиците веса. На самом деле, вы, девушки, которые такие скинни-фэт, очень-очень худенькие, которые ни двигаются, ни ходят в спортзал, ни занимаются спортом, просто они сами по себе такие астеничные, часто, как раз, вот синдром поликистозных яичников встречается у таких худеньких девушек, и как раз, то есть, здесь не идет речь о лишнем весе инсулинорезистентности - она может быть, как при избыточном весе, также и при невысоком весе. К

Какие же заболевания связанны с инсулинорезистентностю, и при каких заболеваниях можно применять протокол при инсулинорезистентности - это различные болезни печени, неалкогольная жировая болезнь, стеатоз, цирроз, различные, именно уже, болезни желчного пузыря, различные гинекологические нарушения – это аномальные менструальные выделения, бесплодие, артрит, подагра, венозный застой, различная онкология, острый панкреатит в том числе, ну это уже как следствие будет инсулинорезистентности да тоже при панкреатите показаны питания при инсулинорезистентности ишемическая болезнь сердца - это может быть диабет, дислипидемия, гипертония, катаракта, легочная недостаточность – это уже заболевания, которые связанны с развитием инсулинорезистентности, соответственно, чтобы не допустить такие заболевания - либо они у вас уже есть, в какой-то степени и стадии, то можно применять протокол при инсулинорезистентности.

Что у нас должно быть в этом протоколе – белок мы рассчитываем исходя из формулы - от 1 до 1,2гр на килограмм веса, соответственно, если вы весите 60кг - то вам нужно 60гр белка в сутки, 60, где-то 65гр белка, как это рассчитывать мы с вами уже проходили. Жиры в рационе из расчёта 1гр на килограмм веса. Соотношение животных и растительных жиров должно быть 50 на 50. Мы категорически исключаем из рациона сахара и рафинированные углеводы. Исключаем все высокофруктозные фрукты и крахмалистые овощи, особенно мы это делаем до нормализации инсулина. Исключения – молочные и кисломолочные продукции за исключением творога и йогурта из козьего молока. Йогурт и творог из козьего молока можем оставлять на завтрак.

У нас будет строго трехразовое питание без перекусов, никакими перекусами фруктов при инсулинорезистентности речи быть не может. Если по результатам анализов у вас лептин в норме - он меньше 10, тогда можно применять двухразовое питание, практиковать периодически. Промежуток между ужином и завтраком может быть, точнее, рекомендуется от 12 до 14 часов, при этом вы не смещаете ужин ближе к ночи и завтракаете позже, то есть, если вы, например, ужинаете позже, думаете, что «я поужинаю в 10 и в 10 позавтракаю или в 12 – это нормально». Нет, при инсулинорезистентности это категорически запрещено, то есть, мы должны завтракать в течении часа после пробуждения и, соответственно, от этого времени вы отсчитываете назад, если вы там завтракаете в 7 или 8 или в 9, то соответственно, вы должны ужинать там в районе 5-6-7 часов вечера.

На завтрак у вас должен быть белковый жировой, и это должен быть такой основной прием пищи. Он должен содержать около 50% всей суточной калорийности. На обед и ужин вы едите качественный белок, в виде: мяса, рыбы, морепродуктов, в виде растительного белка - это может быть тофу, могут быть различные бобовые, овощные салаты, авокадо, орехи – всё это может быть на обед и на ужин.

В качестве десерта вы едите ягоды, и можно также периодически пробовать различного рода голодания - это может быть система 8 на 16 это могут быть дни Экадаши, если кто-то знает, мою аюрведическую систему, то есть, вы можете себе делать такие разгрузочные дни, например, один день, когда вы пьёте просто какие-то бульоны или травяные чаи, да, то есть, при инсулинорезистентности это показано.

Каким образом мы выбираем протокол питания и соблюдаем принципы лечебного питания – выбор протокола питания зависит от симптомов состояния и результатов анализа. Если у вас есть, допустим, лишний вес и проблемы с желудочно-кишечным трактом - мы сначала восстанавливаем ЖКТ, и просто вы стараетесь есть, например, на FODMAPs 3 раза, то есть, вы выбираете то состояние, которое требует данный момент коррекции в приоритете то, что вас волнует больше всего и выбираете протокол по такому принципу и стараетесь просто их совмещать, в зависимости от количества приемов пищи, которые показаны, то есть, вы понимаете, что абсолютно во всех протоколах исключен сахар, во многих протоколах исключается молочная продукция исключается на всех, кисломолочная частично исключается и в большинстве протоколов, ну, кроме инсулинорезистентности исключается ещё глютен. Поэтому, здесь вы просто можете их модифицировать, выбирать, исходя из тех симптомов, которые проявляются сейчас сильнее.

При отсутствии строгих каких-либо показаний к лечебному протоколу - мы придерживаемся рациона здорового человека, и сейчас я о нем также расскажу - и количество приемов пищи, ещё раз повторюсь, как вы можете их регулировать, в зависимости от протоколов при инсулинорезистентности, лишнем весе, синдроме поликистозных яичников, это двух-трехразовое питание, на антикандидном, аутоиммунном протоколе рекомендуется трех-четырехразовое питание, и только при заболеваниях в стадии обострения, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, вы можете определённый промежуток времени применять четырех-пятиразовое питание. Также расскажу про некоторые психологические моменты – ни в коем случае не входите в протокол, если вы морально не готовы, если вы до конца не считаете, что это вам нужно, что вы сможете, что вы прямо готовы и верите в него, потому что для нас важнее отсутствие стресса, нежели соблюдение лечебных протоколов питания.

Вы можете подходить к нему очень медленно, вы можете сначала морально подготовиться, то есть, у нас будут замены всех продуктов, в следующем уроке мы разберем все полезные продукты. То есть когда вы будете уверены в том, что вы сможете обеспечить себе рацион из разрешенных продуктов, только тогда вот вступаете в лечебные протоколы. Можно исключать по одной группе, то есть, начинаете хотя бы сахара и сахаросодержащих продуктов – вы уже добьётесь очень многого.

Я уже говорила в аутоиммунном протоколе, что гораздо важнее наладить образ жизни: начать двигаться, начать нормально, позитивно воспринимать окружающий мир, работать, наверное, с психотерапевтом, высыпаться, ложиться вовремя - это гораздо-гораздо важнее, чем начать с того, что вы будете просто исключать огромное количество продуктов из своего рациона. Да, они носят огромный терапевтический эффект, но тем нее менее есть вещи, которые могут быть и поважнее. Поэтому, вы можете исключить сахар – всё, вы себя достаточно комфортно чувствуете, ваш организм к этому адаптировался возможно вы уже стали себя чувствовать гораздо лучше. Дальше, вы подключаете какую-то другую группу продуктов – это абсолютно нормально, не нужно острого с определённого дня взять и вот «завтра - всё, я ничего не ем».

Абсолютно все люди разные, психотипы у нас абсолютно разные, у всех у нас разные привязанности к еде, да, у кого-то там с детства, у кого-то с юности, у кого-то это психологическая зависимость, то здесь нужно сначала распутывать клубок для того, чтобы не усугубить ситуацию ещё больше с каким-то расстройством, поэтому, сначала мы занимаемся восстановлением своего душевного равновесия, а дальше мы уже занимаемся исключением продуктов из рациона.

Если вдруг вы начали лечебный протокол, при этом съели что-то не то – ничего страшного в этом нет. Всё, съели, получили удовольствие, порадовались и дальше, со следующего дня – опять встаёте на рельсы здорового питания - это абсолютно нормально, все мы люди, у нас есть отпуска, у нас есть какие-то мероприятия и так далее. Просто рано или поздно вам этого не захочется - ваш рацион не будет меняться от ваших отпусков, от перемещения по миру и так далее, но на это конечно должно уйти довольно длительное время.

Ещё раз, да, что строгие протоколы мы соблюдаем в течении 3х-4х недель, далее вводим продукты ну желательно по степени полезности и те продукты, без которых вы чувствуете себе не очень комфортно, да, это крупы цельнозерновые, овощи, бобовые, орехи, семена и кисломолочная продукция.

Ещё раз, мы вводим продукт 1 раз в 5 дней, то есть, мы не едим сразу все из списка запрещенных, а вводим один продукт и, конечно же, отслеживаем реакцию, и потом добавляем только следующие. При отсутствии каких-либо неприятных ощущений мы вводим продукт, а если у вас есть реакция – значит мы этот продукт откладываем ещё на 3-4 недели. В идеале, для того, чтобы понимать – куда вы движетесь, насколько ваш организм реагирует на применение того или иного лечебного протокола, я рекомендую сдавать те базовые показатели, по которым у вас есть отклонения, 1 раз в 2 месяца и где-то корректировать свой рацион, корректировать нутрицевтики на этапе восстановления - это важно!

Теперь про питание здорового человека – если у вас нет никаких таких состояний, симптомов и лабораторных показателей что вам лечебные протоколы не показаны - вы придерживаетесь питания здорового человека. Мы ограничиваем себе добавленный сахар, я бы сказала, исключаем. Мы убираем рафинированные углеводы, различные выпечки, особенно промышленные – это просто злейшее зло там, где встречаются сахара, растительные масла, все это нагревается, образуется продукты гликации, конечно же мы это убираем. Тем более все мы, девушки, хотим быть молодыми красивыми, не будем портить свой коллаген. Не покупаем продукты, которые вы не знаете. Что туда добавили, как приготовили, какие консерванты туда положили? – мы этого всего избегаем, полуфабрикатов, фастфуд, снеков, газировок, это - само собой. Вы добавляете максимум свежих продуктов – это цельнозерновые злаки, это все виды бобовых, овощей, фруктов, ягод, в следующем уроке мы разберем какое многообразие вас ждёт, и какое огромное количество продуктов существует и даже на последней лекции в Международной Академии Натуропатии - все доктора натуропатии говорили о том, что ключевое в здоровье нашей микрофлоры это разнообразия. Чем больше фруктов, овощей, злаков вы едите - тем богаче будет ваша микрофлора. Соответственно, обязательно разнообразьте крупы, когда вы уже выходите с лечебных протоколов - это гречка, овсянка, киноа, рис, перловка, пшено, булгур, кускус, различного рода бобовые, чечевица, разные виды фасоли, нут, маш – всё это мы будем с вами проходить в следующем уроке.

Тоже старайтесь есть разные виды мяса, разные виды белка, расширяйте свои границы по рыбе, по морепродуктам, по видам мяса – в том же числе не зацикливайтесь на одном виде какой-то кисломолочной продукции, тоже старайтесь, естественно, мы тут говорим уже о здоровом человеке. Я, конечно, не за то, чтобы мы съедали с вами нашу современную, молочную, пастеризованную продукцию, всё-таки старайтесь покупать козью продукцию, либо фермерское молоко и сами готовьте, например, себе йогурты – это абсолютно не сложно, и один из самых ценных продуктов это сырой козий йогурт.

Абсолютно у вас должна быть обычная радужная тарелка, которая состоит из многообразия овощей. По поводу фруктов мы с вами сказали, что в разы полезнее ягоды, да, потому что они содержат различные биофлавоноиды, большее количество клетчатками, витаминов на фоне фруктов. Фрукт. Старайтесь не есть более одного фрукта в день, этого будет вашему организму более чем достаточно.

Добавляете орехи, семена, полезные растительные масла, мы с вами опять же все виды полезных масел разберем. И обязательно пробуйте новые блюда: ищите, смотрите, пробуйте, подглядывайте – у нас огромное количество уже, мне кажется, фото блюд было и в нашем чате. С тем, что делятся сейчас - это абсолютно не проблема, и мы с вами в том числе конечно же поделимся тоже рецептами, но мне кажется, уже к этому уроку вы получили огромное количество вариантов, поэтому не зацикливайтесь на одном количестве продуктов. Вы должны есть как можно больше различной еды.

На завтрак мы стараемся есть с вами такие цельнозерновые белковые и жирные продукты - это могут быть яйца, рыба, морепродукты, печень трески, печеночный паштет. Это может быть творог, козий сыр, козий кокос, орехи, масла: сливочное, топленое. Овощи, зелень, фрукт, после завтрака: киноа, гречка, авокадо, орехи, то есть разнообразие, конечно, очень большое.

В обед вы можете добавлять себе супы, костные бульоны, если вы готовите овощные супы - старайтесь в идеале тоже делать их на костном бульоне, уха, там, различные виды мяса, рыба, бобовых с овощами и крупами. Если вы едите мясо, старайтесь есть его на обед, а на ужин старайтесь есть более легко усвояемый белок, например, яйца, рыба, или морепродукты или те же бобовые с овощами.

На ужин мы стараемся есть все-таки не крахмалистые овощи для того, чтобы не нагружать чересчур нашу поджелудочную железу - это все овощи, которые растут над землей с каким-то качественным белком. Иногда можно белок пропустить и просто поесть какое-то овощное блюдо, добавлять масла, семена и, если вдруг, есть проблемы со сном, или у вас очень интенсивные тренировки в вечернее время, и при этом, у вас нет никаких проблем с весом - вы можете, конечно, добавлять крупы и крахмалистые овощи. Фрукты или ягоды мы стараемся есть за 15 до или через 15 минут после завтрака или обеда, в зависимости от самочувствия.

Вообще в идеале есть их до еды, но, как показывает практика, небольшое количество хорошо переносят фрукты за 15 минут до еды, поэтому, большинству, всё-таки, хочется съесть их в виде десерта, и чувствуют себя многие гораздо лучше, именно когда едят фрукты, ягоды после десерта и, конечно же, ещё раз сделаю акцент на том, что мы стараемся сделать выбор в пользу ягод, а фрукты даже если это сезон дыни и арбузов, но вы себя всё-таки как-то ограничивайте. Не нужно съедать пол арбуза - всё нужно есть в меру, съедаете те же самые 150-200 граммов и это здоровому человеку более чем достаточно

Я заканчиваю с презентацией лечебных протоколов питания, призываю вас не впадать ни в какую панику, не примерять на себя сразу очень строгие лечебные протоколы, посоветоваться с кураторами, со мной – какой протокол вам нужно выбрать. Потому что кураторы знают про вас всё и уже видят ваши симптомы, которые показаны. Ещё раз обратите внимание на то, что, если вы психологически не готовы к соблюдению протокола - отложите этот момент до комфортного психологического состояния – это очень-очень важно.

В следующем уроке мы с вами разберем большое разнообразие различных продуктов: как их выбирать, какие более качественные, менее качественные, и вам будет уже значительно легче составлять свой рацион, я вас благодарю за внимание, и мы с вами переходим к домашнему заданию.