

АЛИНА СИЯТСКОВА

15 главных правил

молодости, красоты и энергичности

15 главных правил молодости, красоты и энергичности

2024

Россия, Волгоград

Оглавление

Введение	1
1. Диагностика	7
2. Питание по принципу тарелки 80/20/9	
3. Прием витаминов и минералов.....	19
4. Режим сна и отдыха	24
5. Водный баланс	27
6. Горячая вода по утрам	29
7. Чистка языка	30
8. Висцеральный массаж	32
9. Регулярная физическая нагрузка...34	
10. Фитотерапия.....	35
11. Ароматерапия.....	36
12. Очищающие домашние ванны	39
13. Работа с лимфатической системой	42
14. Промасливание тела маслом	45
15. Противопаразитарная чистка	48
В завершение	50
Способы связи	51

Введение

В 2020 году работая тренером по фитнесу я впервые задумалась о том, что просто тренировать людей не приведёт их к желаемому результату.

Проснулся спортивный интерес ведь передо мной стояла задача: помочь человеку сбросить вес, прийти в свою лучшую форму.

Просто тренировки давали мало результата, а в некоторых случаях заводили в тупик и я стала искать еще пути.

Так я окунулась в мир нутрициологии и превентивной медицины. Изучающей естественные средства и методы поддержания и сохранения здоровья на долгие годы.

Тут-то и открылся большой раздел в моей жизни, новые открытия и другой взгляд на организм в целом. На то как гормоны работают на нас, как только питанием можно не только скорректировать фигуру, но и лечить заболевания, как влияют на наш организм режим дня, различные добавки и витамины.

Будучи еще студентом академии нутрициологии, я стала применять знания на практике (благодарю всех моих первых клиентов за доверие, вы были мне особенно нужны и важны в тот момент)!

И вот наконец пошли первые результаты! Фигура приходила в порядок, вес уходил и при этом не нужно было сильно утруждаться в тренажёрном зале или сидеть на голодной диете. Можно было есть разную еду, наедаться и при этом стройнеть на глазах!

Отмечу, что и раньше работая в стезе тренера люди стройнели и хорошели, но были вопросы и тупиковые моменты, когда мы делаем много: тренировки и выстраиваем питание, все соблюдаем, но результат идет медленно или вообще стоит на месте.

И тут-то плоды знаний по нутрициологии, превентивной медицины и ранней диагностики заболеваний дали обширное понимание процесса. Организм будучи здоров и наполнен легко будет отдавать лишние килограммы и не будет набирать далее при условии, что соблюдаются элементарные правила питания и присутствует небольшая физическая активность.

Но когда есть гормональный сбой, организм утопает в дефицитах, то ни о каком качественном похудении и речи быть не может. Вопросы здоровья и внешнего вида нужно решать параллельно и только тогда можно добиться крутого результата.

Работая с восполнением дефицитов, разбираясь и налаживая работу гормональной системы стало подвластно и управлять уровнем энергии в организме, вкусовыми пристрастиями, иммунитетом, возвращать себя в продуктивный режим, быть энергичными, в хорошем настроении и наращивать желание жить и реализовывать свои желания.

Это по истине удивительно какие в человеческом организме заложены возможности и потенциалы! Просто нужно знать как и с помощью чего им управлять!

И я всегда сторонница натуральных и экологичных методик работы с организмом. Ранняя диагностика и своевременная коррекция своего состояния - это самые первые и важные ключи на пути к стройному телу,

сияющему и свежему внешнему виду, крепкому здоровью, прекрасному настроению, самочувствию и долголетию!

Поскольку с детства я не отличалась крепким здоровьем, сильным иммунитетом я часто болела, в школьные годы особенно.

Говорили и надеялись: «перерасту, будет лучше».

Но здоровье все не прибавлялось, а в студенчестве я была частым гостем у гастроэнтеролога.

Лечили традиционно все как по книжке, на любую мою жалобу выписывали таблетки, а я как образцовый пациент слушала и делала все как мне говорят. Помогало на время, но тем самым я сажала другие органы и захламляла организм.

В один прекрасный момент мне это надоело, у меня было много вопросов почему так, как и что надо сделать чтобы уйти в ремиссию и не возвращаться к этому или как поддерживать состояние не нанося вред другим органам? Но внятного ответа от традиционного подхода в медицине я не получила.

И стала изучать сама медицинскую литературу, анатомию органов и их функции, диетологию, нутрициологию, как устроены гормоны, натуропатию, гомеопатию и многое другое.

И пожалела лишь о том, что не начала заниматься этим раньше!

И чем больше я обучалась, тем больше хотелось охватить смежных направлений. Потому как знания переплетены и связаны, порой излагается одно и тоже просто разными словами и подходами.

Все это дает комплексный подход на организм в целом, что нет ничего лишнего в нашем теле и что если у тебя к примеру, болит желудок, то это не значит что это причина только в нем, это может быть следствие болезни другого органа например печени или кишечника. А желудок как высокочувствительный орган очень явно извещает о проблеме.

То есть если лечить желудок, то надо посмотреть еще печень, поджелудочную, кишечник потому, что очаг может быть в любой области.

Или если в организме есть воспаление любое и где угодно и продукты распада попадают в кровь, то желудок секретитрует постоянно и от этого тоже будут боли и могут развиваться гастриты и язвы.

Также работая с клиентами я заметила, что большинство девушек с лишним весом имеют сильные дефициты например по таким витаминам и микроэлементам - Д, В9, В12, железо, магний. Также нарушения в работе пищеварения и работе органов (особенно желчный и печень).

И как только мы начинаем запускать работу органов, помогать пищеварению, начинают в разы лучше усваиваться витамины и микроэлементы как из пищи так из добавок, то на лицо видим результат: снижается вес без особых усилий, уходит отечность, улучшается пищеварение, появляется энергия, сияющее лицо и довольный вид.

А все начинается с ключевых моментов - в помощи работе органов!

К примеру когда нарушен кишечно-печеночный кругооборот печень вынуждена в 7 раз вырабатывать больше желчи, и возможности органа истощаются. На 90-96 % желчные кислоты всасываются в тонком кишечнике и идут к печени и из этих же желчных кислот образуются новые порции желчи и когда этого кругооборота нет, то печень использует свои ресурсы и нарушает свою деятельность.

Если деятельность печени и желчного нарушены - это лишний вес, проблемы с кожей, сбой в гормональной системе, дискомфорт в кишечнике, серость кожи, усталый и болезненный внешний вид, плохое усвоение витамин и отсюда рождаются множественные дефициты и организм в целом истощается, теряет силы и энергию. Инструментами, которыми я пользуюсь: это умное и гибкое питание, сон, режим дня, дисциплина, тренировки и методики работы с телом (массажи, мануальные практики и т д), витамины и минералы, фитотерапия, ароматерапия.

Это все то, что помогает мне поддерживать свое здоровье и хорошее самочувствие. И если сравнивать свое состояние до и сейчас, то однозначно я чувствую себя лучше, я могу на сколько это возможно контролировать свое тело и вовремя ему помогать, я знаю когда и что нужно ему дать и чем поддержать чтобы не уходить в минуса.

Потому что если нет здоровья, то жизнь теряет краски. Поэтому я за своевременную диагностику, за рациональный подход к питанию и активности. Те же ценности и подход я стараюсь донести до своих клиентов.

И Вы должны знать у меня нет медицинского образования, я не доктор и не лечу заболевания! Я не назначаю лекарственные препараты.

Я занимаюсь профилактикой заболеваний и оздоровлением организма! Путем организации прежде всего питания и образа жизни, нутрицевтической поддержки (витамины, минералы, травы, эфирные масла) И если я понимаю, что без дополнительной диагностики, осмотра профильного доктора, лекарственных препаратов не обойтись, то я направляю к доктору и мы сообща ведем человека.

Благодаря комплексному подходу и тем методикам, с которыми я работаю у организма восстанавливаются ресурсы и это помогает человеку прийти в форму и обрести здоровье.

Сейчас я изучаю смежное направление - натуропатию, осталось совсем чуть-чуть и я закончу свое 1,5 годовое обучение на доктора натуропатии.

А это целый пласт знаний и интересных подходов к организму.

Ниже я поделюсь своими 15 правилами, которые помогают мне поддерживать здоровье, внешний вид и энергичность


1. Диагностика

Ранняя диагностика - лучшее лечение (какие анализы сдаю базовый чек-ап)

Единственный способ уберечься от неприятностей по здоровью это своевременно делать минимальное обследование своего здоровья.

Многие пренебрегают этим правилам и надеются на «авось» если все хорошо, то чего проверяться!?

Но дефициты и нарушения формируются постепенно и потом наступает момент, когда ВСЕ наступает сразу - состояние плохое, волосы лезут, ногти не держится, сил нет, живот болит, месячные дают сбой, сна нет и прочее. И вот тогда начинаем задумываться что делать и куда бежать. А можно все предотвратить мягко и на самых ранних порах.

К тому же это экономит время и деньги поскольку лучше вложить минимальную сумму сейчас в базовое обследование, чем потом, когда появляются явные проблемы со здоровьем ты тратишь колоссальные средства на походы по врачам, анализы и в самом неприятном исходе лекарства. Так еще после такого «лечения» нужно восстанавливать и поддерживать здоровье, а это опять 

Мой базовый чек-ап здоровья выглядит вот так и сдаю его раз в год:

- общий анализ крови с лейкоцитарной формулой и СОЭ

- Биохимический анализ крови (АЛТ, АСТ, билирубин общий, общий белок, креатинин, мочевина, холестерин, железо)
- Щитовидная железа (ТТГ, Т3 и Т4 свободные, АТПО, АТТГ)
- Ферритин
- Витамин Д 25 ОН
- Витамин В9
- Витамин В12
- УЗИ органов брюшной полости и почек
- Раз в пол года наблюдение у гинеколога (УЗИ, осмотр и гинекологические анализы - соскобы, мазки)

Это базовые для меня показатели, потому что я знаю свои «пробелы» и где есть проблемы и наблюдаю за ключевыми показателями. Это позволяет мне своевременно корректировать свою стратегию по питанию и приему витаминов.

Для Вас анализы могут отличаться, все зависит от Ваших слабых сторон. Чтобы это определить я со своими клиентами сдаем базовые анализы исходя из запроса и жалоб и уже потом строим стратегию восстановления здоровья. Когда Вы знаете свои нюансы проще и выгоднее поддерживать свое самочувствие!

2. Питание по принципу тарелки 80/20

Я могу позволить себе есть все. Все что захочу. У меня нет строго фиксированной диеты или рациона.

Однако я знаю некоторые правила, которые помогают мне держать пищеварение стабильным, поддерживать фигуру. Также у меня есть пищевой режим.

Этого достаточно чтобы чувствовать себя хорошо, энергично и при этом не зависеть от еды, не бояться ее. Когда в большей части твоего рациона присутствуют хорошие продукты, то организм работает как часы, гормоны работают правильно и «вредной» еды хочется все меньше и меньше.

Ты уже осознанно не хочешь объедаться, есть гадости потому, что ты начинаешь ощущать разницу от съеденной пищи.

Начинаешь замечать состояние, например если вместо полноценного завтрака (яичница с овощами, хлеба с маслом и сыром) ты съешь хлопья залитые соком или молоком, то разница в уровне энергии и пищеварения будет колоссальная.

В первом варианте дольше не захочется есть, хватит на 4-4,5, а то и 5 часов и при этом перекусывать тоже не захочется, энергии от сложных углеводов, жиров и белка насытят тебя и будут давать энергию равномерно.

После второго варианта с хлопьями чувство голода обострится спустя 1 -1,5 часа, захочется опять есть и с усиленной силой. Сахар в крови упадет и организм

«спасая» себя будет кидаться на быстрые источники энергии, а это сахар, сладости, фрукты и т д (это нормальная реакция организма чтобы избежать голодной комы организм начинает управлять тобой и твоими вкусовыми предпочтениями)

И такие скачки голода будут нарушать гормональный фон, способствовать быстрому набору веса и жировой массы за счет того, что в течении дня ты постоянно перекусываешь.

И от стройной фигуры и энергичности тебя отделяет только непонимание элементарных процессов свой пищевой тарелки, нет базовых принципов в питании. Этому всему я также обучаю своих клиентов.

Итак мой рацион состоит из правила 80/20.

80% это базовая еда (ниже укажу что это), 20% все что душа пожелает.

Питаюсь я 3-4 раза в день. Для меня это оптимально, я не преследую похудение, я просто держу вес в одном положении. Вообще у меня нет зацикленности на внешнем виде. Я питаюсь так и тренируюсь умеренно 2 раза в неделю, также ежедневно нажимаю шаги (и я за ними тоже не слежу, как правило это от 5-8 тыс в день)

К 80 % еды относится: яйца, птица, рыба, свинина, говядина, субпродукты (печень), морепродукты, творог, сыр, сливочное масло, сало, нерафинированные масла (горчичное/оливковое/конопляное), кокосовое масло и пасты, орехи и семена, гречка, рис, макароны, горох, чечевица, нут, зеленая гречка и мука из нее, все овощи и всевозможная зелень, замороженные овощи, фрукты и ягоды сезонные. В основном у меня такой состав продуктов и я их миксую по разному.

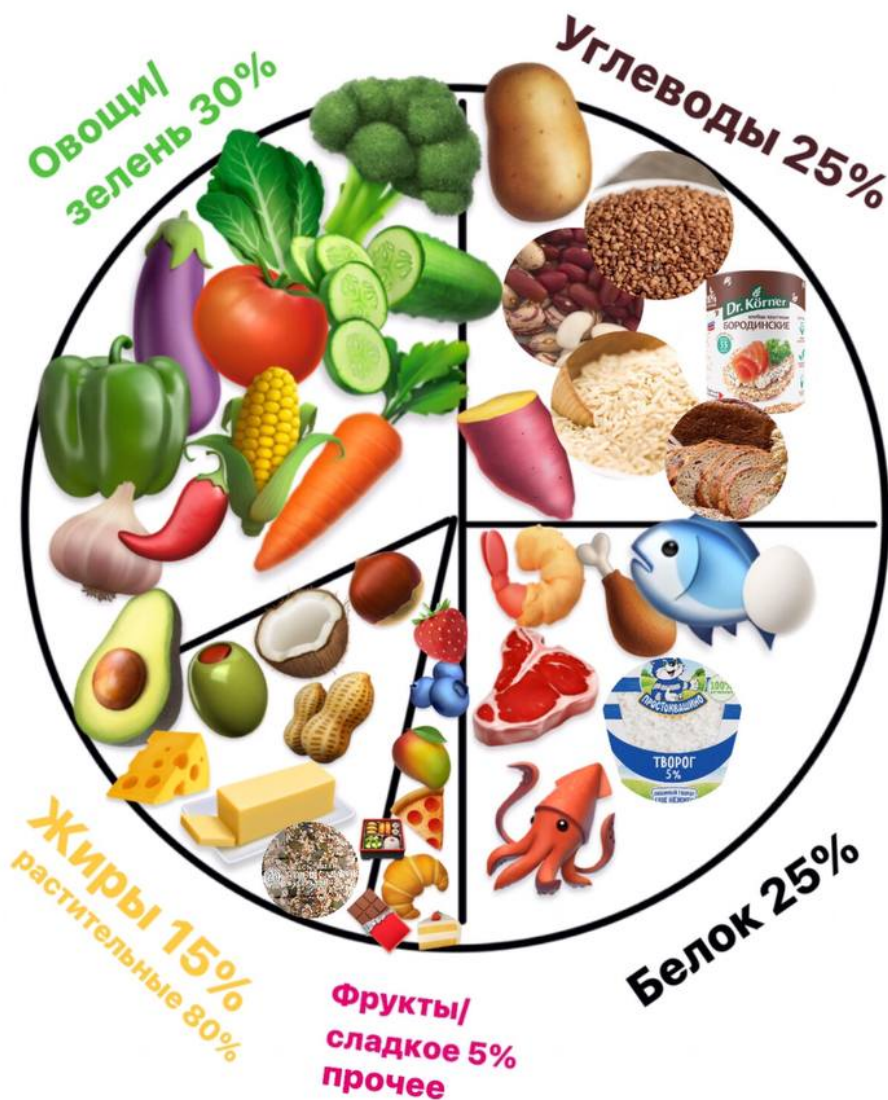
20% еды: тортики, круассаны, булочки, шоколад, пирожные, мороженое, своя выпечка, конфеты, пиццы, грузинская кухня, суши, протеиновые батончики и печенье, бургеры и т д

И из этих 20% я научилась выбирать продукты, которые будут с хорошим составом. Нужна практика и внимание.

И мои вкусовые привычки изменились, не сразу...постепенно. Вот например, раньше я любила белый, молочный шоколад, шоколад с начинками теперь мне он кажется очень приторным и невкусным. Мне нравится темный или горький шоколад, от него я получаю удовольствие. И мне достаточно несколько полосочек и больше не хочется. А темный шоколад как Вы знаете он полезнее и в нем минимум сахара. Мера она формируется постепенно, меняя базу продуктов вкусовые пристрастия тоже меняются.

Принцип тарелки выглядит вот таким образом:

Завтрак и обед



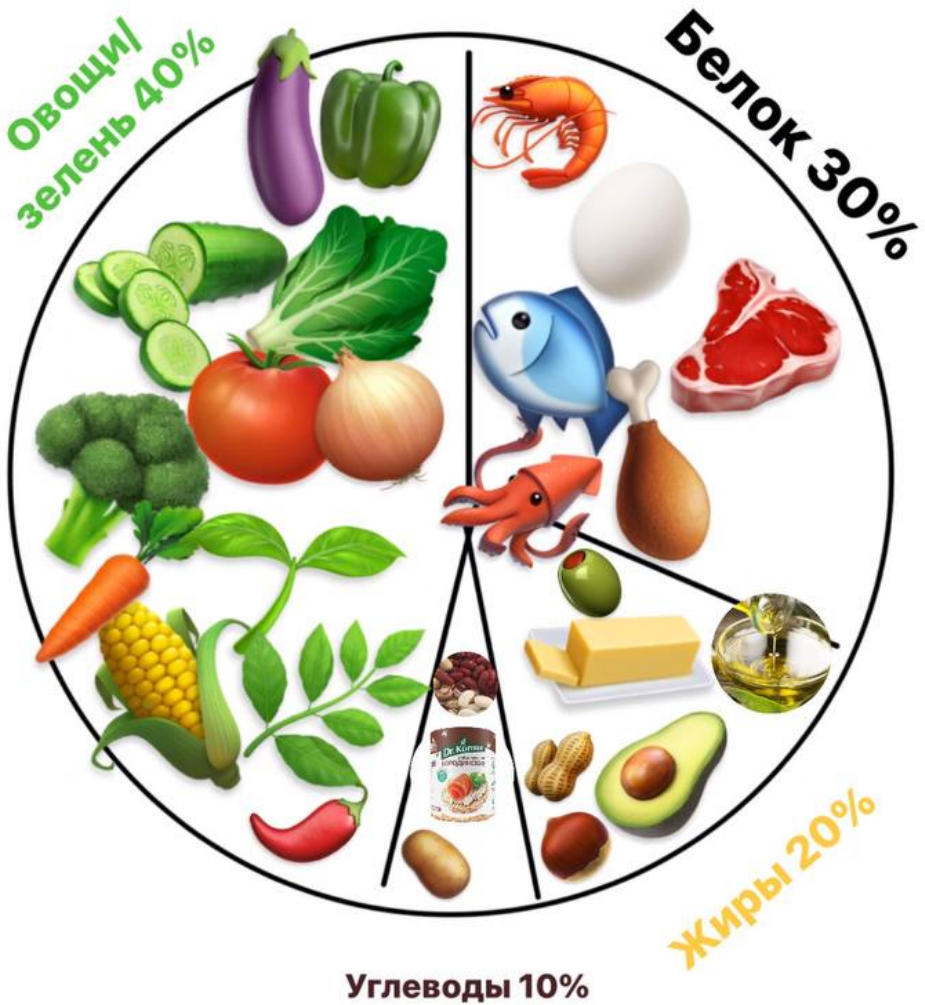
Овощи и зелень 30 % (содержит клетчатку)	Фрукты (не более 1 в день)/сладкий десерт (не более 1 в день) /сухофрукты (не более 2-3 шт) 5%	Жиры 15%	Белки 25%	Углеводы 25%
помидоры;	яблоки	Икра	Индейка	Крупы (гречка, рис, киноа, перловка, пшено, сорго, овсянка)
огурцы;	груши	Сыр	Курица	Хлеб ц/з (желательно без дрожжей на сыворотке)
морковь;	ягоды (голубика, малина, клубника, смородина и т д) 150-200 гр за раз	Сало	Кролик	Хлебцы (рисовые, гречневые, кукурузные, амарантовые, микс)
баклажаны;	бананы	Холодец	Субпродукты (печень, сердечки, желудочки)	Бобовые (фасоль, маш, чечевица,

				нут, горох)
спаржа;	хурма	Нерафинированные масла	Говядина/телятина	Картофель
кабачки;	ананас	Кокосовое масло	Баранина	Макарон ы ц/з
Капуста (белокочанная/цветная/брюссельская/пекинская);	апельсины	ореховые урбечи (кокосовый, миндальный, кешью и т д без сахара)	Рыба (слабосоленая/приготовленная) в особенности хороша-минтай, окунь, хек, горбуша, сельдь, скумбрия, пикша, лосось, семга	Семена чиа (в виде пуддингов)
листья салата	мандарины	Масло ГХИ	Творог 5-9%	
Стручковый горошек и обычный	фейхуа	Сливочное масло	Сметана 10-15%	
брокколи;	сухофрукты (инжир/чернослив/курага/манго/мандарин/финики и т д) 2-3 шт	Семена (лён, чиа, кунжут, тыквенные, подсолнечные и и д)	Яйца	
тыква;	десерты без маргарина/трансжиров/с минимум химии и добавок	Оливки	Морепродукты (кальмары/мидии/креветки/омары/устрицы/крабы/раки)	

сельдерей;	Инжир		Консервация в собственном соку (например тунец)	
Зелень (укроп/петрушка/руккола/листья свеклы/шпинат/микрозелень)	Арбуз не более 300-400 гр в день		Язык говяжий	
дайкон	Дыня не более 300 гр в день			
редиска	Виноград не более 200 гр в день			
батат	Манго не более ½ в день			
стручковая фасоль	Персик			
Кукуруза	нектарин			
	Черешня не более 200-300 гр в день			

Таблица 1

Ужин



Овощи и зелень 40 % (содержит клетчатку)	Жиры 20%	Белки 30%	Углеводы 10%
помидоры;	Икра	Индейка	Крупы (гречка, рис, киноа, перловка, пшено, сорго, овсянка)
огурцы;	Сыр	Курица	Хлеб ц/з (желательно без дрожжей на сыворотке)
морковь;	Сало	Кролик	Хлебцы (рисовые, гречневые, кукурузные, амарантовые, микс)
баклажаны;	Холодец	Субпродукты (печень, сердечки, желудочки)	Бобовые (фасоль, маш, чечевица, нут, горох)
спаржа;	Нерафинированные масла	Говядина/телятина	Картофель
кабачки;	Кокосовое масло	Баранина	Макароны ц/з
Капуста (белокочанная/цветная/брюссельская/пекинская);	ореховые урбечи (кокосовый, миндальный, кешью и т д без сахара)	Рыба (слабосоленая/приготовленная) в особенности хороша-минтай, окунь, хек, горбуша, сельдь, скумбрия, пикша, лосось, семга	Семена чиа (в виде пуддингов)
листья салата	Масло ГХИ	Творог 5-9%	

Стручковый горошек и обычный	Сливочное масло	Сметана 10-15%	
брокколи;	Семена (лён, чиа, кунжут, тыквенные, подсолнечные и др)	Яйца	
тыква;	оливки	Морепродукты (кальмары/мидии/креветки/омары/устрицы/крабы/раки)	
сельдерей;		Консервация в собственном соку (например тунец)	
Зелень (укроп/петрушка /руккола/листья свеклы/шпинат/ микрозелень)		Язык говяжий	
дайкон			
редиска			
батат			
стручковая фасоль			
Кукуруза			

Таблица 2

3. Прием витаминов и минералов

Чтобы поддерживать баланс в организме ему необходимы **регулярное поступление** витаминов и микроэлементов. К сожалению, на сегодняшний день все меньше и меньше продукты содержат эти вещества. И получить их в нужном объёме особенно когда есть явные дефициты невозможно.

Я регулярно использую витаминный комплекс исходя из потребностей моего организма.

Хочу Вас предостеречь, что бесконтрольно пить и покупать себе витамины по принципу «А попью-ка я чего-нибудь» нельзя! Это чревато нарушениями в работе органов, проявлении высыпаний, аллергий и прочих неприятных симптомов.

Вы не знаете конкретно каких витаминов вам не хватает и в каком объеме, есть группа добавок которые безопасны для применения и их можно принимать самостоятельно без сдачи дополнительных анализов.

Однако к организму нужно подходить комплексно, выявлять причины дефицитов и выстраивать план как вывести себя из того или иного состояния.

Часто люди просто пьют витамины и не замечают эффекта - это может быть потому что их организм не был готов (не были подготовлены слизистые ЖКТ, не была восстановлена работа печени и желчеоттока, не был восстановлен кишечник).

Например, из-за того, что в кишечнике «бардак» плохие бактерии идут в перевес хорошим и происходит интоксикация и воспаление и если мы еще добавляем витамины, то это усиливает и подкармливает плохих бактерий, витамины будут бесполезны и эффекта вы точно не увидите.

Поэтому с моими клиентами мы разбираем организм комплексно собираем всю информацию по здоровью: это жалобы и внешние симптомы, это анализы крови, это история болезни. И только на основании этого подбирается стратегия как помочь организму и катете ему нужны добавки.

Какие добавки можно самостоятельно принимать для поддержания здоровья:

- **Омега-3** вместе с антиоксидантами витамином **С** и **Е** - курсом с октября по май по 1-2 капсулы каждый день



- Витамин Д** - поддерживающая дозировка 2000 МЕ утром с источником жиров (можно из пищи, а можно и нужно пить вместе с омегой-3). Обратите внимание на форму витамина Д. Есть масляная, а есть водная. Если у тебя проблемы с оттоком желчи, то сделай выбор в сторону водного раствора (Аквадетрим). Если знаешь что все хорошо, то используй масляную форму (от BIOMINS или другую)



- Витамин С** - оптимально принимать курсами в период межсезонья по 3 месяца в дозировке 500. Выбирай витамин С с биофлавоноидами с ними полезность увеличивается во много раз и витамин С в форме аскорбата кальция, аскорбата натрия, липосомальный (ни в коем случае не аскорбиновую кислоту!)



- **Цинк** - также целесообразно использовать в период межсезонья и желательно вместе с витамином С (они усиливают действие друг друга). По 10-12 мг один раз в день. Выбирай халатную форму цинка.



- **Магний** - можно принимать на постоянной основе. Пройти курсом на 2 месяца в дозировке 400 мг и далее перейти на поддержание 2-3 раза в неделю. Употреблять вечером после ужина так как он обладает расслабляющим эффектом. Выбирай самые биодоступные формы: глицинат магния, таурат магния, цитрат магния, хелат магния



4. Режим сна и отдыха

Сон – это самый лучший инструмент для молодости и свежести. К тому же во время сна происходят самые важные процессы касаясь регенерации, восстановления, детоксикации и нормализации гормональной системы. Для меня сон имеет очень важное значение поскольку его нехватку чувствую остро и это проявляется в сниженном иммунитете, головной боли, усталости, потери концентрации внимания и плохом самочувствии в целом. Поэтому есть правила сна и его гигиены, которые обеспечивают максимально полноценное и качественное восстановление организма.

Ложиться спать следует **до 23.00**, засыпать до 23.30. Лучшее время для подъема с 6 до 8.00. В это время кортизол в знаке «+» он работает на нас – он помогает легко вставать, быть бодрыми и энергичными. Если пересыпать и вставать позже 9, 10, 11 он превращается в «-» и мы будем чувствовать разбитость, усталость. В период с 23.00 до 02.00 происходит гормональная перестройка организма. Нейтрализуются токсины, сжигаются жиры, налаживается гормональный фон, успокаивается нервная система, происходит регенерация клеток и тканей. Особенно важен качественный сон для детокса мозга.

Глимфатическая система – сеть сосудов в мозге, которые очищают ЦНС от токсинов (выводит тяжелые металлы, то что влияет на развитие деменции и Альцгеймера). Если глимфатическая система работает

неполноценно возникают – туман в голове, плохая память, заболевание головного мозга.

Восстановление циркадных ритмов

1. Исключение приемов пищи ночью, крайний прием пищи не позднее чем за 3 часа до сна. И не употреблять на ужин молочные, кисломолочные продукты они поднимают инсулин, а это тоже стимулирует работу нервной системы
2. Контроль источников стресса (ресурсные практики: дыхательные практики пранаяма; йога; медитация)
3. Ложиться вовремя до 23.00
4. Нутрицевтическая поддержка (мелатонин 3 мг (если очень сложно уснуть) за 30 мин до сна + магний 400 мг)
5. Не пить кофе позже 15.00. И не более 1 чашки кофе в день

Не менее важна гигиена сна. Меры, которые помогают делать сон качественным.

Правила хорошего сна

1. Последний час перед сном без гаджетов и яркого синего света (иначе снижается выработка мелатонина на 40 %). Перевести телефон, экран ноутбука и телевизора на теплый свет. Синий свет возбуждает нервную систему и разрушает мелатонин.
2. Практики восстановления ресурса (медитации, дыхательные практики, занятие любимым делом, чтение)
3. Горячий душ перед сном (расширяет периферические сосуды, помогает снижать температуру тела стимулируя этим выработку мелатонина)
4. Охлаждение и проветривание комнаты
5. Сон в полной темноте (при малейшем источнике света на веко мелатонин разрушается, организм не восстанавливается) Плотные шторы или шторы блек-аут. Убрать ночники, свет от приборов.
6. Увлажнитель воздуха в период когда работает отопление

5. Водный баланс

Это знают все, что воду нужно пить обязательно и в нужном количестве.

Вода рассчитывается так: 30-40 мл на 1 кг веса. Где 30 мл нижняя граница и 40 мл соответственно верхняя.

Например я вешу 53 кг. Получаем:

$$53 \times 30 = 1590 \text{ мл}$$

$$53 \times 40 \text{ мл} = 2120 \text{ мл}$$

То есть в день мне рекомендуется выпивать не менее 1590 мл воды и не более 2120 мл.

Внимание если имеется лишний вес, например твой вес сейчас 90 кг, то мы не от этой суммы считаем. Нам нужно сначала высчитать рекомендованную массу тела с учетом роста (РМТ) по такой формуле:

РМТ(минимальная)=18,7 (величина постоянная)*рост*рост

РМТ(максимальная)=23,8 (величина постоянная)*рост*рост

Например: Маша весит 90 кг при росте 170 см. Маша хочет узнать сколько ей пить воды в течении дня.

Для начала посчитаем рекомендованную массу тела для Маши.

$$\text{РМТ(минимальная)} = 18,7 * 1,70 * 1,70 = \mathbf{54 \text{ кг}}$$

$$\text{РМТ(максимальная)} = 23,8 * 1,70 * 1,70 = \mathbf{69 \text{ кг}}$$

Рекомендованная масса тела для Маши с учетом ее роста в диапазоне 54-69 кг. Теперь посчитаем сколько ей воды

пить. За основу возьмем верхнюю границу
рекомендованного веса 69 кг.

$$69 \times 30 = 2070 \text{ мл}$$

$$69 \times 40 = 2760 \text{ мл}$$

То есть в день Маше рекомендуется выпивать не менее
2070 мл воды и не более 2760 мл.

В течении дня я пью много воды поскольку для меня это
уже выработанная привычка и без воды я чувствую
усталость и вялость. Поэтому зачастую у меня выходит
куда больше 2 л воды в день и для меня это норма.

6. Горячая вода по утрам

Горячая вода - это первое средство, которое естественным образом запускает работу желчного пузыря. Она разгоняет желчь и не дает ей застаиваться.

Утром я обязательно начинаю со стакана горячей воды (температура такая – не обжигает и теплая).

В течении дня я также пью либо горячую, либо теплую воду. Такое простое правило помогает мне поддерживать мое чувствительное пищеварение на высоте.

К тому же если у вас налаживается работа желчного, то вы забудете, что такое повышенный холестерин. Они напрямую связаны! А с хорошим желче оттоком ваш кишечник работает как часы и поддерживается баланс микрофлоры.

7. Чистка языка

Чистка языка скребком. Зачем? На языке скапливаются частички продуктов питания и вредоносные микроорганизмы, также как и на зубной эмали.

Ежедневная гигиена языка:

- защищает от кариозной болезни, не давая вредным микробактериям образовывать кислоту, которая разрушает эмаль;
- устраняет неприятный запах из ротовой полости, так как микробактерии не выделяют элементы со специфическим запахом;
- ликвидирует налет — «питание» для микробактерий;
- увеличивает чувствительность вкусовых рецепторов — очищенная языковая поверхность более ярко ощущает оттенки вкуса.

Как часто это нужно делать? Утро и вечер во время чистки зубов. Но минимум 1 раз в день

Противопоказания:

При наличии на языке травм, трещин, ранок, патологических изменений, бляшек – не чистить и отложить до визита к врачу

Как чистить? Очищать язык сразу после чистки зубов.

Начинаем с корневой части языка и направляемся к концу.



С мягким нажимом, чтобы не травмировать поверхность, надо несколько раз провести от корня к концу языка (можно взять немного зубной пасты). После также обрабатываются бока языка с левой и правой стороны. После ополоснуть ротовую полость водой.

Чем чистить?

Скребок для чистки языка. Они бывают пластиковые и из металла. Лучше всего покупать широкий V-образный скребок: такой обрабатывает за раз большую площадь. Но существуют и более узкие — ими очищать язык придется дольше, зато меньше риск возникновения рвотного рефлекса



8. Висцеральный массаж

Висцеральный массаж или массаж органов ЖКТ - это прежде всего про здоровье и хорошее функционирование органов пищеварения. Такой массаж нужен и полезен всем начиная от детского возраста заканчивая пожилым.

Если ты хочешь как можно дольше оставаться красивой, энергичной, здоровой и продлить свою жизнь массаж необходимо делать систематически. Наше долголетие и здоровье завязано на работе желудочно-кишечного тракта.

Он направлен на уменьшение застоя желчи, профилактику камней в желчном, улучшения перистальтики кишечника и расслаблении связок внутренних органов, также это профилактика спаечных процессов, женских болезней, опущения органов, заболеваний связанных с опорно-двигательным аппаратом (если желчь стоит, то начинают болеть и хрустеть колени), это уменьшение симптомов аллергии и избавление от нее, это профилактика паразитоза и многое другое. Поскольку когда мы налаживает отток желчи мы поддерживаем выработку нашего собственного сильнейшего антибиотика (желчи)

В норме наш живот должен быть мягкий и безболезненный. Однако когда есть застои и проблемы будут возникать воспалительные процессы и соответственно и боль.

Два базовых упражнения которые нужно выполнять каждый день пожизненно:

- Первое с чего начинается разгон желчи утром это наклоны вниз. Элементарно стоя наклоняемся вниз на сколько хватит растяжки и выпрямляемся в прямое положение. Выполняем так по 20-30 наклонов каждый день!
- Диафрагмальное дыхание – выполнять в разных положения сидя/лежа/стоя по 3 раза 20 раз в день. Сделать вдох и надуть живот и на выдох сделать так чтобы живот стремился прилипнуть к позвоночнику. Зафиксировать это положение на несколько секунд. Вы должны почувствовать дискомфорт, покалывание этот как раз та самая проблема где есть застой. Выполнять нужно каждый день пожизненно!

9. Регулярная физическая нагрузка

Для меня движение это естественная потребность. Я очень чувствую негативные проявления, слабость, вялость, плохое самочувствие и настроение если не тренируюсь или хотя бы не хожу.

Для себя определила умеренную физическую нагрузку с частотой 2 раза в неделю. В течении дня я хожу в среднем от 5-9 тыс шагов. И в течении дня иногда выполняю гимнастические упражнения чтобы потянуться и размять мышцы. Как правило они занимают не более 5 минут. Тренировки с собственным весом тела и гантелями, штангами весом не более 20 кг. Также упражнения в блочных тренажерах где вес устанавливается в зависимости от рабочей группы мышц (если например упражнение на спину в кроссовере, то вес от 30 – 40 кг, если упражнения на ягодицы и бедра от 35-45 кг).

Также в своих тренировках я использую комплекс на растяжку и миофасциальный релиз (или самомассаж с использованием валик и мячи).

По времени тренировка занимает от 1 часа до 1,5 ч. Выбирая тренировки для себя остановитесь на том варианте что вам больше всего понравится. Это не обязательно должен быть тренажерный зал. Это может быть йога дома или йога в небольшой группе. Это может быть бассейн или аквааэробика.

Успех будет в регулярности и дисциплине и чтобы не соскочить с занятий они должны нравиться и приносить удовольствие в процессе.

10. Фитотерапия

Фитотерапия или лечение и профилактика болезней с помощью лекарственных трав является самым первым средством с помощью чего оздоравливали людей из поконов веков.

Особенность лечения травами в том, что они имеет накопительный эффект и действие можно увидеть не сразу. Однако это самый безопасный и чистый способ помощи организму.

В своей практике я часто обращаюсь к травам. Самые часто используемые:

Для решения проблем желудочно-кишечного тракта это: ромашка, календула, одуванчик, мята, лабазник, пармелия, артишок, солодка, фенхель, анис.

Для расслабления нервной системы и хорошего сна: мята, лаванда, корень валерьяны.

Для противопаразитарного комплекса использую: лисички, кора муравьиного дерева, гвоздика, кора осины

Для иммунитета: липа, эвкалипт, чабрец, иван чай, эхинацея, листья малины

Для лимфатической системы и почек: укроп, иссоп, хвощ полевой

Есть много других трав, но они подбираются исходя из проблемы и запросы клиента. При обращении клиента за консультацией мы рассматриваем весь организм в целом и точно подбираем травы или комплекс трав.

11. Ароматерапия

Одна из моих любимых тем о которой я могу разговаривать много. Первый раз я коснулась с ней пару лет назад и сразу это произвело на меня впечатление. Какую проблему я смогла решить с ними – систематическую заложенность носа. Я дышала эфирными маслами, если простужалась лечилась в основном ими и делала капли для носа. Благодаря этому хроника с носом прошла и болеть я стала реже. Эфирные масла стали незаменимыми помощниками в моей домашней аптечке.

Эфирные масла - это натуральные летучие вещества, получаемые из разных частей растений, таких как цветы, листья, кора, корни и семена путем паровой дистилляции или холодного отжима. Они содержат множество активных компонентов, которые обладают множеством полезных свойств для здоровья.

Самый распространенный вариант применения эфирных масел - это ароматерапия. Она используется для улучшения физического и эмоционального здоровья в широком спектре задач: от поддержания дыхательной системы до косметических и гигиенических целей.

Например, эфирное масло **лаванды** я использую для быстрого засыпания и хорошего сна, достаточно капнуть 1 каплю на подушку или сделать сухую ингаляцию с ладошек. Масло **чайного дерева** использую для лечения

простуды - несколько капель эфира развожу с базовым косметическим маслом и наношу на участки тела: на спину вдоволь позвоночника, лимфатические узлы, пазухи носа, грудную клетку.

Делаю натуральные и очень эффективные *капли в нос при простуде*: из глицерина или кокосового масла как основы и масел лаванды, чайного дерева, ладана.

Я перестала пользоваться аптечными каплями поскольку они не лечат, а только помогают на время снизить отек слизистых. А такие капли помогают устранить причину болезни и убить вирус, что в разы ускоряет выздоровление.

Очень люблю смеси эфирных масел. Например, есть такая смесь **Он-гард** в составе которой эфирные масла: дикий апельсин, корица, гвоздика, розмарин, эвкалипт. Это мощная иммунная смесь которую я использую в качестве профилактики в период простуд. Наношу на одежду поближе к носу и/или использую 1 каплю на 1/2 ч л меда.

Эфирное масло **орегано** - это сильнейший природный антибиотик, с ним не живет ни одна бактерия. Масло наношу в разведении с базовым маслом на стопы и вдоль позвоночника во время простуды или когда провожу противопаразитарную профилактику организма.

Масло **лимона** в разведении с базовым маслом при нанесении вдоволь позвоночника, на стопы, ладони снижает температуру тела при болезни и способствует скорейшему выздоровлению.

Или например, эфирные масла **сирийской пихты, кипариса**, ели имеют шикарный и лесной аромат и им невозможно надышаться. Дома можно создать невероятную атмосферу леса, свежести и это будет огромной пользой для лёгких.

Таких примеров эфирных масел и их способов применения у меня очень много. Тут опять нужно отталкиваться от запроса клиента и потребности. Масла, которыми я пользуюсь имеют высокий класс качества и обладают терапевтическим эффектом. То есть их безопасно и можно принимать как наружно так и внутрь.

Обратите внимание - когда выбираете масла они должны были высокого качества.

Я использую масла doTERRA. Они производят и продают сертифицированные чистые эфирные масла терапевтического класса СРТG (пищевые). Они концентрированные, чтобы вы понимали например 1 капля эфирного масла мяты или лаванды это 1 кг сырья. Поэтому расход минимальный, а концентрация вещества максимальна за счет этого и получается лечебный эффект. Если хочется узнать больше о их способах применения и подобрать масла для себя я с радостью помогу и проведу вам консультацию.

12. Очищающие домашние ванны

Кожа - это самый большой орган и он также нуждается в поддержке. Каким образом? Через кожу с потом выходят все лишние вещества, токсины и накопленные тяжелые металлы.

С годами кровообращение органов и тканей человека ухудшается. Капилляры мелкие сосуды пронизывающие все тело человека при отсутствии нормального кровоснабжения страдают органы такие как щитовидная железа, печень, сердце, легкие и другие и это может приводить к серьезным последствиям. Если капилляры одного человека вытянуть в нить, то ей можно обернуть Землю 6 раз!

В 1905 году академик Залманов изобрел состав на основе натуральной хвойной живицы (скипидара) - белые и желтые скипидарные ванны.

Этот метод оказался настолько эффективным, что люди в его клинике избавлялись от артритов и артрозов, сбрасывали лишний вес, вылечивались от диабета, ишемической болезни сердца и других заболеваний.

Белая скипидарная эмульсия расширяет капилляры и увеличивает в них объемный кровоток. Это способствует притоку богатой питательными элементами и кислородом крови к клеткам и выведению от них всех шлаков и токсинов. В результате миллиарды клеток в организме начинают дышать. Улучшается снабжение кислородом

клеток миокарда, уменьшается количество атеросклероза, что предупреждает развитие ишемической болезни сердца. Хороший кровоток способствует купированию болей и восстановлению тканей при артритах, артрозах, остеохондрозах. Уже через неделю восстановится кровоснабжение мозга, улучшится память и сон, нормализуется давление.

Повысится неспецифическая устойчивость организма к инфекциям, а также уйдут проявления хронических заболеваний таких как цистит, простатит, гастрит и другие.

Желтая скипидарная эмульсия - активизирует микропульсацию капилляров, улучшает кровоток и этим ускоряет обмен веществ: клетка быстрее получает кислород и питательные вещества.

Уже после первого применения клетки поджелудочной железы начинают синтезировать «правильный» инсулин, который регулирует уровень сахара в крови. Улучшается микроциркуляция в коже, что способствует снижению отечности и уменьшению целлюлита.

Все виды скипидарных ванны направлены на выведение токсинов и улучшению циркуляции кровотока в сосудах, что омолаживающе действует на все органы и системы организма.

Что можно сделать в домашних условиях: самый простой способ принимать ванну с солью и содой или/и делать скипидарные ванны.

Набираем полную ванную воды температурой от 38-40 градусов (обратите внимание если у вас есть противопоказания и париться нельзя, то используйте воду

равную температуре тела 36 или 37 градусов) высыпает туда пачку обычной поваренной соли и пачку соды.

Размешиваем и погружаемся в ванную до уровня сердца (или если себя чувствуете хорошо можно погрузиться до подбородка). Лежать 10-15 минут. Я использую такие ванны 2-4 раза в месяц.

Скипидарные ванны разводим согласно инструкции. Я обычно делаю дозировку как советуют в первый 1-2 ванны и далее увеличиваю в два раза больше. Делаю курсами через день 10 ванн.

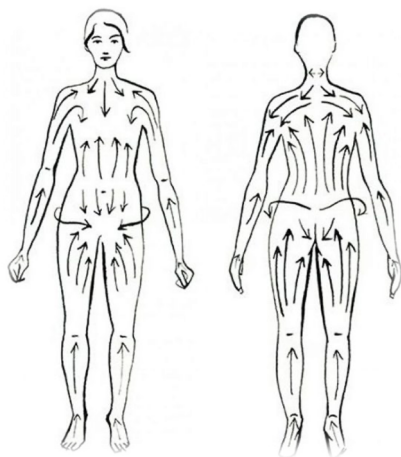
13. Работа с лимфатической системой

Уход за телом - это также часть работы не только с внешним видом, но и со здоровьем организма.

Массаж сухой щеткой

Стимулирует лимфоток, кожа становится приятнее, бархатистее – отшелушиваются ороговевшие клетки, разглаживается целлюлит. Очень хорошо снимает отеки при регулярном применении. Стимулирует вывод токсинов из тела.

Время выполнения до минимум 7-10 мин. По 5 движений на каждом месте. Каждый день.



Скрабирование

Стимулирует лимфоток, разглаживается целлюлит. Кожа отшелушенная, мягкая, упругая

Скраб в домашних условиях на основе кофе:

Основа:

- жмых от кофейных зерен
- кокосовое масло или масло абрикосовой косточки, миндальное

Дополнительно:

- любое эфирное натуральное масло 1-2 капли (пихта, сосна, чайное дерево, лаванда, апельсин и т д) – по желанию

Скраб в домашних условиях на основе соли:

Основа:

- Соль пищевая поваренная (или морская мелкая)
- кокосовое масло или масло абрикосовой косточки, миндальное

Дополнительно:

- любое эфирное натуральное масло 1-2 капли (пихта, сосна, чайное дерево, лаванда, апельсин и т д) – по желанию

Время выполнения 5-7 мин (растирать до покраснения и теплоты). Выполнять в процессе душа. Выполнять - 2 раза в неделю.

Массаж вакуумной банкой

Стимулирует лимфоток, разглаживается целлюлит. Хорошо работает именно в области жировых ловушек – (разбивает жирок).

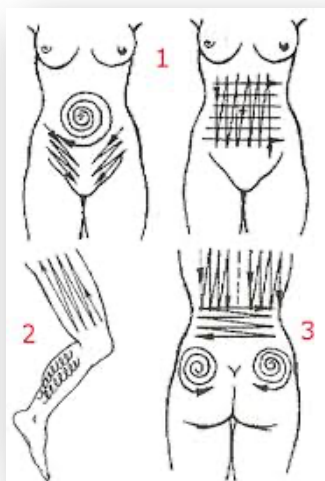


Обязательно делать с маслом – самое лучшее для кожи и его хватает на долго – *кокосовое масло*

Время выполнения до 10-15 мин. По 5 мин на проблемную зону (ягодицы, бедра, живот). Выполнять после душа. Поддерживать – 2 раза в неделю.

Бани/сауны/хамамы

Через пот выходят токсины и прекрасное средство это посещение баней, саун, хамамов. Если у Вас нет противопоказаний, то пожалуйста используйте этот инструмент регулярно. Это может быть раз в неделю, раз в две недели и даже если раз в месяц будет хватать для



поддержания лимфатической системы тела.

14. Промасливание тела маслом

Очень приятная и мягкая аюрведическая практика. Обволакивающая, расслабляющая и успокаивающая. Актуально делать в период холодов и межсезонья, когда кожа становится сухой.

Польза от данной процедуры:

- глубокое очищение всех органов и систем;
- польза для нервной системы - успокоение, устранение хронической усталости, избавление от депрессии, улучшение сна
- омоложение, предупреждение старения;
- питание, увлажнение, омоложение кожи, сохранение гладкости, упругости, устранение растяжек, целлюлита;
- увеличение продолжительности жизни;
- улучшение кровообращения;
- профилактика и терапия болезней, нормализация функций органов, систем;
- очищение на ментальном уровне;
- гармонизация трех Дош по Аюрведе (Вата, Питта, Капха).

Масла открывают поры, насыщают клетки полезными компонентами (витаминами, жирорастворимыми маслами, жирными кислотами), налаживая работу всех систем организма.

После промасливания кожа преобразуется внешне - она становится гладкой, нежной, сияющей, шелковистой и

эластичной. Также процедура способствует поддержанию хорошего зрения, нормализует функции ЖКТ, положительно воздействует на настроение, уравнивает, успокаивает, гармонизирует.

Но на этом полезное действие масел не заканчивается. Известно что, используя определенные масла, можно сделать крепче кости, укрепить сухожилия, хрящевые ткани, связки. Для этих целей хорошо подойдет **кунжутное масло** - в нем содержится много кальция и различных питательных веществ.

Выбор средства – важный момент. Рекомендуется использовать качественные растительные пищевые масла. Согласно аюрведе, выбор стоит делать с учетом конституции тела. Также от этого зависит частота проведения процедуры умасливания.

- *Для сухой кожи* (вата конституция как у меня) – рекомендуется ежедневно, использовать кунжутное, льняное, миндальное масло (я делаю 2 раза в неделю)
- *Для нормальной кожи* (пита конституция) – один раз в три дня, используя подсолнечное, кокосовое масло.
- *Для комбинированной и жирной кожи* (капха конституция) - делать раз в три дня, используя кунжутное, горчичное, кукурузное масло.

На самом деле видов масел больше. Согласно аюрведе:

- для сухого организма подойдут питательные, увлажняющие масла;
- для организма, в котором наблюдается избыток жара – охлаждающие;

- для слизистого типа хорошим выбором станут подсушивающие масла.

С маслами можно экспериментировать. Если сложно определиться со своим типом конституции, стоит использовать универсальные средства. Основное правило – качество продукта и отсутствие аллергии. Выбирать стоит с учетом желаемого эффекта и времени года. В жаркое время не нужно использовать разогревающие, а в холодный период - охлаждающие масла.

Также в базовое масло я добавляю эфирные масла чтобы усилить эффект. Это просто шикарное средство насытить и поддержать свой организм! Чаще всего я использую такие эфирные масла: **лаванда** (успокаивающе), **дикий апельсин** и **лемонграсс** и **лимон** (поднимающие настроение и уменьшающие целлюлит), **эвкалипт** и **чайное дерево** (обеззараживают и снимают воспаление), хвойные такие как **сибирская пихта**, кедр, **ель**, **кипарис** просто нравится аромат и они хорошо влияют на общий тонус и иммунную и респираторную системы.

15. Противопаразитарная чистка

Такие чистки помогают частично снять нагрузку с организма и стимулировать иммунную систему самостоятельно бороться с патогенами.

Тем более когда у вас есть дома животные и дети это нужно делать обязательно раз в 2-3 года и всем членам семьи.

Но обратите внимание, что в чистке я не использую агрессивные аптечные средства, которые, без контроля и заблаговременной правильной подготовки и последующей чистки от погибших паразитов, могут сильно подкосить организм.

Нужно учитывать состояние пищеварения и слизистых ЖКТ чтобы когда началась чистка не было повторного заражения или отравления продуктами распада паразитов. Сначала мы готовим организм, а потом проходит основная чистка и выход из нее.

Как выглядит моя схема антипаразитарной чистки:

Первые 2 недели:

- Сорбент (полисорб/уголь/цеолит)
- Пробиотик (широкого спектра где идут симбиоты например максифлор)
- Пищеварительные ферменты (лучше растительного происхождения или креон)
- Поддержка печени и желчного (корень лопуха)
- Противовоспалительное для слизистых (куркума или кора вяза)

Далее ***плюсом к этому с третьей недели*** добавляются основные противопаразитарные добавки на 21 день:

- Черный орех
- Кора осины или кора муравьиного дерева
- Лисички

Противопаразитарный выход 2 недели:

- Гвоздика молотая
- Масло черного тмина в капсулах или добавка «канди файтер- F»

Клеточное питание после в течении 30 дней:

- Спирулина
- Клеточный сок пихты сибирской (фирма флорента)
- Маточное молочко в капсулах

В завершение

Дорогой читатель если ты дошел до этого места знай ты молодец! Значит тебе не все равно и ты заинтересован в том, чтобы жить полной, активной, продуктивной, яркой и здоровой жизнью, брать максимум из своего состояния и при этом без ущерба для здоровья!

Только ты несешь ответственность за свое самочувствие и внешний вид, от тебя зависит как полноценно проживешь и какое качество жизни будет. Будешь ли таким же активным и жизнерадостным в любом возрасте или будешь чувствовать и страдать от проявлений старости и букетов болезней.

В наших руках скорректировать свое самочувствие, продлить жизнь на сколько это возможно, а главное сделать так чтобы ее качество было на высоте. Ведь если человек теряет здоровье, то никакие обстоятельства и удовольствия в жизни не стоят ни гроша.

Будьте здоровы, прекрасны и активны в любом возрасте и не забывайте ухаживать, проявлять любовь и заботу к своему организму, а он оплатит вам тем же!

С уважением и любовью
Ваш нутрициолог и натуропат Алина Сиятскова!

СПОСОБЫ СВЯЗИ

Для того, чтобы записаться на первичную бесплатную консультацию свяжитесь со мной через:

What'sApp <https://wa.me/message/NKLF7PFSDJPEF1>

Мы договоримся о звонке на котором обсудим Вашу проблему и набросаем план ее решения.

Также подписывайтесь на меня в соцсетях и вступайте в



Telegram канал там много полезной информации:
https://t.me/alinasavchenko_nutritionist

также, присоединяясь в канал, Вы можете задавать мне вопросы и написать Вас запрос мне в личные сообщения.