

ФУНДАМЕНТ ЗДОРОВЬЯ

На чём покоится здоровье? Я надеюсь, что вы познакомились с моими принципами, узнали, чем здоровье отличается от нездоровья. Дефицит витаминов в организме, читай в клетках, или «клеточный голод», имеет своё название – гиповитаминоз. Авитаминоз – это полное отсутствие какого-либо витамина, болезнь, сейчас практически не встречается. А вот гиповитаминоз очень распространен (об этом письмо Главного санитарного врача – в конце этого файла, почитайте!).

Откуда он взялся? (не главный врач, гиповитаминоз!) Первая причина – мы (россияне) едим мало овощей и фруктов. Вместо положенных природной потребностью в 400-600 граммов в сутки, мы съедаем на уровне 150-170 граммов на человека в сутки, да и то за счет картофеля – «национальной» пищи, источника крахмала. Удивляет, что в южных районах страны показатель потребления овощей и фруктов не особо отличается от других регионов.

Вторая причина в том, что, к сожалению, свежие овощи и фрукты, продаваемые в настоящее время в магазинах и на рынках, в большинстве своём, не способны в полном объеме покрыть наши потребности в витаминах и фитонутриентах. Технологии выращивания, хранения и транспортировки (вчера смотрела очередную «чернуху» на ТВЦ) таковы, что фрукты собирают незрелыми, и без пестицидов и нитратов, массовое производство овощей и фруктов невозможно.

Гиповитаминоз, по сути, и есть состояние нездоровья, проявляется усталостью, снижением работоспособности, повышенной утомляемостью, снижением настроения, раздражительностью. В общем, ни чем не отличается от начального периода болезни. Только болезнь проявит себя достаточно быстро, а состояние нездоровья может тянуться, ни туда и ни сюда, помните, качели.

Если речь идет о давней усталости, которая не снимается нормализацией сна, оптимизацией питания, улучшением режима отдыха и работы, то в первую очередь необходимо показаться врачу. Часто люди приходят на приём к врачу именно по поводу непреходящей усталости и, после обследования, у человека обнаруживается заболевание. Чаще всего это гипофункция щитовидной железы, возможна онкологическая патология. Но здесь все же речь идет о синдроме хронической усталости, т.е. об усталости, которая тянется более 6 месяцев.

Я не стала вставлять картинки с уставшими белочками, «лежащими» по направлению к мечте». Я не буду перечислять основные и неосновные симптомы усталости. Я знаю, что в наше время слово «усталость» уже не отражает того состояния «за...-сти», в котором мы находимся с утра. (Я не о той, нормальной усталости здорового человека, которая появляется в конце недели или после очень трудного дня.)

Отчего устаёт каждая из нас? Каждая от своего! У каждой свой повод – от родителей начальника до поливки цветов! Ассортимент причин неограничен!

Почему устаём? Ключевой вопрос! (Мы уже сходили к врачу и исключили болезнь!)

Как ведет себя отдохнувшая женщина? Не спеша. Проснулась, потянулась, пошла народ удивлять... А когда Вы сильно-сильно хотите есть, до работы ли?

Как ведет себя богатый человек? Проснулся, потянулся... А голодный – все мысли «где взять!», ни спать, ни думать! Как ведёт себя сытый мужчина? А как голодный? А дети? Чем младше – тем выраженнее – от улыбки с прищмыкиваниями до дикого, не по годам, ора! Поведение заложенное в нас природой.

Если взглянуть на усталость через призму «клеточного голода», то возникает вопрос, почему мы ждём, что «голодные» клетки (а через них и системы - нервная, иммунная, костно-мышечная, любая!) будут вести себя как «сытые»?

Например, «сытая» нервная система адекватно и с долей юмора справляется с адекватными нагрузками, после чего «с чистой совестью» высыпается и готова к новым подвигам. А мы от «недокормленной» нервной системы, почему-то, ожидаем адекватной работы, давая ей неадекватные, чрезмерные нагрузки! Клетки мозга блажат: «дай глюкозы!» А мы им новую работу. «Дорогая, ну ещё разочек!»

Вот собственно и всё об усталости. **Наши клетки голодные! Их надо кормить в соответствии с нагрузкой!** Больше нагрузка – больше микронутриентов (не путать с кефиром и «салатиками!»).