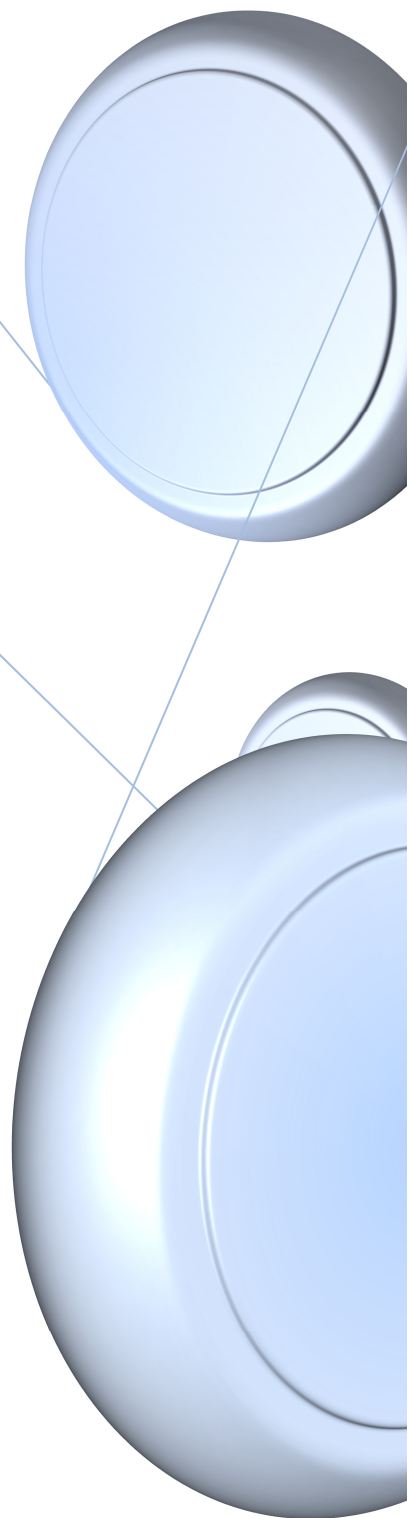


ЗДОРОВЬЕ ВАЖНЕЕ КОСМЕТИКИ И ДРЕСС- КОДА

**РУКОВОДСТВО ПО
ЗДОРОВЬЮ ДЛЯ ЖЕНЩИН,
КОТОРЫЕ ПОНИМАЮТ, ЧТО
РАБОТА В ОФИСЕ ВСЕГО
ЛИШЬ ЧАСТЬ ЖИЗНИ, НО
НЕ САМА ЖИЗНЬ!**

**ЗДОРОВЬЕ – ЭТО, ПРЕЖДЕ ВСЕГО,
ХОРОШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ, БОДРОСТЬ
ДУХА, ЯСНОСТЬ УМА. А ЕЩЁ – УВЕРЕННЫЙ
ВЗГЛЯД, ЦВЕТ И СИЯНИЕ КОЖИ, КРАСОТА
ВОЛОС И НОГТЕЙ, НАША СТАТЬ.
КОСМЕТИКА И ПЛАТЬЕ ДОЛЖНЫ
ПОДЧЕРКИВАТЬ ВАШУ КРАСОТУ, А НЕ
МАСКИРОВАТЬ!**

**Ефременко Валентина
2016 год.**



Валентина Ефременко

<http://www.budzdorovoyikrasivoy.com/>

ЗДОРОВЬЕ ВАЖНЕЕ КОСМЕТИКИ И ДРЕСС- КОДА

**ЗДОРОВЬЕ – ЭТО, ПРЕЖДЕ ВСЕГО, ХОРОШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ,
БОДРОСТЬ ДУХА, ЯСНОСТЬ УМА.**

**А ЕЩЁ – УВЕРЕННЫЙ ВЗГЛЯД, ЦВЕТ И СИЯНИЕ КОЖИ, КРАСОТА
ВОЛОС И НОГТЕЙ, НАША СТАТЬ.**

**КОСМЕТИКА И ПЛАТЬЕ ДОЛЖНЫ ПОДЧЕРКИВАТЬ НАШУ
КРАСОТУ, А НЕ МАСКИРОВАТЬ!**

К сожалению, большинство из нас с детства редко учили беречь здоровье. Беречь книги, одежду, обувь, честь и девственность учили чаще.

Так получилось, что в нашей стране преобладает «Болезнь-центрическая» философия, т.е. в центре внимания поставлена болезнь. Нас от неё страхуют, нас с ней лечат и жалеют, нам сочувствуют, от нас отмахиваются.

Бюджеты учреждений здравоохранения зависят от числа больных людей, и не один руководитель не будет стремиться сокращать свой бюджет. А карьера

руководителя зависит от величины бюджета. Чем больше бюджет – тем круче руководитель!

Здоровье у нас принято считать не заслугой человека, а подарком Судьбы. «Халявой», простите. И отношение к здоровью у большинства женщин (у мужчин ещё хуже!) соответствующее – «Бог дал, Бог взял».

Нравится нам это или нет, но отношение женщины к своему здоровью обязательно отразится на здоровье детей, мужей, родителей.

Будем беречь своё здоровье – и у них выбора не останется. Будем носиться вокруг болезней – и вся родня обрastёт болезнями. Задумайтесь на минутку, прикройте глаза, вспомните знакомые семьи. Мои принципы используют: мама, брат, муж, дочь, её муж, его мать, когда появятся и вырастут внуки – у них даже мысли не будет, что можно жить по-другому.

Таким образом, мы с Вами формируем продолжительность жизни в стране. То, что наши мужчины живут меньше чем в других странах, не их вина, мама не научила правильным вещам, жена не внесла коррективы. Конечно, это и не наша вина. Мы многого не знали, да и сейчас только-только начинаем что-то понимать в здоровье.

Но это наша ответственность – узнать и приучить своих родных выполнять правильные вещи относительно здоровья. Больше никому. Вряд ли кто-то из Вас захочет, чтобы Вашего мужа и детей обучала

вопросам здоровой жизни молодая докторша из ближайшей поликлиники. «Сама, сама, сама!»

Моё отношение к здоровью сформировалось не в детстве, не в медицинском институте (там учили лечить болезни). Оно сложилось благодаря стечению многих факторов, в том числе, собственные заболевания, с которыми мне пришлось столкнуться.

Этот буклет я посвящаю современным женщинам, работа которых протекает в многочисленных и разнообразных офисах.

Во-первых, Ваше здоровье испытывает серьёзную нагрузку, не предусмотренную природой и влекущую за собой преждевременное старение. Вам просто необходимо уделять внимание своему здоровью!

Во-вторых, Вы имеете образование, а значит, способны воспринимать, анализировать и синтезировать информацию. Говоря по-русски – думать, размышлять и принимать решения.

В-третьих, когда Вы поймёте то, о чём я говорю, Вы сможете донести это до других людей. И здоровых людей в нашем окружении, в нашей стране станет больше.

Я врач. После института, мы вместе с мужем, тоже врачом, работали в практической медицине. За 15 лет, работая в разных специальностях, я получила огромный опыт лечения, как детей, так и взрослых. Мне всегда приходилось и приходится много учиться, и я люблю

узнавать новое, внедрять современные достижения науки в жизнь. Жизнь меняется очень быстро, и мы обязаны успевать меняться вместе с ней.

У меня был опыт создания аптечного киоска, который был не очень успешным, так как на первое место я ставила интересы больного, а коммерческие интересы уходили на второй план.

Восемь лет назад я с гордостью сказала, что «БАД» я не буду заниматься НИКОГДА. Бог большой шутник! Сейчас, профессионально разобравшись с этой темой, я понимаю, каким ограниченным, на тот момент было моё мышление. В настоящее время я прохожу обучение в Институте питания РАМН.

Что я нашла в БАД? Прежде всего – недостающее звено, позволяющее понять, куда уходит здоровье, и откуда приходят болезни. В работе с хроническими больными, я часто думала, почему лекарственные препараты не могут вылечить болезнь, что такое происходит в организме при развитии заболевания, почему он не может восстановиться полностью?

Сейчас, для меня вопросы здоровья, нездоровья, болезней, профилактики и лечения выстроились в чёткую и ясную картину с названием «Жизнь», более полную и интересную, чем усеченный её фрагмент под названием «Лечение болезни».

Моя философия – «Оптимальное здоровье» – состояние, которое, в отличие от абсолютного здоровья, можно достичь, даже имея хронические заболевания.

Последние восемь лет я профессионально изучаю и занимаюсь профилактической медициной. Я работаю с нездоровыми людьми, которые решили стать здоровыми. Я не занимаюсь лечением больных. Это вотчина системы здравоохранения.

Я работаю в двух сферах. Профилактика заболеваний и реабилитация после перенесенных заболеваний или их обострений. Формы работы разные – в основном это публичные выступления и индивидуальные консультации, сейчас осваиваю дистанционные формы – вебинары, скайп-консультации.

Я законопослушна. Я руководствуюсь Распоряжением Правительства РФ от 25/10/2010 г. N 1873-р, «Об основных задачах государственной политики в области здорового питания». А также постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 14 июня 2013 г. N 31. "О мерах по профилактике заболеваний, обусловленных дефицитом микронутриентов, развитию производства пищевых продуктов функционального и специализированного назначения».

Я хочу, чтобы между нами была предельная ясность.

У меня есть знания и опыт, которые могут помочь Вам изменить отношение к своему здоровью. Этими знаниями и опытом я делюсь с Вами.

В этом буклете речь о здоровье женщин, работающих в офисах. В дальнейшем я планирую дать информацию о здоровье детей. Об особенностях здоровья в зрелом и преклонном возрастах. Иными словами, начнём с себя, а позаботимся обо всех.

Моя задача и задача этой работы - помочь Вам увидеть наличие возможностей сохранения и восстановления собственного здоровья, а при наличии у Вас интереса к здоровью – помочь Вам выбрать путь и сделать первые шаги.

Во-первых, Вы получите новый взгляд на основные принципы здоровья, что позволит Вам в дальнейшем более бережно относиться, как к своему здоровью, так и к здоровью своих близких, возможно, Вы сможете уберечь себя и родных от каких-то заболеваний или, сгладить их течение.

Во-вторых, Вы сможете понять свою роль и конкретизировать какую-то задачу по восстановлению своего здоровья.

В-третьих, при наличии интереса. Вы сможете получить консультацию по вопросам «оптимального здоровья» и, быть может, качественно изменить свою жизнь.

ЧТО ОБЪЕДИНЯЕТ ЖЕНЩИН В ОФИСАХ?

При всём разнообразии сфер Вашей деятельности и особенностей функций, выполняемых Вами, есть несколько пунктов, которые нас всех объединяют.

Прежде всего, мы все хотим быть молодыми, красивыми, привлекательными, здоровыми, озорными и веселыми!

А вот перечень того, что этому препятствует, что, против нашего желания, способствует превращению нас из женщин в сотрудниц, из красавиц – в персонал, в «сереньких офисных мышек», (нужное подчеркнуть!):

- Искусственное освещение и работа с компьютером в течение всего дня;
- Искусственное отопление зимой, создающее в помещении сухой воздух и летом - работа кондиционеров, создающая не самый полезный микроклимат в помещении;
- Постоянный шумовой фон, создаваемый техникой, коллегами, клиентами, начальством;
- Однообразное питание или перекусы, будь то в офисе, ближайшем заведении общепита;
- Очень большой объем работы и полное отсутствие свободного времени;
- Избыточное количество свободных радикалов и ксенобиотиков, попадающих в наш организм против нашего желания;
- И стрессы, стрессы, стрессы...

Ваш образ жизни мне знаком не понаслышке. (Два года «горения на работе» дали серьезную проверку моему организму и чуть было не закончились трагедией.)

- Я, работая за компьютером целыми днями, знаю, как некомфортно, когда болят глаза, когда и почему капли перестают помогать.
- Я знаю, что такое «упадок сил». Слабость и хроническая усталость, когда эффективность работы низкая, настроение на нуле, одним словом – не петь, не лаять, превращаешься в робота.
- Я знаю, что такое слезающиеся ногти и секущиеся волосы и непреходящая сухость кожи, когда не помогают ни какие крема и лосьоны, ни шампуни, ни кондиционеры.
- Я знаю, как сложно сбросить лишний вес при сидячей работе, да ещё заедая постоянные стрессы.
- Я знаю, как трудно соблюдать правильное питание, при однообразии пищи и недостатке времени.

Как этот образ жизни влияет на организм? Почему я говорю об угрозе преждевременного старения? Сначала, нам важно «разобраться по понятиям».

СУТЬ О ВАШЕМ ЗДОРОВЬЕ.

Я рассчитываю, что Вы не обделены логикой, и способны в голове составить конструкцию из трёх предметов. (Не сердитесь, но я сотни раз сталкивалась с обратным!)

Экспериментируем?

1. Предмет первый. Ваше абсолютное здоровье. То, чего некоторым, не дано с самого рождения: радостное настроение, отличная физическая форма, высокая мозговая активность.

2. Предмет второй. Ваша болезнь. То, что уже случилось, или может случиться с вашим организмом: работоспособность такова, что вас отправляют на больничный лист, в худшем случае – на пенсию по инвалидности.

3. Предмет третий. Ваше нездоровье. То, что находится между первыми двумя. Большинство населения пребывает именно в этом состоянии. Уже не здоровье, ещё не болезнь.

Получилось срастить? Тогда ещё одна конструкция «из трёх пальцев».

1. Наше тело состоит из органов, объединенных в различные, весьма сложные, системы.

2. Органы состоят из тканей.

3. Ткани – из клеток и того, что между ними – очень важная для жизни субстанция – межклеточное пространство или матрикс.

Несложно? Что получается?

1. **Болезнь** – поражение достаточно большого участка ткани, которое отражается на функции органа и функционировании системы в целом.

2. **Здоровье** – прекрасная работа ВСЕХ, или значительного большинства клеток, во всех тканях, слаженная работа всех органов и, соответственно, систем.

3. **Нездоровье** – частичная потеря работоспособности отдельных групп клеток, в отдельных органах, приводящая к частичному расстройству функций, как отдельных органов, так и систем в целом. Этакое, скажем, качели. Сегодня болит, завтра не болит. Сегодня одно, завтра другое. Ничего определенного. А удовольствия от жизни убавилось, настроение не то!

Современные науки, изучающие питание клеток (нутрицевтика, нутригенетика, нутригеномика), и современные методы исследования (спектрально-динамическая диагностика), позволили ученым прийти к выводу о существовании макро- и микронутриентной недостаточности, т.н. «клеточного голода», найти варианты и методики его коррекции.

В Америке эта тема была озвучена на правительственном уровне в 1969 году. Наше Правительство и Главный санитарный врач пишут об этом в своих решениях с 2010 года.

Нездоровье – является прямым отражением нашего образа жизни, и в большей части – нашего питания. Однообразное и не совсем безопасное питание (для питания наших клеток ежедневно и ежечасно необходимо порядка 170 различных химических соединений), низкое качество питьевой воды, загрязненный воздух, недостаток солнечного света не столько вредны потому, что содержат что-то вредное (хотя не без этого!). А потому, что не содержат достаточного количества жизненно необходимых для наших клеток веществ нужного качества!

Еще одна комбинация из трех предметов.

1. Питательная ценность (состав и количество макро- и микронутриентов в пище).
2. Способность организма усвоить и доставить питательные вещества в межклеточное пространство.
3. Способность клетки получать из межклеточного пространства то, что ей надо.

Заболевания, связанные с недостаточным поступлением в организм микро- и макронутриентов, называются алиментарными.

4 группы заболеваний в мире, являющиеся основной причиной смерти в 21 веке, связаны с питанием. Это сердечно-сосудистые и онкологические заболевания, сахарный диабет и остеопороз.

Имеет значение не недостаток лекарств, а недостаток питательных веществ в продуктах питания!

Как не вспомнить классика! «Человек есть то, что он ест!»

Идея улучшения питания людей при помощи выделения из растений полезных питательных веществ, принадлежит Карлу Ренборгу, который начал развивать её с 1915 года и посвятил ей всю свою жизнь.

Он первым начал выделять «дополнительные факторы питания». Первый продукт, выпущенный в 1934 году, «VITA-6», был получен из люцерны и содержал 6 витаминов.

Словом «NUTRILITE» в 1934 году называли «неоткрытые и неизученные витаминоподобные вещества». Спустя много лет появился термин «фитонутриенты», «VITA-6» был признан первой биологически активной добавкой в Америке, а Карл Ренборг – Пионером науки о питании.

В современном мире, БАД – это уникальные научные разработки, позволяющие адресно, целенаправленно доставлять в межклеточное пространство и в различные группы клеток определенные питательные вещества в определенных концентрациях. Кстати, на этом построена орто-молекулярная медицина.

Именно биологически активные добавки помогут вам переместить свой организм из состояния нездоровья в состояние здоровья.

Важно знать. Биологически активные добавки в наше время не выпускает только ленивый, уж очень популярная тема. Существуют тысячи компаний, соответственно, самих добавок существует сотни тысяч.

Не все производители могут похвастаться высокой наукой, современными технологиями производства сырья или самих продуктов, высоким уровнем лабораторного мониторинга. В общем, далеко не все способны гарантировать высокое качество.

- Если БАД содержат синтетические витамины (таких на рынке большинство), это, скорее всего, не то, что вам нужно.
- Если БАД изготовлена из сырья, купленного на сырьевом аукционе, да ещё непонятно где и в каком году, скорее всего эффект будет слабее, чем вам хочется.
- Если БАД не имеет официального российского сертификата соответствия и срока гарантии, эффект может оказаться непредсказуемым.

Как говорил Жванецкий, «Тщательнее надо, ребята!» относиться к тому, что идёт вовнутрь, для внутреннего применения. Я принимаю, изучаю и работаю с БАД уже восемь лет.

Конечно, переход из состояния нездоровья в состояние здоровья более сложен, он требует комплексного подхода, стартового обследования клеточного обмена. Но, как и во всём, важен первый шаг.

ФУНДАМЕНТ ЗДОРОВЬЯ

На чём покоится здоровье? 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 встречающаяся.

А вот гиповитаминоз очень распространен. По данным Института питания РАМН РФ до 90% населения страны не получают оптимального питания!

Откуда он взялся? (не институт, гиповитаминоз!)

Первая причина – мы (россияне) едим мало овощей и фруктов. Вместо положенных природой 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 таковы, что фрукты собирают

незрелыми, а 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, ничем 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 них 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 были у врача 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 причмокиваниями 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 от «недокормленной» нервной системы мы 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!»).

Чем питаются клетки? Макронутриентами (белки, жиры, углеводы) и микронутриентами (микроэлементы, витамины, фитонутриенты). Более 170 химических веществ и соединений необходимы нашим клеткам, и процессы в них едут ежесекундно! (Умиляют «витамины с дачи», - про них через два часа организм уже забыл!)

Наиболее выраженный дефицит микронутриентов у нашего населения – детей и взрослых:

- **Витамины группы В.** «Витамины настроения», у населения нашей страны это один из самых больших дефицитов. Чтобы получить суточную дозу ряда витаминов этой группы Вам необходимо ежедневно съедать 1,5 кг серого хлеба! (И похудеть!)

- **Витамин С.** Витамин, на котором получено 2 нобелевских премии. Основа жизни. В организме не вырабатывается. Сохраняется плохо. Не всё кислое есть витамин С. Про «аскорбинку» - забудьте!

- **Витамин Е.** Когда работаешь с аудиторией, то людей с дефицитом этого витамина видно сразу, поскольку они очень быстро устают и теряют внимание.

- **Минеральные вещества: кальций, натрий, калий; Магний.** Наш главный антистрессовый минерал.

- **Микроэлементы: йод, фтор, селен, цинк, железо;**
- **Пищевые волокна и полиненасыщенные жирные кислоты. Среди них - ПНЖК Омега-3.** Основа мембран всех наших клеток. Мозг, сердце, сосуды. Основа основ!
- **Кофермент Коэнзим Q10.** Источник энергии, выработка которого после 30 лет существенно снижается. Вспомните свою энергетику в 15-20 лет – было максимальное количество коэнзима Q10!
- **И ещё около 150** наименований, дефицит которых либо не исследован, либо не опубликован!

Современная наука в XXI веке многое явила миру, в том числе биологически активные добавки к пище, которые являются величайшим достижением науки и технологий (это не сено с соломой перемешать!).

В их производстве используются технологии, позволяющие снимать «отпечатки пальцев» каждого растения! В развитых странах их употребляют от 50 до 90% населения. В них легко потеряться. Много наименований, много производителей, и многие претендуют на «истину в последней инстанции». Кому верить - ключевой вопрос, который решать Вам.

Чтобы Вам было легче ориентироваться, следует понимать, что есть БАД, которые участвуют во многих обменных процессах, можно сказать, базовые комплексы.

Таковыми являются мультивитаминовые и мультиминеральные комплексы, Омега-3, Наборы аминокислот, Кальций-Магний, Витамин С и др. (Всё довольно условно, в живом организме всё очень тесно переплетено).

Их недостаток прежде всего отражается на самочувствии, выносливости, проявляется в различных вариантах усталости (от утомляемости и раздражительности до безразличия и апатии), в предрасположенности к заболеваниям.

Если не решить проблему нехватки базовых микронутриентов, стимулировать организм бесполезно, можно только усугубить ситуацию.

Приём (ежедневный и продолжительный) базовых комплексов составляет «фундамент» на котором будет держаться Ваша жизнь. Самочувствие, настроение, работоспособность органов и систем в целом. Когда фундамент крепок, ему не страшны перепады температур, и даже землетрясения. Когда он слаб – и сквозняки, и ветры с дождями представляют угрозу.

Есть группы БАД имеющие целенаправленный эффект: по разному называются, как правило привязаны к органам или системам (например, «печень...», «сердце», «мозг», «красота» и т.п) существует даже определенная маркировка с символами целевого приложения БАД. Это здорово. И действуют они именно так!

Важно понимать, подчеркиваю, если в организме есть дефицит в базовых обменах, все полезные питательные вещества из любого комплекса, как бы он не назывался – красота, бодрость, здоровье глаз или ещё любых 80 названий, всё ценное пойдет не туда, куда вы хотите, а туда, куда организм считает нужным.

Прежде всего в сердце. На втором месте – лёгкие, ствол мозга и мышцы – то, что нужно для выживания (драться или бежать).

Такие мелочи как кора мозга (высшая мозговая деятельность), почки, печень, кишечник, кости, кожа и волосы, извините, с точки зрения жизнеобеспечения, для организма стоят не на первом месте.

Я рекомендую начинать с базовых наборов. Независимо от того, как вы питаетесь. Продукты питания, независимо от цены, не способны компенсировать все потребности организма. Наша российская наука говорит о том, что 90% россиян не получают необходимых микронутриентов!

На фоне приема базовых комплексов, уже можно будет нивелировать обмены в отдельных органах и тканях. Для этого и предназначены вспомогательные комплексы.

Кроме бесконечной усталости, у офисных служащих, наиболее часто дефицит микронутриентов проявляется различными симптомами со стороны кишечника, глаз, кожи, волос, ногтей, или нарушениями веса, плюс или минус – как кому повезёт.

Самое первое, чем проявляется дефицит микронутриентов, ещё до усталости – это отсутствие бодрости. Она пропадает первой.

Психическая деятельность с точки зрения жизнеобеспечения – вообще вещь ненужная! Экономия начинается с неё. Не до веселья! Быть бы живу! С чего Ваш руководитель начинает урезать бюджет? Всё как в организме – с того, что радует, с премий и доплат.

БЕРЕГИТЕ СВОЮ БОДРОСТЬ!

Бодрость. Состояние, в котором просыпаются дети. Открывают глаза и радуются дню! После 25 лет это состояние все реже посещает нас по утрам. И тому есть свои причины.

Бодрость – это не отсутствие усталости! Это нечто большее, это состояние легкости, задора, озорства, куража. Ощущение радости, веселья, открытости, любознательности, драйва, потока. Самой Жизни!

Наверняка, Вы знаете о силе позитивного мышления, знаете, что очень важно утром говорить Вселенной «Доброе утро!», или «Бодрое утро!». А лучше и то и другое, и несколько раз!

А если Вы будете помнить, что состояние бодрости связано в нашем организме с фитонутриентами, то это состояние будет присутствовать в Вашей жизни значительно чаще и дольше.

Фитонутриенты – нестойкие природные витаминоподобные вещества, присутствующие в растениях и придающие им окраску.

На сегодняшний день их открыто около тысячи, при том, что их значение для здоровья мы начали понимать совсем недавно, по меркам истории, лет 20-30 назад.

Не смотря на то, что наука находится в самом начале их изучения, их важную роль в работе нашего организма трудно переоценить, особенно их влияние на «тонкие настройки», такие как настроение, самочувствие, эмоции, интеллектуальная и психическая деятельность, и не только...

Как я уже говорила в части посвященной усталости, овощей и фруктов мы с вами существенно не доедаем. Значит, фитонутриентов мы с вами тоже недополучаем. На состояние бодрости влияют следующие вещества:

Коэнзим Q10, жирорастворимое витаминоподобное вещество, которое присутствует в каждой клетке организма и участвует в производстве энергии. Организм синтезирует его самостоятельно, максимальное количество производится в возрасте 18-22 лет (природа и здесь заботится о продолжении рода – для этого нужно быть очень энергичным!). После 25 лет выработка коэнзима Q10 снижается. И мы с возрастом становимся менее энергичными, степенными, неподъемными. Как говорит Жванецкий – «что в молодости спорт, то в старости – дрова, керосин и нитки».

Вторым важным комплексом являются провитамины и витамины группы В, их ещё называют «витамины настроения».

Нет, не те, которые синтетические в ампулах, «колоть через день», те точно настроения не поднимут.

А натуральные, которые содержатся в зерновых, пахнут дрожжами, которые активно участвуют в обменных процессах нервной системы, для поступления которых в организм в достаточном количестве нам нужно съедать до полутора килограммов серого хлеба. Те, дефицит которых у жителей России, по данным Главного санитарного врача, составляет 40-80%!

Достаточное потребление овощей и фруктов, разноцветных, спелых, без вредных примесей, или БАД – концентратов из полезных овощей и фруктов, выращенных в экологически чистых регионах, без использования нитратов и пестицидов, и изготовленных с использованием современных технологий, безусловно, будут способствовать состоянию Вашей бодрости.

То, что современные технологии позволяют выделять, концентрировать и сохранять фитонутриенты – великое достижение и, не побоюсь пафоса, великая надежда для человечества!

БЕРЕГИТЕ ГЛАЗА

Человеческий организм сложен и уникален. В нем нет изолированных органов или процессов. Глаза – это не только «зеркало души», это не только анализатор и

орган обратной связи, но это еще часть общей системы. Важная часть.

1. Что необходимо нашим глазам, чтобы они долго оставались здоровыми?

- адекватные нагрузки, отдых, расслабление;
- отраженный свет и адекватная защита от прямого света (в т.ч. от ультрафиолета);
- полноценное питание, включающее микронутриенты (витамин А, лютеин и др...);
- мониторинг у офтальмолога;
- прочее...

2. Что происходит с нашими глазами, когда мы работаем с монитором?

ЖК-монитор – источник прямого света. Наш глаз создан природой под отраженный свет. Попробуйте смотреть, не мигая, на электрическую лампу! На сколько Вас хватит? Каковы ощущения? А теперь посчитайте, сколько часов в день такого прямого воздействия света испытывает ваш глаз? А в месяц? А в год?

Я не буду говорить про деформацию аккомодационной мышцы хрусталика и формирование компьютерного зрительного синдрома. Это работа офтальмологов. Как говорится: «Богу богово, а Кесарю кесарево». Я говорю о профилактике многих проблем, связанных с воздействием на наш орган зрения монитора компьютера.

У нас от природы есть один очень важный компонент для защиты наших глаза от воздействия прямого света (компьютер, солнце), ценность которого мы начинаем понимать, лишь утратив его. Это внутриглазной ультрафиолетовый фильтр, который

защищает нашу нежнейшую сетчатку глаза от избытка света синей части видимого спектра и от воздействия свободных радикалов. Это место называется «желтое пятно».

От того насколько высока в нем концентрация двух каротиноидов - зеаксантина и лютеина - зависит эффективность «желтого пятна», или насколько мы с вами защищены от слепоты, которая на сегодня не лечится нигде и никак (она называется – возрастная макулярная дистрофия).

Эти вещества мы не умеем синтезировать, мы обязаны их регулярно получать. Регулярное, многочасовое сидение перед монитором компьютера истощает запасы зеаксантина и лютеина из «желтого пятна» и сетчатка нашего глаза остается без защиты. А если вы не получаете нужных веществ из продуктов питания?

И еще об одном важном компоненте здоровья глаз - полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК) Омега-3.

Омега-3 жирные кислоты участвуют в качестве ключевого компонента в превращении зрительного пигмента родопсина и необходимы для генерации импульса зрительного нерва, а также для профилактики и лечения возрастной макулодистрофии сетчатки.

На сегодня Омега-3 жирные кислоты один из основных дефицитов микронутриентов у взрослого и детского населения нашей страны. Обращаю ваше

внимание на детей, которые сегодня «рождаются с планшетами в руках». В нашем организме потребность в Омега-3 колоссальная, все органы и системы нуждаются в них, в первую очередь – сердечнососудистая.

Наш организм, работая по принципу «сначала жизнеобеспечение», в условиях дефицита отдает те небольшие дозы, которые человек получает из продуктов питания, системе №1. А глаза? По остаточному принципу.

3. Как можно это компенсировать? Есть три пути:

Грамотно питаться. Включать в свой ежедневный рацион продукты, содержащие необходимые вещества. **Лютеин** находится в шпинате, листовой капусте; **зеаксантин** – в кукурузе; **Омега-3 жирные кислоты** – в рыбьем жире (не во всякой), в льняном масле (плохо усваивается); Хорошо, когда свежий шпинат каждый день да ещё знаешь, сколько в нём лютеина (табличные нормы и факт – разные вещи!). И так по каждому продукту.

Принимать БАД. Это не лекарство. Это корректоры нашего (далекого от совершенства) питания. Удобная форма, понятная доза и легкость расчета.

Сочетать первый и второй пути. Идеальный вариант! Передозировки не будет. Путь выбирать Вам самим.

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ О ВАШЕМ ВЕСЕ

Сколько человек, сколько раз повторяли про себя или вслух фразу «Хочу похудеть»? А сколько хотят поправиться? Сколько разочарований было и есть, и сколько еще будет на пути приобретения желанных размеров?

Огромное количество предложений в интернете, в журналах, газетах, по телевизору и все обещают чудо – похудения(чаще)! У кого-то получается, но большинство либо не справляется с условиями, либо получает краткосрочный результат и в итоге наращивает еще большие килограммы, или доходят до кахексии, кому-то не хватает мотивации, кому-то здоровья. Но есть хорошая новость: наука не стоит на месте. Об этом в данной главе.

1. Что необходимо человеческому организму, для оптимального веса?

- Равновесие между потребляемыми калориями и их расходом;
- Адекватное, грамотное, разнообразное, сбалансированное по макро - и микронутриентам регулярное питание. А именно, дефицит последних заставляет нас заглядывать в холодильник в поисках чего-либо «вкусенького» или испытывать отсутствие аппетита. Большинство диет не вписываются в это условие;
- Мониторинг состояния эндокринной системы, желудочно-кишечного тракта, состояния микрофлоры кишечника;

- Исследование ДНК. Да-да! Именно там Вы можете точно узнать индивидуальные особенности Ваших обменов;
- Еще очень полезно иметь высокопрофессионального личного диетолога и специалиста по фитнесу (но всё же лучше после исследования ДНК).

Есть два типа нарушения веса: первый связан с избытком/недостатком поступления питательных веществ, второй – с неправильной работой отдельных тканей и органов, приводящей к «неправильной» переработке того, что поступило (нарушения всасывания, переваривания и др.).

2. О чём говорят отклонения веса от нормального?

О недостаточной массе тела я не буду говорить, чаще это связано с болезнью. А вот избыточный вес, появляясь постепенно, сначала (особенно у родителей) вызывает умиление и усыпляет бдительность, несёт риск развития следующих заболеваний:

- Некоторых видов онкологических заболеваний, (рак молочной железы; рак кишечника; рак поджелудочной железы);
- Сахарный диабет;
- Остеоартрит;
- Половое бессилие;
- Гипертоническая болезнь; ИБС;
- Жировое перерождение печени;

3. Дефицит каких питательных веществ, ведёт к нарушению веса? Прежде всего, это:

- **Эссенциальные жирные кислоты Омега-3, витамины группы В, витамин С, биометаллы хром и ванадий, цинк.** Их дефицит увеличивает риск развития у Вас инсулинрезистентности. Это когда собственный инсулин не воспринимается своими же клетками.

Инсулин «болтается» в крови «бесхозным», в значительных количествах и тем самым запускает начало гипертонической болезни, а также стимулирует отложение жиров в депо.

- **Пищевые волокна.** Это бич нашего времени, так как мы не доедаем (по объему в сутки) фруктов и овощей – основных источников клетчатки, кроме того злоупотребляем в своем рационе рафинированными продуктами. А именно клетчатка является питательной средой для питания и развития нормальной микрофлоры кишечника и залогом хорошей работы нашего кишечника.

4. Как можно компенсировать этот дефицит?
Как у бедного витьязя на перекрестке, снова 3 пути:

Первый путь – контролировать продукты питания по составу микро - и макронутриентов в них:

- **Витамины группы В** – они в основном содержатся в хлебе, хлебных злаках, крупах, бобовых, молочных продуктах. Все витамины группы В нестойкие и разрушаются под воздействием высокой температуры, продолжительном хранении и приготовлении пищи. Промышленная обработка определенных продуктов может свести к минимуму содержание витаминов В. Вот

и получается парадокс: чтобы худеть нужно меньше есть, а чтобы получать все необходимые вещества из современных продуктов питания, их нужно съедать много!

- **Хром** – мы получаем из следующих продуктов питания: пивные дрожжи, говяжья печень, устрицы, бананы, проростки пшеницы. Одно из проявлений дефицита хрома - тяга к сладкому!

- **Цинк** – основной источник: устрицы, говядина, свинина, орехи, цельное зерно. Самый ценный источник – это устрицы. Причем свежие!!! 6 устриц содержат 100% рекомендуемой суточной дозы. У Вас есть свежие устрицы каждый день? А цинк Вам нужен каждый день, от него зависит работа более 300 ферментов человеческого организма. Это практически «наше всё».

- **Продукты богатые растворимой и нерастворимой клетчаткой** – фрукты, овощи, орехи, бобы, злаки.

Второй путь – коррекция существующего дефицита макро - и микронутриентов в пище при помощи биологически-активных добавок. Современные БАД позволяют это делать без хлопот, без лишних калорий, без опасности осложнений.

Путь третий – самый лучший – сочетать первые два пути!

Сегодня наука открыла нам ещё один путь! Я бы назвала его стратегическим, потому, что с его помощью Вы получите ответ на ключевой вопрос: «Почему я, перепробовав множество диет, не худею/не полнею?».

В сочетании с грамотным питанием (а не голоданием), профессиональным подбором соответствующих БАД, этот вариант дает невероятный эффект!

«Инновационная Персональная программа контроля веса на основе генетического тестирования» основана на Вашей ДНК (просто и безопасно в домашних условиях!), создании персонального плана на основании результатов генетического теста, составленного командой из ученых, экспертов в вопросах питания и физических упражнений. Эта команда в течение года будет сопровождать Вас и помогать достичь результата. Программа уникальная. Результаты тоже. Информацию я вышлю после запроса.

ЗДОРОВЬЕ КОЖИ, ВОЛОС И НОГТЕЙ

Как известно стресс, солнце и время являются главными «поглотителями» нашей красоты, свежести и молодости. Современная индустрия красоты, в наилучших ее проявлениях, ищет (и главное находит!) пути сохранения молодости кожи и волос.

Всё имеет свои внутренние и внешние причины. Так, уже очевидно, что использование внешних способов борьбы со старением необходимо сочетать с правильным питанием, с поддержанием молодости изнутри.

Мы живем в условиях стресса. При стрессе наш организм перераспределяет кровоснабжение органов и тканей таким образом, что кровоток, а значит и кислород и необходимые для жизни вещества, в

основном поступают в жизнеобеспечивающие органы (сердце, легкие, печень, ствол мозга).

Это значит, что такие не очень значимые, с точки зрения жизни, системы как кожа, волосы, ногти живут в условиях дефицита.

А если стрессовая ситуация повторяется каждый день (или мы жизнь воспринимаем как стресс)? А если она случается на фоне регулярного дефицита необходимых витаминов, минералов, питательных веществ?

А если для нас единственным источником «полноценного» белка стала колбаса и сосиски? И все это на фоне работы в отапливаемых офисах с сухим и горячим воздухом, с кофейком или чаем вместо чистой воды. Есть ещё много всяких «поглотителей» молодости и красоты нашей кожи и волос.

Итак, замедление старения и омоложение требует комплексного подхода. В данной главе я не буду касаться косметических средств, хотя поверьте, есть о чем рассказать. Но об этом позже.

Начнем изнутри. Что нужно для нашей красоты?

1. Увлажнение кожи.

Самый большой дефицит, а одновременно и причина преждевременного старения, которую косметологи пытаются решить, это дефицит **увлажнения кожи**. Да, необходимо пить чистую питьевую воду. Без всяких вопросов. Но, даже

достаточное потребление воды не решает задачу увлажнения.

Сейчас на рынке появился уникальный инновационный продукт, о котором я скажу пару слов. В основе «Системы интенсивного увлажнения кожи» лежит два базовых подхода:

- Способствовать выработке собственного коллагена и синтезу гиалуроновой кислоты (не введение извне, а синтез!). Эффект – накопление влаги в коже.

- Способствовать удержанию влаги в глубоких слоях кожи. Достигается эффектом «цементирования» на уровне эпидермиса, что удерживает накопленную влагу.

В одной Системе Вы получаете эффект глубокого интенсивного увлажнения без инъекций «чуждых» вашей коже препаратов. Без эффекта «решета», когда полученная влага не удерживается в коже. Результат: глубокое увлажнение кожи в течение суток. XXI век пришёл!

2. Здоровье желудочно-кишечного тракта.

В современной жизни, мы получаем продукты питания, обедненные качественными макро- и микронутриентами, об этом я уже говорила в «фундаменте здоровья».

Работа желудочно-кишечного тракта в этих условиях должна быть особенно эффективной, чтобы извлекать по максимуму всё полезное, что попадает в организм. Серый цвет лица нередко связан именно с проблемами в кишечнике.

Первое. Нам важно получать достаточное количество клетчатки (фрукты/овощи!). Растворимая и нерастворимая клетчатка нам нужна для освобождения кишечника от последствий малоподвижного образа жизни и характера современного питания.

Клетчатка ещё необходима для полноценной жизни нормальной микрофлоры кишечника.

Второй очень важный момент, здоровье печени и желчного пузыря. И здесь необходимы: чистая питьевая вода, продукты, имеющие желчегонный эффект и способствующие восстановлению печеночных клеток. Печень имеет колоссальную способность к регенерации, но только когда есть из чего восстанавливать гепатоциты.

3. Устранить дефицит микронутриентов:

- **Витамин С.** О дефиците этого витамина и его масштабе, можно смело говорить, посмотрев на количество и выраженность морщин. Он является важнейшим участником синтеза коллагена, белка обеспечивающего упругость нашей кожи. Помимо этого он главный антиоксидант, который помогает замедлять процессы старения кожи.

- **Биотин** - витамин В7 или Н. Его называют «витамином красоты». Он содержит серу, которая очень важна для здоровья ногтей, волос и кожи. О его дефиците говорит выпадение волос, чрезмерно сухая или жирная кожа, сухость кожи головы. Его прием помогает преодолеть ломкость ногтей, способствует оздоровлению волос и улучшает состояние (гладкость и эластичность) кожи.

- **Кремний** – доктор Аткинс его называет - «друг кожи, волос и ногтей». Он придает волосам блеск, объем и шелковистость, ускоряет процессы регенерации кожи.

- **Цинк, железо, кальций и магний, Омега-3 жирные кислоты и другое.**

4. Изменить своё отношение к стрессам.

Прежде всего, не превращать свою жизнь в стресс. Мы рождаемся для жизни, а не для работы! Работа – всего лишь часть жизни, которая включает в себя семью, друзей, родных, увлечения, личностное развитие, путешествия и т.д.

Главный ключ – позитивное мышление. Жизнь не заканчивается на вашем начальнике и годовом отчете. А если говорить о биохимии, которая лежит в основе стрессов и оказывает огромное влияние на организм в целом, то я рекомендую регулярный прием витаминов группы В и витамина С в нормальных дозах (напоминаю, я всегда веду речь только о натуральных витаминах!!! И никак не о синтетических!)

Будьте здоровы!