

Елена Бахтина



**«СТАРОСТИ НЕТ,
или как оставить своего
доктора без работы»**

Оглавление

ОТ АВТОРА

ГЛАВА 1 .ОТЛИЧАЕТСЯ ЛИ ЕДА ОТ ПИТАНИЯ?

БЕЛОК — ПОЧЕМУ ЭТО ТАК ВАЖНО

- НЕДОСТАТОК БЕЛКА И РАЗРУШЕНИЕ ТЕЛА
- НЕДОСТАТОК БЕЛКА И ОСТАНОВКА МЕСЯЧНЫХ (АМЕНОРЕЯ)
- НЕДОСТАТОК БЕЛКА И НЕСТАБИЛЬНОСТЬ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ
- НЕДОСТАТОК БЕЛКА И ОТЁКИ
- НЕДОСТАТОК БЕЛКА И НЕПОЛНОЦЕННОЕ ПЕРЕВАРИВАНИЕ ПИЩИ
- НЕДОСТАТОК БЕЛКА И ФИАСКО ТРАНСПОРТНЫХ СИСТЕМ
- НЕДОСТАТОК БЕЛКА И КАПИТУЛЯЦИЯ ИММУНИТЕТА
- БЕЛОК И КОЛЛОИДНАЯ ЗАЩИТА
- БЕЛОК И ГОРМОНАЛЬНАЯ РЕГУЛЯЦИЯ
- БЕЛОК И КРАСОТА ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ТЕЛА
- БЕЛОК И ВНЕШНИЙ ВИД
- ЕДА И НАСТРОЕНИЕ

ОТКУДА БРАТЬ БЕЛОК?

ГЛАВА 2. ПОЧЕМУ ЛЮДИ ОТКАЗЫВАЮТСЯ ОТ МЯСА?

- НЕДОПЕРЕВАРИВАНИЕ
- ЧТО ДЕЛАТЬ ВМЕСТО ИСКЛЮЧЕНИЯ БЕЛКА ИЗ РАЦИОНА?
- ДОПЕРЕВАРИВАЮ ЛИ Я ПИЩУ?
- БОРЬБА С МЯСОМ, ЯЙЦАМИ И МОЛОКОМ, ПОДДЕРЖИВАЕМАЯ

ОФИЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНОЙ И СМИ

- ОЧЕНЬ НИЗКОЕ КАЧЕСТВО ПРОМЫШЛЕННЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ
- ОБНИЩАНИЕ НАРОДНЫХ МАСС

ГЛАВА 3. КАКОЙ БЕЛОК ЕСТЬ?

- РЕЙТИНГ ПРОДУКТОВ ПО ЦЕННОСТИ БЕЛКА
- БИОДОСТУПНОСТЬ БЕЛКА ИЛИ НЕ ВСЁ СЪЕДЕННОЕ УСВОИТСЯ
- СКОЛЬКО БЕЛКА ЕСТЬ?
- КАК РАССЧИТАТЬ БЕЛКОВЫЙ КОКТЕЙЛЬ?
- НАТИВНЫЙ ИЛИ ДЕНАТУРИРОВАННЫЙ?
- КАК РАСПРЕДЕЛЯТЬ БЕЛОК В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ?
- ИНТЕРВЬЮ С ОРГАНИЗМОМ О ПОЛЬЗЕ ЗАВТРАКА

ГЛАВА 4. ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ. ОБЯЗАТЕЛЬНО К ВЫПОЛНЕНИЮ!

- ПЕРЕСТРОЙТЕ ЗАВТРАК В СТОРОНУ БЕЛКОВОГО ЗАВТРАКА
- СДАЙТЕ АНАЛИЗЫ
- КАЖДЫЙ ПОТЕРЯННЫЙ САНТИМЕТР ВАЖНЕЕ КАЖДОГО ПОТЕРЯННОГО КИЛОГРАММА! СДЕЛАЙТЕ ЗАМЕРЫ
- НАЙДИТЕ ЕДИНОМЫШЛЕННИКОВ
- ОТКРОЙТЕСЬ НАВСТРЕЧУ ПИЩЕ!

ГЛАВА 5. ВОПРОСЫ, СОМНЕНИЯ, ВОЗРАЖЕНИЯ!

ГЛАВА 6. РАСЧЁТ РАЦИОНА

- ИНТЕРВЬЮ С ОДНОЙ ЗНАКОМОЙ ПЕЧЕНЬЮ
- РАЗНИЦА МЕЖДУ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ И СТРОИТЕЛЬНОЙ ФУНКЦИЯМИ ПИЩИ
- РАСЧЁТ РАЦИОНА
- АНАЛИЗ РАЦИОНА
- ТРИ ВЫГОДЫ ПЕРЕХОДА НА ЛИПОЛИЗ (СЖИГАНИЕ ЖИРОВ)
- А ЧТО БУДЕТ, КОГДА ВСЕ ЖИРЫ ПОПЛАВАЮТСЯ
- ПРО ДИЕТЫ
- СЧИТАЕМ РАЦИОН СНОВА
- ЧТО ЗНАЧИТ «КОЛБАСИТ» ИЛИ ГИПОГЛИКЕМИЯ
- КАК МЫ РАСКАЧИВАЕМ КАЧЕЛИ УГЛЕВОДНОГО ОБМЕНА
- ПОСЧИТАЕМ ВАШ РАЦИОН
- АНАЛИЗ ПО БЕЛКУ ИЛИ КАКУЮ ЧАСТЬ ТЕЛА ВЫ НАКОРМИЛИ СЕГОДНЯ
- МОЖЕТ ЛИ БЕЛОК «ЗАБИТЬ» ПОЧКИ?
- КОГДА МОЖНО ПЕРЕХОДИТЬ НА «ВЕРХНЮЮ ЦИФРУ»?
- АНАЛИЗ ПО УГЛЕВОДАМ

ГЛАВА 7. ДАВАЙТЕ РАЗБЕРЁМСЯ С ГЛИКЕМИЧЕСКИМ ИНДЕКСОМ

- ЗЕРНОВЫЕ И ИЗДЕЛИЯ ИЗ МУКИ
- СКОЛЬКО ДЕТЯМ ЕСТЬ УГЛЕВОДОВ?
- ИСТОРИЯ ПРО ПЕРЕКУСЫ
- ИСТОРИЯ ПРО БУБЛИКИ
- ПРО ПИЦЦУ
- ПРО ОВОЩИ
- КОНЕЧНО, КАРТОШКА!
- ПРО МЯСО
- ПРО РЫБУ
- ПРО МОЛОЧКУ
- ИНСУЛИНОВЫЙ ИНДЕКС
- КАК ОБМАНУТЬ ГЛИКЕМИЧЕСКИЙ ИНДЕКС
- ПРО НАПИТКИ
- БАБУШКИ, МИЛЫЕ!
- УГЛЕВОДНАЯ НАГРУЗКА
- КАКОЕ КОЛИЧЕСТВО ГЛЮКОЗЫ ВЫЗОВЕТ ИНСУЛИН?
- НЕ ПЕРЕЕДАЙТЕ!
- СКОЛЬКО ЖЕ МОЖНО ДАТЬ САХАРА В КРОВЬ ЗА ОДИН ПРИСЕСТ, ЧТОБ НЕ ВЫЗВАТЬ ИНСУЛИН?
- ЧТО ПОЛЕЗНЕЕ — СВЕЖЕВЫЖАТЫЙ СОК ИЗ ГРАНАТА ИЛИ САМ ГРАНАТ?
- ПРО АЛКОГОЛЬ. ЧИТАТЬ ЛИЦАМ СТАРШЕ 21 ГОДА
- ПРО ПИВО
- ПО ПОВОДУ СЛАВЯНСКИХ ГЕНОВ
- ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ!
- О ФРУКТАХ

- ПРО ФРУКТОЗУ

- А ТЕПЕРЬ ПРО СУХОФРУКТЫ!

ГЛАВА 8. ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ НА НЕДЕЛЮ

ГЛАВА 9. ВОПРОСЫ, СОМНЕНИЯ, ВОЗРАЖЕНИЯ!

ГЛАВА 10. ПРО АЛЛЕРГИИ, АУТОИММУННЫЕ БОЛЕЗНИ И РАК. КТО
ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВИНОВАТ?

- СИНДРОМ «ДЫРЯВОГО» КИШЕЧНИКА

- А ТЕПЕРЬ ВОЗРАЖЕНИЯ! Я ЗНАЮ, ИХ МНОГО

ГЛАВА 11. ВОДА КАК ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ И ЗДОРОВЬЯ

- ВОДА – УНИВЕРСАЛЬНЫЙ РАСТВОРИТЕЛЬ. -

- ВОДА И ТЕРМОРЕГУЛЯЦИЯ.

- ВОДА И ЛЕТЯЩАЯ ПОХОДКА.

- ВОДА КАК ТРАНСПОРТ.

- ВОДА КАК УВЛАЖНИТЕЛЬ.

- И ОПЯТЬ ВОДА КАК УНИВЕРСАЛЬНЫЙ РАСТВОРИТЕЛЬ.

- ПРО ОТЛИЧИЕ ВОДЫ ОТ ЖИДКОСТИ.

- СКОЛЬКО ЖЕ МЫ ПОЛУЧАЕМ ЖИДКОСТИ И СКОЛЬКО ТЕРЯЕМ?

- ТАК СКОЛЬКО ЖЕ ПИТЬ?

- ГОЛОВНОЙ МОЗГ О ЗАСУХЕ.

- ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ!!! ДАВАЙТЕ БЕЗ ФАНАТИЗМА!!!

- ЧТО ДЕЛАТЬ? ПИТЬ ТАК, ЧТОБ ПОЧКИ НЕ ЗАМЕТИЛИ!

- ПИТЬ ЛИ ДО ЕДЫ?

- КОГДА ПОВЫШЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ВЫПИТОЙ ВОДЫ МОЖЕТ ПОВРЕДИТЬ?

- ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ Я ПЬЮ И ОТЕКАЮ.

ГЛАВА 12. СЕКРЕТНАЯ ГЛАВА

- КАК ВРЕДИТ ЗАКИСЛЕНИЕ

- ЧТО НАС ЗАКИСЛЯЕТ?

- КАК ОРГАНИЗМ БОРЕТСЯ С ЗАКИСЛЕНИЕМ

- ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?

- Я ВСЕ НЕОБХОДИМОЕ БЕРУ ИЗ ПИЩИ

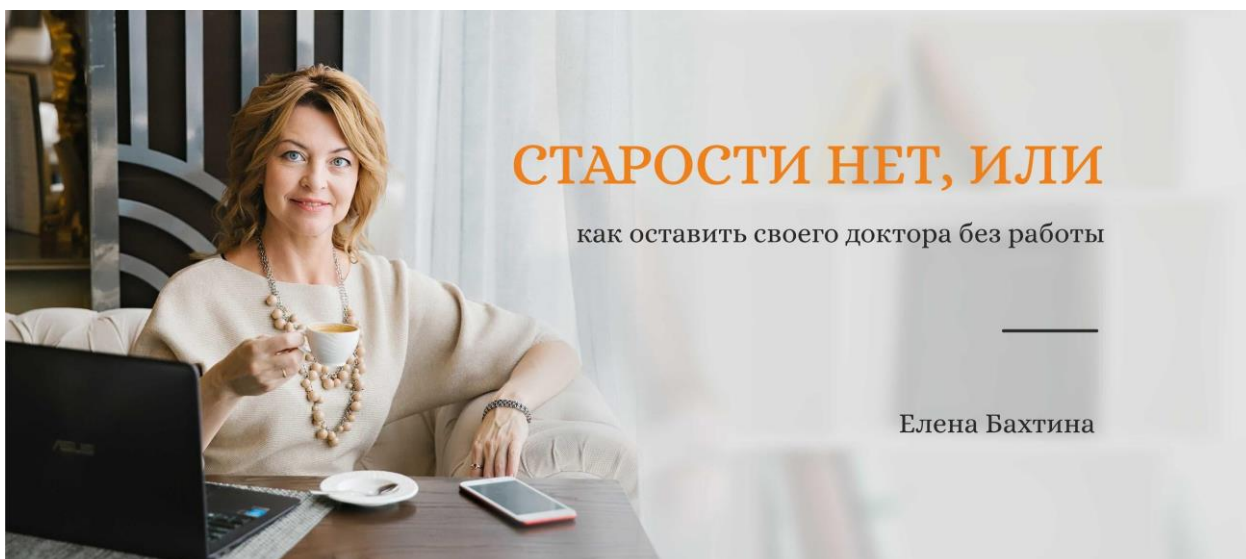
- ЗАКИСЛЕНИЕ И УДАР ПО ИМУННОЙ СИСТЕМЕ

- ЧТО ДЕЛАТЬ?

- БУФЕРНЫЕ СИСТЕМЫ КРОВИ

ПОСЛЕСЛОВИЕ

ПРИЛОЖЕНИЕ



ОБ АВТОРЕ

Я – Бахтина Елена. И теперь я знаю на практике, что старости нет.

До недавнего времени я бы написала, что живу в городе Запорожье. А сегодня правильнее написать, что живу там, где нравится, по ходу движения...

По специальности я врач акушер-гинеколог, генетик. Последние 10 лет работаю как нутрициолог, диетолог, провожу на эти темы много семинаров, вебинаров, лекций. Тому есть много причин, но об этом позже.

В медицину я шла осознанно. Именно тогда решила – буду врачом, буду знать о здоровье всё, а значит, мои любимые люди будут всегда здоровы-- и долго будут рядом.

Несмотря на медаль, в медицинский ВУЗ поступала 3 раза, на третий поняла – их сопротивление сломлено. Возьмут даже без денег и блата. В институте училась «на отлично». Было восхитительно наблюдать, как всё глубже и глубже начинаешь вникать в логику работы систем, органов. Казалось – ещё чуть-чуть... и секретов не останется... И тогда ты сможешь тучи разводить руками, лечить всё подряд и быть БОГОМ...

Но на 4 курсе пошли лекции – «Бронхиальная астма», «Сахарный диабет», «Дегенеративные заболевания суставов» ... Что-то пошло не так. Та база, которую в нас заложили, не позволяла поверить, что предлагаемые схемы лечения могут преодолеть перечисленные состояния. Облегчить – да, но уж точно не вылечить! И мы с другом (тоже отличником) одновременно поняли – **мы ничего не лечим!** Это был шок и разочарование... Мы хотим помогать себе и людям, но попали НЕ ТУДА!!! Вернее, мы поняли, что помогать нас

научат, но помогать людям быть здоровыми – никогда. В результате он решил стать патологоанатомом, а я акушером, так как беременность вроде не болезнь.

Всё бы хорошо. Но детский страх потери здоровья и потери близких остался. Более того, он усилился... Ведь не лечим же... Более того, в свои 25 я имела 2 хронические болячки. Это прогрессирующая аллергия, которую я упорно не лечила, так как знала – только начну, через 2 года выйду на инвалидность. И... хронический системный кандидоз! Этот диагноз я поставила себе уже после того, как разорвала свои отношения с аллопатической (официальной) медициной.

А хотела я одного – научиться УПРАВЛЯТЬ СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ. И знать, как научить управлять своим здоровьем самых близких мне людей – маму, мужа, детей... то есть я хотела знать, как быть здоровой. А в медицинском университете меня научили, как лечить. Как говорят в Одессе – это две большие разницы. И я это понимала. И меня это не устраивало.

Так, неосознанно, начались мои поиски истины. Будучи генетиком в Центре Реабилитации Репродуктивной Функции Семьи. Сегодня уже и не выговорю это. А тогда моим детищем стала система дородовой диагностики в Запорожье и области. А параллельно я училась быть здоровой и обучать здоровью других людей. Вот только, к сожалению, официальная медицина к этому моему обучению не имела ни малейшего отношения.

Я точно знала тогда, что я такая не одна. Всё больше и больше людей ищут ответы на эти же вопросы. Я видела, что чем меньше у людей медицинских знаний, тем больше и живей их интерес к этой сфере. Настало время – и я нашла то, что ЛЕЧИТ. Это и есть то, ради чего вы открыли эту книгу.

Вы узнаете то, на что я потратила годы поисков. Наберитесь терпения - и просто примените в жизни каждую строку. Всё будет, старости нет.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Один умный человек сказал: “Для хорошей жизни читайте хорошие книги”. Но когда жизнь дает тебе такой опыт, который может изменить жизни, как минимум, еще 5 000 людей, нужно писать книгу. По крайней мере, она сама пишется. Произвольно, даже мысли мыслей: какой план? Как показать книгу?

Поэтому я хочу начать с самого важного для Вас: зачем я написала эту книгу? Послушайте мою историю, с которой начался отсчет системы, которая уже помогла сотням людей. Начинаю...

Не раннее утро, я проснулась не по будильнику. Сладко потянулась. На кухне мой Юрчик (любимый муж, отец наших троих детей) уже пахнет свежемолотым кофе. Сейчас начнётся мой день... День моей счастливой жизни, в которой я занимаюсь любимым делом.

Перед “кофе в постель” надо успеть прошмыгнуть в туалет...

Пробегая мимо зеркала, я заметила в отражении какую-то грузную ссутуленную тётку со вторым подбородком и шеей, вросшей в грудь... Хм. Показалось.

После кофе я решила посмотреть поподробнее что это было... утром... в отражении.

Итак, что имеем:

-35 лет

-вес почти оптимальный - плюс 4 кг к весу 25 летия

-взгляд потухший

-платья не сидят

-на фотках - смотрятся только пейзажи

-муж любит... так мы же вместе “взрослели”

Перейдём к инструментальному обследованию...

Пригодится два зеркала - одно большое - на стене. Другое поменьше - в руках... Ищем овал лица в профиль... Как тебя видят люди со стороны.

Уж....ужасно.

Затем были 2 недели растительных антидепрессантов... Без комментариев. Никогда не повторяйте мой путь без приличной дозы валерианы!

Через две недели появились ПЕРВЫЕ смутные мысли...

Бахтина, ты зачем медицинский ВУЗ заканчивала, зачем тебе мозг? Думай!

Или с ЭТИМ жить или всё поменять, к Чёртовой бабушке...

Нужна победа любой ценой... Думай!

И я начала думать...

Забегая наперёд скажу, что был год безрезультатных тренировок. В смысле, результат всё же был - плюс 2 кг веса и более бодрое состояние.

А потом, когда совсем отчаялась, была готова опустить лапки, всё же включился медицинский мозг.

Медицинский мозг - это нечто особенное. Сразу сечёт - где правда (физиология), а где журналистские упрощения и действия, построенные на лжи, но дающие быстрый результат (как правило, изнашивающий).

В общем, поменять питание в семье - дело не простое. Тем более, что сама годами приучала домочадцев есть определённым образом...

Я решила провести эксперимент ТОЛЬКО на себе.

Муж уехал в командировку на 14 дней. И я была предоставлена сама себе.

Через 14 дней вернулся Юра. А его ждала молодая жена, которая была опять в объёмах своего 25-ти летия.

Изменения были видны с порога. Восхищенные взгляды и много поцелуев!

Мужа я в свой лагерь переманивала 6 месяцев. Это не смотря на мой результат.

Дочь с течение года.

Так что осторожно. Не пытайтесь всё сделать за всех. Может Вашим домашним это не нужно...

Сейчас я ощущаю здоровую красоту, что еще приятнее -- семейную, гармоничную, которая держит меня в прекрасном состоянии! Поэтому я посвящаю книгу вам, КРАСИВЫМ ЛЮДЯМ.

Подобное притягивает бесподобное. Вокруг меня огромное количество очень красивых людей, которые достигли этой красоты своим трудом. И мне очень лестно, что эти замечательные люди приходят ко мне. Я спрашиваю - зачем?

- Добрать недостающие пазлы
- Составить общую картину
- Взять всё в одном месте, так как собирать информацию долго
- быть в команде единомышленников.

Эта книга для людей, которые пропустили "гол". Это может быть

- лишний вес
- болезнь
- потеря эстетики

И я очень рада, что каждый находит свой ответ.

Эта книга для желающих обмануть время. Потому что каждый человек вправе решать сколько ему лет! И у нас есть множество работающих методик по восстановлению единственно правильного возраста - 25 лет. Биологический возраст 25 лет - это красота, здоровье, молодость и максимум счастья от жизни - всё в одном флаконе.

И будьте уверены книга изменит вашу жизнь!

Ещё до книги я сделала многое для здоровья наших красивых людей. Тонны сброшенных килограмм, километры сброшенных сантиметров с талии, сотни людей, у которых теперь нормальное давление, работающая щитовидка, идеальная осанка, молодая походка, отреставрированные суставы и годы дополнительной жизни...

Читайте эту книгу с уверенностью, что у вас начинается новый этап!

КАК ПРАВИЛЬНО ЧИТАТЬ КНИГУ



Внимание! Это не просто чтение, это книга-действие!

И чтобы жизнь преобразилась, нужно правильно читать книгу. Это как с приготовлением изысканного блюда, нужно внимательно, размеренно почтить рецепт, иначе получится в тарелке не шедевр, а горе хозяйки.

Так как обещала книгу, меняющую жизнь для красивых людей, вы должны мне помочь. И очень ответственно отнестись к подготовке к чтению. Поэтому сделайте фото и сделайте основные обмеры свое тела. Не ленитесь и не забывайте! Отдайте дань любви к себе -- и сделайте шаг навстречу себе.

Дальше нам важен договор с самим собой. Поэтому открывайте ежедневник и пишите.

Договор изменений



Я, _____, обещаю себе внедрить описанные ниже перемены в свою жизнь. Обещаю действовать и начать ровно в 15.00 с ____ (указать число). Пишем в реальном режиме времени (будто это уже произошло), в позитивном ключе - без частицы НЕ. Пишем даты, конкретику. Добавьте эмоций, желания, что захотелось до слёз!

1. В своей фигуре

(например: к _____ (укажите месяц) 20__ года мой вес менее _____ кг. На мне всё сидит идеально, даже любимые джинсы... Напишите что изменится, как на Вас будут смотреть мужчины, что скажут сослуживцы.)

2. В личной (семейной жизни):

(например, я избавляюсь от токсичных отношений, прихожу к компромиссу с мужем)

3. В самореализации

(например, я нахожу работу своей мечты и каждый день с удовольствием бегу заниматься любимым делом, я нахожу интересное партнерство для бизнеса - вместе мы сила

Обещаю сделать все возможное, все пункты договора я выполняю и прорабатываю на 100 % и предоставляю самоотчет каждый день. Иначе буду бегать-ходить 5 км каждый день по утрам. (Кстати, замечательное “наказание”! Я так “наказываю” себя ежедневно! И результат радует меня в зеркале!)

Подпись, инициалы

Ведь именно со здоровья начинаются все перемены. Потому что это энергия!

Если вы будете выполнять рекомендации и договор с собой, через год вы себя не узнаете! Кто-то скажет: *«Да Вы что, целый год работы?!»* Те, кто приезжают к нам в гостевые дома, получают сногсшибательные результаты по телу и лицу за 2 недели.

Те, кто посещают наши курсы, получают результаты за 3 месяца и продолжают выглядеть все лучше и лучше и чувствовать себя все здоровее и после окончания школ. Я вам даю год, чтобы вы смогли впустить в вашу жизнь лучшие перемены. И год --это

достаточно мало для качественных изменений. Позитивные привычки фиксируются, на новой энергии вы сделаете прекрасные достижения, преобразитесь внешне.

И да, я вас уверяю: голодать вам не придется. Только привыкать к новому стилю питания и жизни в целом. Вы впустите в жизнь нужные знания. А это, как говорят великие, и есть самая лучшая пища для счастья.

ГЛАВА 1.

Отличается ли еда от питания?



Каждый день мы ходим в магазин за продуктами. Запахи нас манят, и глядя на вкусную колбасу, трудно отказать себе. *“Я же ем не так уж и часто, могу себе позволить”*, - аргументируем себе мы.

С этого момента мы будем мыслить по-другому. Потому что в этой главе точно узнаем, чем еда отличается от питания. И помните про договор с самим собой, чтобы ответственность сдерживала вас от вездесущего маркетинга индустрии питания.

Наша глава начинается с компонентов питания, которые так важны для внешнего вида и продолжительности жизни. И откроет увлекательное путешествие в мир питания клеток.

И это не случайно. Как ни крути, а жизнь есть форма существования белковых тел, и мы с вами не исключение. Если мы планируем жить и дальше, то придется быть белковыми телами. Если собрались умирать, как говорит одна моя знакомая, не отвлекайтесь.

И прежде, чем мы пустимся в это путешествие, хочу в последний раз отвлечься...

Однажды наблюдала такую картинку – стоит женщина серьезных размеров у хлебного киоска и говорит продавцу: *«Вот уже ничего не ем, а всё пухну и пухну, пухну и пухну»*. И в это время плотненько упаковывает в свою сумку 3 буханки хлеба.

Пожалуйста, ответьте себе на вопросы:

- когда вы в последний раз вы покупали булочку?
- какие Вы покупаете продукты - вкусные или полезные?
- есть ли у Вас на кухне тарелка с печеньем-конфетами?
- когда Вы были в спортивном зале в последний раз?
- открывается ли дверца Вашего холодильника после 21-00?
- есть ли в Вашем доме сладкие напитки?
- где Вы чаще общаетесь с друзьями - в кафе? в спортзале? на прогулке?

Давайте поговорим об отличии еды от питания.

Что такое еда – это то, что мы сегодня съели. У кого-то картошечка, у кого-то килограмм яблок, кто-то рыбку запеченную.

Что такое питание – это то, что наш организм умудрился взять из еды на построение себя – а значит это:

- аминокислоты (кирпичики для белка),
- жиры (стройматериал для клеток),
- углеводы (чистая энергия),
- витамины, микроэлементы (катализаторы всех реакций в организме – нет витаминов – реакции идут медленно – «замедленный» обмен веществ),
- вода,
- кислород.

И вот, если человек «садится» на ограничительную диету – он не только еды себе не даёт, но и питания своим клеткам. А ведь клетки как дети (новорождённые), они сказать не могут, они вынуждены сидеть в этом организме, выполнять свои функции, даже если им это не нравится, на это нет сил, даже если их не кормят. А в это время, всё что им надо – питание.

Итак, в этой главе мы поговорим о белке.

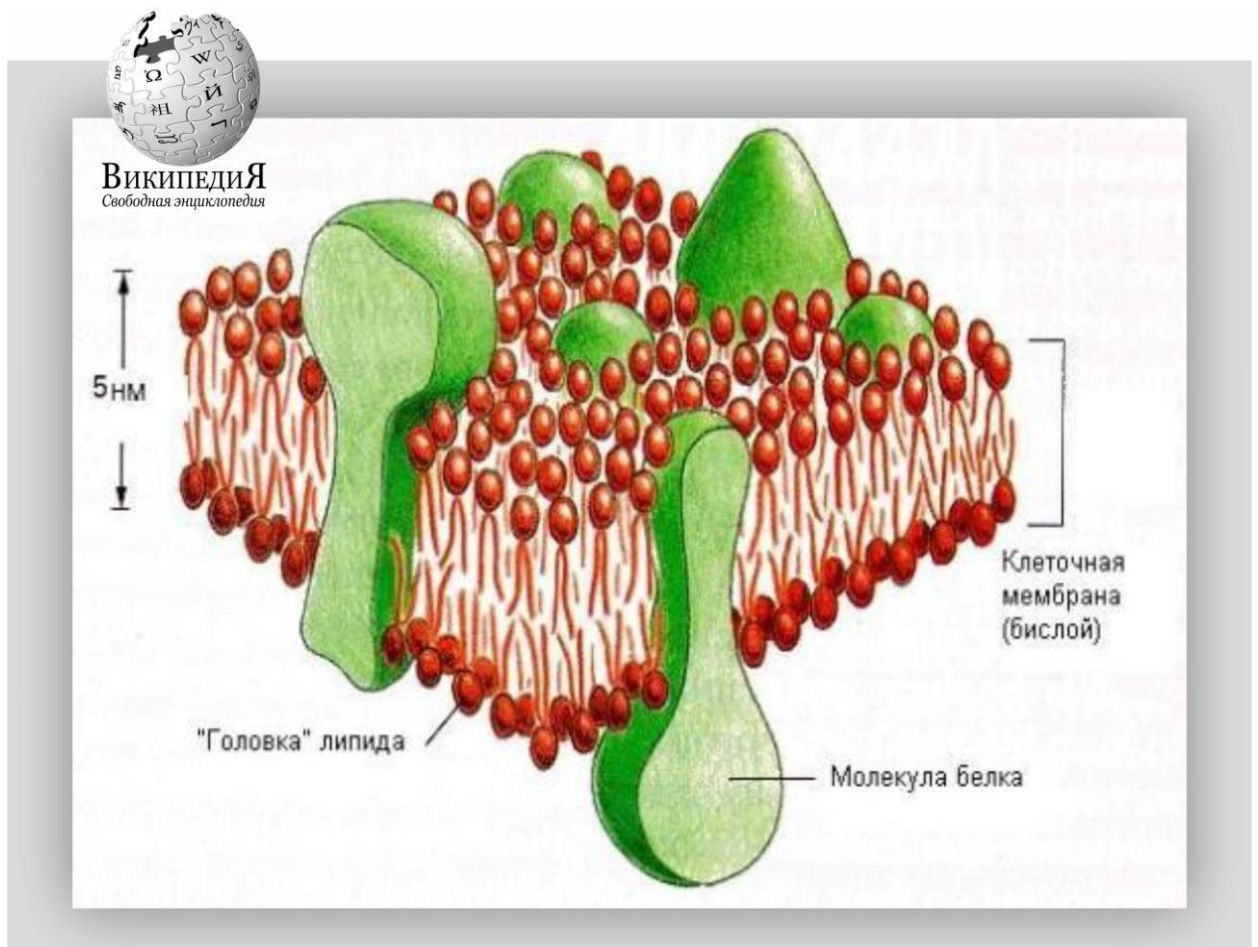
Белок – почему это так важно



И начнем разговор с роли белков.

Почему именно о белках? Да потому что это жизненно важно. Белки входят в состав всех клеток. Белки – это ферменты, гормоны, антитела.

Если рассмотреть клеточную стенку (мембрану), то жиры (липиды) выполняют роль частокола (забора), а белки – это каналы, через которые что надо – входит в клетку, а что не надо – покидает её.

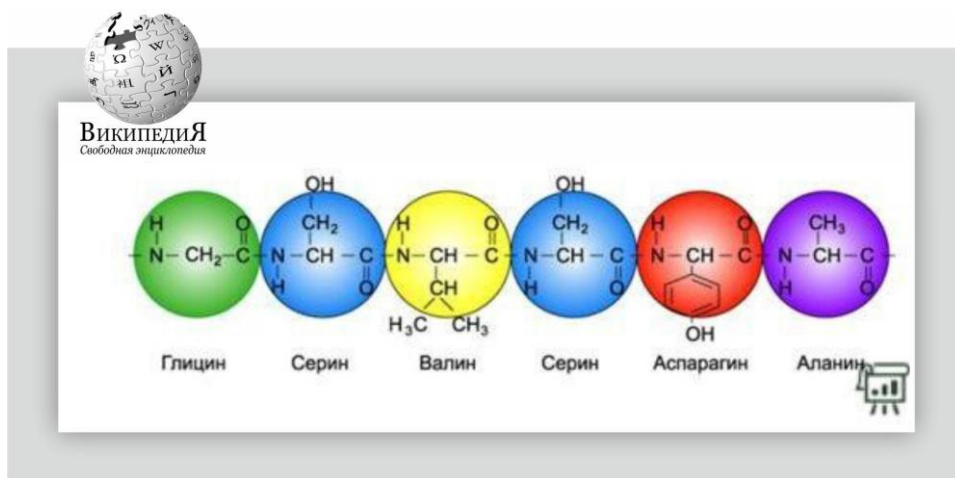


По структуре белок – поезд. В поезде много вагонов – аминокислот. Всего аминокислот 22. 8 из них – незаменимые – мы их можем получить только из пищи. А остальные – заменимые. Если какая-то из них закончилась, организм сделает такую же из другой аминокислоты.



Отсюда и проблемка. Если организм неделю не получает незаменимую аминокислоту ВАЛИН, к примеру, взять её неоткуда. Значит, не будет построен белок, в состав которого входит валин. А значит, не будут сделаны антитела, ферменты, гормоны, не будет восстанавливаться стенка клетки и т. д.

Это всё равно, что на стройке закончился цемент. Стены возводят на воде и песке... Долго ли будут стоять такие стены, долго ли будет работать организм у такого хозяина?



Задача первых нескольких абзацев в том, чтобы любой человек, прочитавший их, ежедневно отслеживал – накормил ли он сегодня свои клетки белком или они питают от голода, мучаются в агонии и умирают потому, что нет сил больше жить!!!

Почему еще мы в первой главе будем говорить все-таки о белках? Потому что мы не создаём запаса. Всё, что сегодня съедено – усвоено или выведено. Завтра будет завтра! Потому что белок – это очень важно!!! Потому что мы белковые тела!!!

Помните слова Ф. Энгельса: *«Жизнь есть способ существования белковых тел, существенным моментом которого является постоянный обмен веществ с окружающей их внешней природой, причем с прекращением этого обмена веществ прекращается и жизнь, что приводит к разложению белка»*

Я этому дяденьке верю... По крайней мере в отношении белка.

Белок – это главный строительный материал. Это то, из чего состоят наши кости, мышцы, сосуды, органы, кожа, и многие другие части тела, о существовании которых многие из читателей даже не догадываются.

Каждый день, получая новую порцию белка, наши органы, ткани обновляются. Поэтому мы получаем новый орган – печень – через 300-500 дней, скелет через 10 лет, эритроциты – через 120 дней. Вопрос в том, здоровее ли стали наши органы в результате такого обновления или наоборот???

Клетки возраста не имеют!!! Независимо от того, сколько Вам лет, Вы можете создать молодое новое тело или загубить себя!!!

Мы лепим себя каждый день. А тот из нас, кто кормит семью (в смысле, готовит) – ещё и тела своих близких лепит.

Так почему белок настолько важен???

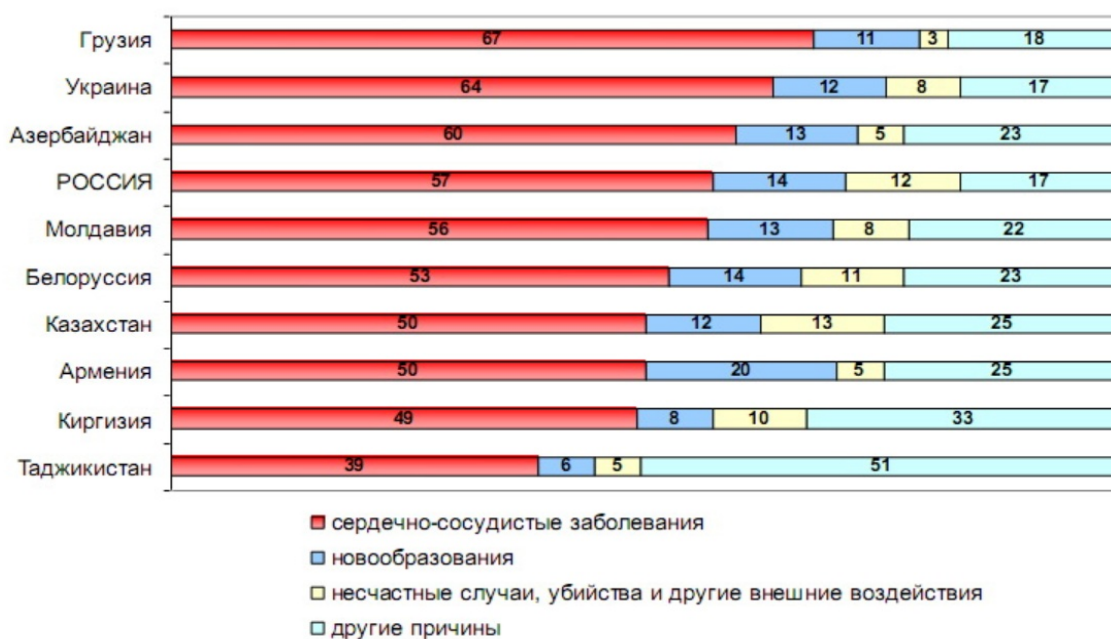
1. Недостаток белка и разрушение тела

Телу ежедневно нужны ферменты, гормоны, биологически активные амины – не дал с едой – организм возьмёт из мышц. Вот и страдает сердечко – мышца, которая не спит и на перекур не бежит.

Не съели норму белка – обокрали СВОЁ сердце.

Посмотрите статистику по смертности от сердечно-сосудистых заболеваний, если не верите. Потом разрушается белок лёгких, печени, почек – а Вы заставьте их работать, если они еле живы.

Диаграмма 1. Распределение умерших по основным причинам смерти в странах СНГ, 2008 год, %



Источник <http://www.kardi.ru/ru/index/Article?ViewType=view&Id=14>

Может, выход в том, чтобы выдумывать всё новые и новые лекарственные препараты для и от сердца, созывать научно-практические кардиологические конференции? А воз и ныне там...

Как умирали от сердечно-сосудистых катастроф, так и умирают. И будут умирать, пока не научатся кормить себя и вовремя перестраивать сердечную мышцу и сосудистую стенку.

Структура определяет функцию! Это же очевидно! Вот если бы эту мысль осознали 100000 человек, применили бы её к своему здоровью! Насколько бы меньше стало болезней, больных, больниц... лекарств, врачей и лечебниц!

Идеально построенная клетка - идеально работающий орган - идеально здоровый организм. Организм, которому не нужны “кардиолухи”, “гинеколухи” и “анастезиолухи”. Уважаемые доктора, не обижайтесь, это я повторяю шутку из собственного студенчества. После распределения мы представлялись друг другу таким образом. Были студенты медицинского универа - стали олухами. А ещё были терапевты (от слова Тегга - земля, в смысле пора привыкать к земле). И конечно хирурги - не скажу от какого слова. Всем было весело. Это потом мы стали важными тетьми и дядями, спасающими жизни.

«При поступлении белков (с пищей) ниже рекомендуемых норм, в организме начинают распадаться белки тканей (печени, плазмы крови и т. д.), а образующиеся аминокислоты расходоваться на синтез ферментов, гормонов

и других необходимых для поддержания жизнедеятельности организма биологически активных соединений. Повышенное количество белков в составе пищи значительного влияния на обмен веществ в организме человека не оказывает, при этом избыток продуктов азотистого обмена выводится с мочой.» так гласит «Пищевая химия: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям: 552400 'Технология продуктов питания»/А. П. Нечаев, Светлана Евгеньевна Траубенберг, А. А. Кочеткова

К великому сожалению, недостаток белка не единственная причина такой высокой смертности от сердечно – сосудистых катастроф. В каждой последующей главе мы с Вами будем смотреть на здоровье человека через разные призмы – через роль воды, углеводов, жиров-убийц, вред интоксикации и прочее.

Но сейчас мы заняты главным! Структура управляет функцией, функция определяет структуру. Мы заняты простройкой структуры!

2.Недостаток белка и остановка месячных (аменорея)

А потом страдают половые органы. Я лично принимала девушек, которые в результате похудения съели всё на свете, включая свои мышцы, их масса тела рухнула ниже 45 кг – и месячных не стало, собственно, поэтому и обратились ко мне. Идут к доктору – помогите. А как? На чём работать яичникам, чем усваивать пищу? На всё нужен белок. Не верите? Вот выдержка из той же «Пищевой химии»:

Общая скорость синтеза белков у человека достигает 500 г в день, что почти в 5 раз превосходит потребление их с пищей. Достижение такого результата осуществляется за счет повторного использования продуктов распада белков и предшественников аминокислот в организме.

Человек, как развивающийся, процветающий город, постоянно перестраивается. Сносит старьё и замещает его новыми современными структурами. Из чего построить полкилограмма синтезирующей, транспортирующей, регулирующей, дышащей, сокращающейся плоти – решать Вам!

Потрясающий запас прочности. Даже если хозяин совсем перестал есть – некоторое время он будет даже хорошо выглядеть и продолжать работать!

Так почему же месячные закончились? Я своим пациенткам объясняю просто – ты вешишь как ребёнок, а детям месячные не положены. Вот будешь весить как женщина – будут месячные. А для этого надо начинать кушать.

А вам по-другому скажу – при резком похудении гипофиз и гипоталамус начинают снижать синтез белковых гормонов-регуляторов (гонадотропные гормоны и релизинг-факторы), в результате чего развивается вторичная гипогонадотропная аменорея.

3. Недостаток белка и нестабильность артериального давления

Сосуды строятся из белка. Средняя оболочка сосудов – мышечная муфта, от тонуса которой зависит артериальное давление.

Не доедаете – сосуды становятся вялыми, дряблыми – это приводит к снижению давления.

Организм понимает, что кровь не добивает до мозга, а это опасно – вслед за снижением давления идёт его подъём – чтоб мозг всё же снабжался кровью.

А тут врачи с сосудорасширяющими препаратами, которые давление-то снижают, но также снижают продолжительность и качество жизни! И вот в чём фишка. Уже придумали по блокатору на каждый рецептор. И давление у пациента 120 и 60 мм рт. ст., а ноги ватные, голова не соображает. И жить с таким давлением неудобно.

Вот что пишет девушка с постоянной гипотонией и холодными конечностями, увлекающаяся йогой. Встретились мы в Питере. Девушка очень миловидная, пожаловалась на питерскую погоду - сыро, темно, холодно.

Я помню, как она мне сказала: “Всё, больше нет сил. Без солнца, без света и тепла. Хочу в Индию!”. Мы кушали вместе в кафе. На улице мороз. Я ем плотно, а она салатик. Пришлось выяснить её рацион. Салаты - основная еда.

- Послушай, для Индии это отличный рацион. Живут в изобилии тепла и света, овощи разнообразные и фрукты на каждом шагу. Качественные свежие морепродукты. Тебе не кажется, что в Питере надо питаться более плотно?

Пришлось подкорректировать рацион и отправить на аэробную нагрузку, от которой красный, жаркий и потный. Точно не примёрзнешь к коврику...

ОТЗЫВ



Леночка, приветствую! Наконец-то могу поделиться успехами и поблагодарить за поддержку. Справилась с дистонией!!! Ура! Давление как у космонавта: 120/80, пульс 70/75 и так уже месяц. Добавила в рацион пыльцу, но главное, плавно "переползла" со своего домашнего коврика в спортзал. Моему телу явно не хватало аэробной и силовой нагрузки. Теперь кушаю больше белка, делаю себе зелёные коктейли и набираюсь сил!

Валентина обратилась ко мне с высоким давлением и сахарным диабетом. Я была потрясена, когда поняла с кем имею дело. Валентина (мы в группе называем её просто Валюшка) - это профессор Калифорнийского университета. Занимается проблемой рака. Что я могу дать ТАКОЙ женщине?

И я задала ей этот вопрос. И получила ответ: "Я занимаюсь очень узкой проблемой. По ней знаю всё. Я ведущий специалист в Море. Но здоровье - это шире. Мне нужны твои представления о физиологии, твоё руководство. Я быстро пойму и дам тебе отличный результат. А себе продлю жизнь на несколько лет. Мне надо хорошо выглядеть. Танцы - моя страсть. Но голова кружится, движения неверные. Надо поддержать мозг."

У Валюшки была большая проблема. В научно-исследовательском центре, где она работает, повсюду бесплатные перекусы - кофе, конфеты, печенье. Во всех отделах. И запасы не иссякают. Именно победу Валюшки над углеводной зависимостью я ценю больше других достижений!

ОТЗЫВ

Valushka



Привет!

А мне хорошо! Зачем останавливаться? Организм балдеет. Давление 121/81. Углеводы - хочу ем, хочу не ем, никакой зависимости. Чувствую молодо, просто воздушно. Настроение великолепное. Если б ещё нога на болела, вообще бы летала.

4. Недостаток белка и отёки.

Недоедает человек белок – клетка не может удерживать воду. И тогда начинаются отёки. Мы говорим – пей воду, а как же её пить, если она сразу в отёки.

Вот в медицине всё просто – есть отёки – выпишу мочегонное – нет отёков. Есть симптом – нет симптома. Отёки будут до тех пор, пока сохраняется дефицит воды и белка!

Исключение составляют сердечные отёки (снижение насосной функции сердца), отёки при гипотиреозе (снижение функции щитовидной железы), отёки при венозной недостаточности (когда Вашей соединительной ткани не хватает белка на построение клапанов вен и стенок самих вен), при нарушении оттока лимфы.

Если всего этого у Вас, к счастью, нет – ВЫ ЖАДНИЧАЕТЕ по белку и воде! Или теряете белок с почками, что можно проверить.

Но о воде мы поговорим в следующей главе. А вот о белке прямо сейчас.

Есть такое понятие – онкотическое давление. Белок – это мужчина, живущий в однокомнатной квартире (клетке). Он может пригласить в гости девушку (воду). И тогда дом будет – полная чаша. Клетка наполненная имеет тургор, к которому так стремятся все красавицы.

А нет белка – некому пригласить воду стать внутриклеточной. Вот и болтается она за порогом клетки – вонючая, грязная, отёчная, никому не нужная. А клетке тоже не лучше – не слива.... Чернослив.

Вы слышали, что с возрастом кровь становится вязкая, не такая текучая? Почему? Если бы чуть больше было белка в плазме, он бы пригласил на себя воду, и та стала бы внутрисосудистой. А так она – внесосудистая. Отеки есть, а кровь вязкая.

Слышали такую фразу – «пухнуть с голода»?

Отеки при голодании описывались в европейских медицинских текстах издавна (люди «пухли с голода»). В первой половине XX века была установлена связь голодных отеков с недостатком белка и стал использоваться термин «безбелковый отёк»(Источник - Википедия)



Объясняет

Википедия
Свободная энциклопедия

Онкотическое давление (от др.-греч. ὄγκος — объем, масса) — коллоидно-осмотическое давление, доля осмотического давления, создаваемая высокомолекулярными компонентами раствора. Стенка капилляров свободно проницаема для воды и низкомолекулярных веществ, но не для белков. Скорость фильтрации жидкости через стенку капилляра определяется разницей между онкотическим давлением белков плазмы и гидростатическим давлением крови, создаваемым работой сердца. На артериальном конце капилляра солевой раствор вместе с питательными веществами переходит в межклеточное пространство. На венозном конце капилляра процесс идёт в противоположном направлении, поскольку венозное давление ниже онкотического давления. В результате в кровь переходят вещества, отдаваемые клетками. Понижение содержания белка в крови (гипопротеинемия, голодание, нарушение деятельности пищеварительного тракта, потеря белка с мочой при заболевании почек) вызывает разницу в онкотическом давлении в тканевых жидкостях и крови. Вода стремится в сторону большего давления (в ткани); возникают так называемые онкотические отеки подкожной клетчатки ("голодные" и "почечные" отеки). Википедия.

То есть, переводя с русского на русский, если мало белка в пище, происходит:

- нарушение питания тканей,
- отёк тканей,
- дальнейшее нарушение питания тканей в связи с отёком (сдавление сосудов)
- накопление метаболитов (токсинов) в тканях

Патологический круг замкнулся! И это САМЫЙ тонкий уровень! Назначение мочегонного – это попытка исправить поломку в микрочипе молотком.

5. Недостаток белка и неполноценное переваривание пищи.

Не следите за белком – нечем будет переваривать вкусную еду – а чем её переваривать, если все пищеварительные ферменты – это белки?

А, значит, в туалете будет вонять (плохо пахнуть), так как в кишке процессы брожения (недопереваренные углеводы бродят) и гниения (недопереваренные белки гниют).

Замкнутый круг – нечем переваривать белок, потому что ферменты для его переваривания тоже белковые.

Кстати, в обществе проблема недопереваривания белка решается мега-просто: если вы не перевариваете белок, то вам надо отказаться от белковых продуктов!!! Классно? Стал вегетарианцем – и прям крылья выросли! Конечно – перестали себя травить непереваренной пищей.

Я в курсе! Я отдаю себе отчёт, что есть белок и не переваривать его – это преступление перед собой. И такая проблема не решается освежителем воздуха для туалетов! Ваниль? Апельсин? Или может быть морской бриз???

Эту проблему надо решить каждому здравомыслящему человеку!

Количество ферментов снижается с каждым годом. Примерно 1-2% в год.

Вот и посчитайте – в 25 лет у Вас 100 процентов ферментов (и не только пищеварительных, но и внутриклеточных). И тело в 25 простроенное – мышцы, коллаген, прочные кости – блеск! А вот каждый год после 25 – минус 1 процент. Посчитайте свой дефицит.

Вот и говорят – пожилым нельзя молоко (нет ферментов), мясо (тяжёлое), орехи (трудно переварить). А всё начиналось раньше. Мало белка в пище – меньше ферментов для переваривания пищи – ещё меньше строительного материала для тела.

И сначала девушка отказалась от мяса, так как тяжёлое, а через несколько лет нечем уже и лёгкие углеводы переваривать. Сколько таких людей, которые уже не знают, что есть. «Пол яблока только могу себе позволить, капусту даже на показывайте, бобовые? – я потом становлюсь неприличной)»).

Помните - старости нет! Есть прогрессирующая утрата способности делать из пищи питание! Старости нет – есть недопереваривание пищи.

У меня в практике было несколько долгих, мучительных разговоров с «неосознанными вегетарианцами». Трое мужчин и одна женщина. Пища грубая (всё без термической обработки), белка мало, весь белок растительный.

- На Вас одна надежда. Не знаю что со мной происходит. Живот как барабан, постоянные газы, перхоть, волосы и ногти не растут, кожа сухая, до трещин. Постоянно хочется есть, но наедаюсь двумя ложками и через 2 часа надо снова искать еду. Я старею, это видят все, стал терять вес.

Про себя отмечаю колоссальную вязкость сознания, вслух говорю:

- Давайте посчитаем количество белка в Вашем рационе.

Это самое мучительное - продукты растительные, высокобелковые - спору нет. Но такие продукты обычно используют как перекус или добавку к зелёному коктейлю например, орешки, лён. У парня - это основа рациона. Вывод - белковая обеспеченность 50% за счёт продуктов, которые попробуй перевари...

- Вы видите, что этот стиль питания не подходит Вам в условиях московского климата? Давайте введём продукты помягче, термически обработанные, тёплые. Дадим прийти в себя эпителию кишечника, который Вы содрали своей грубой пищей.
- А я думал что Вы адекватная...

А я адекватная. У меня много студентов веганов, сыроедов и вегетарианцев. Я всегда спрашиваю чего они хотят от сотрудничества. Это любознательные люди, которые хотят ещё глубже понять физиологию и точно знать как управлять своим здоровьем, находясь в выбранном стиле питания

Это здоровые люди. Это продуманные рационы. Это адекватное питание. Но так не у всех... Я за ОСОЗНАННОЕ вегетарианство. Пользуйтесь плюсами, но нивелируйте минусы! Иначе анемия или срыв пищеварения вышвырнут Вас из этого стиля питания, возможно навсегда.

И я постеснялась тому парню поставить диагноз... так как такой диагноз обычно ставят только детям... африканским. А вот полюбившийся мне учебник пищевой химии не стесняется назвать всё своими словами!

ВАЖНО ПОНИМАТЬ



*Белковая недостаточность является важнейшей проблемой питания. Бедно живущие семьи на фоне недостаточно калорийной пищи потребляют мало белка, в результате чего возникает синдром дистрофии, который называется **квашиоркором**. Богатая белком пища дорого стоит, поэтому не все слои населения могут ею постоянно питаться. Квашиоркор у человека развивается при частичном (или полном) голодании и при потреблении неполноценных белков. Заболевание сопровождается нарушением функции кишечника, так как с надлежащей скоростью не синтезируются ферменты поджелудочной железы и не обновляются клетки его слизистой оболочки. Возникает порочный круг квашиоркора, характеризующийся прекращением процесса усвоения белка пищи.*

Пищевая химия: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям: 552400 'Технология продуктов питания'/ А. П. Нечаев, Светлана Евгеньевна Траубенберг, А. А. Кочеткова

6. Недостаток белка и фиаско транспортных систем

Нет белка – можно не есть витамины и микроэлементы – всё равно всё уйдёт в унитаз.

Так как белок – это транспорт, вагон метро. А витаминки – это пассажиры. Это я сейчас говорю о транспортной функции белка. Эти белки называются альбуминами.

Есть белок – нужная витаминка попадёт в нужную клетку – нет белка – в унитаз. Просто будет дорогая моча. Кого-то и это устроит, наверное.

А ВЫ слышали, что каждый второй из нас умрёт от инсульта или инфаркта? Медицина об этом знает и борется с этой бедой не один десяток лет! Но не поборолась до сих пор.

А оказывается, холестерин, который забивает кровеносные сосуды, это жир. И в крови не растворим! А всё же он есть в крови. Как же так?

А он в связке с транспортными белками называется липопротеид. И бывает липопротеид высокой плотности («хороший» холестерин, не окисляется на стенке сосуда и не даёт бляшку). И бывает «плохой» - липопротеид низкой плотности. Вот он и вредит.

Так кто же создаёт плотность липопротеидов? Белки. Хватает белка – получи безопасный холестерин. Не хватает – как смогли, так и сделали. В этом свете особенно вдохновляет извлечение из нашего питания высококачественных белковых продуктов – яйца в запрете, мясо – враг номер один, теперь очередь дошла и до молока! Вот народ и пытается кашами да булками набрать необходимый белок, точнее просто наесться.

Или вот ещё пример – гемоглобин. Это белковая часть – глобин и металлическая – гемо (железо). Сами знаете, сколько проблем, если вдруг его мало. Только кроме нашумевших железодефицитных анемий, бывают ещё и белководефицитные, которые железом не вылечить.

Село, мать-одиночка, двое детей, много работы и мало денег. Питание с огорода, никакой курочки, молока, рыбы. Хлеб да помидоры. Туалет на улице. Чувствует себя всё хуже и хуже. Когда поняла, что ноги не держат, появились отёки, а соседка вечером приняла за смерть, которая пришла по её душу - решила обратиться к доктору.

Пришёл доктор, опросил (теряет вес), пощупал живот (в правой подвздошной области опухолевидное образование) - у тебя может быть рак кишки, сдай кровь и едь в город. Кровь сдала - с таким гемоглобином не живут.

В город ехать не за что. Легла и умирает.

Та соседка, что обрадовалась, что это была не её смерть, пришла вечером. Говорит:

Всё равно умираешь, давай хоть глистов погоняем...

Логика странная. Но притащила какую-то настойку, напоила.

- Как умру, ты за моими присмотри, хорошо?

На утро пол горшка глистов. Появился аппетит. Через 3 дня пошла на огород, прошли отёки. Соседка подкармливала куриным бульоном и подарила курицу-несушку. Всё дешевле, чем двоих деток приглядывать...

Мораль: я хотела Вам дать представление о том как выглядит анемия, но заодно глистами напугала - какая молодец!

Кстати, про отёки. Отёки часто бывают при анемиях. И это белководефицитные отёки!

С этими транспортными белками вообще проблема. Оказывается, токсины – тоже ножек-ручек не имеют. И к выходу их надо довести. Билирубин – яд, а в связке с белком – нейтральное вещество. Миллионы

биохимических реакций в печени обеспечивают нам связывание токсинов, которые мы получили с едой и напитками.

Но! Печень, почки и кишка – это органы, которые надо строить каждый день, чтоб он достойно справлялись с задачей детоксикации.

Ведь все знают – старости нет! – есть загрязнение организма.

Печень (1.5 кг), почки (150 граммов каждая), кишка (2 кг) – это трудяги, которым надо платить каждый день. Иначе их забастовка называется по-разному, но в основном относится к группе «труднокурируемых заболеваний с постоянным прогрессированием».

7. Недостаток белка и капитуляция иммунитета

Во-первых, иммунитет – это клетки. А клетки, как мы с Вами выяснили, состоят из белков и жиров. Нет белка – нет клеток иммунной системы. И это ещё не всё.

Взрослые, как правило, заняты другими делами. А вот молодые мамы бьются головами о стены, лишь бы поднять иммунитет ребенку. А как часто педиатры говорят мамам, что все антитела – это белковые образования?

Все антитела, которые призваны защищать нас от инфекций, это тоже белки в чистом виде. Так называемые глобулины.

Смешно и грустно наблюдать как иммунодефицит «лечат» иммуностимуляторами и иммуномодуляторами. А кормить не пробовали?

Это как блондинка включает эпилятор, а он не включается. Уже все кнопки перебрала. А в сеть включить не догадалась)).

8. Недостаток белка в рационе детей – это преступление!

Недостаток белка в рационе детей – это преступление! Сказывается на осанке (сутулость, сколиоз), иммунитете (все гормоны, ферменты, антитела - белки), росте и развитии, в том числе половом. Современные дети не переносят обычных нагрузок на уроках физкультуры. А это очень часто вопросы дефицита питания, а именно – дефицита белка.

Разговаривала как-то со своей знакомой учительницей. Она говорит: «Знаешь как мы узнаём, что в стране очередной кризис? Как только появились вши – значит кризис».

Объясняю: питание в семье меняется с более дорогого (яйца, творог, рыба, молоко) на более дешёвое (каши, пирожки, пиццы и компот). И иммунная система даёт сбой – ребёнок становится лёгкой добычей не только ОРВИ, но и глистов, и вшей. **Ребёнок – лёгкая добыча.**

А давайте вспомним, чем кормят в саду?

Примерное меню сада:

Завтрак – каша (углевод),

Обед – суп (овощи - углеводы), второе (картошка, салат - углеводы), тот кусочек мяса или рыбы не очень-то вдохновляет наших детей;

Полдник – молоко, кисель или сок из тетрапака и выпечка (углевод).

Для большей точности нашла меню на день:

I Завтрак:

Молочная манная каша

Какао с молоком

Хлеб с маслом с сыром

II Завтрак

Сок

Обед:

Борщ из свежей капусты на м/к бульоне

Латшевник с мясом, с соусом

Компот из сухофруктов с вит. С

Хлеб ржаной

Полдник:

Молоко

Печенье

Если Вас не смутил данный рацион – мы подобный просчитаем в следующей главе «Расчёт рациона». А кто примерно прикинул сколько белка действительно получит Ваш детёныш, послушайте меня!

Уважаемые родители, должно быть понимание – садики не изменить! Это общепит! Вы должны дома покормить ребёнка завтраком и обеспечить ему полноценный ужин с семьёй.

Проще всего только разбудить и одеть ребёнка. Пусть кормят в саду. И сложнее обеспечить ему достойный завтрак. Знаю по себе. Но подумайте - Вы заберёте Вашего малыша в 5-6 вечера, по дороге подкормите сладким (как

проявление любви). И он откажется от ужина - единственной возможности для его растущего организма добрать белок!

Что делать? Как всегда - брать ответственность за белковую, минеральную и витаминную обеспеченность на СЕБЯ. Не спихивать на государство или частного. У них свои проблемы. А у Вас своя задача - вырастить ЗДОРОВОГО человека!

Почему это так важно для детей? Да потому что они растут!

И если пока ребёнок на грудном вскармливании, за его питание можно не переживать. Но как только его пересадили за общий стол...

Понятие о правильном питании в каждой семье своё, как и набор хронических (типа наследственных) болячек.

До сих пор, чтоб сесть за руль автомобиля, надо пройти курсы, сдать экзамены в ГАИ.

До сих пор, за приготовление пищи пускают всех подряд, никакой ответственности!

Если Вы готовите семье – Вы продлеваете жизнь домочадцев или укорачиваете её. Вы строите здоровье или приближаете болезнь.

Но давайте про деток. Родился мальчик 50 см длиной, к 4 годам – рост 1 метр (удвоение), к 12 годам – рост 1,5 метров (утроение).

То есть ребёнок растёт, делает новые клетки, развивается: при рождении совсем беспомощный, к 1 году ходит, что-то говорит и уже понимает, как манипулировать мамой.

«Детки – не таблетки»

Уникальные рецепты
от Елены Бахтиной

Переходите по ссылке

<http://elenabakhtina.tilda.ws/detki>

Поэтому дефицит белка в детском питании – преступление!

9.Белок и коллоидная защита.

Белок – это тот волшебный ингредиент, который делает из наших внутренних сред коллоиды. И если его мало – коллоид не выходит. И начинает образовываться осадок. Об этом мне моя дочка, Ульяша, напомнила, когда учила коллоидную химию в 9 классе.

ВАЖНО ПОНИМАТЬ



«Цитоплазма клеток – сложный коллоид. Кровь, лимфа, спинномозговая жидкость – тоже коллоиды. Вещества (белки, гликоген, холестерин) в их составе находятся в коллоидном состоянии. Все эти вещества стабилизируются белками (коллоидная защита). Если уровень коллоидной защиты снижается – человек начинает болеть: откладывается холестерин и соли кальция на стенках сосудов (атеросклероз), в суставах соли молочной кислоты (подагра), образуются камни в почках и желчном пузыре и т. д.»

Авторы Буринская и Величко – химия за 9 класс (страница 29)!

Это к вопросу -

- "от белка почки портятся",

- "мне мой доктор запретил есть яйца, пить молоко, есть свинину"
- "мне плохо от мясной пищи",
- "это тяжелая пища для меня..."

Белок - жизненно важный компонент питания. Мы питаемся для того, чтобы отстроить себя сегодня, сделать необходимые ферменты, гормоны, дать возможность иммунной системе сделать антитела. Для того чтобы очиститься от отработанных метаболитов тоже нужен белок. Иначе эти самые метаболиты присядут там, где их не просили...

И никто не настаивает на передозировке белка - просто кушайте суточную норму, установленную всеми минздравами наших стран и Всемирной Организацией Здравоохранения. А доктору, ведущему антибелковую пропаганду, покажите отрывок из химии за 9 класс. Тогда может перестанут лечить атеросклероз, камни, остеофиты хирургическим путём. Тогда, может, наконец-то медицина и станет профилактической...

10.Белок и гормональная регуляция.

Давайте поговорим о гормонах!

Любой сбой в гормональной системе – это заболевание, которое грубо нарушает все функции организма.

По нелепой случайности все гормоны нашего тела, за исключением женских и мужских половых и гормонов надпочечников – белки!

Причём те гормоны, которые не совсем белки – например т3 и т4 – гормоны щитовидной железы, состоящие из аминокислоты тирозина и 3-4 атомов йода – всё же требуют транспортных белков, чтоб добраться до места в неактивном виде. И только подходя к органу-мишени, становятся свободными (от белка) и активными.

11.Белок и красота человеческого тела.

У белка есть ещё одна функция – двигательная. Вам понравится.

20-25 летний, хорошо сложенный человек весом 60 кг имеет примерно:

30 кг мышц,

10 кг костей,

10 кг жира (этот показатель может быстро измениться)

10 кг на все внутренние органы.

Так вот – эти 30 кг делают тело красивым, гибким, сексуальным, привлекательным.... Пока всё это не обростёт жиром.

В организме извечная борьба – борьба мышечной и жировой ткани.

И догадайтесь, кто победит? Если не догадываетесь – просто посмотрите по сторонам. Мир стремительно толстеет!

Как же так? Ведь такая фора – 30 кг мышц и 10 кг жира! Почему к 60-ти на 30 кг мышц 30 кг жира?

А вот как. Для развития мышечной ткани надо:

1. Дать строительный материал. А мышцы состоят из белка.
2. Мало съесть, надо дотла его переварить.
3. Нужна вода, так как мышца на 85% состоит из воды.
4. Питание нужно доставить в мышцу!

Есть понятие функционирующий капилляр – через него проходит плазма крови и её форменные элементы (эритроциты, лейкоциты и т. д.).

И есть понятие не функционирующий капилляр – это капилляр, который находится в спавшемся состоянии и пропускает только плазму крови.

Соответственно клетки, которые находятся в окружение спавшегося, не функционирующего капилляра, получают в разы меньше питания и не получают кислорода (нет эритроцитов – нет кислорода).

Отсюда хитрость. Как перевести нефункционирующий капилляр в функционирующий? Дать физическую нагрузку, поработать мышцами, капилляры раскроются, начнут гонять кровь, насыщенную Вашим с любовью подобранным питанием и кислородом!

ОГО! Сколько надо для того, чтобы растить мышечную ткань!

А что надо для жировой?

Для роста жировой ткани надо:

1. Перестать растить мышечную.

Если сегодня победила мышечная ткань – она «задушит» жировую.

А вот если Вы сегодня не занимались мышцами, то будет прямо противоположный эффект.

Слышали – мышцы замещаются жиром?

А вот из жира мышц точно не будет.

Заметили, что в молодости стоит только 3 раза сходить в спортзал, как сразу кубики, бицепсы – красота. С возрастом этот эффект даётся большим трудом. Потому что мышечная ткань увядает.

НЕТ, неправильно сказала – не мышечная ткань... А белковая компонента тела.

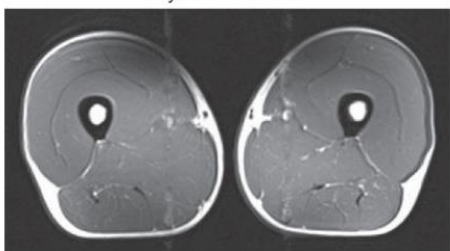
- Мышцы теряют массу и контуры тела дряблеют.
- Коллагеновая компонента тела теряет массу и овал лица обвисает (дерма то из коллагена и эластина состоит, но не из того, что в кремах)
- Костная ткань теряет свою массу – остеопения, остеопороз (осанка - съезжает, зубы - выпадают, шейка бедра - ломается)
- Ферментов меньше
- Гормонов меньше
- Транспорт никудышний

То есть истина звучит так: **старости НЕТ, есть потеря белковой компоненты тела!**

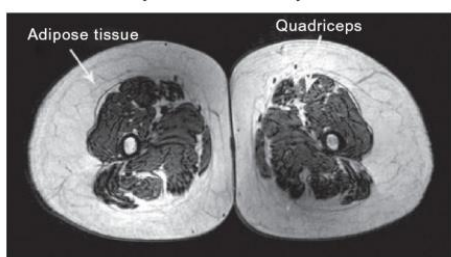
Вот томограмма бедра сорокалетнего триатлониста, ниже семидесятилетнего человека и ещё ниже семидесятилетнего триатлониста.

Тёмное – это мышцы, светлое – жир. По центру – бедренная кость.

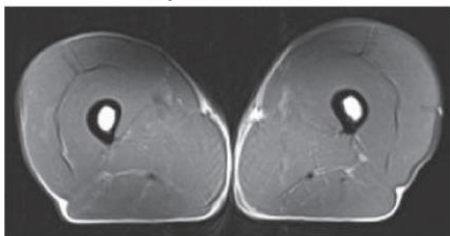
40-year-old triathlete



74-year-old sedentary man



70-year-old triathlete



<http://shantramora.livejournal.com/154524.html>

Ура! Есть спасение!!!

Ежедневная физическая нагрузка в удовольствие с задействованием 2/3 скелетных мышц плюс питание с достаточным количеством белка и воды нас спасёт! Всех!

Поэтому не запускайте себя до состояния как на 2 снимке!

Помните – потеря мышечной (белковой) массы в любом возрасте – это старость.

Развитие мышечной (белковой) массы в любом возрасте – это молодость!

Так Вы сегодня старели или молодели? Задавайте себе этот вопрос ежедневно!

Но если я Вас всё-таки не убедила, то прошу ответить на 3 вопроса:

1. Какой размер одежды Вы носили в 25 лет? _____
2. Какой размер одежды Вы носите сейчас? _____
3. Что занимает больший объём? 1 кг жира или 1 кг мышц? _____

То есть даже если Ваш вес не изменился (а такое бывает у 10% людей) в течение жизни, то если Вы носите одежду большего размера – это ЖИР.

А мышцы в проигравших эту битву – задавлены. Без питания, кислорода и без каких-либо перспектив!

НО!!! Позитивная новость в том, что если Вы начали ими заниматься, то они сразу откликаются, сколько бы Вам лет ни было. Хотите доказательств?

Найдите в интернете картинки под названием «Джеффри Лайф» (Dr. JeffLife). Этот человек, доктор, старел до 57, а потом решил не стареть!

Я посмотрела на его пример и поняла, что до 38 тихонько старела... И тоже приняла решение больше этого не делать!

Спасибо моему мужу. Одной мне было бы сложно. Мы каждое утро выходим на пробежку и платим своим мышцам по счетам. Думаю, они гордятся нами. А мы точно, гордимся своими мышцами...

Мне кажется что с той поры прошла вечность, но на самом деле всего 5 лет.

Я видела, что мы с Юрой отчаянно стареем. И уговорила его на пробежку.

По дворам надо было добежать до парка. Не успели мы покинуть наш двор, как Юра резко остановился от боли в ноге. Он потянул связку. О беге на 3 месяца пришлось забыть. Не наше это...

А время шло и тело мне говорило: “Бахтина, ты наверное в 60 возьмёшь себя в руки и побежишь. Нет, в 70...”

Я решила применить тяжёлую артиллерию.

Муж у меня - бизнесмен и отличный менеджер. У нас есть друг, мой наставник, человек, которого можно назвать гениальным организатором и прозорливым предпринимателем. Не знаю как Всё это в нём помещается, это Олег Нижегородцев. Юра очень ценит время, проведённое с Олегом. 1 час разговора даёт тебе столько опыта, что ты делаешь в жизни и работе на 30% меньше ошибок.

Я позвонила Олегу, так как знала, что каждый день он бежит на эллипсе (тренажёре) в своей квартире.

- Олег, как ты смотришь на то, чтобы побегать по стадиону, а не на эллипсе? Юрчик согласен...
- Юрчик, нас Олег приглашает на стадион...

Вуаля! Мужчины бегают, потеют, разговаривают, развиваются. Я страдаю. Я не могла осилить 3 круга. А они уже бегали двенадцать... Юра был горд, он сделал это. Он может пробежать 5-10 км. Мне понадобилось больше времени. Но теперь я могу бежать 45 минут и поддерживать при этом непринуждённую беседу...

Я о том, что надо создать себе окружение, вовлечь в правильные привычки самых близких для Вас людей. Людей, с которыми Вы хотите дожить до 120 лет....

А для этого надо содержать себя в порядке...

Что произошло за эти 5 лет?

- Мы как пара стали более здоровыми - похудели, подтянулись, помолодели.
- К бегу добавили большой теннис - у меня не получается, но Юра играет вполне прилично.
- Взяли несколько уроков аргентинского танго (моя мечта).
- У нас теперь больше друзей, которые выбирают молодость, то есть движение.
- Мы ещё больше понимаем и любим друг друга. Потому что у нас есть дополнительное общее дело - спорт.

Хотите так же?

Начните с вечерней прогулки, сразу после функционального ужина. Прогуляйтесь с любимым на сон грядущий. Наденьте спортивную одежду и кроссовки. Найдите дорогу к парку или составьте пеший маршрут по самым красивым улицам. А дальше пойдёт.

Может Вам помогут мои счастливые картинки? Расклейте их по всему дому - на холодильник, на зеркало в прихожей, на дверцу шкафа. Пусть всё в Вашем доме подталкивает Вас к молодой и здоровой жизни!



<http://elenabakhtina.tilda.ws/stikers>

Вывод такой: старости нет. Есть потеря мышечной ткани.

12.Белок и внешний вид.

Приходит ко мне знакомая, задумчивая такая. И говорит:

«Сегодня была у специалиста-трихолога. Удивлена, что недостаток белка истончает волос. Вместо 2-3 волосинок в одном фолликуле растёт по одному. Толщина волоса 0.04 при норме 0.08. Да ещё закрываются фолликулы, перекрывая рост новым волоскам. Идём к облысению. И всё это из-за недостатка белка.»

Ключевая мысль: Ваши ногти и волосы – на 95% состоят из белка под названием кератин!

Другая моя знакомая стала вегетарианкой. Я уважительно отношусь ко всем стилям питания. У меня консультируются веганы, сыроеды, вегетарианцы.

И я заметила, что есть 2 категории людей: одни видят и плюсы, и минусы. Пытаются нивелировать минусы. А другие видят только плюсы и воинственно их отстаивают.

Вот у вторых через несколько лет практики появляются вопросы по коже.

Нет тургора, лицо худенькое. Косметика, ясное дело, этот вопрос не решает.

Так как склад ума, как правило, натуропатический - на мезотерапию, ботокс и прочие выкрутасы, не решаются.

Садимся и считаем, сколько хозяйка пострадавшей кожи есть белка в течение дня. Оказывается от 25 до 50% от принятой нормы.

Вопрос – из чего будем делать collagen, эластин и глюкозаминогликаны? Ведь от них зависит пышность дермы. Молчу уже о мимических мышцах, которых на лице невероятное количество и трудятся они постоянно.

И даже когда Вы восстановите пищевую справедливость на территории своего организма – не обольщайтесь!

Сначала аминокислоты (это то, на что Ваши ферменты разложат Ваш пищевой белок), поступят в кровь, как на биржу.

Головной мозг как самый главный орган, всё заберёт себе, сказав всем остальным, что он главный.

Всё что останется – остатки с барского стола – заберёт сердце.

Если Вы будете усердствовать, то, когда мозг и сердце простроятся, остатки с барского стола начнёт получать печень, почки и другие важные ребята.

А кожа будет покорно ждать... Ведь даже она знает, что не жизненно важный орган.

Кожа, как нищенка на паперти, стоит в ожидании своей доли белка.

А девушка наивно пьёт «косметический collagen» в надежде, что:

1. Этот трудноперевариваемый белок всё же переварится
2. И что он непременно придёт в кожу – ведь он косметический, что не понятного?

Вынуждена разъяснить. Тот collagen, который пьёт барышня должен полностью перевариться до отдельных аминокислот, что проблематично, так как collagen не самый лёгкий белок для переваривания. Аминокислоты придут в кровь, какое-то количество из них примет участие в постройке collagena. То есть collagen из коктейля напрямую в кожу не идёт.... Не обольщайтесь. Соответственно выгодней использовать более легкоперевариваемые коктейли - молочные, яичные, соевые, гороховые. Задача - дать аминокислоты в кровь. А ещё лучше - грамотно построить питание.

По опыту моих студентов 2-3 месяца соблюдения суточной нормы белка достаточно, чтобы кожа начала простраиваться, лучиться здоровьем и красотой и перестать расстраивать хозяйку сухостью.

ОТЗЫВ

оставалось постоянным 2 д в день
Сегодня

И ещё заметила улучшение по коже на пальцах рук. У меня с детства очень сухая кожа на руках, как только наступала зима, у меня трескались уголки на кончиках пальцев. Я каждый год всю зиму ходила с обмотанными лейкопластырем пальцами, т.к. каждая ранка заживала минимум неделю, были очень болезненны и на нескольких пальцах сразу. Всю жизнь мажу руки кремами и прочими "Спасателями". Ощущение сухости снимают, но заживление ран не происходило. Сейчас ситуация гораздо лучше: ранки образуются единично, сейчас присутствует только одна и неглубокая. То ли соблюдение потребления нормы белка помогло, то ли кожа стала потихоньку влагой насыщаться, но я пока обхожусь без лейкопластыря, т.к. ранка неглубокая и не вызывает боли. Буду продолжать свои наблюдения, всё записываю в дневник

Вывод: кожа питается не из крема, а через кровеносную систему. И если Вы что-то полезное положили в эту кровь - то это и есть самая лучшая в мире косметика!

13. Еда и настроение.

Есть такое загадочное вещество в нашем организме – серотонин. Это гормон радости, счастья. От него зависит наш эмоциональный фон.

Видели людей, которые едва сводят концы с концами, но есть ощущение от них, что их это не сильно колышет...

Видели людей, которым всё не так – мерс, сумочка от Гуччи, а всё равно все мужики сво...

Так вот – отчасти дело в количестве серотонина в наших телах.

Так давайте его делать в достаточном количестве! Может и на психологе сэкономим???

Серотонин делается из незаменимой (что это такое – чуть ниже расскажу) аминокислоты – триптофана.

То есть в белке есть строительный кирпичик – триптофан, из него в присутствии витаминов в9, В6, С и цинка делается серотонин!

И СЧАСТЬЕ ЕСТЬ!!!

Кушайте так, чтобы было счастье!

Задача подать триптофан с утра, так как серотонин синтезируется в утреннее время. То есть завтрак должен быть. Приличное количество триптофана содержится в яйцах, сое и морской капусте.

Откуда брать белок?

Макароны в готовом виде – 4 грамма белка на 100 граммов продукта

Фрукты, ягоды и овощи содержат крайне мало белка – в основном до 1, редко выше.

Говорят, что в зелени столько же белка, сколько в молоке! Верно!!!

Но 100 граммов молока – это мало (не напьёшься), а 100 граммов зелени – те же 3 грамма белка – попробуй съесть.

Вот и получается, что проще всего взять суточную норму белка из продуктов животного происхождения. И сложнее – из растительных продуктов.

Заметили? Я не сказала – невозможно!

Кто сильно торопится – пишу нормы потребления белка:

Для женщин 1 грамм белка на каждый килограмм массы тела (сколько весите, столько белка в граммах и надо съесть).

Для мужчин чуть больше – 1.2 грамма белка на каждый килограмм массы тела.

Загляните в приложение №1, и Вы увидите, сколько белка содержится в том или ином продукте.

ГЛАВА 2.

Почему люди отказываются от мяса?



Так почему, если всё так хорошо и логично, люди поголовно отказываются от мяса, подозрительно относятся к яйцам, исключают молоко и кисломолочные продукты из своего рациона?

А тут несколько причин и все они могут стать решающими!

И если Вы найдёте свою причину, то подумайте:

Вы ограничили количество белка в рационе, но не голодаете.

Так чем Вы его заменили? Жиром? Нееет.

УГЛЕВОДАМИ!

А про них отдельная сказка (оставайтесь с нами))).

Причина №1. Недопереваривание!

Причина №2. Борьба с мясом, яйцами и молоком, поддерживаемая официальной медициной и СМИ.

Причина №3. Очень низкое качество промышленных товаров.

Причина №4. Обнищание народных масс.

Причина отказа от высокобелковых продуктов №1. Недопереваривание!

«Мне от мяса тяжело», «это не моё», «перестала есть мясо – сразу легче стало».

И причина одна – Ваш желудочно-кишечный тракт не справляется с расщеплением высокобелкового продукта.

Поэтому не кушаете мясо – правильно делаете!

Потому что есть белок – и его недопереваривать – преступление.

Почему?

Вспомните, как пахнет рыба, которую забыли засунуть в холодильник?

Это гнилостные токсины так портят воздух.

А в ЖКТ тепло, темно и сыро. И если ферментов (которые из белка делаются) не хватило на переваривание рыбы, то она то же самое будет делать в кишке – ГНИТЬ, выделять самые жестокие токсины, отравлять организм изнутри.

Тяжесть после еды, тусклый цвет лица, вонючие какашки, что приходится пользоваться освежителем воздуха в туалете, запоры или поносы - вот что происходит с человеком, который не переварил белок.

Поэтому многие люди, уловив, что без высокобелковых продуктов легче живётся, идут по лёгкому пути – «не моё это» ...

А спустя 5-7 лет замечают, что живот бурлит, вздувается как барабан и в приличном обществе проблематично появиться (метеоризм).

Что это?

А это недопереваренные углеводы, извините, бродят.

И выделяют при этом огромное количество газов. По сравнению с гниением – это не так токсично, но тоже очень неприятно.

То есть история повторилась, но уже с другими продуктами. Почему?

А потому что, если организм не кормить по инструкции, будут страдать его функции, а одна из функций – ферментативная.

Нет ферментов – нет качественного переваривания пищи.

Нет качественного переваривания пищи – нет стройматериала в крови.

Нет стройматериала в крови – не из чего строить клетки и делать ферменты в том числе.

Круг замкнулся.

Почему люди теряют качество переваривания пищи?

- кто-то стар (снижение ферментативной активности)
- кто-то болен (та же история)
- кто-то мал ещё (незрелость ферментативных систем)
- кто-то не озабочен, чем себя накормить, лишь бы накормить (а углеводами проще – они доступнее).

Помните - старости нет! Есть прогрессирующая утрата способности делать из пищи питание! Старости нет – есть недопереваривание пищи.

Что делать вместо исключения белка из рациона, Вы же поняли, что ВСЕ функции организма белок-зависимые!

1. Дробите питание на 5 приёмов. Малая порция белка – поджелудочная железа справится! Подходите к норме потребления белка медленно!
2. Не разводите концентрацию желудочного сока водой. Пейте за 15-20 минут до еды и через 2-3 часа после. Но малыми глоточками Вы можете попить и в это время. Жажда важнее голода. То есть залпом нельзя! Но 1-2 глотка сделать всегда можно.
3. Кушать надо со вкусом – не торопитесь, сервируйте стол, пусть запах и вид пищи разожжёт в Вас пламя пищеварения.
4. Не отвлекайтесь во время еды (на телек, новости). Ведь Вы же заняты! Строительством себя-любимого.
5. Хорошо жуйте, сделайте всё возможное, чтобы Ваши зубы (импланты, протезы) были здоровы. Гнилые зубы – самый короткий путь к инфаркту и некачественному пищеварению.
6. С возрастом люди попадают в яму атрофического гипоацидного (анацидного) гастрита. Как же переварить белок, если соляной кислоты ноль? Это слабость, запоры, неприятный запах изо рта. Если всё так и есть – количество белка до нормы повышаем меееееделенно. И зовём на помощь травы!
7. Проблемы с желчевыделением – ленивый желчный пузырь, или уже удалён по причине желчекаменной болезни – без желчи невозможно усвоить жиры. А жиры нужны для построения КАЖДОЙ клеточки, но об этом позже. Тут тоже пригодятся травы.
8. Травяная помощь –
Имбирь разжигает огонь пищеварения, гасит воспаление.
Папаин или сок папайи – это фермент растительного происхождения, который поможет Вам допереварить пищу.
Фенхель повышает секрецию пищеварительных соков, оказывает спазмолитическое и желчегонное действие.
Мята колосовая улучшает пищеварение, расслабляет гладкую мускулатуру, активизирует работу печени и желчного пузыря.
Кора муравьиного дерева, гвоздика и девясил оказывает сильное сдерживающее влияние на развитие *H. Pylori* и обладают мощным противовоспалительным действием.
Сок алое вера - способствует регенерации слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта при язвенных и эрозивных процессах.
Репейник - усиливает отделение желчи, увеличивает секрецию панкреатических ферментов, улучшает моторику кишечника.

9. Нормальная микрофлора кишечника тоже помощник в великом деле допереваривания пищи. Этих полезных микробов 3 кг! Это как доношенная беременность. И если они (полезные микробы) довольны, то никакому условно-патогенному микробу не прорасти! Мой учитель по инфекционным болезням говорил:

«Если у тебя здоровый ЖКТ, ты можешь выпить стакан испражнений холерного больного и тебе за это ничего не будет!»

Мы верили, но не пробовали...

Так как про РН желудка Вы уже поняли (должно быть кисло, чтоб инфекция гибла на входе), то поговорим о микрофлоре.

Ей приходится нелегко – антибиотики в еде и лекарствах, стрессы, токсины – всё приводит к её гибели. Одна треть наших какашек состоит из погибшей микрофлоры.

От состояния микрофлоры кишечника зависит состояние микрофлоры влагалища (кольпиты), кожи (дерматиты), ротоглоточного кольца (тонзиллиты).

Нормальная микрофлора делает витамины – группы В и витамин К.

И, конечно, расщепляет пищу.

По современным представлениям, микрофлору можно причислить к органам человеческого организма. Очень крупный орган (печень меньше – 1.5 кг).

Поэтому, заведите себе хорошую привычку – на ночь пейте домашний йогурт на закваске Наринэ, Мацони. Магазинным не доверяйте. Про магазинные у нас отдельная глава!

10. Если всё это не помогает, обратимся к ферментам – энзимотерапия. Помните – нельзя есть белок и его не переваривать дотла.

Лучше в течение 1 месяца максимум или до нормализации пищеварения плюс 5 дней пользоваться ферментами, чем есть белок и самоотравляться!

В аптеке большой выбор, но не используйте ферменты с вредными ингредиентами.

Обращайте внимание на пункт «Дополнительные вещества» или «другие ингредиенты».

Меня до глубины души возмущает наличие вредных ингредиентов в косметике, продуктах питания... Но в лекарственных препаратах – это уж слишком... Любуйтесь.

Очень знаменитый и часто назначаемый препарат, из группы пищеварительных ферментов, содержит следующее: макрогол, **фталатгипромеллозы** (фталаты запрещены в ЕС так как вызывают появление женских половых признаков у новорождённых мужского пола), цетиловый спирт, триэтилцитрат, диметикон, желатин, оксид Fe, диоксид Ti, **лаурилсульфатNa** (агрессивное ПАВ, с которым борются в шампунях).

Или вот другой препарат:

целлюлозы ацетат **фталат**, этилванилин, **полиэтиленгликоль 6000** (в составе полиэтиленгликоля в малых дозах можно обнаружить диэтиленгликоль – абсолютно запрещённое для косметики и лекарств вещество. Но качественно отделить одно от другого не всегда удаётся), **метил-и пропилпарабен** (консерванты, с которыми борются в косметологии, считается что они вызывают рак. Я считаю, что производные формалина опаснее, но об этом позже).

Будьте внимательны и осторожны! Такую бяку нельзя принимать длительно, давать детям и старикам, хотя именно они очень нуждаются в качественных пищеварительных ферментах.

И, конечно, у Вас возник вопрос: не будет ли привычки и не откажется ли организм сам делать эти ферменты, если мы их даём ему какое-то время снаружи?

Отвечаю:

Если мы даём гормоны (к примеру, женские гормональные контрацептивы), то организм думает: "Хорошо, за меня работают". И перестаёт делать свои гормоны. Это и используется для контрацепции, собственно.

Но с ферментами другая песня. Это не гормоны, они не выходят в кровь, они не реагируют со специфическими рецепторами. Они просто расщепляют пищу (работают с субстратом) и не выходят за пределы ЖКТ.

Поэтому пищеварительные ферменты, данные снаружи, не могут угнетать функцию поджелудочной железы, так как между допереваренностью пищи и количеством синтезированных ферментов в поджелудочной железе, к сожалению, нет обратной связи. Что-то природа здесь не учла!

Вот если бы поджелудочная могла "видеть", что недопереварила пищу и доделать больше ферментов, чтоб допереварить её дотла!!!!

Тогда бы мы с Вами не старели, не болели, не самоотравлялись...

Но нет.
Поджелудочная с каждым годом работает, снижая обороты...
Поэтому человек, который с таким раскладом не согласен:

1. Должен допереваривать пищу дотла, даже если для этого придётся использовать помощь извне. Что полезнее, чем годами недопереваривать...
2. Должен позаботиться, чтоб поджелудочной хватало питательных веществ для построения белковых ферментов.
3. Снять отёк, воспаление и другие причины, по которым поджелудочная фиброзируется. Для этого пригодятся травы.

Ну хорошо, теперь осталось понять, доперевариваете ли Вы пищу?
И сделать это без дорогих анализов и диагностических процедур.
Просто заполните опросник (предупреждаю, тема очень романтичная):

1. После меня воняет в туалете, приходится пользоваться освежителем воздуха (непереваренный белок гниёт)
 2. У меня утиный стул – поел – в туалет (организм пытается поскорей освободиться от пищи, которая не имеет шансов на усвоение, т. е. это хронический панкреатит)
 3. У меня «революция в животе» - бурчит и завывает (несварение углеводов, вот и бродят)
 4. Какашки жирные, прилипают к унитазу, приходится пользоваться ёршиком (несварение жиров)
 5. Какашки тонут (тяжёлые, содержат много непереваренной пищи.)
- А вот если бы Вы всё переварили, то «г. всплывало бы в проруби» по народной примете. Так как на одну треть состоит из жира, который легче воды.

Вот Вам домашнее задание – следить за перевариванием пищи. Точнее – за улучшением её переваривания по всем этим пунктам.

Причина от высокобелковых продуктов №2.

Борьба с мясом, яйцами и молоком, поддерживаемая официальной медициной и СМИ.

Причина смерти №1 – это атеросклероз. От инсультов и инфарктов умирали, умирают и, ещё какое-то время, будут умирать 50% из нас.

Все ухищрения фармакологии и официальной медицины не влияют существенно на этот показатель.

Потому что все борются с холестерином. Ведь патологоанатомы именно его видят на стенках кровеносных сосудов.

Поэтому не более 2 яиц в неделю, забудьте о жирных сортах мяса, выбирайте продукты с минимальным процентом жирности! – вот что мы слышим от докторов.

Если эти меры не помогут – статины (препараты, снижающие уровень холестерина в крови) до последнего вздоха!

А ведь жиры часто дружат с белками.

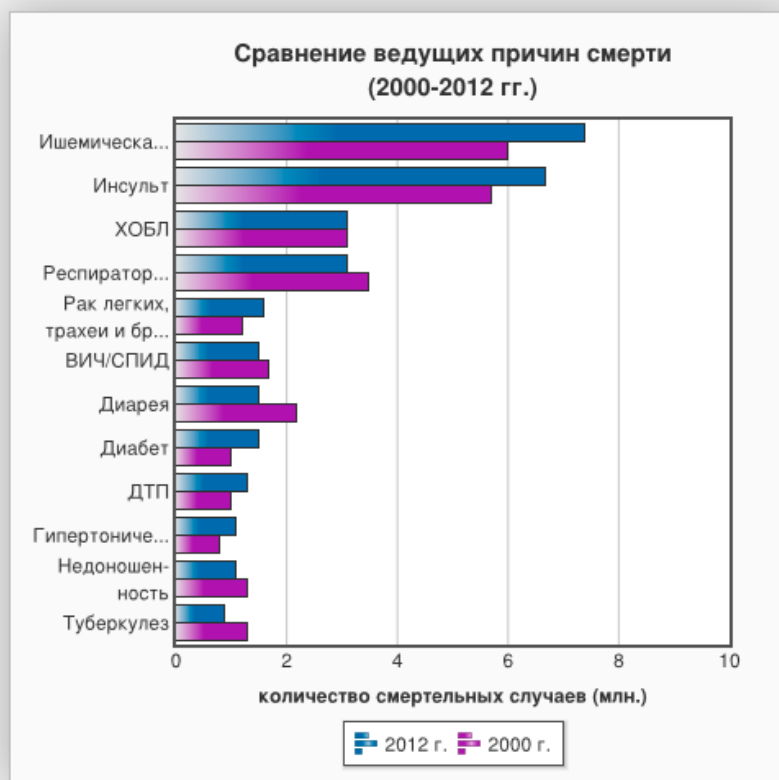
Выходит, извлекая из питания «жирные» продукты, мы обкрадываем рацион, уменьшаем количество белка.

Если следовать логике, а логика такова – холестерин содержится только в продуктах животного происхождения – то вегетарианцы не должны страдать от инсультов и инфарктов.

Но жизнь не подтверждает нашу логику.

Например, население северной части Индии употребляет в 17 раз больше животного жира, чем население южной ее части. Однако частота атеросклероза артерий миокарда у северян в 7 раз ниже.

Я слежу за «работой по промыванию мозгов среди населения и докторов» уже 20 лет, сама мазала «Раму», так называемое лёгкое масло, а попросту – маргарин на свои бутерброды. А ведь воз и ныне там. Умирали, умирают и будут умирать от инсультов и инфарктов – потому что не там копаем!



<http://from-ua.com/obzor-pressi/350257-10-veduschih-prichin-smerti-v-mire.html>

Но об этом в главе про углеводы.

А население, тем временем, после первого визита к кардиологу, первой липидограммы, начинает обезжиривать пищу. Доктора, кстати, тоже. Ведь у них показатели липидограммы такие же, как и у их пациентов. Ведь возрастные нормы по холестерину дают единичные лаборатории. Все остальные считают, что уровень холестерина у 17-летнего и 71-летнего должен вписываться в единые «референтные значения». Но об этом очень подробно на теме «Холестерин». Оставайтесь с нами, не переключайтесь)))

Ладно с мясом и яйцами... Но почему молоко оказалось в запрете?

Я точно многое не понимаю, но когда начинаю расспрашивать, почему человек отказался от молока – слышу одно и то же:

- Оно способствует образованию слизи
- У взрослых нет ферментов его переваривать
- Это эксплуатация материнства (не для тебя сделано, а для телёнка) и т.д.

Ни одно из этих объяснений меня не останавливает. Вы первый узнаете, если не перевариваете молоко. Это будет понос.

Одна моя знакомая 91 года спокойно пьёт по стакану молока в день и считает это лучшей едой. Вот она переваривает. И не молоко виновато, а Ваша ферментативная система.

Если нет ферментов – используйте кисломолочные продукты, которые присутствуют во всех культурах у всех народов (айран, простокваша, болгарский йогурт, кумыс и т. д.)

Кисломолочные продукты – поддержка для нормальной микрофлоры, которая так важна для нашего здоровья.

Очень редко употребление молочных и кисломолочных продуктов может стимулировать задержку жидкости в организме. Отёчность, пастозность.

Вы можете на 10 дней (для женщин в первой половине цикла) исключить эти продукты и посмотреть – сдулись ли. Ушла ли пастозность.

Мой опыт показывает, что чаще (почти всегда) – жир – это передозировка углеводов в пище. Отёки – недостаток белка и воды в питании. Подробнее Вы уже читали выше.

И ещё одно. Молоко от коровы, которая видела Солнце и ела траву. И молоко, которое продаётся в супермаркетах в огромных количествах - это РАЗНЫЕ вещи.

Согласно официальным данным Федеральной службы государственной статистики РФ поголовье крупного рогатого скота (берем в расчет основных производителей молока для рынка – коров) на конец 2017 года составило 8,3 млн голов. Сравниваем с показателями кризисных девяностых годов: даже в то непростое время цифра была почти в 2,3 раз больше: в среднем 19 млн. голов! Ситуация на Украине схожа.

Я лично помню, что в моём детстве, если я к 8-00 не заняла очередь за молоком, купить его уже не сможешь.

И теперь я своими глазами вижу полки магазинов, где молоко стоит рядами и не заканчивается. А животные где? С каждым годом количество скота сокращается, а количество молочных и кисломолочных продуктов растет! Как такое может быть?

А вот так. Рассказывает парень, работающий на молокозаводе: «Догадайтесь, зачем нашему директору два завода по обработке пальмового масла?»

То есть, даже очень добросовестные производители не понимают, откуда им взять СТОЛЬКО молока, чтоб сделать СТОЛЬКО сливок, сметаны, сыров и т.д.

Моё наблюдение. Село. Гуляют коровы. Я познакомилась с хозяйкой одной из коров и прошу её продавать мне каждый день литр молока и через день 1 кг творога и 0,5 л сливок.

Соглашается, кроме сливок: «У меня сейчас внучка гостит. Сливки достаются ей».

Вот это реальное положение вещей. Одна маленькая внучка съедает сливки, которая может дать корова за сутки.

Поэтому товаропроизводители создают эмульсию пальмового масла, которую не отличишь от молока: запах, вкус и вид, как у молока.

Но такое «молоко» не скисает. Или скисает с образованием расслаивающейся горькой зловонной массы. Потому что процесс молочнокислого брожения возможен только с участием молочного сахара (лактозы), которого в суррогате нет.

Так что же, может вовсе не пить молоко? Не есть кисломолочку?

Вы знаете, не все так плохо. Необходимо расставить приоритеты и осознанно подойти к вопросу питания. Ведь ты то, что ты ешь.

Супермаркеты – это очень удобно. Но оглянитесь по сторонам. Рядом с вами живут люди, которые ведут своё небольшое хозяйство и еле выживают. Потому что нет спроса на их продукцию. Потому что человеку проще после работы в ближайшей **кормушке купить псевдомолочку**. Это жестокая конкуренция.

Я много путешествую, живу в разных городах и странах и **ВЕЗДЕ** нахожу нормальные источники молока, творога, свежую рыбу, качественные фрукты. Не всегда в магазинах, но всегда нахожу.

И вы тоже найдете. Только поищите. Ищите хозяйства, которые производят для себя, и у них остаётся небольшой излишек. Поддержите людей, которые делают **ХОРОШИЕ** продукты.

Заложите базу для здоровья, иммунитета для своих детей и внуков. И для себя, разумеется. Потому что, поддерживая бактерии в кишечнике, вы получаете полное переваривание пищи, исправно работающий иммунитет (лизоцим, интерфероны производятся микрофлорой) и витамины, которые синтезирует только микрофлора - B9, B12, биотин, пантотеновая кислота, B2 и вит К.

Если победят полезные бактерии в кишечнике, они же победят во влагалище у женщин – прощай воспалительные заболевания - кольпиты, молочницы и прочее.

Если победят полезные бактерии в кишечнике, они же победят на коже - прощай сыпь, шелушение и прочие неприятности.

Если победят полезные бактерии в кишечнике, они же победят в ротоглотке - прощай ангины и хронические тонзиллиты.

Ну так что, Вы готовы найти честное молоко от коровы и сделать из него эликсир жизни для нашего органа под название НОРМАЛЬНАЯ КИШЕЧНАЯ МИКРОФЛОРА?

Борьба с кисломолочными продуктами в рационе - это намеренный удар по нормальной кишечной микрофлоре!

Держите рецепт!

1) 1 литр фермерского молока прокипятить 5 мин. Охладить до температуры тела.

2) Закваску, купленную в аптеке развести в небольшом количестве теплого молока до полного растворения.

3) Внести закваску в молоко, тщательно перемешать и оставить для сквашивания в термосе или разлить в йогуртницы. Сквашивать до густой консистенции.

4) Готовый продукт охладить. Хранить в холодильнике при температуре +2..+6, не более 2 дней.

Приготовленный продукт можно использовать в качестве материнской закваски в течение 5 дней. На 1 литр молока используется 20-30 мл материнской закваски.

Внимание! Использовать только чистую посуду и ложки. Перед применением ошпарить кипятком.

БЕРЕГИТЕ МИКРОФЛОРУ!

Причина отказа от высокобелковых продуктов №3.

Очень низкое качество промышленных продуктов питания.

Это понятно. И с этим не понятно, что делать, особенно в больших городах.

Читала статью, в которой на полном серьёзе рассчитывали, сколько больных крупозной пневмонией можно вылечить тушей коровы, выращенной промышленным путём (на антибиотиках и прочих прелестях).

Я много путешествую, часто в чужих городах. Но мы с мужем в течение 2-4 недель ориентируемся – где хорошая рыба, мясо, вот здесь свежие «честные» овощи. А вот здесь приличная молочка. Надо только поискать. И Вы найдёте.

Причина отказа от высокобелковых продуктов №4.

Обнищание народных масс.

Конечно, чем меньше денег в кошельке, тем меньше молока, мяса и рыбы в доме. Тем больше печенья, круп и картохи.

Моя первая свекровь))) не входила в зиму без мешка муки и мешка сахара. А в подвале было полтонны картохи на троих. Так она помнит голод. Это нельзя забыть.

Но я должна Вам сказать вот что: есть поколения, которых испытывают голодом. А наше поколение испытывают **пищевым разнообразием**. Жизнь показывает, что это тоже жестокое испытание. Это видно по фигурам и продолжительности жизни наших граждан. И ещё по качеству 10 последних лет жизни. Всю жизнь эксплуатируем суставы, и только в последние 10 лет они нам мстят.

Поэтому, говоря о достатке: мои знакомые посчитали, сколько денег они тратят на еду. Затем пересмотрели своё питание, перешли на функциональное (термин Константина Монастырского из книги «Функциональное питание»). И выяснили: функциональное дороже на 1000 руб. в месяц (данные 2011 года). А если вычесть тонны дорогостоящих лекарств, которые Вам просто не пригодятся, если Вы наладите питание, то Вы сэкономите КУЧУ денег!

Функциональное питание – термин Константина Монастырского – питание по законам физиологии, при условии полного усвоения пищи. Даем то, что надо, не даём лишнего.

И опять статистика:

По данным Института питания РАМН, начиная с 1992 г. в России потребление животных белковых продуктов снизилось на 25-35% и соответственно увеличилось потребление углеводсодержащей пищи (картофеля, хлебопродуктов, макаронных изделий). Среднедушевое потребление белка уменьшилось на 17-22%: с 47,5 до 38,8 г/сут белка животного происхождения (49% против 55% рекомендуемых); в семьях с низким доходом потребление общего белка в сутки не превышает 29-40 г.

ГЛАВА 3.

Какой белок есть?



Тот, в котором есть как заменимые, так и незаменимые аминокислоты. Незаменимые – это те, которые в организме не вырабатываются, должны быть получены с пищей. Если не поступают с пищей – не выстраиваются определённые группы белков – не идут определённые реакции, не достраиваются определённые структуры. И органам становится очень грустно... Это если бы Вам выключили Интернет...

А если закончилась заменимая аминокислота – ничего страшного – сделаем из другой. И белок продолжит строиться.

А теперь представьте себе. Вы клетка и Вам дали задание сделать инсулин. Очень важный гормон. Вы приготовились, начали его собирать из этих самых аминокислот как бусы из бусинок. И почти уже закончили эту кропотливую работу, как Вам кричат из рибосомы (это комбинат по сборке белка): «У нас Валин закончился». Стройка века заглохла, нефункционирующий недострой под названием несостоявшийся Инсулин так и остался валяться в клетке как клеточный мусор.

Если Вы молоды и у Вас есть в клетке белковые ферменты протеазы – его разберут как государственные фермы после развала Союза на дачи... А если не молоды... В клетке станет ещё более мусорно и вязко (про коллоиды помните?) Клеточная жидкость становится похожа не на бурную речку, а на кисель, а если Вам за 70, то на медузу. Ни о каком мгновенном транспорте внутри клетки и речи быть не может...

ВАЖНО ЗНАТЬ



Клетки организма человека не могут синтезировать необходимые белки, если в составе пищи отсутствует хотя бы одна незаменимая аминокислота. Синтез белков также нарушается, если часть аминокислот в кишечнике разрушается патогенной микрофлорой, аминокислоты плохо всасываются, а протеолитические ферменты желудочно-кишечного тракта мало активны.

Пищевая химия: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям: 552400 'Технология продуктов питания'/ А.П. Нечаев, Светлана Евгеньевна Траубенберг, А.А. Кочеткова

А что же в крови? Все ждут Инсулин. Хозяйка 500 граммов пиццы запила 1 литром пива и все в ожидании, когда эту тонну глюкозы, в которую превратился столь умно продуманный обед, приберут из крови по клеткам. Потому что, если срочно не приберут, будет беда. Все беды от передозировки глюкозы, следующие сразу за ожирением, смотрите в главе про углеводы. Об этом в следующей части книги.

Но Инсулина нет... Тогда информация о пропавшем Валине достигает пункта главнокомандующего (Головной Мозг). Кстати, задача этого главнокомандующего, во что бы то ни стало сохранить жизнь организма. Этот разбираться не будет. Отдаёт приказ о разборе белковых структур с извлечением Валина и направлением этого Валина в нужные места. В этот раз под раздачу попали белки ягодичной мышцы (слава Головному Мозгу, что не сердечная), которую владелица данного организма упорно качала в спортивном зале в течение 2 недель. Обидно. Ведь так старалась. А попа продолжает висеть.

И что характерно – Валя, которая все 2 недели ела пиццу и запивала её пивом, имеет такой же вид сзади, что и владелица организма, в котором закончился Валин. Только эта владелица 2 недели пиццу не ела и пивом её не запивала. А наоборот, ходила в спортзал и качала попу. А попы висят одинаково. Не справедливо!

Мораль: не заставляйте организм расщеплять уже готовые белковые структуры, чтобы из них сделать более важные белковые структуры. Так как это:

1. Стресс. Если бы Вы слышали эту клеточную болтовню «Валина нет. Есть триптофан – подойдёт? Нет, нужен валин и всё тут». А аминокислот,

на минутку, 22. И по каждой возможны такие переговоры. Если бы мы всё это слышали, сошли бы с ума, не родившись.

2. Неэффективно. Заставлять организм делать разные белки из одного и того же материала - это как из брюк шить юбку, а потом шорты, а потом носовые платочки.

3. Этого можно не допускать. Просто каждый день кушайте суточную норму белка, в том числе ценный белок, содержащий незаменимые аминокислоты.

Рейтинг продуктов по ценности белка:

1. Соя. Все 12 незаменимых и условно незаменимых аминокислот в наибольшем количестве при расчете на 100 граммов продукта.

2. Чечевица. Вот такой рай для вегетарианцев. И что хорошо, в отличие от сои вроде пока не модифицируют. Лично я обожаю зелёную, со сливочным маслом.

3. Свинина.

4. Фасоль белая, маш, рыба горбуша.

5. Говядина.

6. Курятина.

И ещё много продуктов, который содержат весь набор незаменимых аминокислот. Информация взята мной из Википедии.

Как видите, совет прост: каждый день кушайте суточную норму белка, в том числе ценный белок, содержащий незаменимые аминокислоты.

Биодоступность белка или не всё съеденное усвоится.

Но тут есть одно НО!

Съесть белок и усвоить его – это разные вещи. И сейчас отвлечемся от возраста и ферментативной недостаточности. Не все продукты вообще могут быть переварены.

Рассмотрим рейтинг белковых продуктов по биодоступности. Вот Вы съели 10 граммов яичного белка, а я 10 граммов фасолевого белка - сколько аминокислот Вы получите в кровь и сколько я?

1. Лидером является сыворотка молока, аминокислоты из молочной сыворотки быстрее всех попадают в кровь. И практически в полном объёме – биодоступность 90%.

2. Яичный белок 88%
 3. Молоко, кефир, рыба 80%
 4. Творог, сыр, птица 70%
 5. Рис 40%
 6. Фасоль 39%
 7. Гречка 38%
 8. Кукуруза 28%
 9. Овёс 26%
-

Вывод: продукты растительного происхождения содержат ценный белок, но усваивается этот белок в половину хуже, чем животный. Это надо понимать и делать на это «наценку», если Вы питаетесь исключительно растительной пищей.

Одной из причин более низкой усвояемости растительных белков является их взаимодействие с полисахаридами (целлюлозой, гемицеллюлозами), которые затрудняют доступ пищеварительных ферментов к полипептидам. Поэтому измельчение, разваривание, распаривание повышает биодоступность растительных белков.

Вот информация в каких продуктах содержатся незаменимые аминокислоты:

1. **ВАЛИН** – мясо, молочные продукты, грибы, соя, арахис.
2. **ИЗОЛЕЙЦИН** – мясо, курятина, печень, рыба, яйца, чечевица, рожь, миндаль, турецкий горох, кешью, соя, большинство семян.
3. **ЛЕЙЦИН** – мясо, рыба, орехи, чечевица, бурый рис, большинство семян.
4. **ЛИЗИН** – мясо, рыба, молочные продукты, яйца, орехи, пшеница, амарант.
5. **МЕТИОНИН** – молоко, мясо, рыба, яйца, гречка, фасоль, бобы, соя, чечевица.
6. **ТРЕОНИН** – яйца, молочные продукты, бобы, орехи.
7. **ТРИПТОФАН** – мясо, рыба, курица, индейка, яйца, молочные продукты, овёс, соя, бананы, чёрный шоколад, кедровые орехи, арахис, финики, инжир, сливы, томаты, кунжут.
8. **ФЕНИЛАЛАНИН** – говядина, курятина, яйца, молоко, творог, соя.

9. **ГИСТИДИН**– говядина, свинина (вырезка), мясо лосося, мясо тунца, курица (грудки), чечевица, соя, арахис.

10. **АРГИНИН** – говядина, свинина, йогурт, швейцарский сыр, арахис, кунжут, семена тыквы.

Так что в любом случае – с мясом или без, а суточную дозу белка из пищи необходимо набирать. Чтобы не устраивать дефицит и голод в родном организме...

Сколько белка есть?

Если Вы барышня – 1 грамм на 1 кг массы тела

Если Вы мужчина – 1,2 грамма на 1 кг массы тела

Если Вы барышня-спортсмен (тренировка ежедневно от 3 часов и более)
– 1,2 грамма на 1 кг массы тела

Если Вы мужчина – спортсмен (тренировка ежедневно от 3 часов и более)
– 1,6 грамма на 1 кг массы тела.



ВАЖНО ЗНАТЬ

Средняя суточная физиологическая потребность человека в белке в течение более чем ста лет постоянно исследуется и периодически отражается в решениях ВОЗ, ФАО и национальных организаций различных стран. Эти величины носят ориентировочный характер, так как они находятся в стадии постоянного уточнения в зависимости от возраста человека, пола, характера профессиональной деятельности, физиологического состояния, климата, индивидуальных и национальных особенностей и степени загрязнения окружающей среды. В соответствии с рекомендациями ВОЗ и ФАО величина оптимальной потребности в белке составляет 60-100 г в сутки или 12-15% от общей калорийности пищи. В общем количестве энергии на долю белка животного и растительного происхождения приходится по 6-8%. В пересчете на 1 кг массы тела потребность белка в сутки у взрослого человека в среднем равняется около 1 г, тогда как для детей, в зависимости от возраста, она колеблется от 1,05 до 4,00 г.

Пищевая химия: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям: 552400 'Технология продуктов питания'/ А.П. Нечаев, Светлана Евгеньевна Траубенберг, А.А. Кочеткова

ВНИМАНИЕ!!! Это расчёт УСВОЕННОГО белка. А у Вас в тарелке не усвоенный, в мясе только 20% белка – остальное вода и жир.

Рассчитайте для себя.

Мой пример. Я девушка, занимаюсь спортом ежедневно по 30 минут, значит не спортсмен. Вес 60 кг. Значит, усвоить надо 1 грамм на каждый килограмм веса – 60 граммов белка в сутки.

Уважаемые читатели – **это наша «нижняя цифра».**

Так как не всем 25 лет и не весь белок из продукта способен усвоиться, поправка в расчете с учетом способности усваивать – к расчетной величине прибавьте ещё 50 %.

Пример: моя масса тела 60 кг, значит мне сегодня надо усвоить 60 г белка. Если я хочу это сделать из обычной пищи, то мне надо съесть $60 \text{ г} + 50\% = 90 \text{ г}$ белка.

Уважаемые читатели! **Это «верхняя цифра».**

Кому я категорически не разрешаю восходить на верхнюю цифру (пока):
Если ВЫ:

- недоперевариваете
- имеете аутоиммунное заболевание
- имеете аллергическое заболевание
- имеете почечную недостаточность
- игнорируете физическую нагрузку

Идем медленно, останавливаемся на норме для девочек - 1 грамм на каждый килограмм массы тела, для мальчиков - 1.2 грамма на каждый килограмм массы тела. При почечной недостаточности - 0.7 граммов на каждый килограмм массы тела.

Если Вы намерены развивать тело, а именно - занялись физической нагрузкой, научились допереваривать и не имеете ни одного из перечисленных состояний - к расчетной сумме добавляем 50%.

Как рассчитать, сколько это в привычной для Вас пище – в следующей серии.

То есть у Вас появился коридор нормы по белку:

1. Потихоньку выходите на нижнюю цифру.

2. Кому голодно на нижней цифре - у Вас есть люфт между нижней и верхней. Но это значит, что Вы много кушаете - срочно в зал сжигать жиры и строить мышцы!
3. Кому нижняя цифра - это много, не усердствуйте, но ориентируйтесь на нижнюю границу. Потому что если Вы не кушаете белок, но тем не менее сыты - значит наедаетесь Вы углеводами.

Как рассчитать белковый коктейль?

Отвечаю сразу на часто задаваемый вопрос. Как вести расчёт, если один приём пищи у меня белковый коктейль?

Если Вы кушаете качественные белковые коктейли, 50% добавлять не надо. В них белок, готовый к усвоению – сывороточный белок, полученный методом холодной дистилляции, то есть без нагревания. То есть это не денатурированный (нативный) белок. Это эталон. Или соевый, гороховый изоляты – тоже здорово.

Например, в одной мерке 13 граммов белка. 2 мерных ложки – 26 гр белка. Значит, Вам осталось дать себе $60 \text{ гр} - 26 \text{ гр} = 34 \text{ гр}$ белка из обычной пищи. А это с поправкой на усвоение $34 \text{ гр} + 50\% = 51 \text{ гр}$. Пример рассчитан на мою массу тела!!! Теперь рассчитайте на свой вес.

Нативный или денатурированный?

И ещё один вопрос. Как готовить яйца? Жарить, варить? Ответ – да всё равно. Но имейте в виду, что нативный (непрогретый, прозрачный) белок усваивается лучше, чем прогретый (свернувшийся, белый). Поэтому яйцо всмятку лучше, чем вкрутую, а глазунья лучше, чем омлет при условии отсутствия сальмонелл в яйцах

Как распределять белок в течение дня?

Если съесть весь суточный белок за один присест, то можно лопнуть (шутка). Лопнуть не лопните, а вот переварить - точно не переварите.

Первый план. Допустим, в течение дня Ваша расчетная норма 100 гр белка.

Завтрак – 20% - 20 гр
Перекус – 5% - 5 гр
Обед – 45% - 45 гр
Перекус – 5% - 5 гр
Ужин – 20% - 20 гр
Перекус – 5% - 5 гр

Теперь рассчитайте на свою норму белка. Но не торопитесь, мы это сделаем в следующей главе. Пока важно, что на завтрак надо съесть примерно 20% суточного количества белка. Для моих 60 кг это 12 граммов (нижняя цифра). Или 18 граммов (верхняя цифра).

Задача перекусов – не допустить чувство голода, чтоб организм случайно, незаметно для себя не съел вот ту самую буханку хлеба, с которой я начала разговор. Или не втоптал плитку шоколада.... Не умял бы пироженку-другую... Кроме того – чувство голода – это, извините, – ХАНА поджелудочной.

Если Вы спокойно живёте без перекусов – замечательно. Тогда сконцентрируемся на основных приемах пищи. Кушайте 3 раза в день и больше не отвлекайтесь от жизни).

Второй план. Это если Вы дома и можете себе обеспечить 5 равных приемов пищи.

20% - 20 гр.
20% - 20 гр.
20% - 20 гр.
20% - 20 гр.
20% - 20 гр.

Какие это порции Ваших любимых продуктов – в следующей серии))

Интервью с организмом о пользе завтрака

И ещё... Ваш организм работает на Вас и днём и ночью без перерывов. Поэтому, когда Вы утром проспали и не успели позавтракать или позавтракали кофейком, пошли на работу, там «перекусили» бутербродик, пришли вечером домой и съели всё, что есть в холодильнике, Ваш организм хочет Вам сказать нежным голосом:

«Хозяин, до 14:00 я как приличный организм должен сделать гормоны щитовидной железы, в течение дня делать защитные антитела, чтобы ты 2 недели не сидел на больничном, а твой бутерброд достойно переварить ферментами, состоящими из белка. Где белок брать, стесняюсь спросить???»

Но мы слишком заняты своими делами, чтобы его (организм) услышать. Поэтому наш организм берёт аминокислоты, расщепляя наши мышцы. А свято место пусто не бывает, и на смену мышечной ткани приходит жировая. Человек с течением времени теряет мышцы, обрастая жирком, злится на себя, перестаёт есть (садится на диеты) и истязает себя в фитнес-залах. А воз и ныне там. Мышц всё меньше, жира всё больше. Так может мы договоримся с Вами и будем давать организму белок с самого утра. Пусть строит всё, что ему надо, из пищи, а не из мышц???

ГЛАВА 4.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ. Обязательно к выполнению



Перестройте завтрак в сторону белкового завтрака.

Поэтому первое домашнее задание.

Перестройка завтрака в сторону белкового завтрака.

- Во-первых, завтрак должен быть – уже объясняла, почему.
- Во-вторых – он должен быть белковым.

И тут обычно на меня сваливаются вопросы – а как же овсянка, это ж полезно?

Полезно, но в 100 граммах готовой овсяной каши 3 грамма белка, а нам надо грамм 20 съесть примерно. И если набить желудок овсянкой – ничего другое больше не поместится.

А как же англичане и их «Овсянка, сэр?»

А вот англичане только в фильме про Шерлока Холмса её ели и кривились, будто это совершенно несъедобная субстанция. И на Беримора поглядывали с ненавистью.

Обычный английский завтрак – это 2 яйца (6+6 гр белка), бекон (20 граммов белка в 100 граммах продукта, но 100 граммов никто не подаёт – подают 10-20 грамм, то есть ещё 2-4 грамма к 12 граммам из яиц).

И так испокон веков.

Попробуйте, Вам понравится.

Если нет – есть вариант - сыр, творог (15-20 граммов белка в 100 граммах продукта). То, что можно быстро приготовить утром, когда мало времени.

Если Вы вегетарианец – подойдут бобовые, орешки. Вы лучше меня знаете продукты с высоким содержанием белка. Вы же осознанный вегетарианец, не просто за компанию!

Перестройте завтрак и следите – что меняется?

- насколько хватает чувства насыщения
- сколько у Вас энергии?
- нет ли тяжести после еды?
- хочется ли кусочничать?

Сдайте анализы

Мы с Вами отправляемся в длительное путешествие, результатом которого будут стройность, подтянутость, восстановление эластичности кожи, молодость, отвал всех болячек, нормализация всех показателей. И это, потому, что мы 90 дней будем учиться понимать свой организм и делать так, как он хочет. Но не факт, что за 90 дней Вы вернётесь к своему состоянию, что было у Вас в 25 лет. Поэтому давайте научимся отслеживать тенденцию.

Я прошу Вас сдать 3 анализа –

- анализ крови на гликозилированный гемоглобин.
- липидограмму (нас будут интересовать ЛПНП, ЛПВП, триглицериды)
- Проверим функцию щитовидной железы – ТТГ (тиреотропный гормон), т4 свободный и антитела к ТПО (тиреопероксидазе).
- Депо железа - ферритин, витамин Д (25ОН Д3)

Конечно, за 100 дней я рассчитываю на создание новых пищевых привычек. Вы не вернётесь к привычному питанию и образу жизни. Именно поэтому 100 дней. Новое заменит старое и... ПОБЕДА!!!

Каждый потерянный сантиметр ВАЖНЕЕ каждого потерянного килограмма!!! Сделайте замеры.

Жир лёгкий, но объёмный. Он даёт плюс размер вашей одежды, он уродует наши тела. В ходе курса мы попросим свой организм сжечь лишний жир.

Мышцы же тяжёлые, не объёмные, вода тоже тяжёлая. Поэтому следуя моим рекомендациям и, становясь на весы, Вы можете видеть совсем не то, что хотели бы видеть))). Поэтому давайте мерять объёмы:

1. Объём груди
2. Объём талии. **ВНИМАНИЕ!!!** В результате курса ваша талия должна стать тоньше 80 см если Вы дама, 94 см, если Вы мужчина. Даже этим Вы уведёте себя от инсульта, инфаркта, сахарного диабета...
3. Объём бедер
4. Объём живота (самая выступающая точка)
5. Объём руки
6. Объём ноги
7. Объём голени
8. Объём шеи в области воротника

Замеры делать в одно и то же время, в одном и том же белье один раз в неделю. Обязательно записывать!!!

Здесь Вы можете внести основные стартовые замеры и выслать их мне. Через 100 дней я попрошу Вас сделать то же самое и так мы отследим результат.

[Заполнить форму можно здесь.](#)

Если у Вас есть возможность пройти через жироанализатор (анализатор структуры тела), вы ещё получите информацию сколько в Вас воды, жира, безжировой (мышечной массы), сколько кальция, каков Ваш биологический возраст...

Найдите единомышленников

Я рада, что у нас есть возможность объединяться, благодаря социальным сетям. В своих письмах к Вам я приглашаю Вас делиться результатами, блюдами, вариантами завтраков, восхищением от проснувшегося тела. Участвуйте в конкурсе. Зарабатывайте баллы, делитесь с друзьями. Если эту

книгу прочтут 100000 человек, то Мир станет здоровее и моложе. Внесите свою лепту! Станьте лучшей версией себя. Набираем мы в одиночестве, а сбрасывать веселее и надёжнее в группе. **В группе не работают отмазки типа:**

- Эта система мне не подходит,
- У меня не получается
- У меня не та группа крови
- У меня особенный организм
- Что я только не пробовала и т. д.

В группе Вы видите, как ЭТО работает у других и начинаете включаться в работу. Самые недоверчивые после 7 занятия, но включаются ВСЕ. Не экономьте на себе. Жизнь - длинная штука и прожить её Вам придётся в этом теле. Так приведите же его в порядок.

Или просто дайте почитать эту книгу семье и подруге – вместе проще, веселее и не будет Вам спуску!

Откройте навстречу пище!

И последнее, но очень важное. Когда Вы спите, Ваши капилляры в спавшемся состоянии, так как отдыхающему органу не нужен большой кровоток. Когда Вы проснулись и переползли за компьютер, ваши капилляры в таком же состоянии. Даже если Вы начинаете очень грамотно питаться, все полезности из пищи не пройдут к тканям, так как ткани не работают, а значит в них ограничен кровоток. Поэтому если делать ежедневно разминку-зарядку-пробежку-прогулку, то капилляры открываются и пропускают питание к клеткам. Добавьте физическую нагрузку!!!

Э-Э-Э!!! Куда это Вы! С вас 7 белковых завтраков. Контрольный замер. Анализы не забудьте сделать. А потом уж новую главу читать...

И для вдохновения парочка результатов за недельку. Чтобы Вы понимали, я помню всех своих студентов... Первый результат мне дала обворожительная девушка-психолог. Она ведёт группы, помогает девушкам влюбиться в себя. Стала набирать вес, чуть растерялась. Но очень быстро нашла правильный путь...

А вторая девушка - самая настоящая певица! Красивый грудной голос и невероятное чувство юмора. Результат пошёл, когда Алёна объяснила семье что держать в доме вазочки с конфетами запрещено...

ОТЗЫВ



Похудела на 3 кг! Во время консультации я взвесилась и обалдела что я 68! (думала 64). А сегодня взвесилась - 65 кг!
причем ем больше, его как мы определили
приду дней через 10 на консультацию ещё

зарядку делала мало, потому что как раз на этой неделе месяц начались. На танцы запишусь со след недели

ОТЗЫВ

алена



Всем хорошего дня !Елена хвастаюсь...все данные на сегодня,то есть неделя плюс два дня...

вес 106 600 (111800), талия-102,5 (110) , бедра 121 (128), плечо-38 (40), бедро -68 (72) ,голень -44 (47),шея 38 (39)..сахар 5,8 (6,1)

результатам оооооооочень довольна,хотя понимаю,что слетели самые легкие жиры,которые наела за последние полгода....всегда держала вес 97 кг...а за полгода...эээээээээ.....даже не знаю как !))))

Расшифрую: вес минус 5 кг 200 гр, объёмы минус 24, 5см, но самое главное – мы с Алёной «отползли» от сахарного диабета 2 типа, который замаячил уже... Минус 0.3 единицы глюкозы в крови.

ГЛАВА 5. ВОПРОСЫ, СОМНЕНИЯ, ВОЗРАЖЕНИЯ!



Оля.

Привет, всем! Вот эта задача, я даже не думала, что столкнусь с трудностями на завтрак, во избежание недостатка белка, я, испугавшись, наполнила свою тарелку БЕЛКАМИ! Я обожралась, сейчас понимаю, что меня охватила паника, как это так меня бросили, не сказали, что кушать. Короче, потихоньку я начинаю понимать, в чем секрет.

Бахтина Е.

Спокойно, Ольга. Вставать из-за стола надо с лёгкой неудовлетворённостью. Съела бы ещё кусочек.... Но боюсь, что он будет лишним...

Даже если Вы не съели «положенное количество». Это проделки Вашей ферментативной системы. Ну не готова она... ещё...

Но мы работаем.

Ольга

Елена, я ела и молоко, и мясо, и сыр. Набрала всего 80г белка, а мне нужно 140г!!! я столько не съем, не полкило же сыра есть?

Бахтина Е.

Оля, команды съесть суточную норму белка не было!!!! Вы торопитесь. Была команда обеспечить завтрак. Но я довольна, что теперь точно понимаете — голодной не останетесь!

Господа, если Ваш вес перешагнул за 100 – Ваш желудочно-кишечный тракт в этом не виноват. Давать себе более 100-120 гр. белка в сутки не имеет смысла – всё равно ЖКТ с таким количеством не справится. Ваша задача не

заменять белок (стройматериал) на углеводы. Можно набить желудок углеводами. И что из этого получится – жир, скоро объясню!

Виктория:

Мне тоже сложно добрать белки, они в меня не лезут.

Как выяснилось, я методично исключала всю белковую пищу из рациона последние лет -...надцать.

Творог по утрам — проблемно, он холодный, а я и так все время мерзну. Да и желудок магазинный творог не всегда принимает (настоящий брат негде).

Яйцо на завтрак — ну раз в неделю, и то надоели уже. Сыр ем, но сколько там того сыра! Хлеба больше выходит. Пока не нашла «свой» завтрак.

Бахтина Е.

Виктория, я ни на чём не настаиваю. Просто если Вы признаёте только кашу на завтрак - варите себе высокобелковую - бобовые все, киноа, салат с проростками чего угодно (в 100 гр. проростков иногда до 20 гр. белка). Подойдут орешки как дополнение.

Виктория

Леночка! Я понимаю, что Вы не настаиваете. И я хочу исправить положение вещей, которое меня не устраивает. Просто делюсь, с чем столкнулась.

Мой любимый завтрак — молочная каша. Каждый день разная, но любимая — пшеничная. Иногда творог (в последнее время все реже). Ну и уж совсем редко — если что-то осталось «со вчера» (по праздникам кусок пирога, салат оливье и тому подобное).

Бахтина Е.

Позвольте прокомментировать. У людей разная степень мотивации и разная ситуация по здоровью. Я лично знаю Викторию. Это девушка с оптимальной массой тела. И если она решит оставить такой завтрак, как есть, лично я не буду против. Но если у Вас есть избыток веса, талия выше 80 (94 для мужчин), то читайте следующую главу. Я в ней раскрою функции пищи - энергетическую и строительную. И мне не придётся настаивать, так как Вы сами захотите провести нехитрый эксперимент по перестройке питания.

Татьяна

Я себе такой плотный завтрак устроила (думала, что все белки нужны утром только) и сама обалдела:

Яичница 1 яйцо	— 6.54
Нут пророщенный 30 гр.	— 6.0

Сыр твёрдый 40 гр.	— 5.0
Каша 4-х зерновая на молоке 1 стакан	— 4.56
Какао с молоком 200 гр.	— 9.92

Итого: 32. — белка завтрак, а за сутки - 54гр.

День 2:

Молоко 200 гр.	— 6.0
Творог 150 гр.	— 33.0
Семя льна 10 гр.	— 1.8
Кофе молотый с молоком 200 гр.	— 1.4

Итого: 42.2 белка завтрак.

По питанию в течение дня практически одни перекусы в офисе (кофе без сахара с печенькой, конфетки), а дома вечером после 9-ти полный стол бывает: и пюре картофельное (часто), и сельдь солёная, и салаты овощные (свежие овощи — капуста, зелень, стебель сельдерея ...), бывает и мясные блюда. За весь день нагоняю.

Теперь ем с оглядкой, из теории дошло, что тело не кормила, а наталкивала, чем придётся. Спасибо.



Бахтина Елена

Позвольте прокомментировать! Начну, как всегда, — люди разные...

Некоторые утром разговаривают с трудом и плохо узнают родных до первой чашки кофе. У них до 12-00 вообще нет потребности в еде. Рассчитывать на то, что их пищеварительные ферменты расщепят 40 граммов белка, не приходится. Но если такой человек собирается и идёт на работу, то он обязан поесть! Даже если ещё не хочется.

Если такой человек находится дома, можно дожидаться чувства «пора бы подкрепиться». Конечно, лучше есть, когда хочешь, а не когда надо.

И есть вторая категория людей. Проснулся — надо сразу поесть, организм требует восстановления сил, потраченных ночью. Вот тогда плотный завтрак будет в масть!

*И опять скажу – никогда не переедайте. Мало съесть!
Надо ещё и переварить!*

Олег.

Всем добрый день! После первого занятия по преобразению тела и в результате белковой диеты я впервые за многие годы ощущаю полное опорожнение кишечника. Кроме того, я заметил, что теперь мне нужно туго затягивать пояс (в буквальном смысле слова), так как незначительное жировое отложение на моём животе уже практически исчезло.

Побочным эффектом является чувство сонливости.

Бахтина Е. По сонливости. Переваривание белка требует больше энергии, чем организм получит от этого белка. И это понятно. Белок – это стройматериал, а не топливо. И если раньше завтрак был углеводным (топливо), то теперь белковый (стройматериал) – поначалу может быть чуть меньше энергии. Но так не у всех. Очень часто наоборот! Проследите, как у Вас. А причину исчезновения жирового отложения Вы узнаете в следующей главе!

Ольга.

Почему может такое быть: я в основном на сыроедении или вегетарианстве, но если иногда ем мясо - начинает слегка болеть голова, как будто повышенная нагрузка на сосуды. Это может иметь какое-то объяснение?



Бахтина Елена.

Если не есть мясо (высокобелковый продукт), то ферменты перестраиваются. Не нужны в большом количестве ферменты для переваривания белка.

А потом съела мясо - а ферментов не хватило - непереваренное мясо гниёт, отравляя тело токсинами. Это интоксикация.

Нельзя не есть, а потом сразу начать есть.

ГЛАВА 6. Расчёт рациона.



Интервью с одной знакомой печенью.

И снова здравствуйте. Давайте поговорим о еде.

Вы не Вы – Вы клетка печени собственного организма. У Вас такая судьба – родиться в одном организме, без возможности его поменять, если что не так. Уволиться можно только на операционном столе. А это не выгодно ни хозяину, ни Вам.

Обычное утро обычного дня.

Завтрак – кофе

Хозяин на работе – кофе с печенькой.

Хозяин после работы – пицца с пивом.

Хозяин дома – непонятно что, но много.

Ночной дозор – это что-то «вкусненькое».

А я, клетка печени, должна:

- Сделать транспортные белки, чтоб связать билирубин (страшный яд, если его не связать),
- Сделать липопroteиды (тоже белки в связке с жирами), чтоб в организме хватило ремонтной мастики
- Сделать белки для иммунной системы
- Сделать белки свёртывающей и противосвёртывающей систем, чтоб не было тромбозов.
- Проследить за пигментным обменом...
- Сделать гликоген (запас энергии). Нет – уже жир, так как есть передозировка углеводов...

- Сделать желчь.
- Он опять поел – сделать гормоны и ферменты для пищеварения.
- Ой, это же пиво – ещё сделать транспортные белки для вывода токсинов.
- А что так много глюкозы прёт? ААА – это у него ночное «вкусненькое» без малейшего шанса на сжигание с получением энергии. Значит, опять будем жиром заплывать (избыток глюкозы переводится в жир). Ведь знает, подлец, что у нас жировой гепатоз, эссенциале даже пьёт 2 раза в год. Вот кто бы ему объяснил, что меньше надо жрать...

Это я взяла интервью у одной знакомой печени, перевела на русский и вот.

Давайте я Вам всё расскажу, чтоб Ваша печень, равно как и любая другая клетка Вашего организма, не обижалась на Вас, чтоб она гордилась Вами. И всем рассказывала, как ей повезло родиться у такого крутого хозяина.

Разница между энергетической и строительной функциями пищи.

Представьте себе, что я дала Вам 2 свёртка бумаги и попросила растопить камин.

Вы подходите к камину, разворачиваете свёрток, а там 100 долларовые купюры...

Вы быстро разворачиваете второй свёрток – а там макулатура.
Чем будете камин разжигать?

Так и в организме. Есть углеводы, которые сразу в топку (как макулатура). Быстро станет тепло и светло.

А есть белки и жиры. Это стройматериал. Никто в здравом уме деньгами камин топить не будет. На деньги покупаются стройматериалы или готовые дома с готовыми каминами.

Позвольте мне пока упустить тему жиров.

Давайте устроим мозговой штурм – что же есть – белки или углеводы?

Или даже так – что же я ем? – белки или углеводы?

Я Вам так скажу – Вы кушаете и то, и другое. Вот только если Вы себе не нравитесь в зеркале – соотношение этих белков и углеводов в Вашей пище, скорее всего, надо пересмотреть.

Конституция организма:

1. Белки – самая важная часть питания и структуры тела. В топку на сжигание и мгновенное получение энергии не идут. Их бережно расщепляют, они подают в кровь в виде раствора аминокислот, усваиваются каждой клеточкой организма. Так как везде идёт строительство. Старое разрушают, новое строят.
2. Могут ли белки тела или аминокислоты пищи идти на получение энергии (в топку)?
Могут, но для этого надо не давать более дешёвых материалов (углеводов и жиров). Надо долго не давать (голод) или почти голод (это когда на салатиках). Так что привет всем модницам, которые сидели на голодных диетах и радовались снижению показателей на весах. На сколько Вам этого хватило? Через какой промежуток времени организм вернул всё на место? _____
3. Белки – это для строительства.
4. Углеводы – это энергетическая часть пищи и энергетическая часть тела. Когда Вы съели сахарок, он моментально приходит в кровь и идёт к клеткам. Клетки рады, так как это самая простая форма энергии. Запустили в цикл Кребса 1 глюкозу – получили 38 батареек энергии (38 молекул АТФ). В клетке появился свет, интернет, заработал туалет... Все радости жизни.
5. Пришло время обеда. Новая порция глюкозы прёт в кровь. Её встречает Инсулин (он всегда её встречает). Это джентльмен, который галантно берёт глюкозу под локоток и провожает до клетки. Без него глюкоза в клетку не попадёт – нет ключа. А клетки говорят: «Инсулин, а зачем нам глюкоза? У нас энергии хватит до следующего утра. Веди назад, откуда взял.».
Но, по многим причинам, которые я Вам расскажу в главе про углеводы (не переключайте, оставайтесь с нами)), Инсулин не может этого сделать. У него тайное задание – быстро запихивать глюкозу по клеткам, оставляя в крови 3.5-5.5 ммоль на литр в капиллярной крови, чтоб не раздражать лечащего врача.
И он говорит клетке: «Миленькая, прими глюкозу, ну что тебе стоит? Сделай гликоген (запасное питательное вещество, тратиться при стрессах и интенсивных нагрузках)». Точно, думает клетка. Что это я от запаса отказываюсь? И принимает глюкозу, делает гликоген.
6. Но хозяин не унимается, у него, видите ли, ужин. Сегодня 1 кг плова под пиво, детям под Кока-колу. Это вообще тонна глюкозы в крови. Инсулина всё больше, так как глюкозы всё больше. А инсулин, на

минутку, стрессовый гормон – давление прыгает, пульс учащается, дыхание поверхностное...

И опять Инсулин к клетке на поклон. Да знает он, что ей энергия уже не нужна...

И гликоген она сделала, а хозяин, как назло, весь день за столом сидит, конечно, он этот гликоген ещё не израсходовал. Что же придумать? Как запихнуть глюкозу в клетку? Давайте подслушаем:

Стук в дверь. Клетка, нехотя, открывает. За порогом Инсулин с воинственным видом и глюкозой.

- Клетка: «Не возьму, даже не проси»

- Инсулин: «Ты Родину любишь?»

- Клетка (в замешательстве): «Люблю, а кто ж её не любит?».

- Инсулин: «Значит возьмёшь. Иначе она мне тут таких дел наделает (Бахтина о них в главе про углеводы расскажет)»

- Клетка: «Ну ладно, только в последний раз, ты меня понял?»

- Инсулин: «Понял» - сказал Инсулин, закрывая за глюкозой дверь и облегчённо вздохнул.... Ведь он ещё не знает, что будет «второй ужин», «поздний ужин» и «перекушу чего-то на ночь».

Клетка (глюкозе): «Ну вот что мне с тобой делать? В цикл Кребса (на энергию) не пошлешь, значит будем из тебя делать жир (триацилглицериды или холестерол) ».

И ведь клетка ещё не знает, что эта капелька жира на сегодня не последняя, хозяин продолжает жрать (есть) углеводы! И откуда ожирение печени? Почему мышцы замещаются жиром? Почему над ремнём висит живот? Почему у массажистов обе руки левые – помогает пока массируют?

Вывод: жир на Ваших боках – это не передозировка жиров в Вашей пище!

Жир на Ваших боках – это передозировка углеводов в Вашем питании!

Есть лишняя глюкоза (фруктоза) – будет жир.

ВАЖНО ЗНАТЬ



«Количество энергии, которое запасено в 1 грамме жира в 6 раз превышает количество энергии, запасённое в 1 грамме гликогена! Вот почему именно жир стал основным запасным источником энергии.»

Страйер Л. Биохимия: В 3-х т. Т. 2. Пер. с англ.-М.: Мир, 1985-Т. 2 - 312 с.

И я сейчас не о пищевом жире. Я сейчас о том жире, который откладывается в наших телах при избытке углеводов в пище.

Вот теперь Вы готовы рассчитать свой рацион!

РАСЧЁТ РАЦИОНА

Завтрак:

Овсянка на молоке 150 грамм
Банан
Горсточка изюма
Кофе с 1 чайной ложкой сахара,
Круассан 100 грамм

Это средний завтрак среднего гражданина, это завтрак Вашего ребёнка в садике, это завтрак, который является модным и здоровым по современным представлениям.

Перекус – яблоко 200 грамм

Дотянули до обеда:

Борщик 300 грамм
Куриная грудка 100 грамм
Гречка 200 грамм
Салат из свежей капусты 100 грамм
Компот или чай. Но мы выбрали компот без сахара.

Перекус – чаёк с печенькой – Как трудно остановиться.
Если любишь печеньки.

Ужин:

Печёный картофель в мундире – 150 грамм

Селёdochка 100 грамм
 Булочка 100 грамм
 Чай без сахара

Ночной дождь (скромный)

Стакан кефира 200 мл

Правда, такой рацион можно назвать общепринятым, его можно назвать здоровым?

Так кормят всех «организованных». Так кормили меня в детстве, так кормили и моего дедушку, у которого в 56 лет разорвалось сердце от инфаркта.

Позвольте мне проанализировать этот рацион без тортов, без пива, без всяческих излишеств.

АНАЛИЗ РАЦИОНА

Будем считать ТОЛЬКО белки и углеводы. А также чуть позже расскажу Вам про гликемический индекс.

Продукт	Количество, гр	Белки, гр	Углеводы, гр	Гликемический индекс углеводов
Овсянка на молоке	150	7.2	21	60
Банан	100	1.5	21	60
Изюм	20	0.3	13.2	65
Круассан	100	7	43	
Итого за завтрак	370	16 Не плохо, это почти то, что нам надо на завтрак	98.2 Сколько это? 1 ст. ложка сахара – 15 грамм. Значит на завтрак мы съели $98/15=6.5$ ст. ложка	67
Яблочко	200	0.8	19.6	30
Борщ, в нём важно сколько:	300			
картофеля	100	2	15	65
мяса	50	10	-	
капусты	100	2	4.3	10

Куриная грудка	100	29	-	
гречка	200	12	58	50
капуста	100	2	4.3	10
Компот из фруктов, мы выбрали без сахара!	200	1.6	28.4	60
Обед, итого	700 грамм еды и 200 грамм компота	58.6 Очень даже прилично	110 А это ещё 7 столовых ложек сахара в кровь. Сожжёте ли Вы его?	
Печенье	100	4	70	100!!! Это значит ВСЕ углеводы из печеньки придут в Вашу кровь.
Чай без сахара				
Печёный картофель в мундире –	150	3	22.5	95
селёдка	100	15.5	-	
булочка	100	4	70	100
Чай без сахара (уже был). Давайте возьмём бокал пива – вечер, селёdochка...	300 (не 500, не литр!)	0.9	13.8	110
Итого за ужин	350 плюс 300 пиво	23.4 (хорошо)	106 (делим на 15, получаем 7 столовых ложек)	
Кефирчик на ночь, даже без сладенького	200	6	7.6	25
Итого за день	1920	109	411	

Проанализируем ситуацию:

109 грамм белка.

Этого достаточно для женщины весом 100 кг, которая не планирует сохранять и развивать свою мышечную массу (нет физической нагрузки).

Этого достаточно для женщины весом 65 кг, которая развивает свою мышечную массу (есть физическая нагрузка).

Я анализирую много рационов. И такой встречается не так уж и часто.

Обычно количество белка в дневном рационе презрительно мало. Половина суточной нормы.

Народ, особенно женского пола, упорно не ест высокобелковые продукты, так как белок всегда дружит с жирами. И калорийность высокобелковых продуктов просто зашкаливает. А по канонам современной диетологии расход должен быть больше, чем приход, если хочешь стройнеть. А так как из расхода сегодня было дойти до лифта, дойти до машины, дойти до кабинета и назад в противоположном порядке, тут не забалуешь! Остаётся сидеть на салатиках.

А теперь посмотрим на углеводы.

411 грамм в сутки.

По современным представлениям суточная норма по углеводам составляет 300-500 грамм в сутки. То есть мы не превысили!

Но позвольте, это же 27 (411 делим на 15) столовых ложек сахара в крови!!!

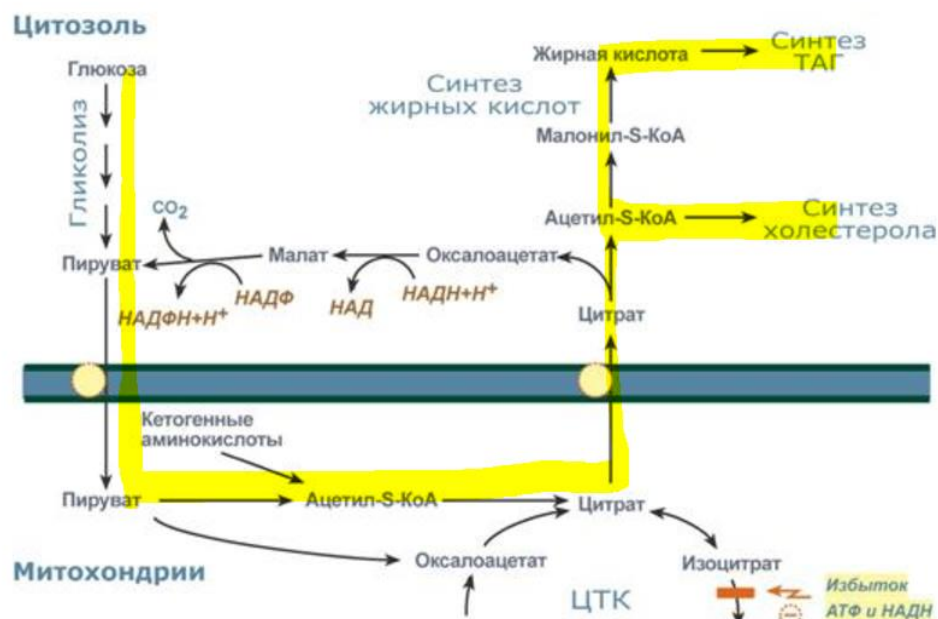
Почему я 411 разделила на 15? Потому что в столовую ложку помещается примерно 15 гр сахара. Когда Вы кушаете углеводы, они расщепляются ферментами до простых сахаров (глюкоза, фруктоза). Так что я имею право представлять общее количество глюкозы в виде столовых ложек сахара для наглядности..

Кому нужны 27 столовых ложек сахара в крови?

Если головной мозг спокойно обходится 30 граммами в сутки, всё тело тоже спокойно пользуется энергией из 30 грамм в сутки. То есть в условиях обычной жизни организм способен сжечь с получением энергии $30+30=60$ грамм углеводов (4 ст. ложки).

А Вы дали 27. Вопрос – куда денем оставшиеся $27-4=23$ столовые ложки углеводов?

Ответ на картинке – в жир!



Общая схема биосинтеза триацилглицеролов и холестерина из глюкозы

Картинка с сайта <http://biokhimija.ru/lipidy/obsshij-sintez-zhirov.html>
«Биохимия для студента»

Глюкоза превращается в пируват, пируват заходит в топку (митохондрию клетки), превращается там в лактат. Если энергия не нужна, невостребованный лактат возвращается в цитоплазму клетки, где из него делают триглицериды или холестерин.

Помните, если Вы съели углеводы, но не сожгли их с получением энергии, не сделали из них гликоген, то Вы гарантированно сделаете из них ЖИРЫ.

И жиры в Вашей тарелке имеют мало общего с жирами на Ваших боках. Так как жиры на боках – это не передозировка жиров в тарелке!

Это передозировка углеводов в Вашей тарелке!

Так какова суточная норма потребления углеводов???

Согласно Совету по продуктам питания при Институте Медицины Национальной Академии наук США,

«минимальным жизненно необходимым пределом потребления углеводов является ноль, при условии адекватного потребления жиров и белков».

Так то.

А всё потому, что углеводы являются самым лёгким источником энергии, но не единственным!

Если Вы прямо сейчас примете решение провести 14-ти дневный эксперимент, если Вы прямо сейчас решите спустить количество потребляемых сахаров до минимума, ваш организм через 2-5 дней нежным голосом скажет Вам:

«Послушай, милый хозяин, ты всегда давал мне тонну углеводов, я подстроил синтез инсулина под приём этой тонны. Что случилось? Откуда новые обстоятельства?

Где мои углеводы? Где моя энергия? Если так будет продолжаться, я не отвечаю за бесперебойную работу головного мозга!!!»

А Вы ему отвечаете:

«Уважаемый организм. Понимаю твоё негодование. Но Бахтина сказала, что ты можешь делать энергию из чего угодно. Углеводы – самый простой путь. Поднапрягись чуток, сделай энергию из жиров (липолиз). Их у меня приличное количество.

Три выгоды перехода на липолиз (сжигание жиров)

Вот тебе три выгоды перехода на липолиз, - не унимаетесь ВЫ:

1. И тебе хорошо – в результате липолиза (расщепления) одной жирной кислоты выделяется 131 молекула энергии, а в результате расщепления глюкозы всего лишь 38 молекул.
2. И мне хорошо – я сдуюсь в объёмах.
3. И головной мозг не в накладе – в результате липолиза выделяются кетоновые тела, которые являются лакомством для мозга. Они ему понравятся больше глюкозы. Вот увидишь, давай проверим!»

Мой эксперимент на себе длился ровно 14 дней. Так как я была не сильно «запущена», то этих двух недель хватило, чтобы мои объёмы стали такими же как в моё 25-летие. Вес не догадалась проконтролировать. Но через 2 месяца с момента перехода на новый стиль питания, мой вес стал как в 25.



Не расстраивайтесь, если всё у Вас получится не так быстро как у меня. У меня был избыток массы тела всего 4 кг, носила я его менее 1 года. Поэтому мне досталась лёгкая победа.

Но если у Вас приличный перевес, держится столько, сколько себя помните, Вы тем более не имеете права питаться как описано выше!

Так как каждая новая молекула жира:

- Убивает мышечную ткань, удушая её капельками жира
- Приближает Вас к сахарному диабету 2 типа
- Нарушает Вашу эстетику
- Весит – а значит, разрушает суставы
- Накапливает токсины (жирорастворимые)
- Препятствует нормальной двигательной активности
- Убивает уверенность в себе...

Я могу продолжать, но думаю, что Вы меня поняли.

Некоторых интересует вопрос. А что будет, когда все жиры поплывутся. Отвечаю:

Когда Вы начнёте нравиться себе в зеркале даже совсем без одежды, тогда Вы можете чуть менее строго относиться к углеводам. Для того чтобы понять как это «чуть менее строго», надо ввести термин «гликемический индекс». Но об этом позже.

К сожалению, в истории человечества было много тёмных эпизодов, которые продемонстрировали, что происходит с телом человека, когда нет еды и все запасы (жир) сожжены. Я сейчас говорю о концентрационных лагерях.

Вспомните, как выглядели эти люди... Кожа да кости.

Так происходит, когда организм начинает пользоваться белками как источником энергии. Организм берёт белки тела, расщепляет их на аминокислоты и аминокислоты в топку...

Как объяснить выражение «пухнет с голода»? Это безбелковые отёки. Нет белка – нечем удерживать воду. Вода остаётся внеклеточной – отёчной.

Про диеты

Многие девушки, активно стремящиеся похудеть, в век пищевого изобилия садятся на ограничительные диеты, которые не дают организму ни энергии, ни стройматериала.

И худеют как миленькие.

Но после такой диеты, как только хозяйка начинает есть, такой организм запасает всё до последней капельки.

Потому что не знает когда у хозяйки в очередной раз «съедет крыша».

Так что, можно сказать, что организм весьма злопамятный. Помнит каждое лишение, каждый стресс. Вот поэтому эффект от каждой следующей голодовки (ой, простите, диеты) ниже, чем от предыдущей.

Если спросите у человека, который занимается психосоматикой, что такое ожирение, тот ответит – «организм защищается». От кого?

Да от тебя и защищается!

Ты для клеток высшее сознание, не всегда доброе, светлое и пушистое.

Ты иногда (реже, но такое тоже бывает – всегда), держишь своё население в страхе, недостатке, дефиците...

А ведь ты БОГ для них – для своих клеток. От тебя ВСЁ зависит. Их жизнь, возможность иметь потомство, чисто вокруг или они плавают в мусоре...

Ты для них «высшая сила».

Что же ты так....

Давайте рассмотрим пример рациона, который содержит минимум углеводов и примерно такое же количество белков, как в первом случае.

Продукт	Количество, грамм	белки	углеводы	ГИ
завтрак				
яйца	2 штуки (100 грамм)	12	0.7	48
бекон	50	10	-	-
Огурчик	100	0.6	1.8	
Чай , кофе, другой напиток без сахара				
Итого за завтрак	250	22.6	2.5	
перекус				
Яблочко	200	0.8	19.6	30
Обед				
Бульон куриный без картошки	300	9	9	30
Индейка	150	35	-	-
Овощное рагу без картофеля	150	3	10.5	30
Чай, кофе или другой напиток без сахара				
Итого за обед	600	47	19.5	
перекус				
сулугуни	50	11	-	-
Чай без сахара				
ужин				
Карп жареный	150	18	-	-
Салат (свежие помидоры и огурцы)	200	1.7	5.6	15
Итого за ужин	350	19.7	5.6	
На ночь				
кефир	200	6	7.8	30
ИТОГО	1650	107.7	55	

Анализируем!

Белка мы дали столько же, сколько в первом случае – 107 грамм.

А углеводов мы дали всего 55 грамм. Этого будет достаточно для работы мозга и энергетических нужд клеток, но в жир не пойдёт ни капли!

А если Вы обратите внимание на гликемический индекс в первом расчёте и во втором, то Вы заметите, что во второй раз мы ограничились продуктами, которые имеют низкий гликемический индекс – до 40.

Гликемический индекс продукта - это с какой скоростью и в каком объеме углеводы из данного продукта придут в кровь.

Это значит не все углеводы в составе этих продуктов пойдут в кровь в виде глюкозы и фруктозы.

Это значит, что организм может почувствовать недостаток энергии.

Это значит, что мы его ставим в условия запуска липолиза (использования клеточного жира с получением энергии).

Это значит, что если Ваши клетки начали заползать жиром, Вы остановите этот процесс.

Вас может чуть «поколбасить». Давайте объясню этот научный термин:

Переход на липолиз сложная штука, а энергия (глюкоза) нужна прямо сейчас.

Поэтому возможны различные провокации со стороны организма:

- Съешь конфетку!
- Ты очень хочешь печенье – оно такое вкусное!
- Все едят суши (читай рис – в 100 граммах 20 грамм углеводов с гликемическим индексом 80), а ты что? Он же не сладкий!
- Если ты сейчас не выпьешь сладкого кофе, я отключу мозг!

Всё это не страшно, если

- Вы не имеете сахарного диабета
- Вы не гипуете (диабета нет, а углеводный обмен уже нарушен). Состояние называется гипогликемия (низкий уровень глюкозы в крови).

Видите ли, для организма и для доктора, который Вас наблюдает, высокие сахара не так страшны, как низкие.

Высокие сахара просто убивают белковые структуры тела (подробнее в главе про углеводы), а это очень грозные осложнения, но через 5-7 лет...

А вот низкий сахар в крови – это сначала трясёт, нападает страшный жор (съешь хоть что -нибудь), холодный липкий пот, чувство страха смерти. В

глазах темнеет и можно потерять сознание. Для больных сахарным диабетом есть опасность попасть в гипогликемическую кому. Так как мозг отключается при низком уровне глюкозы в крови.

Поэтому диабетики носят с собой конфетки, сахар, таблетки глюкозы. Чтобы сразу помочь себе при первых признаках знакомого состояния.

Поэтому доктора при подборе дозы инсулина больше опасаются гипогликемии – разрешают Вам больше углеводов, чем можно было бы, уравнивая большими дозами инсулина. Поэтому **знать Вашу дозу углеводов, которая минимальна, но при этом не даёт Вам сползти в гипогликемию – Ваша задача.**

Про «гипующих»... Это пока здоровые люди, у которых бывает то, что я опишу в истории.

Едем мы с мужем в машине, вдруг Юра бледнеет, останавливается и ложится на руль головой. Дыхание частое, поверхностное, пульс нитевидный, лоб холодный и мокрый. В глазах темно.

Я знаю что делать: выбегаю из машины, добываю сладкий кофе (тогда ещё мы пили растворняк), покупаю шоколадку. Скармливаю ему всё это.

Через 15 минут мой муж как новенький!

Так было часто, я понимала, что что-то не так с углеводным обменом. Но я не знала, что это «что-то не так» делаю я, неправильно вскармливая свою семью!

Но шли годы... Количество мозга у меня, видимо, увеличивалось. И вот! На низкоуглеводном питании мы уже 8 лет. В первый год у мужа были ещё эпизоды гипогликемии. Сейчас нет. Осталась только чувствительность к длительным перерывам в питании. ТО есть кормить его надо регулярно, иначе портится настроение и работоспособность.

Вес у Юры уменьшился на 14 кг и теперь такой как надо.

У меня с весом минус 4 кг и он такой как надо по весо-ростовому показателю.

И ещё радуется, что с дочкой (17 лет) носим соседние размеры. Футболочка у неё 40 размер, у меня 42))). А был уже 48.

То есть, разобраться в построении рациона крайне важно не только с точки зрения эстетики, но и с точки зрения сохранения здоровья.

Поэтому, если Вы ограничили углеводы в питании и загибовали, немного верните углеводов, но старайтесь использовать гликемический индекс до 40.

Чем можно помочь себе, если загибовали? Конечно, быстрее всего помогает глюкоза (это для больных сахарным диабетом). Но Вы, здоровые

люди, имейте при себе низкоуглеводный перекус – сыр, орешки, овощи или фрукты). Проще всего подавить это состояние новой тонной углеводов, но тогда ждите повтора! Может хватит раскачивать качели углеводного обмена?

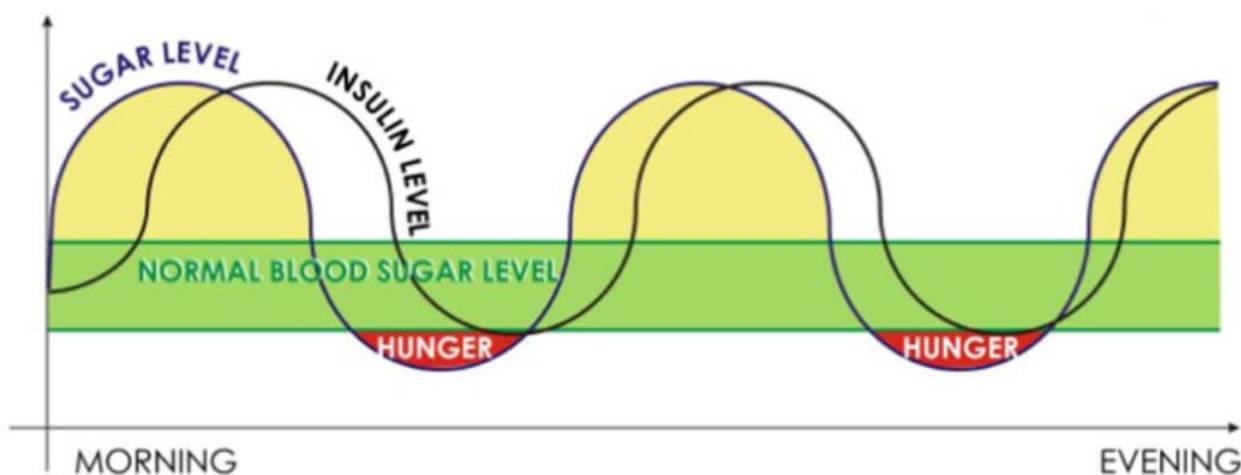
Как мы раскачиваем качели углеводного обмена:

На завтрак съели углеводики, но мы же не стали есть простые, мы съели сложные. Вот как раз через 40 минут, после тщательного расщепления крахмалов Вашей овсянки (или другой каши) уровень глюкозы ползет вверх. Эта ситуация не остаётся незамеченной. Для того, чтобы удерживать нормальный уровень глюкозы в крови, выделяется инсулин, запихивает глюкозу по клеткам. Но делает он это крайне эффективно так как его выделяется с лихвой (тренированный, часто вызывают на работу).

Уровень глюкозы в крови стремительно падает. Головной мозг начинает переживать. А вдруг упадёт ниже нормы? Будет гипогликемия. Потеряю управление. Срочно есть (подходящее слово - жрать). И по счастливой случайности, хозяйка уже доехала на работу, а там печенки с чаем... Фууух.

Ещё 70 грамм в кровь плюхнулось. И история продолжается. Глюкоза вверх - глюкоза вниз. Вот вам и качели.

Глюкозу наели - инсулин её запихивает по клеткам - глюкоза падает. Снова хочется углеводов...



Помните, организм гибкий. Он перестроится. Только действуйте вдумчиво, слушайте себя.

У кого приступов падения глюкозы в крови не наблюдалось – действуйте смело. Помните, ожирение – это когда организм «выкручивается» из сложных жизненных обстоятельств. Но это ещё цветочки... Ягодки впереди, когда ему надоест это делать.

У кого нет нареканий на структуру тела – нормальным и худым.

Вам можно углеводы, но с гликемическим индексом до 70. Почему углеводы с гликемическим индексом выше 70 – это «от Лукавого» - я расскажу в главе про углеводы.

Посчитаем рацион.

А теперь Вам надо проанализировать свой рацион. Это чуть сложно, но только первый раз. А людям, которые перепробовали все аффирмации, медитации, спорт, кодирование и наконец, упёрлись в необходимость... ХОТЬ РАЗ ПРОСЧИТАТЬ СВОЙ РАЦИОН, это будет ещё и терапевтично (лечебно).

Помните, жир на наших боках не берётся из воздуха, он берётся от передозировки углеводов в наших тарелках! Вот так странно это звучит.

Как будем считать?

1. Напишите дневник питания за вчера – всё что съели напишите на бумагу
2. Начертите таблицу

Продукт	Сколько, граммы	Белки, гр.	Углеводы, гр.	Гликемический индекс

3. Все продукты запишите в таблицу
4. Вес продуктов можно на глазок, но лучше воспользоваться кухонными весами. Но если Вы решили отложить на послезавтра этот расчёт, так как у Вас нет весов, то лучше на глазок. Так гарантия, что сделаете.
5. Белки, углеводы и индекс смотрим в таблицах приложения 1 и вписываем в соответствующие графы. Я в Вас верю!

Анализ по белку.

Поймите сколько белков получает Ваш организм в граммах, сопоставьте с Вашей суточной нормой по белку. Берите норму 1 грамм на каждый килограмм массы тела для женщин и 1.2 грамма на каждый килограмм веса для мужчин.

Накормили ли Вы своё тело сегодня? Или может быть, только сделали вид? Если Вы съели 50 процентов суточной нормы белка, то скажите – какую половину туловища вы накормили? – верхнюю или нижнюю?

Каждые 1000 грамм Ваших клеточек нуждаются в перестройке ежедневно. И нужен им для этой перестройки всего лишь один грамм белка! На 1000 грамм живой материи только один грамм на перестройку нужен извне! Восхитительное исполнение проекта под названием «Человек»!

Это что, завышенные требования? Эти клетки много хотят? Или Вы думаете, что это просто их прихоть?

Нет! В этом килограмме живых клеток сегодня кто-то умер, кто-то родился, все работают: делают кто гормоны, кто желчь, кто лучи света воспринимают, кто кальций распределяет.

Или может я завысила нормы?

«Согласно приказу № 330 МЗ РФ от 5.08.03 г. стандартной для питания больных в стационарах признана диета, содержащая белков 85–90 г, жиров 70–80 г, углеводов 300–330 г, энергетической ценностью 2170–2400 ккал в сутки.»

Это для стационаров. Стационары на попечении государства. И питание в стационарах оно как отличается от домашнего и по качеству и по количеству. В стационарах люди лежат и выздоравливают. А в обычной жизни работают и желательно спортом занимаются.

Или вот:

Рекомендации по суточному потреблению белка от Роспотребнадзора, 2008 г.

Согласно Нормам физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации: Методические рекомендации (МР 2.3.1.2432-08) от 2008 г. потребление белков должно составлять для взрослого населения - от 65 до 117 гр. в сутки для мужчин и от 58 до 87 гр. в сутки для женщин. Для детей до одного года - 2,2—2,9 гр. на килограмм массы тела в сутки и для детей старше 1 года - от 36 до 87 гр. в сутки.

Вот интересно, как такие серьёзные органы умудряются писать среднестатистические нормы – от 58 до 87 грамм в сутки? Сколько весит эта среднестатистическая женщина?

60 килограмм? 120 килограмм? Всем одна норма?

Почему не написать на килограмм массы тела?

Когда серьёзно хочешь найти ответ на такой простой вопрос – сколько грамм белка я, женщина массой 60 кг, должна получить в сутки – не тут то было.

Это медицина, друзья мои. Два врача – три мнения. Цивилизации уже 3000 лет, а в нормах по белкам, витаминам и углеводам ясности нет.

Вот ещё «Институт питания Академии медицинских наук (РФ): *тем, кто не занят интенсивным физическим трудом, советуют употреблять 1,5г белка на 1кг собственного веса, а лицам, занятым тяжёлым физическим трудом и спортсменам, дневную норму белка рекомендуют увеличить.*»

А ВОЗ вообще рассчитывает нормы по белку не для строительства тела, а «для поддержания азотного баланса». И нормы совершенно мизерные, как и с витамином С (но это отдельная история). Они заняты вычислением «уровня потребления белка, безопасного для здоровья человека».

И выяснили, что это 0.6 грамм на каждый килограмм массы тела для человека, у которого НЕ РАБОТАЮТ ПОЧКИ. Но так как медицина – наука неточная, рядом с цифрами, которые не хочу Вам показывать, так как считаю их не гуманными, красуется фраза:

«В противоречие с данной концепцией вступают исследования, утверждающие, что организм легко адаптируется к увеличению введения белка, и более высокие потребности и повышенная скорость преобразования белка в мышцах ассоциируются с более высоким уровнем его потребления.»

И ещё хочу сказать. Друзья, белок, который Вы кушаете не может «забить» Ваши почки!

Так как он расщепляется до аминокислот, которые проникают в кровь. Эти аминокислоты абсолютно растворимы в воде и почки «забить» не могут. А вот на стройку для белков Вашего тела пойдут!

Продолжу мысль. Белки тела живут-живут, да и распадаются. В результате распада белковых структур выделяется азот, который выводится почками, кожей, с какашками... Но в основном почками. Вот ВОЗ и переживает, чтоб мы успевали выводить...

Только теперь не понятно причём тут пищевой белок, если выводить надо продукты распада тканевых белков...

Оставляю троеточие.

А я Вам так скажу. Жизнь – длинное путешествие от молодости к старости, и часто от здоровья к болезни. И как в том анекдоте «А в дороге никто кормить не обещал». Вас накормят по вышеописанным нормам, если Вы окажетесь на гос обеспечении – в больнице, тюрьме. Вас накормят по этим нормам, если кто-то организует Ваше питание.

Но не факт, что этого достаточно для развития (не для поддержания, а для развития) здоровья и эстетики.

Поэтому весь интернет пестрит нормами потребления белка 1-1.5, а на спортивных порталах и до 2.5 и выше на килограмм массы. Источник звучит так - «по современным представлениям».

А мы и возьмём средние 1- 1.2 грамм на килограмм массы тела. Пока на этой нижней цифре побудем, проверим – как оно – жить без дефицита стройматериала на стройке века.

Когда можно переходить на «верхнюю цифру»? Это ваш вес плюс ещё половина:

- Когда научитесь всё переваривать дотла (глава про белок),
- Когда избавитесь от аллергий и аутоиммунных заболеваний,
- Когда залатаете дырки в стенке кишки (про синдром дырявого кишечника ещё расскажу)
- И главное – когда научитесь пользоваться телом каждый день (физическая нагрузка в удовольствие).

Вот тогда можно переходить на верхнюю цифру – к Вашему расчёту добавить 50%. Тогда каждый килограмм Вашей массы тела, действительно, получит то что мы приняли за норму.

Анализ по углеводам.

Поймите сколько углеводов в вашей пище. Это количество, которое у Вас получилось, поделите на 15.

Почему я всё перевожу в столовые ложки сахара? Для наглядности.

Но имею на это полное биохимическое право.

Так как если вы съели простой углевод - он сразу в виде глюкозы или фруктозы в крови. А если Вы съели сложный углевод, то он в крови через 40 минут, тоже в виде глюкозы преимущественно. И только если Вы наелись клетчатки, грубого пищевого волокна (целлюлозы) - это добро в кровь не пойдёт, останется в кишке кормить нашу микрофлору, которая в отличие от нас, имеет ферменты для переваривания целлюлозы.

15 грамм сахара помещается в одну столовую ложку.

5 грамм сахара помещается в одну чайную ложку.

Чтобы визуально представить, сколько сахара сегодня прошло через Вашу кровь, сделайте этот расчёт. И сделайте вывод.

Сколько столовых ложек углеводов может за день сжечь ваш мозг и тело мы примерно знаем – четыре (примерно 60 гр. углеводов).

А сколько получилось у Вас? Ваше количество столовых ложек минус 4 равно сколько сахара Ваше тело переведёт в жир.

ГЛАВА 7.

Давайте разберёмся с гликемическим индексом.



Это условный показатель, который показывает, с какой скоростью и в каком объёме углевод из Вашей тарелки станет углеводом Вашей крови.

Самый низкий гликемический индекс – 8. У семян подсолнуха.

Самый высокий у фиников – 146 по некоторым данным.

То есть гликемический индекс – это не процент сахаров, проникших в кровь из общего количества сахаров в продукте питания. Но похоже. Это нас не должно волновать.

Нас должны волновать те продукты из Вашей таблички, которые дали львиную долю сахаров в Вашей итоговой цифре.

Найдите три таких продукта. Три лидера по количеству углеводов.

Если гликемический индекс данных продуктов выше 40, то их надо заменить на другие продукты, которые содержат принципиально меньше углеводов и имеют гликемический индекс до 40.

Вот и вся диетология. Жиры не считаем, о калориях вообще не вспоминаем!

Сохраняем Ваши любимые продукты, кроме трёх... Самых вредных. И стройнеем, или пристраиваем своё тело из более плотной субстанции, чем целлюлит.

Сложно? Легко!

Зерновые и изделия из муки

Погуляйте по вкладкам, начнём с зерновых изделий и изделий из муки...

Вот он, ответ. Почему всё вкусное в этом мире приводит к ожирению!

Если верить этой таблице, то есть можно только хлеб из цельных зёрен, от себя добавлю – без добавленного сахара, без маргарина, без дрожжей! Как много условий к единственному продукту, имеющему гликемический индекс до 40.

Про овсянку.

А нет, ещё есть овсянка сырая. Это которую не варят. Залили кипятком и быстро съели, чтоб крахмалы не разволокнились и не подставились по действие пищеварительных ферментов. Иначе гликемический индекс будет значительно выше.

Например, знаменитые фитнес-мюсли (ну это те, после которых надо срочно в зал, чтоб сжечь избыток глюкозы) – 67 грамм углеводов с эффективностью попадания в кровь 80!

Кстати, была когда-то в городе, в котором из овса делали овсяные хлопья. Так вот сотрудники завода не ели свою продукцию.

И правильно делали, так как если плотное веретеноподобное зерно расплющить, то к крахмалам легче добраться при термической обработке. И гликемический индекс будет высоким. Но фишка в том, что для быстрой варки, зерно ещё и обдирают. Снимают плотную внешнюю оболочку (отруби). И доступ к крахмалистой пустышке свободен!

А «честный» овёс надо томить в печи ночь, и наутро в глиняный глечик с распаренной кашей, добавить сливочного масла и звать семью на завтрак. Такую кашу придётся жевать.

Про рис.

Когда я начинала быть хозяйкой, я не варила рис. Рис варился час, а гречка минут 20. А я студентка, мне надо быстро...

Времена поменялись. Каши сейчас можно не варить. С вечера залить водой, утром доварить несколько минут и готово.

Что это? Почему так происходит?

Потому что, в угоду потребителю, крупы и зёрна стали «раздевать». Снимать плотную внешнюю оболочку.

Шлифованный рис, овёс тоже шлифованный, ещё и раздавленный, ядра гречки...

Почему нешлифованный рис в магазинах стоит больше, чем шлифованный? В нешлифованном ведь меньше работы!!!

А потому что дикий рис имеет ГИ 35, нешлифованный 50 плюс витамины группы В и клетчатка, чтоб кишечник работал и микрофлора чувствовала себя на твёрдую пятёрку.

А шлифованные виды – гликемический индекс 80! И никакой клетчатки и витаминов группы В. Их отдельно в виде отрубей продают осознанной части населения.

Но ведь природа всё предусмотрела. Она положила крахмалистую пустышку в оболочку из более прочного полезного материала. Это идеальный контейнер от переедания (челюсти устают жевать).

А вот суши можно съесть в любом количестве – тают во рту.

Кстати, в Китае до сих пор в бедных провинциях, где люди едят только рис и при этом шлифованный, встречается болезнь Бери-Бери – авитаминоз по витаминам группы В.

У нас это гиповитаминозы - а это удар по нервной системе, которую наши граждане носят к психологам, невропатологам и психотерапевтам.

Про пшеницу.

То же могу сказать и про пшеницу. Оставляют нам крахмалистый эндосперм, перемалывают тщательно, и мука высшего сорта ультратонкого помола готова. Из неё хорошо получаются булки, печенье и пирожные с гликемическим индексом 100.

Вот почему толстеют от фастфуда. Ведь между булочкой всё правильно – сочная котлета, сыр, овощи... А вот сама булка – это армагеддон для поджелудочной железы, которая не только должна сделать разноплановые ферменты (на углеводы, на белок и на жиры и всё одновременно), но и успеть сделать выброс Инсулина, чтоб запихнуть всё это по клеткам, так как в крови оставлять глюкозу ОПАСНО. Посмотрите сами – булка для хот-дога – 59 грамм углеводов при гликемическом индексе 92.

Предвижу вопрос: «Это что, получается, всё самое святое забрала! А как же «Щи да каша - пища наша!», а как же «Хлеб всему голова!» Да наши предки на нём войну выжили!»

Спокойно! Хотите есть продукты с гликемическим индексом выше 40 – ешьте. Как и с нормой по белку – я не настаиваю...

Дело в том, что количество и качество, а также пищевое разнообразие у нас сейчас и 100 лет назад – это очень разные вещи!

100 лет назад было голодно, пища была простая, никто промышленным путём её не обрабатывал. Народ испытывали недостатком питания. Поэтому высокоуглеводные продукты с низким гликемическим индексом (потому что не шлифованные, не пропаренные, не раздавленные, не быстрого приготовления) – были единственным спасением. Особенно если у семьи не было коровы, козы. Потеря животного воспринималась как потеря кормильца.

Прошло всего 100 лет, а обстоятельства поменялись кардинально!
Теперь нас испытывают пищевым разнообразием.

Я как то зашла в магазин и словила мысль «Лена, а хотела бы ты оказаться в пищевом разнообразии своего детства?».

Кто помнит – очереди за колбасой, маслом, молоко только по утрам. Хлеб обычный, без выкрутасов типа французского батона, конфеты 2 типов – шоколадные, сосательные и «Рачки», сгущёнка за счастье только привилегированным слоям населения.

«Нееееет», - сказала я себе. Лучше я научусь разбираться в этом замечательном пищевом разнообразии, вкусно кушать, круто выглядеть и делать всё необходимое, чтоб болезнь не имела лазейки.

Так что закрывайте таблицу зерновые продукты и изделия из муки. Можно только перловку – гликемический индекс 22. Говорят, вкусно.

И ещё вопрос – а детям можно?

Деткам можно больше углеводов - они растут, двигаются, у них много мышечной массы. Они всё сжигают. Но это не значит, что можно кока колу - уж очень много углеводов за раз.

Но если Вы чувствуете, что на той же еде, которая ещё в прошлом году не давала лишних объёмов, в этом году плюс размер – эта книга для Вас. Вам пора перестроить питание под меньшие энергозатраты и меньшую мышечную массу.

Ведь дети весь день ходят пешком по потолку и постоянно делают то, что нельзя. А ВЫ что? А Вы ездите на работу сидеть!

История про перекусы

Знакомая девушка, мама чудного трёхлетнего малыша, стала поправляться. Ей ещё красиво, но она уже понимает, что надо что то делать.

Давай считать рацион. Я прямо растерялась. Углеводов минимум, белка достаточно, в зал ходит 3 раза в неделю.

«Не может быть такого» - говорю я. Наверное есть перекусы неправильные.

«Нет, всё тебе рассказала как есть»

Тогда я задала вопрос: – «Ты когда спать ложишься?»

А она отвечает: – «Ночь – это моё время. Сын заснул, наконец, муж тоже. А я по сайтам – шопинг. Набросаю в корзину – уже получаю удовольствие. Даже покупать не обязательно.»

- Ну так когда же ты засыпаешь?

- В 3 ночи.

- И ты хочешь сказать, что ты всё это время с 20.00 (ужин с семьёй) до 3.00 – это 7 часов – ничего не ешь?

- Я пью чай.

- А с чаем....

- Ой, ем, конечно. Такие трубочки вкусные нашла с начинкой. Я килограмм могу сама за ночь съесть. Чуть на утро остаётся. Они со мной, уже запаслась на сегодня. Хочешь попробовать?

А это 700 грамм углеводов ночью, когда нет никакой возможности их сжечь.

И почему же она мне сразу об этих трубочках не сказала?

Да потому что это не серьёзно, это перекусик, удовольствие. А серьёзные приёмы пищи – в порядке.

Да в любой знакомый офис зайди, тут же найдётся 5 минут на кофе с печенькой. И таких перекусов вполне может хватить, чтоб свести на нет Ваши титанические фитнес-усилия.

У меня есть определённый сленг. На моём сленге продукт с высоким ГИ называется «косяк», а человек, когда ест этот «косяк», значит он «косячит».

Так вот, мои студентки на очных курсах вечно со мной договариваются, протягивая руку к пироженке – Лена, можно покосячить? Я это впервые за 3 дня.

Ответ – Вы такие классные, Вам можно ВСЁ))))

История про бублики

Другая моя знакомая, вес 100 кг. По питанию всё аскетично, утром каша, обед чем Бог пошлёт в женском коллективе, на ужин салат. Не понятно как на таком дефицитном рациона можно получить такую массу.

Дело было в бубликах! На работе 3 перекуса – утром, после обеда, в конце рабочего дня. И бублики такие вкусные и без холестерина, что четвёртый перекус на ночь. Даже если предположить, что за один перекус съедается 100 грамм (а это совсем ничего), то в итоге мы получаем $57 \times 4 = 228$ грамм углеводов с гарантией того, что они придут в кровь в виде глюкозы (ГИ 103).

Ладно бублики, они всё же чуть сладкие. Давайте поговорим о пицце. Она же не сладкая!

Все худеющие по понятным причинам ограничивают сладкое. А пицца совсем не сладкая. Вопрос – когда Вы приходите в пиццерию, сколько грамм пиццы Вы обычно заказываете?

200 – это ни о чём, по себе знаю.

Обычно это 300-500 грамм.

В 100 граммах 22 грамма углеводов, то есть это 66-110 грамм углеводов за один присест. Гликемический индекс 60.

Поэтому хватит грустить, давайте откроем таблицу «овощи».

ПРО ОВОЩИ

Вот оно, что есть нужно!

Все виды зелени, помидоры, огурцы, оливки, грибы, все виды капусты, перец – гликемический индекс 10-15 – выше всяких похвал. Правда и по белку полный пролёт, но и углеводов почти не содержат.

Господа, это – **пищевой балласт**. Он крайне необходим нашему пищеварению, особенно если Вы поняли биологическую роль белка и развиваете его количество в интересах постройки собственного организма.

Если есть мясо и не есть этот пищевой балласт, то мясо будет «застрывать» по ходу кишечника, а процессы гниения будут делать их пищи самые жестокие в мире токсины. Зачем Вам это?

Съели отбивную с ладошку, скушайте вот таких овощей с ладошку. А если Вы какаете не каждый день, то на одну отбивную две ладошки «зелёных» овощей.

Неперевариваемые волокна этих замечательных салатиков накормят Вашу микрофлору, промассажируют стеночки Вашей кишки и порботают пищевым комком, стимулирующим перистальтику и стремление остатков пищи к Вашему унитазу.

Сплошная выгода.

Многие женщины говорят: «К великому сожалению, мой муж этот силос не ест». Конечно не ест, если кормить только этим. А вот если это дополнение к щедрому куску белкового происхождения, красиво сервированный, то я возражающих ещё не видела.

Но из этой таблицы нам надо выделить два запрещённых продукта. Как Вы думаете, что это за продукты?

Конечно, картошка!

100 грамм картошки – это ни о чём. Человек способен съесть очень много.

Я, кажется, Вам уже рассказывала, что моя первая свекровь не входила в зиму без полтонны картошки на троих членов семьи. Я не очень хорошо помню те времена. Но картошка у нас была всех видов – жаренная (ГИ 95), тушёная, варёная (ГИ 75), пюре (ГИ 90). И мы всё съедали, ничего не оставалось!

Гликемический индекс картошки как у пирожных почти, но абсолютно не сладко.

Понятно, что и количество углеводов поменьше в 100 граммах – от 15 до 30, но и не по одной картошечке съедаем.

И вот я думала. Почему на богатой углеводами пище я не полнела? Почему стала полнеть ближе к 35? Пока пропустим тему о женских половых гормонах. Вот ещё одно объяснение...

- Да потому что пока Вы молоды, Вы преимущественно состоите из мышечной ткани. А мышцы сжигают в 300 раз больше энергии, чем жир.
- Да потому что пока Вы молоды и включены в молодёжные компании, Вы подвижны и действительно, много сжигаете.

Но, не скажу у каждого, но скажу, что у многих рано или поздно наступает такой момент, когда паритет (равновесие) мышечной и жировой ткани нарушается в пользу жировой.

Мышц мало, энергии сжигается мало, а стиль питания будто Вы 3 часа в волейбол сегодня сыграли, и вчера тоже. А Вы уже 3 года мяч в руки не брали...

Помните, Вы же не бегемотик. Вы можете наесться либо углеводами, либо белком. Так вот если Вы наполнили желудок углеводами, белок уже не влезет. А белок – это основной строительный материал.

Организм к вечеру, понимая, что скоро спать, может недоуменно пожать плечиками и попросить Вас усвоить ещё одну тонну еды, так как в предыдущей тонне было недостаточно белка и основных витаминов. А это новый виток роста объёмов и массы тела.

И тут начинается. Организм, которому плохо, который защищается жировой тканью от недостатка питания, волокут в тренажёрный зал и сажают на низкобелковые диеты (на салатик).

Вот почему когда я вижу полного человека, я думаю: «Недоедает».

Полный человек недоедает того что надо, но что-то он всё таки ест! Так вот – он переедает то, чего не надо.

И теперь Вы знаете уже, что к чему!

ПРО МЯСО

Обратите внимание на таблицу «Мясные продукты».

Мясные продукты

Наименование продукта	Гликемический индекс	Пищевая ценность продуктов (на 100г)			
		Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Куриная грудка отварная	-	137	29,8	1,8	-
Телятина отварная	-	134	27,8	3,1	-
Индейка отварная	-	195	23,7	10,4	-
Говядина нежирная отварная	-	175	25,7	8,1	-
Кролик жареный	-	212	28,7	10,8	-
Почки тушеные	-	156	26,1	5,8	-
Говяжья печень жареная	50	199	22,9	10,2	3,9
Говяжий язык отварной	-	231	23,9	15	-
Говяжьи мозги	-	124	11,7	8,6	-
Омлет	49	210	14	15	2,1
Курица жареная	-	262	31,2	15,3	-
Свинина на гриле	-	280	19,9	22	-
Баранина отварная	-	293	21,9	22,6	-
Бефстроганов	56	207	16,6	13,1	5,7
Котлеты из свинины	50	262	11,7	19,6	9,6
Сосиски	28	266	10,4	24	1,6
Колбаса вареная	34	300	12	28	3
Гусь	-	319	29,3	22,4	-
Баранина	-	300	24	25	-
Утка жареная	-	407	23,2	34,8	-
Свинина жареная	-	407	17,7	37,4	-

Как бы сейчас не ругали мясо, но Вы видите, что это лучший способ в малом объеме пищи дать себе приличное количество белка. И совершенно не дать углеводов! Углеводов ноль, значит гликемический индекс отсутствует!

Вы видите наличие углеводов в продуктах, которые приготовил человек – сосиски, колбасы, омлет с крахмалом, чтоб пышнее и дешевле был...

Естественным путём углеводы попали только в печень, так как там есть гликоген.

Поэтому я, мягко говоря, не совсем понимаю тех людей, которые вместо мяса, которое можно потрогать, понюхать, на которое можно посмотреть, покупают типа мясные сосиски, сардельки и колбасу. Килограмм колбасы дороже килограмма мяса. И Вы не можете оценить качество мяса, которое участвовало в данных продуктах, и было ли оно вообще.

Вот мы не считаем жиры. А ведь многие отказываются от мяса, потому что белок всегда «дружит» с жирами. А жиры очень калорийные (1 грамм жира – 9 килокалорий, а не 4 как у белков или углеводов). А я Вам так скажу. Состав мяса в Вашей тарелке очень смахивает на состав Вашей мышцы. Тоже

содержит белок и приличное количество жиров. Поэтому пока верьте мне на слово – тот человек, который получает суточную норму белка, автоматически себя обеспечивает суточной нормой жиров для построения своих клеточных мембран. При условии хорошего пищеварения и желчеобразования.

А если мембраны не строить, а Вы помните – мембрана – это двойной забор, сделанный из жиров. Так вот если мембрану не строить – будет БЕДА! Но об этом в главе про жиры.

Если Вы думаете, что у Вас нет никаких мембран, напомню.

В 1 мм³ крови содержится 4,5–5 млн. эритроцитов, 5–8 тыс. лейкоцитов, 200–400 тыс. тромбоцитов. Упрощаем – 5 млн клеток. Общая поверхность всех эритроцитов, через которую происходит поглощение и отдача O₂ и CO₂, составляет около 3000 м², что в 1500 раз превышает поверхность всего тела.

Это только 5 литров Вашей крови. Так что, будем строить мембраны? Или будем продолжать бояться калорий, которых никто никогда не видел!

Ладно, согласна. Я тоже не большой любитель мяса. И если есть возможность, я выбираю рыбку.

ПРО РЫБУ

Рыба и морепродукты

Наименование продукта	Гликемический индекс	Пищевая ценность продуктов (на 100г)			
		Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Треска отварная	-	76	17	0,7	-
Щука отварная	-	78	18	0,5	-
Крабы отварные	-	85	18,7	1,1	-
Морская капуста	22	5	0,9	0,2	0,3
Хек отварной	-	86	16,6	2,2	-
Форель отварная	-	89	15,5	3	-
Креветки	-	95	20	1,8	-
Устрицы отварные	-	95	14	3	-
Тунец в собственном соку	-	96	21	1	-
Судак	-	97	21,3	1,3	-
Камбала	-	105	18,2	2,3	-
Кальмары отварные	-	140	30,4	2,2	-
Раки отварные	5	97	20,3	1,3	1
Кефаль отварная	-	115	19	4,3	-
Икра минтая	-	131	28,4	1,9	-
Белуга	-	131	23,8	4	-
Сельдь	-	140	15,5	8,7	-
Копченая треска	-	111	23,3	0,9	-
Горбуша горячего копчения	-	161	23,2	7,6	-
Окунь жареный	-	158	19	8,9	-
Карп жареный	-	196	18,3	11,6	-
Сардина отварная	-	178	20	10,8	-
Семга отварная	-	210	16,3	15	-
Икра красная	-	261	31,6	13,8	-
Скумбрия холодного копчения	-	151	23,4	6,4	-
Котлеты рыбные	50	168	12,5	6	16,1
Угорь копченый	-	363	17,7	32,4	-
Крабовые палочки	40	94	5	4,3	9,5
Печень трески	-	613	4,2	65,7	-
Сардина в масле	-	249	17,9	19,7	-
Скумбрия в масле	-	278	13,1	25,1	-
Сайра в масле	-	283	18,3	23,3	-
Шпроты в масле	-	363	17,4	32,4	-

Посмотрите на таблицу. Рыбка – от 15 (жирная форель) до 30 (кальмар) грамм белка в 100 граммах продукта. Плюс 1 грамм целебной омега3 на это же количество. А это защита от инфаркта, инсульта, аллергий и аутоиммунных состояний. И всё это при нуле по углеводам!

Делайте рыбные дни. Белок рыбы усваивается с эффективностью 80%. Это круто!

Деткам и мужчинам делайте нежнейшее филе или паровые котлетки. Они не любят бороться с костями. Поэтому говорят, что не любят рыбу.

ПРО МОЛОЧКУ

Молочные продукты

Наименование продукта	Гликемический индекс	Пищевая ценность продуктов (на 100г)			
		Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Молоко обезжиренное	27	31	3	0,2	4,7
Творог нежирный	30	88	18	1	1,2
Молоко соевое	30	40	3,8	1,9	0,8
Кефир нежирный	25	30	3	0,1	3,8
Йогурт 1,5% натуральный	35	47	5	1,5	3,5
Сыр тофу	15	73	8,1	4,2	0,6
Молоко натуральное	32	60	3,1	4,2	4,8
Творог 9% жирности	30	185	14	9	2
Йогурт фруктовый	52	105	5,1	2,8	15,7
Брынза	-	260	17,9	20,1	-
Сыр фета	56	243	11	21	2,5
Творожная масса	45	340	7	23	10
Сырники из творога	70	220	17,4	12	10,6
Сыр сулугуни	-	285	19,5	22	-
Сыр плавленый	57	323	20	27	3,8
Сыры твердые	-	360	23	30	-
Сливки 10% жирности	30	118	2,8	10	3,7
Сметана 20% жирности	56	204	2,8	20	3,2
Мороженое	70	218	4,2	11,8	23,7
Молоко сгущенное с сахаром	80	329	7,2	8,5	56

Не буду повторяться. Про молочку я уже говорила ранее. Лично я считаю молоко, сыры и кисломолочные продукты отличными продуктами питания.

Не перевариваете цельное молоко – научитесь делать кисломолочку домашнего производства.

1 литр честного (Вы найдёте, я в Вас верю), не порошкового молока довести до кипения, остудить до температуры человеческого тела.

Добавить в молоко закваску – Наринэ, Мацони, любую другую, которая продаётся в аптеке.

Укутать эту литровую банку и оставить в тепле. Или воспользоваться йогуртницей.

Через некоторое время йогурт готов. Почитайте Мечникова – такой йогурт – спасение для кишечной микрофлоры, которую мы пригрохали антибиотиками, стрессами и агрессивными лекарственными препаратами.

По современным представлениям нормальная микрофлора кишечника – это не только мощный иммунитет, синтез ферментов, витаминов группы В, К, но и...интеллект человека!

А сыры! Это же песня!

Я много путешествую и оцениваю пищевую культуру и богатство стран по сырной витрине!

Как приятно за 2 минуты приготовить салат Капрезе!

Шарик моцареллы с детский кулачок, сочный помидор, соус Песто... Perfectly!

А если Вы сомневаетесь в способности наших ферментов переваривать молочный белок казеин – вот выдержка из учебника по пищевой химии:



ВАЖНО ЗНАТЬ

«Основными белками молока являются казеины, которые легко перевариваются и являются источниками незаменимых аминокислот, кальция, фосфора и ряда физиологически активных пептидов.. Важнейшими физиологическими функциями обладают и сывороточные белки. Иммуноглобулины выполняют защитную функцию, лактоферрин и лизоцим (фермент) являются носителями антибактериальных свойств, а лактоферрин и β -лактоглобулин выполняют транспортную роль, перенося в кишечник микро- и макроэлементы, витамины и липиды. α -Лактальбумин необходим для синтеза лактозы в молоке из УДФ-галактозы и глюкозы.»

Пищевая химия: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям: 552400 'Технология продуктов питания'/ А. П. Нечаев, Светлана Евгеньевна Траубенберг, А.А. Кочеткова

Ещё раз напоминаю. Бывают проблемы с непереносимостью лактозы. Тогда Вам противопоказано цельное молоко – будет понос и газы. А вот с кисломолочными продуктами полезно и легко договориться. Почему? Потому что в процессе молочнокислого брожения этот углевод под названием лактоза – сбраживается и тратится. Его съедают развивающиеся бактерии.

Ладно, если это врождённая непереносимость. Диагноз будет поставлен в детстве.

А вот если Вы такое заработали – то это, потому что у Вас неполадки в кишечнике!

Энтерит, колит, когда нарушается образование ферментов и их размещение на щеточной каемке энтероцитов. Значит Вам точно надо пройти травяную программу восстановления ЖКТ, о которой я говорила в главе про белок, помогите травам наладить Ваше пищеварение.

А теперь, внимание! Я ведь говорила про домашние йогурты! А ВЫ что купили? Конечно, магазинный проще. Но посмотрите сколько там сахара!!!

Одна моя знакомая говорила, что выполняет ВСЕ мои рекомендации, но вес как вкопанный. Жизнь нас поселила в один отель. Мы одновременно пришли на завтрак. И я увидела её выбор.

Так как это было в США, она решила порекомендовать мне свой любимый йогурт. 15 грамм углеводов в 100 граммах продукта. Конечно, он ведь с джемом и кусочками фруктов!

Почему фрукты не бродят в кисломолочной смеси – пока подумайте. Об этом я расскажу в главе «Всё про промышленные яды».

Но с этим йогуртом, который она съедает каждый Божий день, потому что Я РЕКОМЕНДОВАЛА, она получает столовую ложку сахара!

Я понимаю Вас, мамы. Ребёнку проще на лавочке в парке скормить такой сладкий йогурт, чем не сладкий, но «живой» из Вашей йогуртницы. НО!!! Вы уж выбирайте – полезные бактерии или сахар. Вместе они не живут!

Так вот, по поводу этой моей знакомой. Мы вместе жили, путешествовали и питались 7 дней. Так как это был тренинг, я делала замеры. За это время она помолодела на 7 лет биологического возраста! Это значит набрала мышцами и сожгла жиры! Это значит, перестала переедать углеводы.

Это значит всё равно что-то ела (не голодала), значит ела белки. И получила вдохновляющий результат!!!

Инсулиновый индекс

И всё же есть люди, которые дают хорошие результаты при отмене молочных продуктов. И это явление связано с инсулиновым индексом. Обычно если продукт имеет высокий ГИ, то он же имеет и высокий ИИ (инсулиновый индекс), так как глюкоза, пришедшая в кровь, требует инсулин.

Но молочные продукты – творог, к примеру, имеет низкий ГИ, но высокий ИИ. То есть некоторые люди едят творог и через 30 минут готовы ещё и слона съесть.

Почему?

Творог вызывает выброс инсулина, а так как сам по себе он глюкозу практически не содержит, происходит резкое расходование глюкозы из плазмы крови (гипогликемия). Кстати, в присутствии инсулина не возможен липолиз (расщепление жиров).

Вот такая история. Но так не у всех. Проведите эксперимент сначала с ГИ, а потом на неделю с исключением молочки. И Вы поймёте Ваш ли это механизм.

Если получите потрясающий результат – без молочки можно жить.

А если ничего не поменялось – здорово, молочку оставляем!

Но давайте вернёмся к овощам... или как обмануть гликемический индекс.

Фрукты и ягоды

Наименование продукта	Гликемический индекс	Пищевая ценность продуктов (на 100г)			
		Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Лимон	20	33	0,9	0,1	3
Грейпфрут	22	35	0,7	0,2	6,5
Малина	30	39	0,8	0,3	8,3
Яблоки	30	44	0,4	0,4	9,8
Ежевика	25	31	2	-	4,4
Земляника	25	34	0,8	0,4	6,3
Черника	43	41	1,1	0,6	8,4
Голубика	42	34	1	0,1	7,7
Смородина красная	30	35	1	0,2	7,3
Смородина черная	15	38	1	0,2	7,3
Алыча	25	27	0,2	-	6,4
Брусника	25	43	0,7	0,5	8
Абрикосы	20	40	0,9	0,1	9
Персики	30	42	0,9	0,1	9,5
Груши	34	42	0,4	0,3	9,5
Сливы	22	43	0,8	0,2	9,6
Клубника	32	32	0,8	0,4	6,3
Апельсины	35	38	0,9	0,2	8,3
Вишня	22	49	0,8	0,5	10,3
Гранат	35	52	0,9	-	11,2
Нектарин	35	48	0,9	0,2	11,8
Клюква	45	26	0,5	-	3,8
Киви	50	49	0,4	0,2	11,5
Облепиха	30	52	0,9	2,5	5
Черешня	25	50	1,2	0,4	10,6
Мандарины	40	38	0,8	0,3	8,1
Крыжовник	40	41	0,7	0,2	9,1
Хурма	55	55	0,5	-	13,2
Манго	55	67	0,5	0,3	13,5
Дыня	60	39	0,6	-	9,1
Бананы	60	91	1,5	0,1	21
Виноград	40	64	0,6	0,2	16
Ананасы	66	49	0,5	0,2	11,6
Арбуз	72	40	0,7	0,2	8,8
Изюм	65	271	1,8	-	66
Чернослив	25	242	2,3	-	58,4
Инжир	35	257	3,1	0,8	57,9
Курага	30	240	5,2	-	55
Финики	146	306	2	0,5	72,3

Я сгрызла 100 граммов сырой морковки, а Вы приготовили себе салат Винегрет. И в Вашей порции тоже было 100 граммов морковки, но варёной. Вопрос. Кто получил больше глюкозы в кровь из морковки – я или ВЫ?

Конечно, Вы. Потому что при варке крахмалистых корнеплодов гликемический индекс растёт. Сырая морковь – 35, если сварить – 85.

Та же история со свеклой. Сырая – 35, если сварить – 85.

Поэтому, винегрет, оливье, сельдь под шубой – это народная забава жителей постсоветского пространства, продиктованная продуктовым дефицитом!

А сейчас продуктового дефицита нет! Вместо полкило оливье можно культурно съесть 150 граммов куриной грудки, украшенной помидором (100 гр) и огурцом (100 граммов). Или приготовить себе вкуснейший греческий салат. В зимнее время обойтись капусткой. Смотрите таблицу «овощи».

По деньгам это будет также или даже выгоднее (учитывая цены на колбасы, Вы ведь не самую дешёвую на оливье берёте?)

Итак, в продукты, которые мы не кушаем, входит картошка и варёная свекла!

Варёную морковь условно пропускаем, так как это не самая вкусная в мире вещь и каждый день Вы её есть не будете. А вот салаты с варёной свеклой с орешками на майонезе да с чесночком – это распространённое блюдо.

Но свеклу можно – сырую. Тоже очень даже вкусно.

Теперь, зная всю правду как на оливье, винегрете, шубе за одну неделю новогодних праздников набирается 3 килограмма, Вы замените эти «салатики» на салатики из нашей таблицы «Овощи», зная как меняется гликемический индекс в процессе варки.

Суммируем все хитрости, которые могут снизить или повысить гликемический индекс продуктов:

1. Промышленная обработка пищи приводит к повышению его гликемического индекса. Пример – кукуруза имеет ГИ 70, кукурузные хлопья – 85.
2. Кулинарная обработка приводит к развариванию крахмалов и повышает ГИ. Вспоминайте морковь и свеклу.
3. Пастификация снижает гликемический индекс. Когда делают макароны из твёрдых сортов пшеницы, массу пропускают через фильеру (дырочки в форме). При этом происходит нагревание и образование естественной плёночки. Вы можете её почувствовать, спагетти как полированные на ощупь. Эта плотная плёнка не позволяет быстро желатинизоваться крахмалам. Поэтому если Вы предпочитаете макароны аль денте (слегка недоваренные), Вы получите ещё меньше углеводов в кровь, чем любители переваренных макароншек.
Макароны al dente – ГИ 35.

4. Чем тщательнее измельчён продукт, тем выше его ГИ. Поэтому все изделия из муки высшего сорта имеют ГИ 70-95. А вот цельнозерновой хлеб – 35.
5. Я съела красное яблоко, спелое. А Вы зелёное. Кто получил больше фруктозы в кровь? Конечно, я, ведь я ела спелый фрукт.
6. Жир замедляет процесс усвоения углеводов и снижает ГИ. Авокадо – обилие растительных жиров, углеводов мизер, и ГИ 15. Замечательный перекус! Рекомендую!
7. Обратите внимание на бобовые – фасоль (ГИ 40), чечевица (ГИ 25), маш, нут – замечательная альтернатива кашам, если Вам надо выйти в другой размер одежды. В этих продуктах много растворимой клетчатки, которая по факту углеводов, но это точно не глюкоза и не фруктоза, не крахмал. Так что кушайте и получайте сытость, удовольствие.

Есть люди, которые жалуются на вздутие живота при использовании бобовых. Попробуйте специи асафетида на кончике ножа в готовое блюдо. Только совсем на кончике – вонючее немного. Но никакого вздутия не будет.

ПРО НАПИТКИ

Ну хорошо, теперь, когда Вы так много знаете, давайте глянем на таблицу «Напитки».

Я часто в супермаркете обращаю внимание сначала на содержимое корзины впереди стоящего покупателя, примерно определяю телосложение, а потом смотрю на хозяина корзины.

Если в корзине одни углеводы, сладкие йогурты, то будет и Кока кола (11 граммов углеводов, ГИ 74).

Более того, когда мне приходится кушать в кафе, я вижу, как вполне функциональный обед можно испортить стаканом пакетированного сока (11 граммов углеводов, ГИ 70).

Обращается ко мне молодая мамочка и говорит: «Что мне делать, я не люблю своего ребёнка!»

Серьёзное заявление!

- Почему?

- Потому что он целый день ходит пешком по потолку и постоянно делает то, чего нельзя.

- Чем кормишь? (Вопрос такой, потому что знаю семью – очень благополучная)

- Он садиковский. Кормлю ужином дома. Ужин функциональный, я же была на твоём курсе.

Ну, про садик мы уже говорили. Сплошные углеводы – каши, картошки, выпечка.

- А кто ребёнка из сада забирает?

- Бабушка

- Что покупает?

- Говорит, что по дороге домой он выпивает два тетра пака сока – один яблочный (в 200 мл 22 грамма углеводов, ГИ 70), другой персиковый (и ещё столько же примерно).

И это после того, как на полдник дали булочку (печенье) и кисель (или тот же сок).

Не будучи в состоянии быстро использовать эти углеводы, центральная нервная система пытается их сжечь, реализуя это через гиперактивность.

Поэтому посоветовала знакомой завтракать с сыном дома творожком или яйцами, бабушке объяснить механизм гиперактивности и переключить её на покупку фруктов или ягод. Про конфеты вообще молчу – если Ваш ребёнок гиперактивный (как говорят - Индиго), поберегите свои нервы. Установите норму – сколько конфет в день.

Потому что наши бабушки порой думают, что в организме внучат острая нехватка конфет и тортиков.

Когда Уля (дочка моя) возвращалась из гостей от бабушки, я чётко слышала от неё запах карамелек (97 граммов углеводов при ГИ 80), а под подушкой ещё дня два находила фантики от шоколадных конфет (70 грамм углеводов с ГИ 70). И когда я бабушку призывала к ответу, она говорила: «Это же моя внуученька. Я же её люблюююю».

Бабушки, милые!

Любите своих внучат, но не изнашивайте их нервную систему, не закладываете нарушения углеводного обмена, кариес и прочие неприятности.

В современном мире и без конфет сложно оставаться здоровым человеком.

Бабушки, услышьте меня – ВАС ВНУКИ ЛЮБЯТ НЕ ЗА КОНФЕТЫ!

Они просто любят Вас!!!

- Тогда с чем ходить в гости? - не унимается растерянная бабушка.

- С ягодками, с фруктами, плиточкой (одной!!!) чёрного шоколада (ГИ 22 при количестве углеводов 50). Почему не молочным? Потому что индекс уже 70! С сухофруктами, орешками. Выбор огромный!

- И всё?

- А это не мало! Но если очень хочешь, принеси рыбку – вместе приготовим и устроим вкусный и полезный семейный ужин. Но лучше просто приходи на семейный ужин.

Помните, деткам надо больше углеводов, так как они растут, делают новые клетки, эти клетки получают специализацию. Ваш ребёнок развивается, учится ходить, завязывать шнурки, читать... И для этого нужна энергия, но не такая глупая и бестолковая как в сладостях и промышленных напитках.

Картинка в интернете:

- Я – спелая вишня!

- Я – наливное яблочко!

- А я – непонятная фигня, но все соки делают именно из меня!

Это к вопросу о том, что такое сок, восстановленный из концентрата.

А как быть с домашними соками?

Например, сок виноградный, домашний, без сахара! Сделан с любовью собственными руками. Содержит 13 граммов углеводов в 100 граммах продукта, ГИ 48.

100 граммов никто не пьёт, пьют минимум стакан – 200 грамм. Если оставить на столе открытую банку, её не будет сразу. Вкусно же.

Давайте не будем отказываться от пищи Богов, просто поймём свою «норму».

Для этого нам пригодится Углеводная нагрузка.

Это сколько сахара (глюкозы и фруктозы) попадёт в Вашу кровь в граммах!

Это более тонкое понимание, чем гликемический индекс.

Углеводная нагрузка

Углеводная нагрузка в граммах = (количество углеводов в том количестве продукта, который вы съели (выпили)*гликемический индекс):100

Наш пример – я выпила стакан (200 мл) прохладного, душистого, терпкого виноградного сока. Считаем:

$((13+13) * 48):100=12,48$ граммов. Это столовая ложка сахара без горки.

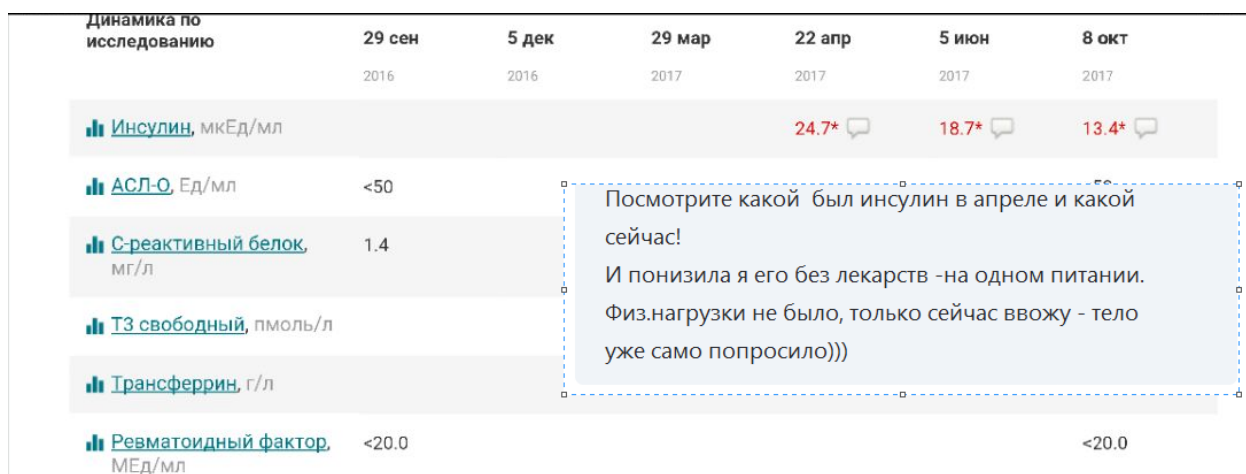
И теперь надо понять, какое количество сахаров, съеденных за один присест, вызывает выделение инсулина, а какое ещё не вызывает.

Какое количество глюкозы вызовет инсулин?

Почему нам так важно не вызывать инсулин?

- Потому что это стрессовый гормон – повышает давление, ускоряет пульс, делает человека чуть агрессивнее.
- Потому что инсулин будет заводить глюкозу в клетки, вне зависимости нужна она там или нет, способствуя ожирению.
- Потому что, если в Вашей крови плавает инсулин, в этот момент НЕВОЗМОЖЕН липолиз (расщепление жиров с образованием энергии). То есть ребята, которые постоянно вызывают инсулин, не могут похудеть, даже если уже 2 недели правильно питаются. Уровень инсулина в крови ещё не снизился, так как этой системе надо привыкнуть к новым законам.

А новый закон таков – у нас мало углеводов в пище, значит у Вас (клеток) мало глюкозы в крови, значит зачем столько инсулина? Снизить готовность инсулина выделяться с каждым жевательным движением!



Вы видите снижение инсулина с 24 до 13 в крови девушки, которая перешла на низкоуглеводное питание. Она ещё не худеет, так как инсулин ещё высоковат (норма до 12), но уже дальше от сахарного диабета, чем в апреле...

Ну что, я Вас заинтриговала? Сколько можно усвоить (послать в кровь) углеводов за одно питание, чтобы не вызвать впрыск инсулина в кровь?

Не переедайте!

Пока Вы думаете, я сделаю ещё одну подсказку...

Когда человек объелся, его желудок перерастягивается. Сознание понимает, что объелся он явно не белковыми продуктами.

Замечали, кушаете вы шашлыки, кушаете. А потом наступает момент, когда глазами ещё бы ел, а в рот не лезет. Это защита от переедания белка. Так как переедание белка опасно. Не успел переварить – отравишься продуктами гниения недопереваренного шашлыка. Здесь стоп сигнал работает чётко.

Так чем можно объесться? Точно! Шоколада можно съесть приличное количество, риса. Хлеба и печенья в людей влазит немеряно. А всё почему? Это не стройматериал – съели много, но толку мало. И второе – углеводы начинают перевариваться ещё во рту, глюкоза может всасываться в кровь на протяжении всего ЖКТ. Вроде только поел, а уже всё ушло в кровь и снова желудок пустой, снова чего-то съел бы.

Так вот, всё равно чем человек объелся – мясом или оладушками, происходит перерастяжение стенок желудка. А это сигнал системе – сейчас в кровь пойдёт ведро питательных веществ, в том числе и углеводов. Приготовиться к выбросу инсулина!

Поэтому НЕ ПЕРЕЕДАЙТЕ!

Состояние должно быть такое: съел бы ещё кусочек, но уверен, он будет лишним.

Лучше на один кусочек недоесть, чем на один кусочек переесть.

И функциональное питание удовлетворяет этому требованию. Ладонка высокобелкового продукта даст организму всё необходимое для строительства. Ладонка или две ладонки овощей и других продуктов с ГИ до 40 дадут чистоту кишечника и динамику продвижения пищевых масс, защищая Вас от аутоинтоксикации.

И второй момент, прежде чем я выдам Вам большой секрет, сколько же углеводов можно дать за раз в кровь, чтобы не «раздраконить» инсулин...

Если У вас перерастянутый желудок – Ваш инсулин всегда наготове, но с переходом на функциональное питание, объём Вашего желудка уменьшится. Даю гарантию. Даже можно не думать об операции – как бы его из трёхведёрного сделать одноведёрным. Это произойдёт, верьте мне. Но пока происходит эта восхитительная перестройка, Вы можете показывать не такие быстрые результаты по объёмам (инсулина ещё много и он по-прежнему тормозит расщепление жиров). Не падайте духом. Я мысленно с Вами.

Если у Вас сахарный диабет второго типа, то в Вашей крови тонны инсулина. Они тормозят липолиз. Но если Вы попробуете функциональное питание, не получите быстрого результата по талии, пару раз загибуете и с отвращением отвернётесь: - «Эта методика не для меня», то я могу нарисовать Вам Ваше будущее (нарисую, в главе про углеводы). Вам точно не понравится.

Как против лома нет приёма, так нет приёма против собственной физиологии. Нет, можно и нужно пользоваться достижениями фармакологии, слава Богу, что мы живём в 21 веке и можем подставить своему здоровью палочку, костыль и пересадить орган.

НО! Проблемы, заработанные питанием, должны быть решены питанием. Точка.

Так что не относитесь к себе потребительски. Поняли что да как – действуйте с любовью и терпением.

Посадили Вы саженец, полили, удобрили, землю подпушили. Приходите через две недели – а он такой, каким Вы его с питомника привезли. Совсем не вырос, собака.

Точно так и некоторые люди. Иногда я задаю вопрос.

- Скажите, когда Вы начали полнеть?
- После вторых родов?
- Это сколько малышу?
- Почему малышу? Моему сыну 23 года.
- То есть Вы хотите сказать, что носите вес 23 года???
- (молчание)
- Хорошо, а за сколько времени Вы планировали вернуться в свой желаемый вес?
- За 3 месяца.
- Понимаете, что здесь что то не так. Чем дольше Вы вы лежите на диване, тем глубже ямка под Вашей попой. Так и здесь. Чем дольше носите вес, тем глубже изменения. Тем больше времени надо на их решение. Давайте 1 месяц за один год. Создадим себе намерение в течение 23 месяца через питание, водичку, физическую нагрузку и позитивное мышление полностью перестроить своё тело. Идёт?
- Идёт. А быстрее можно?
- Можно, если позволит Инсулин)))

Сколько же можно дать сахара в кровь за один присест, чтоб не вызвать Инсулин?

В зависимости от Ваших индивидуальных особенностей – от 5 до 7 грамм.

Вот зачем нам гликемическая нагрузка.

Если хотите проще – виноградный сок нельзя, так как ГИ 48 (выше 40).

А если хотите виноградного сока всё равно, несмотря ни на что... ТО придётся узнать свою «норму», при которой инсулин не выделится, не заметит.

Так что 200 мл дадут мне 12 грамм сахара в кровь, значит этого много...

100 мл дадут 6 грамм – нормальненько, но малый объём.

Тогда берём 100 мл сока, разводим водой и попиваем, получая удовольствие. Вот такой вот компромисс.

Ещё вопрос у меня.

Что полезнее - свежавыжатый сок из граната или сам гранат?

Одна моя слушательница сказала: «Судя по тому что я от Вас узнала – или!»

История. Идём мы с Юрой по Эйлату. Набережная, море, красота. Вывеска на русском – гранатовый сок. Я очень люблю гранаты, но не люблю их чистить. После их раздевания надо мыть и меня, и кухню. Как здорово – не надо есть гранат. Мне дадут его уже без косточек. Всё полезное в 300 мл напитка. Хочу!

Для приготовления моего сока погибли четыре небольших граната. Это примерно 400 грамм дали 300 грамм сока.

Сок сказочный, кисло-сладкий. Такой вкусный, что я выпила половину прямо на месте изготовления, а вторую половину до ближайшей мусорки, куда я и выбросила стаканчик.

Анализируем.

В 100 граммах граната 11 грамм углеводов, нам понадобилось 400 грамм. Гликемический индекс 35 – это меньше 40. Значит можно!

А теперь считаем сколько сахара рухнуло в мою кровь за 5 минут.

Гликемическая нагрузка= $(11 \cdot 4 \cdot 35) : 100 = 15$ грамм углеводов, то есть столовая ложка. Будет выброс инсулина? Будет.

Поэтому природа так бережно упаковала углеводный продукт в кожистую оболочку, украсила косточками изнутри, чтоб не под силу было за

один раз слопать 4 граната. Но мы - люди. Цари природы. Придумали соковыжималки.

А если бы я съела гранат как положено, где-то косточек проглотила бы. То получила бы ещё и балласт. Особенно это важно в яблоках, апельсинах. Грубому пищевому волокну не место в мусорке! Ему место в нашей кишке, так как это ключевой аргумент в создании позитивной микрофлоры.

Так что полезней, фреш или фрукт?

ПРО АЛКОГОЛЬ

Читать лицам старше 21 года.

Вот, остались только взрослые люди, которым уже можно.

Не буду говорить о вреде алкоголя. Он вреден абсолютно, если нет культуры его потребления. То же можно сказать о еде.

Я искренне убеждена, что все вредные привычки вместе взятые играют такую же негативную роль на здоровье человека, как питание против физиологии. Но скорее всего, нефизиологичное питание даёт больше проблем, чем все вредные привычки, вместе взятые.

Желающим стройнеть на заметку.

В 1 грамме чистого алкоголя содержится 7 калорий энергии, которая расходуется в первую очередь, а потом только глюкоза. То есть спирты влезят в клетку без спросу и без очереди, предоставляя энергию. А потом приходит глюкоза, а она уже не нужна сегодня. Что будет дальше – Вы знаете.

Поэтому, стройнеющим показан сухой закон.

С другой стороны 200 мл «сухарика» как аперитив перед рыбкой – и красиво, и вкусно, и способствует пищеварению.

Поэтому если это не система, то ничего плохого не случится.

Я люблю сухие вина, а моя подруга – сладкие. Количество углеводов в моей крови будет ниже, даже если ужин у нас одинаковый.

ПРО ПИВО

Вроде и углеводов чуть – 4.6 грамма на 100 мл, но какой ГИ!!! 110
И, что характерно, пиво пьётся бочками!

Были в Мюнхене. Знакомые отвели нас в королевскую пивную. Она там всегда была, при всех властях и сейчас процветает.

Быть в Мюнхене и не попробовать баварского пива – это верх нелюбопытности. Пока ехали в город – вокруг поля хмеля. То есть пиво «честное».

Подходит официант, я жестами объясняю, что мне мааааленькое.

Он жестами – есть только литровое.

Думала не выпью, но я справилась. Уверена, кто часто тренируется, справится и с тремя литрами.

Но в одном литре заложены гарантированные 50 грамм углеводов в крови

Гликемическая нагрузка $4.8 \cdot 10 \cdot 110 = 50$ грамм

А ещё еда, а ещё сидеть. Вот и растёт пузо. И беременных мужчин значительно больше, чем беременных женщин.

Да ещё в хмеле есть фитоэстрогены, что вызывает феминизацию у мужчин – грудь, попа, целлюлит, снижение либидо.

В водке, коньяке и виски вообще нет углеводов. А вот любители ликёров могут перебрать по сахарам.

По поводу славянских генов.

Так генетически вышло, что у славян не так хорошо работает алкогольдегидрогеназа, как у других народов.

Алкогольдегидрогеназа – это фермент печени, который расщепляет алкоголь, благодаря чему его действие завершается.

Поэтому пьёт немец, пьёт много, но алкоголь доходит только до печени, после печени кровь чистая (молодец, алкогольдегидрогеназа, чисто сработала), и мозг получает чистую кровь. Немец выпил - немец несёт бумажник домой.

Пьёт славянин, пьёт много, алкоголь доходит до печени, не встречая алкогольдегидрогеназы, ранит печень и, оставаясь в высокой дозе в крови, идёт ранить мозг. Славянин выпил – ещё выпил – ты меня уважаешь – порсячий визг – в канаве.

Если с Вами такое хоть раз случилось – поберегите органы и свой авторитет.

Давайте проверим, хватит Вам пить, или можете продолжать..

Вот совершенно профессиональная выдержка из блога
<http://botalex.livejournal.com/13658.html>

Пить или не пить!

Надо пойти в лабораторию и сдать венозную кровь на печёночные пробы. Нас интересует ГГТ (гамма-глутамилтранспептидаза). Этот тест исключительно чувствителен к поражению печени этанолом!

- Если получили нормальное значение (до 40 Ед/л), можно – алкоголем вы не злоупотребляете :).
- Если значение повышенное, надо проверить АЛТ (аланинаминотрансферазу = транспептидазу).

Если АЛТ также повышена, смотрим, как именно повышена:

- если не превышает значений ГГТ, то склоняемся к мысли о алкоголе;
- если значительно перекрывает цифры ГГТ, то думаем скорее о вирусном поражении печени и бежим делать тест на маркёры гепатита В и С.
- если незначительно повышены все печеночные ферменты где-то в равной степени, думаем и о других редких поражениях печени (паразитами, редчайшими генетическими заболеваниями, загадочным вирусом ТТВ, гепатотоксичными лекарствами и проч.).

Сразу скажу, что если маркёры на вирусы гепатитов окажутся отрицательными, ваша ГГТ повышена из-за алкоголя с вероятностью на 95%, и надо завязывать, а не бегать по врачам, выискивая мифическое заболевание.

Поскольку тест на ГГТ очень чувствительный, то может подскочить даже от однократной попойки (на свадьбе, похоронах, по поводу рождения племянника, увольнения, повышения по службе, победы Билана на Евровидении и т.п.), когда печень получает совершенно неожиданный удар. Тогда можно говорить лишь об эпизодическом злоупотреблении алкоголем без формирования еще зависимости. Как это подтвердить?

Выжидаем месяц, полностью воздерживаясь от алкоголя, и снова сдаем кровь на ГГТ:

- Если тест повышен несмотря на то, что вы не пили ни капли, - проводим дифференциальную диагностику (так как тест не строго специфичен на алкогольные дела): идем к гастроэнтерологу (лучше к гепатологу) делать УЗИ печени или другие тесты, вдруг найдут какую-нибудь бяку вроде эхинококка.
- Если ГГТ нормализовался, значит это был лишь эпизод.

- Если упал, но все же далеко от идеального значения, значит эпизодические эти попойки были не такими уж редкими, и вы в одном шаге от формирования алкогольной зависимости!

- Если вам не удалось воздерживаться целый месяц от алкоголя (не важно по какой причине), а потому тест остался на том же высоком уровне, значит вы зависимы от алкоголя (т.е. уже алкоголик), и поезд ваш ушел...

(источник : <http://botalex.livejournal.com/13658.html>)

О ФРУКТАХ

Откройте таблицу Фрукты, давайте подумаем.

Как видите, можно всё, так как ГИ ягод и фруктов до 40 за редким исключением.

Хурма и манго – ГИ 55, однако вещи сезонные и не круглый год в хорошем качестве эти фрукты на полках магазинов.

А вот бананы и виноград выделяются высоким содержанием углеводов.

При индексе 60 в 100 граммах банана 1 столовая ложка плюс одна чайная ложка углеводов – 21 грамм. Если это перекус, а так часто бывает, возможно это причина Ваших вопросов по фигуре.

История. Консультируется девушка. За последний год набрала 15 кг. Это произошло после аварии, год лежала.

Смотрю рацион – скудный. Это характерно для жаждущих стройнеть. Срабатывает установка «Надо меньше жрать».

Завтрак не успевает, обед тоже не успевает, ужин обильный.

По опыту знаю, надо выяснять перекусы.

Выясняется, что девушка работает на свежих коктейлях (смузи).

В начале рабочего дня и в конце выпивает по 300 мл смузи вот такого состава – банан, манго или киви, ягоды на вишнёвом соке из тетрапака.

Посчитаем?

продукт	количество	углеводы	ГИ
банан	100	21	60
манго	100	13	60
малина	50	4	30
вишнёвый сок	50	5	70
		43	

Итого, «вкусная работа» даёт в день 86 граммов углеводов (2 коктейля), а это 6 столовых ложек сахара в кровь. Так как организм не получил стройматериала, а только передозировку энергии, дома, на ночь глядя, он «отрывается» по полной.

Осознание только этой ошибки привело к преобращению!

О Т З Ы В

Лена, огромное Вам спасибо за Ваш курс по трансформации тела, он реально сработал для меня, те задачи которые ставила для себя на три месяца - решены: размер одежды с 50-52 перешёл в категорию 46-48 👍, нормализовалось давление, тело теперь не имеет форму бочонка. К весне классно подготовилась, благодаря Вам, а к лету подтяну детали, т.к. за эти месяцы уже выработались правильные привычки в жизни. Очень рада, что своевременно встретила Вас на своём пути, будем дружить и дальше. Благодарю, Лена, Вы талантливый доктор и классный спикер, Ваша манера давать такой сложный материал уникальна. 🤗
😊 !!!!

Про виноград.

Вроде и индекс 40, но количество углеводов – 16 грамм в 100 граммах продукта. 100 грамм никто не съедает, особенно в сезон.

Я живу в Украине, в августе-сентябре у нас изобилие фруктов, бахчевых.

Люди пьют арбузы, закусывают дынями, виноград едят вёдрами, запасаются витаминами. А я всё думаю, ну почему при таком пищевом рае именно на эти месяцы приходится пик сердечно-сосудистых катастроф.

Всё дело в фруктозе.

ПРО ФРУКТОЗУ

Фруктоза, как и глюкоза – простой углевод. Но если глюкозе, чтоб попасть в клетку, нужен инсулин. То фруктозе никто не нужен!

Поэтому, попав в кровь из Ваших фруктов, кленовых сиропов, фруктозных стиков, с ноги открывает любую дверь в клетку...печени (практически вся фруктоза усваивается клетками печени).

А там история как с глюкозой – нужна энергия или не нужна?

Энергия нужна! Сжигаем фруктозу или переводим фруктозу в глюкозу, сжигаем глюкозу или делаем гликоген (запас).

Энергия не нужна! Синтезируем жирные кислоты (жировой гепатоз или ожирение печени), или триглицериды (быстрое развитие атеросклероза).

Чудесно!

Процесс идёт так быстро, что количество этих триглицеридов в крови растёт, кровь становится вязкой как молочный кисель и возникают тромбозы – вот и рост сердечно сосудистых катастроф.

Где посмотреть собственные триглицериды – в липидограмме. Усугубляет ситуацию тот факт, о котором я ещё не рассказала Вам. Обычный столовый сахар состоит из двух сцепленных молекул – глюкоза плюс фруктоза. Поэтому те сахара, о которых мы с Вами толкуем – это не только глюкоза, а 50 на 50 – глюкоза плюс фруктоза.

Динамика по исследованиям

Динамика по исследованию	лев	26 июл 2015	29 сен 2016	5 дек 2016	29 мар 2017	22 апр 2017	5 июн 2017	8 окт 2017	8 окт 2017	23 ноя 2017	30 янв 2018
Тромбиновое время, сек											13.5
СОЭ (по Вестергрену), мм/ч		28	13	6	7	7	5	6			8
Глюкоза, ммоль/л		5.8		6.3*		7.0*	5.8	6.8*			5.8
Триглицериды, ммоль/л		1.72		1.35		1.74	1.05	0.72		0.89	0.87
АлАТ, Ед/л		16		20		25	29	24		27	20
АсАТ, Ед/л		18		20		22	26	24		26	21
Холестерин-ЛПНП (по Фридвальду), ммоль/л		3.60		1.67*		1.62*	4.79	4.28		4.85	5.66*
С-реактивный белок, мг/л			1.4					0.6		1.3	0.6

Ну как Вы себя чувствуете?

Как же так? Я же всегда считала фрукты – самой правильной едой!

Спокойно! Фрукты – самая правильная еда. Но есть техника безопасности при поедании фруктов:

1. Фрукты – это отдельный приём пищи между завтраком и обедом, если Вы хотите стройнеть. Почему? Потому что у Вас ещё целый день на сжигание фруктозы. Если Вы не успеете её сжечь, например, наелись

фруктов на ночь и залегли, фруктоза уже через 4 часа – это Ваш жир (доктор Elizabeth Parks).

2. Почему отдельный приём пищи?

Фрукты богаты не только фруктозой, но и глюкозой, соответственно Вы уже знаете как посчитать сколько можно съесть фруктов, чтоб не вызвать инсулин. А если Вы поели, а на десерт ещё и фрукты, то гликемическая нагрузка точно превысит 5-7 граммов и будет всплеск инсулина.

3. Нам можно любые фрукты, кроме! Бананов и винограда. Обойдёмся пока.

4. Если у Вас сахарный диабет второго типа, Вы ищите альтернативные источники сладости. Так как фруктоза не работает с инсулином и ГИ фруктозы всего лишь 20, то вроде можно. Так вот – НЕЛЬЗЯ!

Если Вы ограничили глюкозу, то её уровень в крови будет нормальным и Ваш доктор будет рад, а Вы счастливы. Но если Вы распустили себя по фруктозе – ни Вы, ни Ваш доктор не узнают об этом, так как никто не определяет количество фруктозы в крови!

А передозировка фруктозы уже через 4 часа – это триглицериды в Вашей крови (вязкость растёт), и жир в Ваших клетках (клетки начнут защищаться от глюкозы ещё мощнее). А значит произойдёт усугубление нечувствительности к инсулину. Это переход сахарного диабета на новый виток развития.

Так что, не есть фрукты вообще?

На этот вопрос я отвечу в главе про углеводы так, чтобы Вы сами сформировали своё отношение.

А пока скажу – если бы у моего знакомого человека «нашли» сахарный диабет второго типа, то я бы ему запретила есть фрукты!

Потому что сахарный диабет не нападает из –за угла. Сначала человек наедает себе талию выше 80 см для женщин, брюшко более 94 см для мужчин, потом его одолевает высокое давление, а вес растёт, суставы сдаются. И, наконец, лет через 20, случайно, сдав углеводный профиль по просьбе Бахтиной, выясняется, что настал его (сахарного диабета) звёздный час. И лучше так, чем узнать об этом в реанимации после диабетической комы.

5. Если Вы убрали углеводы, подтянулись до нормы по белкам, не только купили палки для скандинавской ходьбы, но и ходите регулярно, а результатами не довольны, то уберите фрукты.

Посмотрите, как без них. Если динамика преобразования тела Вас устраивает, то кушайте фрукты на здоровье, кроме винограда и бананов.

Если Вы в нормальной форме или худощавы – Вам можно всё! Но помните – большое количество фруктозы в крови делают кровь вязкой. Не надо самостоятельно съедать килограмм винограда, пригласите друзей!

6. Фруктоза в большинстве своём преобразуется в глюкозу. Большая часть – в эпителии кишечника, ещё часть – в печени. В процессе этого преобразования съедается огромное количество АТФ (это клеточная энергия). Поэтому каждая сожжённая молекула фруктозы обесточивает клетку. А это совершенно не в наших интересах!

7. И, на закуску. Метаболизм фруктозы ведёт к оксидативному стрессу (травма свободными радикалами), воспалению и повреждению клеточных митохондрий, также вызывая истощение АТФ.

8. И последнее. Если Вы наполняете свои сумки фруктами с мыслями «Витаминчиками подкреплюсь», не обольщайтесь. И готовьтесь к развенчанию этого мифа. Оставайтесь с нами, не переключайтесь!

9. И совсем последнее. Не закрывайте книгу! Я не виновата, что пропаганда промывла всем мозги. Я не виновата, что фрукты из сезонных (краткий миг в году), стали постоянными пищевыми продуктами в нашем рационе. Слава супермаркетам! И я ещё раз повторяю –

Фрукты МОЖНО! ВСЕ!

Но учитывайте их гликемический индекс и нагрузку. Если Вы стройны, то можете особо не учитывать. Но если Вы стройны, я удивляюсь как Вы дочитали до этого места)

А ТЕПЕРЬ ПРО СУХОФРУКТЫ!

И опять история.

Девушка лет 30, 130 кг веса. У неё свой диетолог. Я не вмешиваюсь. Мне и своей работы хватает.

Смотрела она на меня, слушала. Потом решила проконсультироваться почему вес не идёт.

Смотрю рацион, составленный диетологом. Всё хорошо. Белок в достатке, углеводов абсолютный минимум, гликемический индекс ниже 40.

Не может не худеть. Смотрю углеводный профиль – сахарного диабета нет. Не может не худеть!

И вдруг долиствываю до углеводного дня. СПЛОШНЫЕ углеводы.
На перекусы – финики.

Спрашиваю – это что? Она хлопает глазами. И говорит: «А перекусы финиками я люблю. Проще чем сыром и орешками. И вкуснее».

Так вот про финики... Вы видели гликемический индекс? 146!!!

Как конфетка Вашему ребёнку пойдёт. А как перекус женщине с избыточным весом – Не ПОЙДЁТ!!!!

Один крупный сушёный финик весит 20 граммов. 5 сладких, вкусных фиников – это НИЧЕГО. Обычно съедается больше.

Считаем?

Я съела 100 граммов фиников (5 штук)

$72 \text{ грамма углеводов} \times 146 \text{ (гликемический индекс)} / 100 = 105 \text{ грамм углеводов в крови.}$

Да это же 7 столовых ложек глюкозно-фруктозной смеси!

Она НИКОГДА не похудеет!

Задание на сейчас. Прикинуть сколько граммов изюма Вы способны съесть за раз.

Рассчитайте сколько столовых ложек сахаров Вы получите в кровь.

Ответ запишите. _____

Проанализируйте.

Как видите с курагой, черносливом и инжиром всё попроще (ГИ 30-35).
НО! Помните, объедаться этими вкусняшками и не понимать углеводную нагрузку – опасно для фигуры!

ГЛАВА 8.

А теперь домашнее задание на неделю:



1. Развиваем белковую компоненту пищи, **постепенно** приближаемся к суточной норме по белку.

Если ВЫ:

- недоперевариваете
- имеете аутоиммунное заболевание
- имеете аллергическое заболевание
- имеете почечную недостаточность

В этих случаях идем медленно:

- останавливаемся на норме для девочек - 1 грамм на каждый килограмм массы тела,
- для мальчиков - 1.2 грамма на каждый килограмм массы тела.
- При почечной недостаточности - 0.7 граммов на каждый килограмм массы тела.

Если Вы:

- намерены развивать тело,
- научились допереваривать пищу
- не имеете ни одного из перечисленных состояний - к расчётной сумме добавляем 50%.

2. Помните – давать стройматериал, но не строить не получится. Добавляйте физическую нагрузку!
3. Ограничиваем углеводы с гликемическим индексом более 40 для тех, кому надо "сдуться".

Ограничиваем углеводы с гликемическим индексом выше 70 для тех, кому надо набрать мышечную массу.

ВСЕМ!!! Физическая нагрузка в удовольствие. Аффирмациями тело не разовьёшь!

ГЛАВА 9.

Вопросы, сомнения, возражения!



Про перекусы

Анна: я хотела спросить про дробное питание. Оно меня жутко раздражает и вызывает возмущение. Мне кажется, что мой организм тогда все время в процессе переваривания пищи. И этот тезис у меня идет в разрез с неким другим — что пищеварительная система должна около 4 часов отдыхать между приемами пищи. И мне эти перекусы доставляют дискомфорт еще и таким образом, что по моим ощущениям, я ничуть не стройнее из-за них. За месяц я как будто и набрала... И жкт в дискомфорте.

И потом еще вспомнила: меня всегда с самого детства ругали — не ешь перед приемом пищи, аппетит перебьешь, сейчас все будут обедать или ужинать....

Очень вас прошу мне помочь, поскольку у меня сейчас внутренний протест очень сильный и огромный дискомфорт в жкт.

Бахтина Елена: Аня, мы все разные. Кто-то не может дожить до обеда, а кто-то забывает, что надо было пообедать... Поэтому:

1. Кушайте или перекусывайте ТОЛЬКО если проголодались, чтоб пища была желанной и ферменты были наготове.

2. Выработайте для себя индивидуальную частоту питания. Я тоже не перекусываю. Мне хватает завтрак, не обед, а перекус и ужин с семьёй вечером под разговоры (не под телек!)

3. Перекусывайте, если не можете дождаться следующего приёма пищи. Или если замечаете — не перекушу, значит потом съем слона)))

Анна: да, по третьему пункту — такое иногда бывает.

Лена, просто информация про количество белка... не получится его получить, если питаться, как вы сейчас написали... или я заблуждаюсь?

Бахтина Елена: Анна, моя задача не столько заставить Вас есть суточную норму белка, сколько показать Вам, что недоеденный белок человечество замещает углеводами и думает, что будет оставаться стройными и здоровыми. Моя задача дать Вам прочувствовать, что, когда Вы даёте стройматериал в достатке, вы сыты, у Вас всё реже просыпается «поисковый рефлекс» - чего бы есть. У Вас уменьшаются порции и объём желудка.

Наша задача — пустить в рост мышечную массу, чтоб та задушила жировую. Они извечные конкуренты. А если постоянно недокармливать мышечную, то как же она одержит победу?????

Но это не значит, что надо объедаться! Из за стола надо вставать с ощущением «Съела бы вот тот кусочек.... но он будет лишним»)))

Анна: Ок, поняла, спасибо... немного успокоилась... а то сейчас прямо в теле такой дискомфорт.

Тогда может надо начинать с биоимпедансного анализа, при котором будет все понятно — чего и сколько в теле?

Бахтина Елена: Если есть такая возможность — конечно. Мы будем следить не за весом (это глупо), не за объёмами (будем, конечно — это ведь наша цель), а за мышечной массой в кг и процентом жира в организме.

Анна: хорошо.

Бахтина Елена: У кого ещё нет умных весов, может стоит купить.

У меня Танита.

Человечество, мы живём не для того, чтобы есть. А едим для того, чтобы жить. Долго и счастливо. Поэтому подстраивайте еду под себя, но, чтобы тело имело материал из чего себя выстроить.

Анна:

Лена, добрый день! Хочу поделиться своими результатами после почти двухнедельного подсчета белков: ушла лишняя вода из организма, часть жира тоже вместе с водой ушла.

Это четко видно по легко нащупываемым ребрам (давненько не испытывала этих приятных ощущений :)), сдулись складки в зоне бюстгальтера на спине, появилась легкость в теле.

Размер был 44 плюс, сейчас 44 минус. Влезла в любимое платье и юбки, которые два года ждали своего часа :)). Очень вдохновляют меня эти изменения! Моя цель — приблизиться к 42му размер

IrinaTikan

Доброе утро всем!

Ну чем я могу похвастаться?

В конце года мне уже почти нужен был XL размер, а сейчас я вполне хорошо себя чувствую в 40 размере, а талия с 82 уменьшилась, вот сейчас измерила уже после завтрака, 77 см. И объёмы здорово упали. И при всем этом, я всегда сыта, кушаю то, что мне нравится и позволяю себе кусочек чёрного горького (85% какао) шоколада. Ну вот пока и все.

Бахтина Елена: хороший результат за 14 дней! Многим из нас нужно чуть-чуть, чтоб всё наладилось!



Я тоже сбросила примерно 5 кг, но, что важнее, я сбросила с талии 7 см и уменьшилась в размере. И сейчас брючки сидят, и чувствуешь себя стройной и невесомой. Девочки, всем желаю не падать духом, работать над собой, бороться с проклятым Жориком и победить его.

Целую!

Елена, огромное Вам спасибо за Ваш труд! Познакомилась с Вашим видео всего три-четыре месяца назад, моя жизнь изменилась до неузнаваемости: начала пить больше воды, в разы снизила количество углеводов, начала изучать состав продуктов, если в составе есть твердый растительный жир – не покупаю. Вообще стала готовить все сама, покупаю только простые продукты, над которыми еще не произдевались. В итоге: минус 3 кг., минус размер в одежде, влезла в старое любимое платье, исчезли прыщи, которые не прекращались с 13 лет (сейчас 25). Пытаюсь прививать принципы здорового питания в своей семье, даже новогодний стол был только из полезных продуктов. Я никогда еще так хорошо не выглядела и не чувствовала, спасибо Вам огромное!



Евгения Калюзная

Леночка, у меня есть результат по моей маме: приехав к ней в отпуск, ей пришлось (сказать точнее - я не оставила ей выбора) питаться со мной. Она за 8 дней скинула 2 кг, при ее росте 152 см. и весе 95 кг. Визуально это не заметно, но весы неумолимы. Здорово!



Юлия Поддубровская

ОТЗЫВ



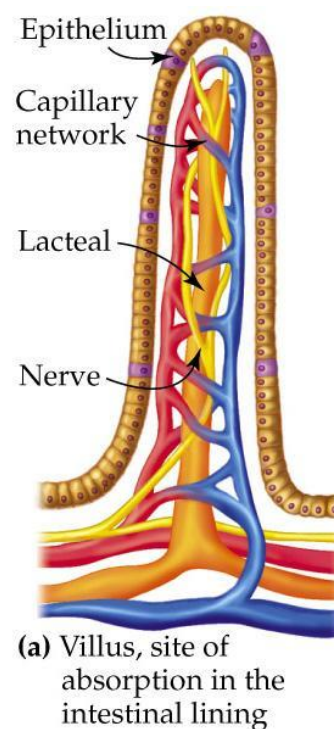
Анна Петрова

Мой результат за 2 недели: вес-1 кг, талия-1 см, объем живота-5 см, объем бедра слева и справа-1 см. За счет исключения сладкого и углеводов сдулся живот. Раньше из-за непереваривания углеводов шёл процесс брожения.

ГЛАВА 10.

Про аллергии, аутоиммунные болезни и рак. Кто, действительно, виноват?

Картинка с сайта



<http://www.tryphonov.ru/tryphonov2/terms2/abslpd.htm>

Познакомьтесь – это ворсинка кишечника. Таких ворсинок в Вашей кишке мириады!

Площадь всасывания с поверхности кишки за счёт этих ворсинок 40 метров квадратных. То есть Вы всасываете с тарелки размером с однокомнатную квартиру-хрущёвку или новомодную студию!

А теперь посмотрите на поверхность этой ворсинки. Она покрыта всего лишь одним слоем эпителия. И этот эпителий – первый и единственный барьер между генетически инородной пищей и Вашей внутренней средой. А точнее между белком, сделанным по рецепту, записанному в молекуле ДНК курицы, пшеницы, кукурузы и Вашими внутренними средами, в которых должно быть единообразие – только белки, сделанные по Вашему рецепту. Записанному в Вашей молекуле ДНК.

Вы слышали – 80% иммунной системы у человека в кишке? Зачем?

А затем, что те места, где организм сталкивается с генетически чужеродной для него информацией, особенно контролируются иммунитетом.

А вдруг болезнетворная бактерия, яд? Мы готовы отразить атаку:

- в лимфоузлах и одиночных иммунных клетках кишки (защита от инородных агентов в пище),
- в миндалинах, аденоидной ткани (защита от инородных агентов во

вдыхаемом воздухе),

- в паховых лимфоузлах (защита от микрофлоры нового полового партнёра)
- в просто лимфоузлах (а вдруг где-то что-то воспалится).

Так вот, возвращаемся к эпителию ворсинок кишечника.

Синдром «дырявого» кишечника.

Клетки внутреннего слоя кишки очень быстро изнашиваются. Конечно, ведь им ежедневно, без выходных и отпусков необходимо переваривать столько пищи! И обновляются они тоже быстро – 1 раз в 5 дней.

А теперь представьте: барышня решила «сбросить» 2-3 кг. И устроила себе 5 яблочных дней. Она-то сбросила свои килограммы. Но что теперь о ней думает внутренний слой кишки, которому эти 5 дней нечем было восстанавливать эпителий. Белка-то, из которого эпителий кишечника состоит, в яблоках днем с огнем не сыщешь. Жиров, с которыми дружит белок и которые путём пиноцитоза попадают в энтероциты (так называются клетки кишки) – в яблоках тоже не наблюдается.

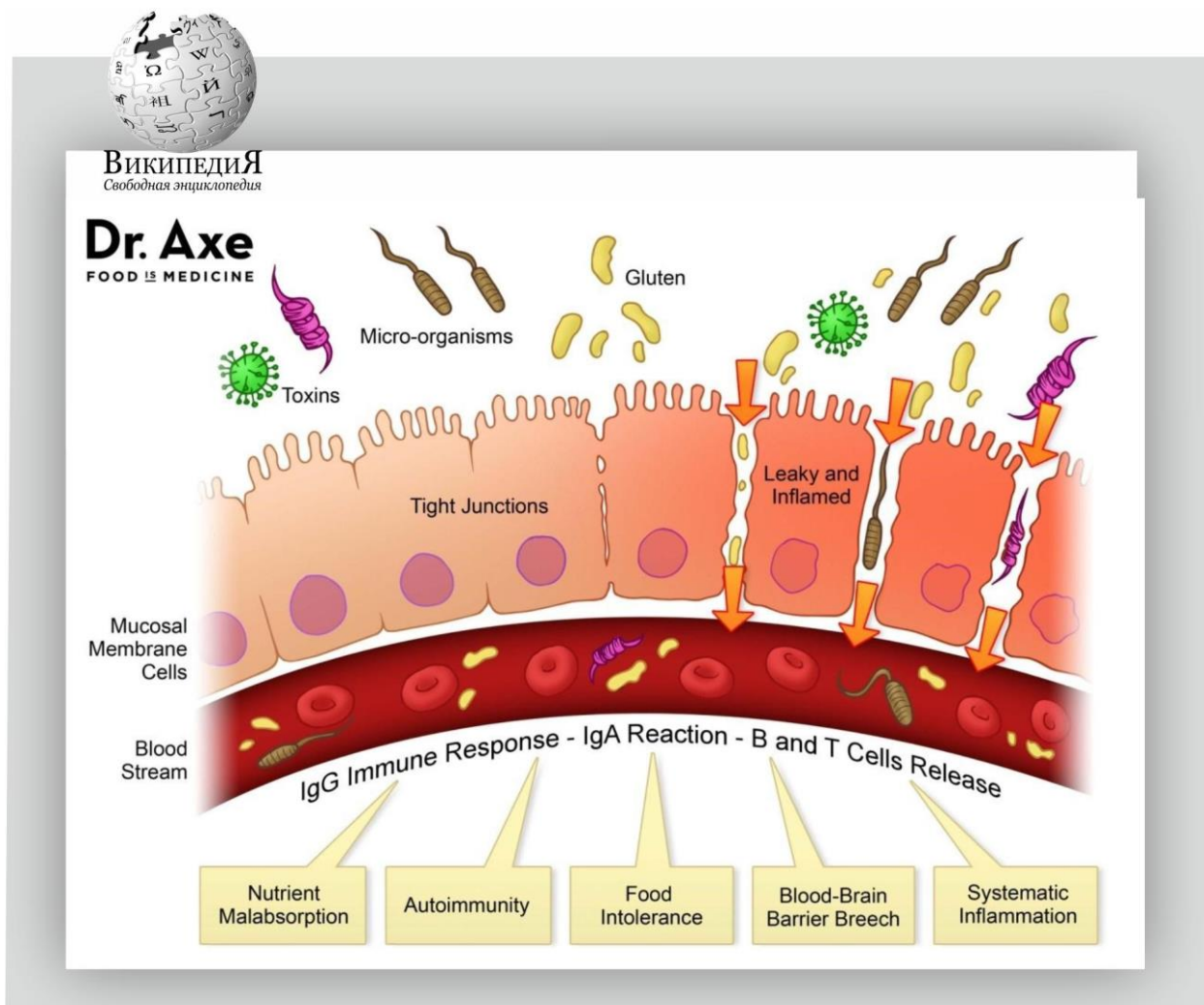
И в этом эпителии возникли «дыры», прорехи.

То есть одна клетка погибла, слущилась. А соседняя должна была поделиться и дать 2 новёхонькие. А как поделиться – это ж надо мембраны достроить. А мембрана, как Вы помните с самого начала нашего разговора – двойной забор из жиров и встроенные молекулы белка. А хозяйка ни того, ни другого уже 5 дней НЕ ДАЁТ!

Так как функция эпителия – пропускать через себя только допереваренную пищу (аминокислоты, простые сахара) в кровь, он перестаёт качественно выполнять эту роль. А всё из-за того, что хозяйка наделала дыр. И через эти дыры в кровь шуруют целые молекулы непереваренного белка.

Представьте, что у Вас в руках бусы (молекула белка). Чтобы бусы прошли через слой энтероцитов, надо эти бусы разорвать, чтоб каждая бусина (аминокислота) была сама по себе. Тогда организм не поймёт откуда эта бусина (аминокислота) взялась – это был растительный белок? Животный? Да всё равно! Аминокислоты не имеют видовой специфики. А белки – определённая последовательность этих аминокислот – имеют. Есть белки гороха, яиц, кролика, человека.

Так вот – или человек плохо переваривает пищу, или он её неплохо переваривает, но заслужил дырки в кишке – обрывки куриного, кукурузного или любого другого белка попадают в кровь!



А теперь войдите в положение иммунной системы. Её задача «видеть» чужеродный белок и связывать его, производя против него антитела. Так, собственно, и работает иммунитет!

В результате чего получается комплекс аллерген-антитело. А раз перед иммунной системой такая задача стоит, то она с ней прекрасно справляется.

Через дырявый кишечник в кровь попадают недопереваренные белки, а иммунная система всюю производит антитела. И когда этот комплекс антиген-антитело куда-то оседает (а он это сделает рано или поздно), то та клетка, на которую он попадёт, будет очень недовольна (повреждена) и выделит гистамин - медиатор воспаления.

1. Всё вокруг нальётся кровью, так как гистамин расширяет капилляры – **покраснение.**

2. Все ткани станут отёчными – приток сильнее чем отток, так как гистамин расширил капилляры – **отёчность**
3. Отёчные ткани сдавят нервные волокна и сам гистамин будет раздражать болевые рецепторы – **боль**
4. Пострадавшая ткань не только плохо выглядит, но и функцию свою выполнять НЕ МОЖЕТ!!! – это **нарушение функции!**

Всё сошлось – четыре признака воспаления:

Краснота, отёчность, боль, нарушение функции!

Так вот, вернёмся к нашей барышне, которая похудела на яблоках...

После своей продуманной диеты она съела курочку. Белки этой курочки, дойдя до «дырявого» сегмента, «провалились» в кровь в переваренном виде (последовательность аминокислот, видоспецифичная для курицы).

Иммунная система: «Тревога, в крови куриный белок!!! Вы что там, с ума посходили!»

И... через некоторое время этот белок встречается с антителами, образуя комплекс антиген-антитело. Представьте себе этот белок и антитело как двух дерущихся мужиков в ювелирном магазине. Разнесут ВСЁ!

- Если эта конструкция далеко не пойдёт, а присядет тут же, на клетки кишечника, диагноз будет звучать как **неспецифический язвенный колит или Болезнь Крона**.
- Если присядет на мембраны почек – **гломерулонефрит**,
- Если присядет на сустав – **ревматоидный артрит**,
- Если на кожу – **нейродермит, склеродермия, псориаз**
- Если на ткань лёгкого – **бронхиальная астма**,
- Если на ткань щитовидной железы – **аутоиммунный тиреоидит**,
- Если на нервную ткань – **рассеянный склероз**,
- Если на ткань желудка – **атрофический гастрит**,
- Если на кожу – **экзема**,
- Если на слизистую носа – **поллиноз**.

Это далеко неполный список. Но уже понятно, что пока кишечник «дырявый», процесс не остановится. Иммунная система по своей воле никогда не перестанет Вас защищать от чужеродного белка. Она будет это делать, даже если Вы будете «лечить» основное заболевание...

Даже если Вы будете принимать антигистаминные препараты (чтобы запретить выделять гистамин в момент оседания комплексов),

Даже если Вы будете применять гормональные средства, нацеленные на погашение воспалительного процесса, вызванного оседанием комплексов на ткани,

Даже если Вы будете пытаться это лечить обезболивающими, антибиотиками, сульфаниламидами и т.д.

Даже если Вы будете применять иммуносупрессию (подавлять реакции иммунной системы, чтобы она делала меньше комплексов).

До тех пор, пока в Вашу кровь поступают инородные белки из пищи, Ваша иммунная система БУДЕТ их связывать. Болезнь БУДЕТ прогрессировать. К сожалению.

До полного убийства органа:

- Почечная недостаточность при гломерулонефрите,
- Гипотиреоз при аутоиммунном тиреоидите,
- Прободевание язв кишечника при НЯК и так далее.

Мораль: Давайте заботиться об эпителии кишечника, чтобы ему было из чего строить себя. Для этого нужен белок и липиды в суточной дозировке. Но для контроля оставим только белок. Если Вы съедаете суточную норму белка, в нем Вы точно получите достаточное количество липидов для построения клеточной стенки.

Помните, если на стройку не завезли цемент, а сроки горят, стены всё равно возведут, но на песке и воде. Вот вам и «дырявый» кишечник.

А теперь возражения! Я знаю, их много.

«5 лет назад у меня началась аллергия. К счастью, у меня хватило ума совершенно отказаться от мяса, птицы и других продуктов животного происхождения. Через 2 недели я была абсолютно здорова. И сейчас тоже!»

«У меня аутоиммунный тиреоидит. Перешла на вегетарианство – и я здорова!»

Давайте объясним эти хорошие и много раз повторяющиеся результаты.

Когда Вы отказываетесь от высокобелковой пищи, переваренные белки перестают в большом количестве проходить через дырявый эпителий, количество аутоиммунных-аллергических комплексов резко снижается – повреждение тканей прекращается – происходит клиническое улучшение-выздоровление.

НО! Решили ли мы проблему?

Я за все формы целительства. И приветствую любой позитивный результат по здоровью.

НО! Дефицит пищеварительных ферментов будет прогрессировать, так как мы стали давать ещё меньше стройматериала для них. И со временем начнутся проблемы с перевариванием растительного белка, углеводов и жиров. Помните? Это называется Квашиоркор.

НО! С синдромом «дырявого» кишечника мы не справились. А через эти дырки прямо в лимфу и кровоток входит условно-патогенная микрофлора (грибы, личинки глистов, микробы), а также их токсины и непереваренные продукты. И кровь становится НЕ СТЕРИЛЬНОЙ. А это проблемы тот там тот тут – от перхоти до хронического сепсиса.

Поэтому, проще всего отступить и перестать есть то, что заставляет Вас чихать, чухаться, перестать есть то, чего боится Ваша иммунная система!

Каждый приём пищи для человека с дырявым кишечником (термин не анатомический, а физиологический) – это удар по иммунной системе.

Иммунная система начинает бороться с пищей, вместо того, чтоб защищать от вирусов, бактерий, грибов и собственных атипичных клеток, которые в количестве 5-7 штук каждый день образуются в теле.

И если иммунная система сегодня уже в четвёртый раз вылавливает куски непереваренного белка из крови, то рано или поздно она может не успеть отреагировать и пропустить эту атипичную клетку. Вот причина раковых заболеваний. Одна из причин!

Ведь Вы посмотрите на статистику аллергий и аутоиммунных состояний, сопоставьте со статистикой по онкологическим болезням. И там и там неуклонный рост!

Что же делать? Два выхода:

1. Снижать дозу белка, не напрягать систему, обеспечивать минимум по белку, чтоб не страдали органы
2. Залатать дырки в кишке, научиться переваривать пищу и позволять своему телу строиться

Я буду гордиться Вами и Вашим результатом в обоих случаях!
Для тех, кто выбрал второй путь:

Научитесь переваривать пищу! Дотла! Без остатка! Без токсинов!

Даже если имеет место синдром «дырявого» кишечника, мы можем способствовать более полному перевариванию пищи и снизить тем самым количество агрессивных комплексов антиген-антитело в организме.

Это непростая задача.

Трагизм в том, что с возрастом происходит снижение ферментативной активности в целом и пищеварительных ферментов в частности...

Поэтому с возрастом переваривать всё сложнее...

Но Вы или смиритесь с возрастом – «что Вы хотите – мне уже 50...» Или давайте ремонтировать!

1. Есть пищеварительные ферменты, которые запускают процесс допереваривания – больше качественного строительного материала в крови – больше ферментов выстроено – лучше собственная способность к доперевариванию. Об этом я подробно говорила в главе про белок. И требования к ферментам и почему лучше пить ферменты, чем недопереваривать – перечитайте.
2. Есть комплексы трав, которые ухаживают за поджелудочной железой, просят её лучше выполнять свои обязанности. Там же – перечитайте.
3. Строить свой дневной рацион так, чтобы организму было легко полностью допереварить Вашу пищу, а именно:

А. Дробить пищу на 3 основных приёма и 3 перекуса. Меньше объём пищи на каждый приём, лучше качество пререваривания.

Б. Не совмещать белки с углеводами, имеющими высокий гликемический индекс. Так как белки перевариваются в желудке, а углеводы в это время стоят без дела. А очень часто и начинают бродить...

В. Соблюдать режим питания. Если Вы закладываете в себя пищу примерно в одно и то же время, то Ваши ферменты уже готовы и ждут когда можно приступить к работе. То же по объёму питания. Если Вы на завтрак ели яичницу из 3 яиц, а сегодня по причине вчерашнего дня рождения съели тройную норму, то на допереваривание можете не рассчитывать...

Желающие понять, доперевариваете ли Вы пищу, прочитайте главу про белок – там описаны симптомы непереваривания подробно. Здесь лишь напомним эту романтическую тему.

1. Если ваши какашки зловонные
2. Пачкают унитаз
3. Если в животе бурчит
4. Если какашки тонут
5. Если у Вас утиный стул - поел – побежал в туалет

То Вы некачественно перевариваете пищу.

Вот такие вот мысли по аллергическим и аутоиммунным заболеваниям.

Я не говорю, что с ними легко справиться. Я говорю, что это возможно.

Медики делают всё от них зависящее, а Вы, хозяин организма, делаете всё, что зависит от Вас. И тогда организм перестанет напрягаться и создавать условия для развития и прогресса заболевания.

И последнее. Если Вы не перевариваете белок, Вы не имеете право наращивать его количество без контроля качества переваривания!

Просчитайте сколько съедаете сейчас – к примеру, 50% от нормы? - Хорошо.

Не повышайте, пока не наладите стул:

**не воняет,
не прилипает,
не тонет,
в животе не бурчит,
не бегаєте после каждого приёма пищи в туалет по большому
поносом – отлично.**

Чуть повысили потребление белка – на 10 граммов. И опять контроль.

Если Вы откажетесь от белка – сдастся соединительная ткань.

Это ткань, в которой лежат все наши клетки. К соединительной ткани относятся кости, хрящи, она есть в коже, во всех внутренних органах. Это межклеточная среда. В ней коллаген, обеспечивающий прочность, эластин – обеспечивающий эластичность, сочность...

Вам столько лет, сколько лет Вашей соединительной ткани – это слова Мечникова.

Так что всё в Ваших руках! Я всё сделала для Вашего понимания данного процесса!

О Т З Ы В

И тогда я решила пойти и сдать анализы. В 13.06 16- 5.0 .27.02 2017- 3.1 Моя врач сказала мне-"Не знаю что вы там делали.Но результат лучше чем был." Спросила меня буду еще рожать? буду то надо будет попить гормоны.Если нет-то это граница.Спасибо Елена за знания.Жду Вашего ответа (по гормонам).С уважением Ольга.

Это нормализация ТТГ при аутоиммунном тиреоидите. 13.06.16 – ТТГ 5 (верхняя граница нормы 4), через 8 месяцев 3.1 – это норма.

О Т З Ы В



Юля 21:54



Сдала вместе с анализом крови ТТГ. Показатель - 3,56. Конечно, не идеальный. Но то, что год назад после отмены таблеток он вообще поднялся до 10. А до беременности был 4,7 - я считаю, что это уже почти победа))) и тоже благодаря Вам!!

Юля живёт в Германии. А там нормы ТТГ занижены. Так что 3.56 – это норма.

ОТЗЫВ

Ирина Косова 1 минута назад

В июне 2016 АТ-ТПО 188.7 , в
феврале 2017 88,9 , ттг 2016 7,7
в 2017 3.38

Ответить

Здесь снижение количества антител к ТПО и снижение тиреотропина в крови до нормы, что хорошо.

ОТЗЫВ

И впервые гормоны ТТГ и Т-4 у меня в норме!!!
Только врач говорит, что сейчас не надо пить
препараты с йодом, только продукты с йодом. Я
подумала, что БАДы с морепродуктами относятся к
еде. И решила продолжать их принимать, как Вы нас
учили..

По аллергии тоже есть наблюдения. Не могу сказать, что описанный мною механизм единственный. Но он КЛЮЧЕВОЙ.

ОТЗЫВ



Лена, приветствую!
Аллергию победили за 2
дня! Продолжаю давать
силимарин. Себе дозу
удвоила до 2 капсул два
раза в день. В этом году
обошлась без инъекции
гормона 😊
Спасибо за знания и
заботу 🙏

ОТЗЫВ

Надежда Молчанова

Леночка я победила аллергию- благодаря
программе по БЕЛКУ, продолжаю восстанавливать
эндокринную систему -могу уже 1-1,5 часа
физических нагрузок.БЛАГОДАРЮ за знание и опыт

В каждой главе я буду возвращаться к вопросу аллергии и аутоиммунного повреждения тканей. И каждый раз мы вместе будем смотреть на проблемы под другим углом.

Почему так сложно? Потому что мы с Вами гениальное творение, нас сложно сломать и повредить. Но мы справляемся!

ГЛАВА 11.

Вода как эликсир молодости и здоровья



Во-первых, строках новой главы я хочу вернуть вас...не поверите...к белку!

Да, речь, как вы поняли по названию, в этой главе пойдет о воде. Сама по себе тема глобальнейшая. Даже если мы с вами будем весь остаток жизни заниматься только тем, что допивать нужное количество воды, мы уже проживем дольше и качественнее. Но.

Если мы хотим жить не дольше, а долго, не качественнее, а качественно, я еще раз обращаю ваше внимание на то, что БЕЛОК – это то, что вы не можете игнорировать. Вы уже знаете, что ваши гормональные системы, ферментативные системы, системы иммунитета без белка находятся в постоянном дефиците.

А если мы захотим говорить не только о здоровье, но еще и о красоте тела, или как минимум о привлекательности, то еще раз напоминаю, что кожа получает поступающий белок по остаточному принципу.

Хватит ли белка вашей коже, зависит только от вас!!!

Хватит ли белка вашему ребенку на антитела во время обычной простуды, зависит только от вас!!!

Хватит ли вам белка на построение гормонов, зависит только от вас!!!
Продолжать не буду))).

Итак, приступаем к воде.

Это не менее глобальная тема.

И прежде, чем говорить о необходимости воды, давайте разберемся, куда мы эту воду тратим. То есть на какие процессы в организме эта вода расходуется.

Представьте себе, что вы идете по саду, увидели на дереве спелую сливу, сорвали ее и откусили. И эта слива настолько сочная, что сок стекает по руке. Так вот, слива – это сочная клетка молодого организма.

Если из таких клеточек состоит ваша кожа, то на ней ни единой морщинки. Если из таких клеток состоит ваша хрящевая ткань, то у вас никогда не будет проблем с передвижением. Ну как “никогда”. Пока клетки ваших хрящей похожи на сочные сливы.

Если из таких спелых сливок у вас состоит кора больших полушарий головного мозга, у вас отличная память, у вас есть желание создавать, творить и так далее...

Но, к сожалению, с течением времени (не хочу говорить – с возрастом), человек теряет определенное количество внутриклеточной жидкости и сталкивается с обезвоживанием.

Представьте себе, что вы эту сочную, надкушенную сливу положили на солнцепёк и забыли о ней на пару недель. Что вы увидите, когда к ней вернетесь? Правильно. Чернослив.



Клетка, которой не хватает воды, похожа на этот чернослив.

Если из таких черносликов состоит наша кожа, то...

если из таких черносликов состоит наша хрящевая ткань, то...

если из таких черносликов состоит наша мышца (бицепс, мышца сосуда, мышца сердца), то...

если из таких черносликов состоит наш головной мозг, то даже троеточия уже не напишу.

Итак. Самым чувствительным объектом к обезвоживанию является головной мозг. Он на 90% состоит из воды. И если головному мозгу не хватает жидкости, а он ее получает с кровью, то он дает сигналы организму на

перераспределение крови, и он выкрутит ситуацию так, что ему так будет хватать.

Будет ли эта ситуация нравиться остальным частям вашего организма – это уже второй вопрос, и мы к нему придем позже.

Поэтому мы в этой главе разберем, как головной мозг перераспределяет воду, какие симптомы вы при этом почувствуете...

А пока поговорим о функциях воды в организме.

Вода – универсальный растворитель.

Хочу нарисовать вам еще одну картинку, что бы вы понимали важность достаточного количества воды.

Представьте себе трехлитровую банку с водой, в которую вы капнули каплю глюкозы. Глюкоза быстро растворится во всем объеме, и концентрация глюкозы в банке везде будет одинакова. А теперь капните каплю глюкозы в банку с холодцом. В этом случае об одинаковой концентрации речь не идет. В одном месте концентрация глюкозы будет высока, а в других местах о глюкозе вообще никто знать не будет.

Вот так и у молодого организма. У деток внутренние среды представляют собой бурную реку. А у пожилого организма внутренние среды больше похожи на холодец.

Кстати, по скорости передвижения в ограниченном пространстве это тоже заметно)). Пока бабушка за внуком повернет голову, внук уже несколько раз комнату по потолку обойдет.

Это я привела пример к вопросу о скорости обмена веществ. Он напрямую зависит от количества воды в организме. Ибо обмен веществ - это не рынок с товарно-денежными отношениями. Подошли друг к другу, обменялись веществами и пошли дальше... Обмен веществ - это биохимические реакции. Они протекают в жидкости. А жидкость - это вода.

Вода и терморегуляция.

Следующая функция воды – регулировка температуры тела. Если температура тела повышается, выделяется пот и, испаряясь с поверхности кожи, он охлаждает тело. Также у нас есть два органа, которые весьма сильно нагреваются от своей деятельности. Так нагреваются, что их приходится охлаждать. Как двигатель в автомобиле. Это мозг и печень. И охлаждает их кровь. Охлаждая печень и мозг, кровь сама нагревается и стремится

обогревать все остальное тело. Замечали, как маленькие сухонькие старички все время мерзнут и кутаются в пледики? Это в том числе и от того, что в их организме охлаждающей жидкости меньше, чем раньше. Нечем греть тело изнутри.

Вода и летящая походка.

Остеопороз. Принято считать, что это потеря костями кальция. Так я и не против. Но, почему-то забывают говорить о том, что это еще и потеря костями белка и воды. Может потому забывают, что препараты кальция продавать выгодно, а водой и едой лечить не выгодно??? Оставляю этот вопрос открытым. Моя задача в этой главе напомнить вам о том, что остеопороз напрямую связан с потерей костной тканью не только кальция, но и воды.

В медицине есть такое понятие «перелом по типу зелёной ветки».

Представьте, Вы взяли зелёную ветку, хотите её сломать, размочили её уже, а она всё не ломается, так как молодая веточка, насыщена влагой.

В не молодом организме поднадкостничных неполных переломов уже не бывает. Веточки уже не молодые. Они потеряли кальций, белок и ВОДУ и ломаются тупо пополам, с хрустом, как сухой сучок. Поэтому лечить остеопороз только кальцием – это профанация.

Еще одна функция воды, связанная с опорно-двигательным аппаратом – увлажнение суставов. Что я имею в виду? Представьте себе две кости, которые в колене упираются друг в друга костной тканью, насыщенной нервными окончаниями. А теперь попробуйте пройти хоть несколько шагов на такой конструкции. Не получится. Боль будет неземная.

Именно поэтому на торце костей появляется хрящевая ткань – гладкая и без нервов, чтоб одна кость легко упиралась и скользила по другой через хрящевую прослойку.

Но, вот чтобы скользила, еще хорошо бы трение в суставной сумке уменьшить. И именно за это отвечает вода. Есть достаточное количество воды в организме - суставная жидкость присутствует и выполняет свои функции. Нет достаточного количества воды в организме – суставная жидкость не снижает трение в суставах ввиду полного отсутствия таковой.

Вода как транспорт.

Вода участвует в транспорте кислорода и питательных элементов в клетки. Конечно, у каждого из нас свое количество крови в зависимости от массы ростовых показателей. Но не это важно. Для транспортирования кислорода и питательного коктейля в клетки важно не количество крови, а ее качество. Если кровь жидкая и текучая, как бурная река, то она донесет все, что надо, везде, куда надо. А если это не река, а застойное, вонючее болото???

А вот качество крови, ее вязкость и текучесть уже напрямую зависит от количества выпиваемой воды.

Сегодня услышала фразу: «Старички чуют точно так же, как и молодежь, только медленнее». Вот это как раз о недопитой воде в том числе.

Медсестры знают, что не у всякого человека можно взять кровь из вены. Часто она просто настолько вязкая, что не втягивается в иглу шприца. В этой крови, вязкой и закисленной, эритроциты все слипшиеся в «монетные столбики», им не до переноса кислорода. Им нечем захватывать кислород. Этими связями они держатся друг за друга. И все, что такие эритроциты могут вам обеспечить – это повышенную опасность по тромбозам. А оно вам надо??? И пока мы не напоим такой организм, эритроциты не расцепятся и не начнут выполнять свои непосредственные функции.

Вода как увлажнитель.

Еще одна функция воды – увлажнение воздуха в легких. Кто не верит – подышите на зеркало. Так можно определить жив человек или не очень – поднести зеркало к его рту и посмотреть есть ли конденсат. Кто все еще не верит, поезжайте на север. При морозе на улице -30-50 градусов у женщин выдыхаемая из легких влага замерзает сразу на шарфе или воротнике. У мужчин выдыхаемая влага замерзает еще ближе к легким – на усах и на волосах в носу. Надеюсь, убедила))).

Мы позже вернемся к этой функции воды, а пока я просто о ней вам напомнила.

И опять вода как универсальный растворитель.

Очищающая или дезинтоксикационная функция. Попробуйте взять одно ведро воды и сделать генеральную уборку во всей четырехкомнатной квартире только этой водой. Скорее всего, вы просто размажете грязючку по квартире, реально чище не станет.

Точно так же и в организме. В кровь, в лимфу передается большое количество метаболитов, которые мы образуем в процессе жизни. И кровь и лимфа должны быть подвижные, текучие, с большей частью так называемой жидкостной фракции, чтобы своевременно выводить из организма эти метаболиты.

Вот, если вкратце, то мы пробежались с вами по основным функциям воды в нашем организме.

Прежде чем мы перейдем к рассмотрению проблем, возникающих в организме, в связи с недостатком воды, я должна вам сказать, что материалы этой главы основаны на книге «Ваше тело просит воды». Я считаю, что ее написал гениальный, талантливый, а главное, честный и смелый человек – Батмангхелидж Ферудун.

Мы с коллегами уже несколько лет видим результативность его мыслей и поэтому я могу смело делиться нашим опытом с вами. Я не буду описывать его историю, уверена, что ваш пыливый ум найдет его книгу и вы сможете сами сделать свои выводы.

В этой главе моя задача нацелить вас на анализ того, что с вами происходит и поделиться основными моментами, влияющими на ваше здоровье и внешний вид, в связи с нехваткой воды.

Мы с вами разберем, как вода, а точнее соблюдение водного режима влияет на заболевания опорно-двигательного аппарата, на артериальное давление, на массу тела, на аллергические проявления... Спросите, почему медицина не лечит водой, если все так просто? Оставляю вопрос открытым))). Догадайтесь сами))).

Я думаю, что его (Батманхелиджа Ферудун, автора бестселлера «Ваше тело просит воды») никто не слышал тогда, никто не слышит сейчас и еще долго никто не будет слышать, потому что вода – это бесплатно.

Итак, купите книгу БатманхелиджФерудун «Ваше тело просит воды» — это первоисточник.

Я, не нарушая плана и задумки автора, просто переведу его идеи на самый понятный язык. Помните – я же переводчик. С языка органов и тканей на русский!

Про отличие воды от жидкости.

Сегодня встречалась со своим знакомым. Парень лет до 50, худощавый, жилистый.

Рассказывает, что ни с того, ни с сего у него камни из почек «посыпались».

Спрашиваю – что менял в образе жизни? В питании?

Отвечает – я питаюсь очень хорошо – я вегетарианец уже 1.5 года.

Если Вам интересно, я буду писать, что думает мой мозг в это время:

«Ага, белков пищи резко меньше – коллоидная защита истощилась – соли выпали в осадок. Что над белками не думал и по коже видно – за последний год осунулся и высох, повредил коленный мениск. Значит на голодном пайке ... По настроению – превалирует эмоция страха. Значит не хватает серотонина, взять неоткуда».

Вслух задаю вопрос: «Воды сколько пьёшь в день».

Отвечает: «Простой воды – немного. Жидкости - много».

- А что это за жидкость – не унимаюсь я.

- Крепкий чай, почти чифир, кофе несколько раз кружками, газировки сладкие – фанта, Кока кола. И очень много сладостей. Последние 3 года в стрессе. Сладости скрашивают.

В природе есть такой принцип – не просят – не лезь.

Вот если б парень спросил у меня ПОЧЕМУ с ним такое произошло и что делать, чтоб организм «отучился» делать конкременты, я бы ему ответила также как Вам сейчас отвечаю. Вы же не из-под палки мой труд читаете? А по собственной воле.

А парень занят поиском такого средства, которое выгонит его камни в одночасье.

Анализируем:

1. Кофе, чай чёрный, чай зелёный, Кока кола, энергетические напитки содержат одно общее вещество, которое является **мочегонным**. То есть, используя эти напитки, вы выводите с почками больше, чем выпили.

Например, выпили 200 мл американо – вывели 230 мл мочи.

И это вещество – **кофеин**. Он расширяет сосуды почек, а также способствует снижению обратного всасывания электролитов. За счёт этого мочегонный эффект.

2. Сладкие напитки содержат сахар. **Сахар тоже относится к обезвоживающим веществам.**

Пример: собрали Вы клубнику, помыли, присыпали сахаром. Через 30 минут возвращаетесь. Что Вы увидите? Клубника дала сок.

Это сахар выманил влагу из растительной клетки. Этот сахар выманивает влагу и из животной клетки.

3. Есть ещё одно вещество, которое обезвоживает через потерю жидкости через почки – это алкоголь.

Поэтому всё что сладко, или содержит кофеин, или алкоголь – всё это не вода.

Всё это напитки, которые крадут Вашу жизненную влагу!

Не верите, что жидкие среды с течением времени (не скажу с возрастом) становятся более вязкими?

Буду аргументировать. Все слышали, что клетки новорождённого на 80 процентов состоят из воды, а клетки старика процентов на 50.

Так вот, **за жизнь мы теряем примерно 8% влаги из крови.** Это примерно минус два стакана. И кровь становится гуще, повышается риск тромбоза.

За жизнь мы теряем примерно 26% межклеточного пространства.

По утверждению Залманова (великий доктор, который лечил семью Ульяновых, пока не эмигрировал вынуждено во Францию) межклеточного пространства в наших телах 20 литров. Считаем – минус 5 литров среды, в которой живут наши клетки. Ведь это мы вышли из воды, а наши клетки водную среду не покинули. Не к каждой клетке подходит капилляр. Соответственно **межклеточная жидкость для клетки и ресторан и туалет одновременно.** Из крови питательные вещества приходят в это пространство, а затем попадают в клетку. А метаболиты, наоборот.

Уверена, Вы любите жить в чистых городах. Представьте, Ваши клетки тоже. И любите, когда доставка работает хорошо. Ваши клетки тоже.

Стоит на четверть обрезать возможности транспортной межклеточной системы – мало не покажется. Вот поэтому люди не хотят стареть. А при чём тут возраст?

Перестаньте себя сушить и не старейте!

Но самые большие потери – это потери внутриклеточной жидкости – до 66%.

Как это видно? Молодая клетка упругая, с высоким тургором. Если молодую клетку обезводить, тургор теряется.

Детки, к несчастью, очень быстро обезвоживаются. Два поноса, три рвоты – и ребёнок в состоянии эксикоза (обезвоживания). Поэтому мамы, помните – понос или рвота у Вашего ребёнка – это потеря большого объёма жидкости. Сразу начинайте выпаивать, желательно растворами электролитов – регидрон, оралит. Потому что, если рвота или понос не прекратятся, придётся капать растворы в вену, спасая малыша.

Но так как внутренние среды у детей подвижные и жидкие, детки быстро восстанавливаются.

А у взрослых ситуация многолетняя, затяжная. Кровь вязкая, лимфа тоже, межклеточное пространство медузоподобное...

А в клетках бурная река, живая вода? – нет. Конечно, в клетках ещё хуже.

Слышали фразу «она от старости ссохлась»? Так вот это потеря внутриклеточной жидкости. Потерю тургора кожи бесполезно лечить кремами и инъекциями, как Вы понимаете!

Почему мы боремся за мышечную ткань, а она растёт, но медленно и надо ей много условий для роста. Да потому что это ткань, состоящая на 75% из воды.

Какую вы предпочитаете курочку – молодую или старую? Какая лучше жуётся?

Есть простой способ определить есть ли у Вас потеря тургора кожи, связанного с обезвоживанием.

Сделайте на тыле ладони защип. Подержите 3 секунды и отпустите.

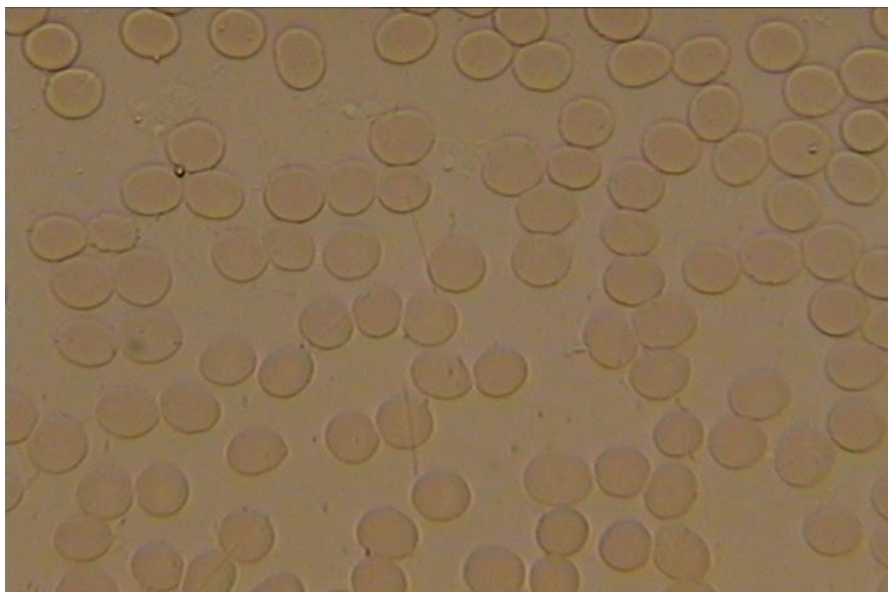
Заметьте через сколько секунд эта складка полностью разгладится.

Правильный ответ – моментально.

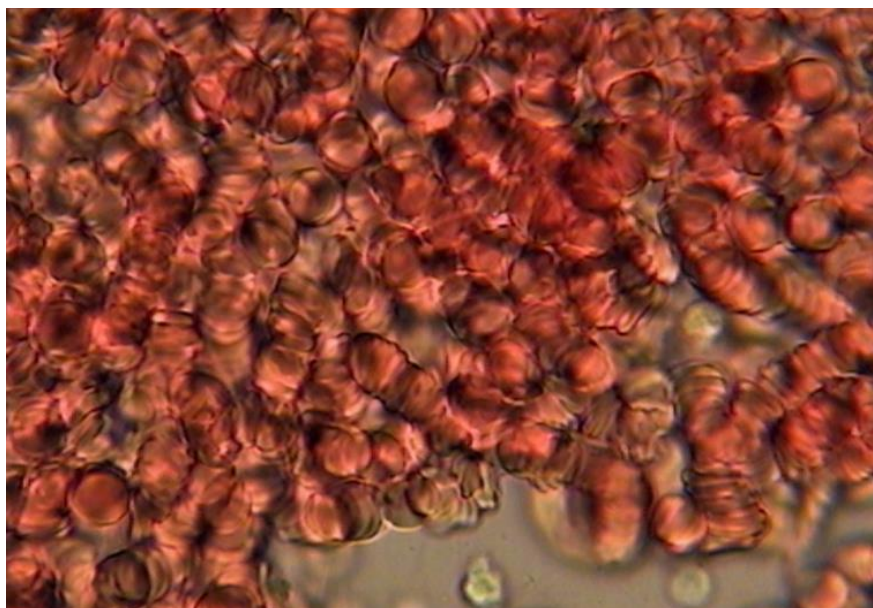
Хотите видеть эталон? Проведите этот тест на детской ручонке. И вы увидите к чему надо стремиться!

Перечитала свою писанину и поняла, что зря я всё это написала! Надо просто показать фотки!

Первая фотка – кровь в норме. Вы видите эритроциты и межклеточное пространство под названием плазма крови.



А этот снимок сделала моя знакомая, Леся Янцевич, после чашечки ароматного растворняка (кофе растворимый).



Мы видим слипание эритроцитов. Они собираются в «монетные столбики». В таком состоянии вряд ли им удастся переносить кислород. К счастью, процесс обратимый. Организм так реагирует не на обезвоживание, а на закисление внутренних сред.

То есть кофе – это ещё и закисляющий напиток. Напиток, способный сдвинуть РН внутренних сред в кислую сторону.

Но о РН мы поговорим чуть позже. Сейчас надо понять, что организм быстро, минут за 20, наведёт порядок самостоятельно. И эритроциты расклеятся. Правда, при этом потратятся щелочные и щелочноземельные металлы. Но справедливость будет восстановлена!

Но справедливости ради, должна отметить, что справедливость будет восстановлена во внутренних средах, а вот за счет чего? За счет вымывания кальция, магния и других щелочноземельных элементов. О чем это я? Мы начали главу с того, что кости не кальцием единым. Что потеря воды тоже имеет отношение к снижению костной массы. Но если мы подаем в организм не воду, а закисляющую жидкость, то остеопороз усугубляется.

Моя знакомая, которая сделала эту фотографию, была поражена до глубины души.

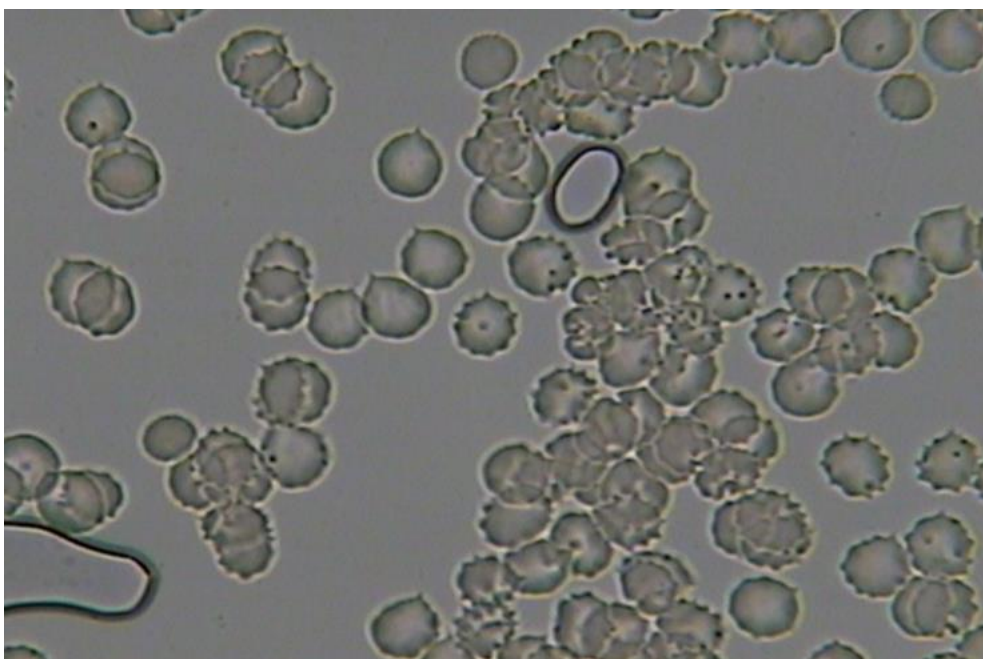
Я тоже. А ВЫ? Будете ещё пить растворняк?

Справедливости ради, расскажу Вам, что один именитый учёный считает наличие умеренного количества этих монетных столбиков в крови человека абсолютной нормой. Это А. Л. Чижевский. В 1959 году издательство

Академии наук СССР опубликовало первый том его монографии «Структурный анализ движущейся крови».

Но моя знакомая перепроверила кровь после ощелачивающего напитка и картинка ОЖИЛА! Эритроциты забегали, отлипли друг от друга! Про ощелачивающие напитки скоро всё узнаем!

А пока я Вам покажу её же фото, но после пива. Гулять так гулять!



Что это? Почему эритроциты так «сморщились», что похожи на ежей?

Есть мысли? Считается, что в ответ на приём алкоголя эритроциты должны слипаться. Но с ними происходит другой фокус. Алкоголь выманивает из них воду, вода устремляется в плазму, разводя немного концентрацию самого алкоголя.

Объём эритроцитов уменьшается, мембрана, рассчитанная на больший объём клетки, становится избыточной. Вот и закладывается шипами.

Думаю, примерно так эритроциты реагирует на повышение уровня глюкозы в крови – сморщиванием (цитолизом).

Но от повышения уровня глюкозы в крови нас защищает Инсулин, а от повышения уровня алкоголя в крови нас защищает алкогольдегидрогеназа.

А лучше бы ЗДРАВЫЙ СМЫСЛ!!!

Сколько же мы получаем жидкости и сколько теряем?

Ладно, я Вас уже достаточно качественно напугала.

Давайте просто поймём сколько мы получаем жидкости (с напитками, едой) и сколько выделяем (теряем) этой жидкости.

Сейчас ортодоксалы меня камушками закидают... Еда — это еда!!! Это не вода!!!

Я и спорить не буду.

Но вот только у меня утром был коктейль, в обед суп, а на ужин йогурт.

А у моего друга утром бутерброд, в обед отбивная с салатом, вечером пицца.

Пили мы одинаковые напитки. Вопрос – чей организм добудет больше воды для собственных нужд?

Если Вы думаете, что он (организм) совершен беспомощный и не может выделить воду из пищи и усвоить её, читайте дальше. Я расскажу Вам как он (организм) обезвоживает какашки до состояния камушков, спасая себя от обезвоживания!

Итак, Вам домашка – сколько пьёте воды, напитков, сколько получается жидкой части еды – всё замечайте. Запишите. Сделайте один раз такой эксперимент.

Так мы поймём сколько в Вас «входит».

Для удобства сколько выпили – столько налили в 3-х литровую банку, сколько жидкой еды съели – столько в 3-х литровую банку воды налили.

Надо понять сколько «выходит».

Это просто.

Когда-то, когда я была беременной, доктор назначил мне сдать суточный диурез. То есть сегодня перед сном Вы последний раз писаете в унитаз. Всю ночь (если просыпаетесь), весь день и вечер Вы писаете в 3-х литровую банку. То есть надо собрать мочу за сутки! И понять сколько Вы теряете.

Я была поражена до глубины души. Я столько не пью! Это было 1700 мл мочи. Я столько точно не пила. Но жизнь разнообразная. Что-то меня отвлекло и никаких выводов я не сделала!

Пока не увидела в своём зеркале все признаки снижения тургора тканей – на лице, разумеется. Я воробей стреляный, за крем не схватилась. Ибо знаю – кожа питается не через крема или инъекции. А как нормальный орган, через сосуды. Это значит кровь вязкая, межклеточное пространство – медуза, клетки вялые. Ну я Вам это уже рассказывала.

«Поздно, Вася, пить Боржоми, если почки отвалились» - подумала я. Но стала уделять внимание ВОДЕ, БЕЛКУ и основным МИНЕРАЛАМ, курирующим образование структур кожи.

Я не выгляжу на 25 по лицу – там свои подводные камни. Но тургор моих тканей мне нравится. И Вы тоже расцветёте – попробуйте.

Итак,

- С мочой мы выливаем 1-1.5 литра
- С какашками 200 граммов. Если Ваши какашки как камушки, 100 граммов.
- С выдыхаемым воздухом – 500 мл. Хотя Википедия утверждает, что за час человек выдыхает 50 мл воды, большая её часть оседает на стенках альвеол, бронхиол, бронхов, на трахеи, увлажняя эти слизистые.
- С кожей – тут всё зависит от сезона и активности человека – возьмём минимум – 400 мл

Считаем минимальные цифры – $1000+100+500+400=2000$ мл. Это два литра.

Впечатлены?

Как можно не засохнуть и не постареть, если в организм втекает 1 литр, а вытекает 2 литра? Мы бы уже с Вами все погибли. НО! Организм создан с большим запасом прочности.

Помните, я Вам говорила, что в нашем теле бесконечно протекают миллионы биохимических реакций. И в результате почти всех реакций выделяется вода! Сейчас не найду источник, но количество этой воды – 200 - 300 мл. Её не было, мы её не ввели снаружи, но она наша и мы можем ею пользоваться. То есть 2 литра минус 200 - 300 мл! Немного лучше.

Спрашиваю на консультации – «Сколько пьёте воды?»

- Ой, с водой всё хорошо. У меня кружка 300 мл – утром в обед и вечером по кружке качественного зелёного чая. Плюс еда.

Мы с Вами единственный вид в природе, который заменил просто воду на обезвоживающие напитки.

И когда медведям в лесу поставят автоматы с кока колой и кофейни, вот тогда я тоже буду учитывать кофеинизированные, сладкие и алкогольные напитки как воду. Вернее, когда медведи сами себе поставят такие автоматы.

А пока просто НЕ ВНОСИТЕ ИХ В РАСЧЁТ!

Думаете я не пью кофе? Пью. Свежемолотый, ароматный. Но или до, или после кофе я выпиваю такой же объём воды.

В этом плане хороши жаркие страны. Ты сел в кафе – тебе уже поставили воду. Точно не засохнешь. Просите воду к кофе и чаю и наслаждайтесь! Наслаждайтесь, я сказала, а не замещайте всю Вашу воду напитками!

Так сколько же пить?

Чтобы сразу не шокировать Вас нормами, начнём с деток. Описываю рекомендации экспертов ВОЗ.

Эксперты ВОЗ считают и наши Минздравы с этим соглашаются, что детям, находящимся на грудном вскармливании до 6 месяцев, вода не нужна.

Материнское молоко состоит на 75% воды. НО! Я помню свою красавицу (дочку) и как она жадно пила воду. Тогда установка была – предлагать воду между кормлениями. Понимаю экспертов, их логика такая – пусть кормят детей, а то напоят водой – потом молоко не поместится.

Но есть искусственники и детки, которым ввели прикорм. Тут рекомендация другая. Допаивать из расчёта 100-150 мл воды в сутки. То есть ПРЕДЛАГАТЬ!

Как только ввели твёрдую пищу – 50 мл воды на каждый килограмм массы тела! Минус 75% от жидкой пищи, которой кормите (молоко, суп).

Пример: В таблице ниже вы видите нормы потребления воды на килограмм массы тела.

Ребёнок 2 месяца, вес 6 кг, 7 кормлений по 90 мл – 630 мл

$140\text{мл} \times 6\text{кг} = 840\text{ мл}$ – норма потребления воды

$7\text{ кормлений} \times 90\text{ мл (объём пищи)} = 630\text{ мл}$. Но кормим жидким, значит минус 75% от жидкой пищи – $630 \times 0.75 = 472\text{ мл}$ можно отнести к воде

$840\text{ мл} - 472\text{ мл} = 368\text{ мл}$ дефицит...

Как видите, или с нормами неразбериха, или надо предлагать. Если требует воды – Вы это поймёте. А силой залить воду в организм детёныша у Вас не получится.

Давайте посмотрим нормы по потреблению воды:

Нормы общей суточной потребности детей в воде

Возраст ребенка	Потребность в воде на 1 кг. массы тела
1 сутки	90 мл
10 сутки	135 мл
3 месяца	150 мл
6 месяцев	140 мл
9 месяцев	130 мл
1 год	125 мл
4 года	105 мл
7 лет	95 мл
11 лет	75 мл
14 лет	55 мл

Сайт <http://www.det-bol.ru/391.php>

Для взрослых норма потребления воды 30мл на каждый килограмм массы тела.

Посчитайте: Ваш вес*0.03л=Ваша суточная норма воды в литрах

Запишите: _____

Про жажду.

Какая чушь, скажете Вы. Нет ничего проще. Организм сам тебе скажет, когда захочет пить – будет ЖАЖДА!

Всё верно, но жажда далеко не первый признак обезвоживания!

Помните, я говорила, что головной мозг умеет перенаправлять кровоток, обделяя другие органы, но себе даст достаточное количество крови.

То есть если Вы так засушили себя, что мозг уже всё сделал, но всё равно испытывает недостаток – вот тогда будет жажда. Это уже поздно! Это уже авария.

Если цветок не поливать – он засохнет.

Если животное не поить... оно при первой возможности создаст запас влаги. Самый выгодный запас – это ЖИР!

Это не только запас воды, но и запас энергии!

При расщеплении одной молекулы жирной кислоты высвобождается 138 молекул АТФ и вода!

Внимание! При полном окислении (сжигании) 100 граммов жира образуется примерно 100 мл воды. Почему примерно? Потому что видов жиров много. Их плотность различная. Но нам важен принцип!

Когда жир в клетке – это безводная пустыня – клетки, содержащие вакуоли жира и ничего более. Но стоит этот жир начинать сжигать – выделяется энергия и вода.

И теперь к чему я вела. Ответьте, что общего между нами и верблюдом?

Я бы иначе спросила. Есть ли разница между человеком и верблюдом?

Я лично – не вижу разницы. И тот и другой, защищаясь от неблагоприятных факторов среды (а именно недостаток питания и воды) в процессе эволюции сформировали хитрый механизм защиты.

У верблюда – горб.

У человека – пузо и целлюлит.

И этот механизм настолько востребован, что бесцеллюлитную женщину можно увидеть только в журналах, а беременных мужчин значительно больше, чем беременных женщин!

А теперь мораль! Не пьёшь воду – не похудеешь!

Головной мозг о засухе.

Давайте рассмотрим, как головной мозг говорит нам о том, что у него засуха.

Вы не ВЫ – Вы клетки собственного мозга.

В процессе работы мозга происходит очень много биохимических реакций, электрических взаимодействий. Он так тяжело работает, что его ткань нагревается! Именно поэтому, составляя всего 1/50 веса тела, мозг требует проведения 1/20 объёма циркулирующей крови через себя. **Это самый требовательный к кровоснабжению орган.**

То есть дефицит кровоснабжения означает дефицит кислорода и питательных веществ и **ПЕРЕГРЕВ!**

Представьте, ВЫ тяжело работаете, а зарплаты хватает на еду и транспорт до работы и то не на весь месяц.

С каким удовольствием вы будете просыпаться на работу каждое утро? С каким энтузиазмом будете работать? Как вы будете относиться к жизни?

Это можно описать **синдромом хронической усталости** – «Встал – уже устал».

Это мозг говорит словами доброго молодца из известной сказки: «Ты, Бабка, сначала накорми гостя (дай питательные вещества), напои, в баньке испарь (проведи детоксикацию), да спать положи (дай восстановить силы), а потом и дело спрашивай! (в смысле – потом эксплуатировать)».

Если пропустить этот симптом, мозг меняет тактику – **раздражительность и беспричинный гнев.**

Это когда сидит Маша на работе, работает. А кто-то дверь открыл.

- Ивана Ивановича не видела?

- Не видела.

И Маша пытается опять вернуть свой саботирующий мозг заняться делом.

- У тебя отчёт за прошлый квартал?

- Нет. – отвечает Маша, начиная вскипать.

И в этот момент Наденька за соседним столом по телефону выясняет у сына покушал ли этот 23 летний мальчик и что именно и в каком закулке холодильника можно ещё найти еду!

Когда же я дослужусь до личного кабинета? – вздыхает наша героиня и усилием воли **начинает заканчивать** свой отчёт!!!

И тут открывается дверь снова. Заходит курьер, заносит пиццу.

Вот тут-то на ни в чём не виноватого человека, раздражённый и воспалённый от засушливой жизни, обилия кофе и сладких напитков мозг Маши, **разряжается выплеском гнева!**

Потом Маша очнётся, извинится, начнёт себя корить. Но это только потом!

Обескураженный курьер отправляет Машу к Чёртовой бабушке, а потом к психологу, уходит. Занавес.

Но давайте понаблюдаем за Надей – та, что кормит по телефону 23 летнего мальчика.

Эта женщина ни здесь и ни сейчас. Она всегда в прошлом или будущем. Так как **главная эмоция – страх**. Вдруг что-то не сделала или забыла?

Выехала из дома, добралась до работы. Уже набирает мужа:

- Саня, ты дома?

- Нет, конечно. На работе.

- Саня... Я **кажется** забыла утюг выключить.

- ... Надя, ты понимаешь, что я на другом конце Москвы? На прошлой неделе я уже выключал выключенный утюг!

- Саня, в **этот раз** точно не выключила.

Саня едет домой, смотреть на выключенный утюг. Надя на некоторое время успокаивается. Но поводов для беспокойства в её мозгу рождается много – про питание сына, про пенсионное обеспечение, про курс доллара...

В конечном итоге сын с мужем решают подарить Наде предоплаченный визит к психологу.

Хорошо, когда пациент хоть как-то реагирует. Хуже, когда развивается **безразличие**.

Это когда мозг настолько устал добывать влагу и бороться за неё, что говорит: «Будь что будет. Ничего не хочу. Справляйтесь сами, как можете.»

Первым пропадает либидо – желание нравиться, привлекать.

Мозг говорит: *«Хочешь размножаться? Ты шутишь? Да ты свой мозг не можешь кровью обеспечить. А тут в тебе ещё товарищ заведётся, который увеличит матку в 20 раз, погонит кровь через неё и обо мне все забудут. Ты сначала меня научись поить. А потом о ребёнке подумаем. Иш ты – размножаться ей приспичило!»*. На самом деле он так не говорит, но обращать внимание прекращает.

А потом начинается самая настоящая **депрессия**.

Вы замечали, что депрессия – это когда лежишь. А потому что в горизонтальном состоянии кровь от сердца легче к мозгу добывает. Мозг говорит: «Полежи, отдохни. У меня и так сухой закон. Так хоть пусть тело не дёргается, полежит спокойно.»

И ещё – **появление тяги к алкоголю, наркотикам, никотину**.

Это когда мозг как мало зарабатывающий мужчина устал от претензий семьи и в пятницу вечером хочет забыть о своих проблемах и «тупо» расслабиться. После стопочки-другой он уже не вспоминает о проблемах с дефицитом воды. Но утром будет расплата! И называется она – сушняк.

Это симптомы, которые мозг посылает нам, чтоб мы опомнились и восстановили гидратацию клеток.

Итак,

1. Хроническая усталость
2. Раздражительность, беспричинный гнев
3. Беспокойство, тревожность
4. Апатия, безынициативность
5. Депрессия
6. Тяга к алкоголю, курению, наркотикам
7. Прилив крови к лицу (внезапное покраснение тканей лица и головы)

Вот все 7 признаков, о которых говорил Батманхелидж Ферейдун. Сколько у Вас позитивных? _____

Каждая женщина знает, что потеря тургора кожи (гидратация клеток кожи) – это не красиво и называется старость.

А Вы спросите у клеток своего мозга – как они называют потерю тургора клеток в коре больших полушарий.

- Внучеек, как зовут того немца, от которого я без ума?
- Альцгеймер, бабушка, Альцгеймер!

Хочешь соображать до последнего вдоха – не дай себе засохнуть!

Предостережение!!! Давайте БЕЗ ФАНАТИЗМА!!!

Друзья, если Вы никогда не задумывались о воде, сейчас посчитали сколько надо выпить – 100 кг умножить на 0.03литра равно 3литра и тут же выпили, то самое безопасное что может быть:

Начнёте гонять в туалет.

Вроде безопасно, но пьёте вы просто воду, а выливаете в унитаз электролиты (раствор солей). Неравный обмен. Это не польза, а профанация.

Давайте договоримся повышать норму по воде мееедленно, под контролем усвоения.

Если я сразу хлопну стакан воды, через 15 минут я отнесу его в унитаз.

А если я этот стакан воды буду пить маленькими глоточками в течение часа, то у моих клеток больше шансов усвоить эту воду.

И вот почему.

В организме всё продумано. Есть почки, которые зорко следят за объёмом циркулирующей крови. Если Вы выпили 300 мл за раз, это вода скоро выйдет в кровь, почки заметят – 300 мл дополнительной жидкости. И дадут приказ отфильтровать её из крови, произведя мочу. Но с мочой выйдут не только токсины (что хорошо), но и электролиты (что не очень хорошо).

Что делать? Пить так, чтоб почки не заметили!

Если я сделала 2-3 глотка (у меня это 70 мл), то, когда этот объём зайдёт в кровь, почки его не заметят. А клетки обрадуются и растащат его по своим нуждам.

Если приложиться к бокалу 4 раза в час - каждые 15 минут попить 2-3 глоточка, то за час я выпью 280 мл. И скорее всего, эта влага усвоится.

Вот поэтому я рекомендую иметь под рукой бутылочку с водой, если Вы в дороге. И красивый бокал с водой, если Вы на своём рабочем месте.

Так как если Вы не имеете воды под рукой – Вы её ТОЧНО не пьёте.

Когда можно пить залпом?

1. Сразу после пробуждения. Организм не получал воду целых 8 часов. Он требует воды.

- В ЖКТ за ночь происходила работа и надо чем-то смыть слизь, которая находится в просвете.

- Моча, желчь утром более концентрированная, так как Вы целую ночь не пили. Надо развести эту концентрацию, чтоб не организовался очаг кристаллизации и не образовался осадок.

Поэтому проснулись – выпейте стаканчик. Это приятно.

2. Если хочется пить – пейте, можно залпом.
3. Если Вы болеете – пейте залпом, выводите токсины с мочой.

Жажда важнее голода.

Даже если Вы во время еды Вы захотели пить – сделайте несколько глотков.

Возможно, Ваша пища такая сухая, что вы сделаете добро своим пищеварительным ферментам, обеспечив им водную среду для работы, размягчите целиком проглоченные куски пищи.

Помните фильмы про пустыню? Когда путник умирает от жажды и голода. Воды уже давно нет, а из еды остался кусочек сахара. Несчастный герой кладёт его на растрескавшийся язык. И ничего не происходит – слюны нет. Даже проглотить невозможно. Так что хотите пить во время еды – пейте.

Но есть крайность. Если куриную ножку запить стаканом воды, то Вы разведёте концентрацию пищеварительных ферментов и снизите шансы на качественное переваривание этой куриной ножки.

Так что не заваливайтесь в крайности.

Хотите пить во время еды – сделайте глоток.

Не хотите – не пейте.

Пить ли до еды?

Вода, выпитая натощак, очень быстро покидает желудок – за 5-15 минут. Так что пейте до еды. Всю соляную кислоту эта вода не смывает. Так как на уровень соляной кислоты больше действует вид, запах пищи и её употребление. Слизистая желудка сделает столько, сколько надо для пищеварения.

Пить ли после еды?

Если хочется – пейте. Но не литрами. Дайте возможность ферментам сработать по полной программе. Белковая пища покидает желудок в течение 2-2.5 часов. Затем уже будет состояние «натощак».

Так что наша с Вами тактика попивания маленькими глоточками очень хорошо вписывается в жизнь и в график нашего питания!

Когда повышение количества выпитой воды может повредить?

При высоком артериальном давлении, при сердечной недостаточности надо распаиваться с осторожностью.

При высоком уровне артериального давления резкое повышение объёма крови за счёт всасывания воды из ЖКТ приведёт к ещё большему повышению артериального давления.

Человек массой 100 кг услышал про суточную норму, вдохновился и выпил 3 литра. Конечно, будет гипертонический криз.

Если у Вас артериальная гипертензия, Вы можете заметить какое количество воды Вы выпиваете и хорошо себя чувствуете. И затем к этому количеству добавляем 100 мл воды в неделю. Постепенно продвигаясь к норме.

Несмотря на то, что я так советую осторожничать, должна Вас предупредить.

Без нормального питьевого режима давление на место не поставить!

При сердечной недостаточности вообще резких движений делать не надо. Сердечко еле справляется как насос. Не надо наращивать количество выпиваемой воды. Просто исключите обезвоживающие напитки и замените их на обычную воду.

При высокой массе тела, если вы за 100 кг, распаивайтесь медленно, так как можете заработать задержку жидкости, отёки. Не самоцель выпить 3л воды за день. Задача увеличивать количество выпиваемой воды и делать всё необходимое для снижения веса. Тогда и норма станет не такой пугающе-большой.

Что делать, если я пью и отекаю.

Если у Вас отёки, то они могут быть по разным причинам (перечислю не все):

- Сердечная недостаточность – сердце не справляется
- Гипотиреоз – проверьте щитовидную железу
- Анемия – проверьте количество эритроцитов и гемоглобин
- Венозная недостаточность при варикозном расширении вен, при нарушении оттока лимфы.
- Почечная недостаточность

Но если Вы обследованы, причина не ясна - это недостаток белка в организме! Помните, я об этом уже говорила.

Только белок, как джентльмен, может пригласить воду (девушку) в свою квартиру (клетку). Так как белок обладает онкотическим давлением. Стоит снизиться уровню белка в крови – жидкости перестают удерживаться в кровеносном русле и устремляются в межклеточное пространство – это отёк.

Стоит произойти снижению количества внутриклеточного белка, жидкости перестают удерживаться клеткой, её тургор теряется, а её жидкость становится межклеточной – отёчной.

Отёчные межклеточные пространства давят на клетки и на капилляры, продолжая нарушать трофику (питание).

Вывод: я правильно построила подачу материала – сначала повышаем доступ белка в наши внутренние среды, а затем развиваем количество внутриклеточной воды. Пусть семейная пара – джентльмен (белок) и девушка (вода) живут в мире и согласии, обеспечивая нас нормальным онкотическим давлением, молодым тургором, порядком в межклеточном пространстве и отменными транспортными развязками (сосудами).

Вывод покороче:

Без усвоения суточной нормы белка и выпивания суточной нормы воды с отёками не справиться!

Делайте это медленно: белок кушайте под контролем усвоения и воду пейте под контролем усвоения.

Нельзя есть белок, но его не полностью переваривать!

Нельзя пить воду и выливать её в туалет!

Как понять, что я «распоился» или когда закончится бегание по туалетам.

Тут всё просто. Признаки того, что Вы распоились и усваиваете воду:

1. Вы перестали бегать по туалетам. Это происходит на 1-2 неделе распаивания. «Я знаю все туалеты города» - останется в прошлом. Вы пьёте больше, но выделяете, как всегда. Значит ждите роста мышечной ткани (при условии наличия стройматериала (белка) и физкультуры), естественного очищения внутренних сред, повышения тургора кожи.
2. Вы хотите пить, у вас появилась здоровая жажда. Это и есть восстановление чувствительности к дефициту воды, которую мы убили сладкими и кофеин содержащими напитками. Теперь вы как ребёнок – водохлёб.
3. Снижение артериального давления у гипертоников (правила распаивания – плюс 100 мл воды в неделю) срок 2-3 месяца.

4. Восстановление суставов. Срок 1-2 года.
5. Облегчение аллергии. Срок 2 месяца-1 год.
6. Похудение. Срок 2 мес и более. В зависимости от того сколько наели. И только на воде не похудеешь. В смысле, если из еды только вода – конечно похудеешь. Но о голоде ни слова. Это не наши методы.

Первые два пункта вы получите быстро и гарантированно! Следите за своим состоянием, когда что-то меняете, в том числе, когда распаиваетесь.

О температуре воды.

Летом меня трудно заставить выпить тёплую воду, я предпочитаю холодную. Холодная вода быстро нагревается о стенки ротовой полости, пищевода и желудка, становясь одной с ними температуры. Подержите воду во рту и заметьте, как быстро она стала тёплой.

Зимой мне не показывайте воду со льдом. Я предпочитаю тёплую. Надо греться. Народы, которые пьют кипяток, часто болеют раком желудка. Поэтому прежде, чем начать пить чай, засуньте в него палец. Если палец выжил – значит этот чай уже можно пить.

Вывод: пейте воду комфортной температуры – не ледяную и не обжигающую, в идеале – комнатной температуры...

Вода – это только вода или чем украсить воду?

Мы уже с Вами обсуждали, что из жидкостей организм умеет брать воду.

Мы с Вами также понимаем, что кофеин, сахар и алкоголь – обезвоживатели.

Но так грустно иногда пить просто воду...

Чем можно украсить водичку?

1. Долька лимона, лайма или несколько капель лимонного сока сделают воду не только вкусной, но и ощелачивающей. Цитрат всегда ощелачивает.
2. Травяной чай полезней чем черный или зелёный (у зелёного тоже много пользы, но сейчас мы говорим о том, что крадёт воду из организма). Используйте травы без выраженного мочегонного эффекта.
3. Каркаде – не содержит кофеина
4. Ройбуш не содержит кофеина. Это вовсе не чай.
5. Многие вместо кофе предпочитают цикорий, не содержит кофеина.
6. Структурированная вода фруктов кофеина не содержит, но содержит углеводы. Поэтому лучше есть фрукты, а не давить из них фреш. По крайней мере, ещё и клетчатку получите.

Исключение для меня составляет грейпфрутовый фреш (свежевыжатый сок грейпфрута).

Так как он низкоуглеводный и содержит в себе вещество нарингенин. Нарингенин – мощное вещество, блокирующее метаболизм эстрогенов по

опасному пути. То есть это профилактика миом, мастопатий, гиперплазий эндометрия, рака женских половых органов.

200 мл грейпфрутового сока снижает активность «плохих» ферментов на 30%. Блок синтеза длится 12 часов.

Вывод – начинайте и заканчивайте свой день грейпфрутовым фрешем, если есть описанные проблемы.

Для меня это выход. Зашла в кафе – что заказать летом? Освежающий грейпфрутовый фреш. Что заказать зимой – ройбуш или травяной чай.

7. Мате – вкусно, элитно, но содержит матеин – работает как кофеин.

8. Суп, коктейль, и прочие жидкие блюда – Вы можете учитывать 75% от их объёма в объём выпитой воды.

Аварии, связанные с засухой.

Теперь поговорим о том, насколько Вы засушены. Выявим симптомы или болезни, которые связаны с хроническим водным дефицитом.

Предупреждаю восклицание «Что за бред! Это не от дефицита воды, мой доктор говорит, что это от...»

Наш организм так сложно устроен, что к болезни всегда ведёт несколько ручейков. Так вот сегодня мы смотрим на здоровье человека через призму воды, начинали разговор через призму белка. И так через 10 разных позиций мы разберём что же нужно каждому из нас, чтобы не изнашиваться...

Изжога.

Заброс кислого содержимого желудка в пищевод с последующим ожогом пищевода, жжением и дискомфортом за грудиной, кислым вкусом во рту.

Изжогу можно объяснить наследственной язвой в трёх поколениях, бесчинством *Helicobacter Pylori*, которая имеет право жить в желудке в норме, стрессами и прочими вещами.

Но мы сегодня примем как возможную причину то, что клетки, производящие соляную кислоту, слишком встревожены недостатком воды в организме. А также тем, что если бы жидкости было бы достаточно, то нормальный объём желудочного сока содержал бы нормальное количество соляной кислоты. А так как хозяин упорно не пьёт, то минимальное количество желудочного сока содержит нормальное количество соляной кислоты. А это уже гиперацидный гастрит.

Может гастроэнтерологи, которые читают эти строки, сейчас посмеиваются с моей наивности, но слишком большое количество людей забыли об изжоге, используя простое лекарство – стакан воды. И это шикарный аргумент чтобы попробовать.

С этого начал Батманхелидж Ферейдун. В его стране были политические беспорядки, и он угодил в концентрационную тюрьму, которая содержала 3000 заключённых. Каждый день людей расстреливали без суда и следствия. И каждый знал, что погибнет. У людей открывались стрессовые язвы. Медицинской помощи не было, разумеется.

Ферейдун, будучи доктором, пытался помочь добрым словом и... водой. К счастью, источник свежей воды был в наличии.

Каково было его удивление, когда он понял, что стакан воды работает!

Он проверял и перепроверял вновь и вновь. На человека спустилось озарение. Он стал изучать при каких симптомах ещё работает вода.

Вскоре ему предложили навсегда покинуть страну без права вернуться. И Ферейдун сделал нелогичное – попросил оставить его в тюрьме ещё на 3 месяца. Он знал, что 3000 людей не попадут никогда в его поле зрения и сбор информации надо завершить прямо сейчас.

Для Ферейдун всё завершилось удачно, и он покинул страну. Весь остаток своей длинной и плодотворной жизни он посвятил ВОДЕ.

И если Вы прочтёте его бестселлер «Ваше тело просит воды», то поймёте, что одна треть книги - это теория как работает вода, вторая треть – результаты, которые вдохновляют и обескураживают. Они собраны по всему миру, и они прекрасны. И последняя треть книги – куда он писал и ходил со своей информацией и как ему отказывали в популяризации знаний о воде как панацее от большинства недугов.

Потому что вода – это бесплатно. Водой лечить не выгодно.

А пока разберём конкретный случай – у человека изжога. Что будем делать? Варианты (вычеркните недопустимое):

1. Выпить соду. Механизм помощи – реакция нейтрализации в результате чего образуется нейтральная соль и слабая угольная кислота, которая тут же распадается до углекислого газа и воды.

2. Использовать антациды (лекарственные препараты, которые угнетают синтез соляной кислоты, обволакивают стенки желудка, защищая его.) Самый распространённый антацид – алюминий содержащий альмагель и его аналоги. Алюминий – амфотерный металл, не такой жёсткий как сода (щёлочь).

3. Дать выпить молока – РН молока – слабощелочная плюс белок, который створаживается, тратя соляную кислоту на створаживание и переваривание белка.

4. Дать выпить воды – механизм прост – физическое снижение концентрации HCl – разведение с падением концентрации.

5. Покушать белковую пищу – так Вы истратите избыток соляной кислоты на переваривание белка.

Позвольте покритиковать соду в вопросах борьбы с изжогой. Я бы не трогала эту тему, если бы так много умных и образованных людей не применяли бы соду для ощелачивания организма.

Почему нельзя использовать соду:

1. Реакция нейтрализации, травмирующая стенки желудка. Все помнят кухонную реакцию – берёте соду, заливаете уксусом и получаете ШШШШШШШШ. Вот ровно то же происходит в желудке, но только не с уксусной, а с соляной кислотой. Эта реакция приводит к химическому ожогу слизистой, тратит всю кислоту, что незамедлительно замечают клетки, которые её производят.
2. Синдром кислотного рикошета. Когда клетки, производящие соляную кислоту, понимают что кто-то её подчистую потратил, они с энтузиазмом начинают делать кислоту вновь, так как если в желудке нейтральная и щелочная среда, то это входные ворота для инфекции – заходи, бери что хочешь... Синдром рикошета стал причиной отказа от применения соды в медицине. Но люди, интересующиеся ЗОЖ (здоровым образом жизни) не боятся использовать соду, странно...
3. Выключение естественного защитного барьера – кислой среды желудка. Видите ли, люди пытаются получить ощелачивание внутренних сред, и это оправдано – у нас будет тема по ощелачиванию. Но выключать из работы защитную функцию желудка – это уж слишком. Желудок имеет кислую среду, влагалище имеет кислую среду, мантия кожи – тоже слабокислая. Так как эти органы ПОСТОЯННО отражают атаки.
1. Желудок – место первого продолжительного контакта чужеродной пищи с клетками организма. Спасибо клеткам, которые делают соляную кислоту и заботятся о нас. Даже если вы не принимаете пищу, базовая активность кислотообразования 5 Ммоль в час. И желая ощелачиваться, человек принимает натошак соду (в чистом виде или гашёную кипятком – все равно) – уничтожая этот барьер.

В течение часа человек делает массу произвольных глотательных движений, покашливаний и мокрота из дыхательной системы, вместе с бактериями и личинками гельминтов попадает в ад желудочного сока без возможности выжить... Это если РН желудка натошак кислая. А если нейтральная (анацидный гастрит) или слабокислая (гипоацидный гастрит), или если хозяйка начиталась про ощелачивание и сделала себе анацидное состояние искусственно – то эти «чужие» выживут. Со всеми вытекающими последствиями.

Как говорил мой учитель инфекционист – если у Вас здоровый желудок (читайте достаток соляной кислоты), то вы можете выпить стакан испражнений холерного больного и вам за это ничего не будет.

2. Влагалище – место контакта инородной флоры полового партнёра и горе тем женщинам, которые имеют дисбиоз (неправильное соотношение влагалищной микрофлоры). Это когда наших палочек Додерлейна (палочек молочнокислого брожения) мало, а других – много.

Палочки Додерлейна или лактобациллы расщепляют гликоген слущившегося эпителия с образованием лактозы (молочного сахара), который подвергается молочнокислому брожению с образованием кислой среды. Забегая наперёд скажу, что флору только во влагалище не поправишь. Дисбиоз начинается с кишки и отражается на ВСЕ слизистые тела и на коже. Поэтому нас ждёт тема «Биологическое очищение организма».

3. Лоханки почек и вся система мочевыведения. Моча кислая. Это чтоб не росла микрофлора.

4. Кожа имеет кислую мантию. Именно поэтому мы покупаем шампуни и мыла с РН 5.5. Слабокислые средства, кислотность которых соответствует кислотности кожи. Я знаю одного мужчину, который большой чистюля. Мытьё с мылом, два раза в день. Каково было его удивление, когда при таком уходе кожа в области естественных складок покрылась коричневыми пятнами. Это грибковое поражение кожи – лишай. Ему выписали лечение, частью которого было обливание тела после мытья слабым раствором уксуса и попросили реже использовать мыло.

И когда мне задают вопрос о том можно ли использовать содовые ванны, я и не против. Но коже понадобится время на восстановление нормальной РН и тех микробов, которые её обеспечивают.

Почему я так подробно остановилась на РН, соде. Потому что люди берут хорошую идею – восстановить РН крови, лимфы, межклеточного пространства (внутренних сред) до нормы. И при этом делают глупости, которые слизистые могут не простить.

Как можно ту соду, которой вы чистите плиту, пить внутрь? Если я вас не убедила, то хоть не используйте кухонную соду (зверская смесь разных соединений, включая едкий натр и каустическую соду). Идите в аптеку и купите чистый натрия гидрокарбонат (NaHCO_3).

И последнее – жизнь почти всех приведёт к гипо или анацидному состоянию слизистой желудка. Это признак стареющего организма. Но если эту слизистую ещё и травмировать ежедневно – она сдаст свои позиции раньше. А что делать с нулевой кислотностью – никто не знает. Разве что желудочный сок через трубочку во время еды потягивать.... Удовольствие ниже среднего.

<https://www.youtube.com/watch?v=56t8ShGNAkQ&feature=youtu.be>

Теперь займёмся антацидами или как не заработать Альцгеймера.

Конечно, альмагель мягче. Работает без синдрома рикошета и обволакивает воспалённую и обожжённую стенку желудка. НО. Это соль алюминия, который всасываясь в кровь, обязательно куда-то придёт. И как правило это головной мозг.

Сейчас учёные и врачи бьют тревогу по поводу того, что синдром Альцгеймера молодеет и частота его выросла в разы...

Какая связь? Ферейдун в своей книге привёл пример о жителях японского острова Гуан. Эти ребята были глупы от природы, их IQ был очень низок. И когда учёные пересмотрели все возможные причины, они взяли на пробу местную воду и ахнули. Количество алюминия в этой воде зашкаливало. Тогда был установлен фильтр и мозги молодых людей удалось спасти. А вот старикам это, увы, не помогло...

По-моему, показательно. Но Батманхелидж подвергался критике и гонениям за такие воззрения. И пусть это не Альцгеймер, но симптоматика очень схожая. Поэтому пока учёные мужи разберутся опасен алюминий или нет – я лично его исключила.

Основные источники алюминия:

1. Алюминий содержащие антациды, на которых сидят годами, не решая основную проблему.

2. Алюминиевая посуда – кастрюли, ложки. Меня в саду кормили алюминиевыми ложками и вилками. А один мой знакомый (главный хирург Харькова на тот момент) рассказал мне поучительную историю от своего деда. Дед прошёл немецкие концлагеря. Так вот смертников кормили из алюминия, а тех, кому предстояло выжить – из нержавеющей стали. А меня в советском детском саду – из алюминия. Поэтому, когда я хочу чего-нибудь запечь в духовке – я выбираю бумагу для запекания или фольгу?

3. Дезодоранты, точнее антиперспиранты. Это средства НЕ для здоровья. Их задача, чтоб под мышками было сухо и без запаха. Конечно, если работа потовых желез заблокирована. А куда выходят токсины, которые должны выходить с потом? Остаются в лимфосистеме, подтапливают ближайшие лимфоузлы, а те подтапливают более дальние. И страдает тот орган, который имеет вывод токсинов в подмышечную впадину – молочная железа. Это одна из причин роста мастопатий и рака молочной железы. Первое место в онкогинекологии.

Другое дело – дезодоранты – они не делают подмышки сухими (если не содержат алюминия), но те бактерии, которые поселяются в поте не развиваются, соответственно запаха нет.

Про полезные кристаллы натуральная защита для настоящей Леди... Смотрите состав – алюминиевые квасцы. То есть из той же оперы.

Так это же НАТУРАЛЬНЫЙ кристалл. А алюминий синтетическим вообще не бывает.

Тот, что оболванил жителей острова Гуам тоже был натуральным.

Естественный вопрос – пользуюсь ли я антиперспирантами. Конечно, пользуюсь. Я нормальный человек и хочу, чтоб моя одежда была безупречна и от меня пахло молодостью))). Но когда я прихожу домой – я смываю эту прелесть водой с мылом (кстати, не так-то просто это делается) или тоником для лица.

А когда я дома или могу усилить гигиену – вообще не пользуюсь.

4. Кремы, содержащие алюминий (например, aluminium chloridate)

5. Зубные пасты. Это вообще беда. Ротовую полость мы обрабатываем 2 раза в день. Чистим зубы долго и тщательно. Из подъязычного пространства прямой путь в кровь – секунды дела! Так предпочитают вводить средства скорой помощи – нитроглицерин, валидол и прочее.

Как удобно – и мозг рядом. Помните – алюминий имеет тропность к тканям головного мозга. Просится именно в мозг.

Я уже молчу о фторидах, с которыми всё не так чисто. Лучшее средство оболванить население и сделать его тупо послушным (фтор - нейротропный яд).

И о содиумлаурил сульфате тоже молчу. Эта милая формула обеспечивает пену, приготавливается из додеканола в присутствии серной кислоты. Эта милая формула изобретена для отмывания цистерн, перевозящих нефть. Но так как не токсична, не вызывает рак, было решено добавлять лаурил сульфат натрия во все наши моющие средства – шампуни, гели для душа, гели для интимной гигиены и в зубные пасты.

Проверьте что написано в составе вашего шампуня на втором месте после воды – sodium lauril sulfat?

Вот только вводим мы этого вещества много и ежедневно, а печень и почки не успевают выводить. И то что катаракты неуклонно молодеют в наше время – это заслуга не только распушенности по углеводам (травмирование хрусталика глаза глюкозой), но и заслуга лаурилсульфата натрия, который тоже травмирует хрусталик глаза, накапливаясь в жидкостях глаза.

Ну хорошо, надеюсь вы не забыли, что мы разбираем аварии, связанные с несоблюдением питьевого режима. И поговорили про изжогу и дискомфорт в желудке. Сколько людей стали чувствовать себя лучше и избавились от желудочных проблем, только расширив питьевой режим – ни в сказке сказать, ни пером описать... Попробуйте.

Разрушение суставов.

Как вода может вылечить суставы?

Вы знаете, иногда человек дожждётся полного уничтожения хряща, а потом ходит по докторам и рассказывает, что ничего лечить не умеют и купили диплом за сало, бестолочи. И не объяснишь ему, что никто другой, а именно он вел себя так, что разрушил идеальный амортизационный механизм под названием - хрящ.

Как разрушил?

1. Перегрузом. Ну не рассчитаны суставы носить 100 кг веса при росте 150 с кепкой.

2. Недокормом. Если вас вовремя не покормить – будет истерика. А суставы служат нам верой и правдой всю жизнь, каждый день. Но мало кто знает чем их кормить и смазывать.

3. Чрезмерными нагрузками (спорт). Спортивные нагрузки очень часто не для здоровья. Поэтому относитесь к себе и суставам **БЕРЕЖНО**. Это не значит, что надо сидеть на диване. Обездвиженность – главный враг тела. Это значит, что надо двигаться с соблюдением техники безопасности при эксплуатации суставов.

4. Аутоиммунными заболеваниями. Смотри главу про аллергии и аутоиммунные заболевания. Ревматоидный артрит – это грубое недопереваривание белка плюс синдром дырявого кишечника. Когда обрывки белка попадают во внутренние среды, которые являются территорией иммунной системы. И на пищевой белок образуются антитела. И эти комплексы антиген-антитело садятся на гиалиновый хрящ, уничтожая его медленно, но уверенно...

Вы знаете, лекция по артритах в медицинском университете меня в своё время просто уничтожила. Она была после лекции по артериальной гипертензии, на которой я поняла, что высокое давление мы не лечим, а **КОМПЕНСИРУЕМ**...

А до этого была лекция по аллергии, на которой я, многолетний аллергик, поняла, что лечиться по современным схемам – это значит через 2 года выйти на инвалидность.

И тут лекция по суставам... и тоже безысходность. «**ЛЮДИ**» - хотелось мне крикнуть, «что же Вы так поздно приходите, что Вам уже нечего спасать!»

Я сидела на этой злосчастной лекции и думала, что я поступила не туда. Такое же состояние было у моего соседа по парте. Мы переглянулись, и он сказал:

- Я буду патологоанатомом. А что, тоже надо. И по крайней мере честно...

- А я буду принимать новых людей на свет. «Беременность вроде не болезнь?» —сказала я.

А теперь что делать, чтоб к 70 годам не стать 3-х ногим существом с тросточкой или палочкой, или клюкой.

1. Ведущий белок хрящевой ткани – коллаген. БЕЛОК! Если вы не прочитали главу про белок – вернитесь к ней. Есть углеводы, пить углеводы и игнорировать белок – прямой путь к разрухе суставов. Но если вы соблюдаете суточную норму по белку и полностью перевариваете пищу – ваши суставы будут ухоженными.

2. Каждая 6 аминокислота в молекуле коллагена – серосодержащая. Суточная норма потребления серы от 1 до 6 граммов в день. Это много. Очень часто взять из пищи такое количество просто невозможно. Добавляйте метилсульфонилметан (органическую серу) в свою еду, чтоб обеспечить синтез коллагена. Это вещество имеет токсичность, точно так же, как имеет токсичность соль (200 гр съел и реинкарнация), вода. Но токсичность метилсульфонилметана в 2 раза ниже поваренной соли. Так что не передозируете. Но достроите кожу, хрящи, кость, поможете печени выводить токсины и окажете мощное противовоспалительное и антиаллергическое воздействие на организм.

3. Белок дали, серу дали. Есть всё для постройки коллагена, но рабочий коллаген – **это зрелый коллаген**. Представьте себе косичку. Она состоит из трёх прядей. Чтоб конструкция не расплелась, нужны поперечные сшивки. Так и в коллагене.

- Первую сшивку создают витамин С и железо.
- Вторую сшивку составляют медь и витамин В6

Поэтому, когда цинга, тогда ткани просто разваливаются и начинаются кровотечения из сосудов. Ведь сосуды тоже состоят из коллагена. Пример – кровоточащие дёсны. В современном мире это называют пародонтит и пародонтоз. И специальность такая есть -пародонтолог.

А на самом деле необеспеченность населения по витамину С составляет 70% (материалы парламентских слушаний Государственной Думы РФ от 15 ноября 2012 года).

Так что это пародонтоз или цинга всё-таки?

Без витамина С коллаген не постоятелен!!! А минздрав до сих пор держит население на голодном пайке по витамину С – суточная норма 80 мг в сутки. Тогда как в США это 1 грамм и более. Тогда как доказано, что витамин С не синтезируется в теле человека, соответственно его дефицит фатален. Просто потому что быстро обновляющиеся ткани - например интима сосудов, требует его в большом количестве. И без него растрескиваются не только суставы, с этим можно жить, но и сосуды изнутри. А это требует всё больше и больше холестерина, чтоб залатать это безобразие, чтоб не было тромбоза в зоне повреждения. А как бесполезно бороться с холестерином, который организм продуцирует для собственного спасения, мы уже знаем.

Без железа коллаген не постоятелен! Вы замечали, что женщина с гемоглобином 100 выглядит хуже, чем женщина с гемоглобином 120 г/л? Что там чувствует хрящ нам не видно, а вот по коже всё видно. И стоит убрать анемию, женщина сразу расцветает. Справедливости ради скажу, что, если гемоглобин пополз вниз, значит уже страдает печень, иммунитет и нервная система. Тоже железо-зависимые ребята. Но так как организму важно дышать (тканевое дыхание), то уровень гемоглобина он держит нормальным до последнего. И только когда этот уровень начинает снижаться – мы начинаем бить тревогу.

Девочки, кожа и суставы – не жизненно важные органы. Им достаются остатки с барского стола. Следите за сывороточным железом и не позволяйте ему падать. Мы менструируем, рожаем, кормим. И это способно разбалансировать систему.

4. Коллаген сделали и дозрели его... Теперь этот белок и прочие, которые относятся к классу глюкозаминогликанов, могут **пригласить на себя воду**. Воды в хряще 85%. Именно поэтому хрящ – отличный амортизатор. Мы прыгаем с парашютами, танцуем, бегаем. И всё это без боли, всё это амортизируется.

А если вы не пьёте воду – хрящ растрескивается, не перестраивается, его высота снижается вплоть до полного исчезновения. Что и есть точка невозврата. И это точка постоянной неотвязной боли. Хрящ не имеет нервных окончаний и не болит. Болит надкостница, если она оголена.

Вот чем я была так расстроена, когда выслушала лекцию по заболеваниям суставов.

Люди поздно обращаются, люди не умеют эксплуатировать свои суставы. Вот чем я была расстроена. Потому что, если хряща нет – только замена суставов. Тогда, в 90 годах о таком не мечтали. Сейчас это на каждом шагу. Людей собирают как конструктор – искусственный сустав, хрусталик, грудь, зуб, попа... Будущее наступило! Но приятнее пользоваться своими суставами! Про грудь не знаю)

5. Уже всё сделали – коллаген зрелый, воду дали. НО! Как её пригласить в сустав? Только работающий орган получает адекватное кровоснабжение. Так как в организме социализм – кто не работает, тот не есть... То есть осталось добавить **ДВИЖЕНИЕ!**

Проблема в том, что хрящ не имеет кровеносных сосудов. И питается он или через надкостницу, которая имеет сосуды. Или через синовиальную жидкость. А чтобы синовиальная жидкость продуцировалась и надкостница хорошо кровоснабжалась, надо двигать суставом. Без движения Ваша вода пойдёт куда угодно, но не в сустав. Поэтому лёжа на диване, суставы не отремонтируешь.

Как же так? Больно, а она заставляет ходить! Садистка!

Когда мне было 30 лет, я поломала позвоночник. Компрессионный перелом. Полежала 40 дней без движения, а когда расплзалась, расходилась,

пошла в бассейн на аэробику в воде. И очень быстро восстановилась. И Вам рекомендую. Помогает.

6. Неправильные движения, вынужденные позы, не уютное рабочее место – вот что разрушает суставы. Давайте поговорим о шейном остеохондрозе. Или о протрузиях, грыжах межпозвоночных дисков.

Девушка 30 лет, без травм и повреждений имеет 2 грыжи межпозвоночных дисков и одну протрузию в шейном отделе позвоночника. Она банковский сотрудник. Сидит целыми днями носом в компьютере. А ВЫ?

Когда голова находится точно над телом, она почти ничего не весит. А когда она впереди тела, заглядывает что там в смартфоне – она весит до 26 кг. Точнее оказывает такую нагрузку на шейный отдел позвоночника. Подумайте над этим.

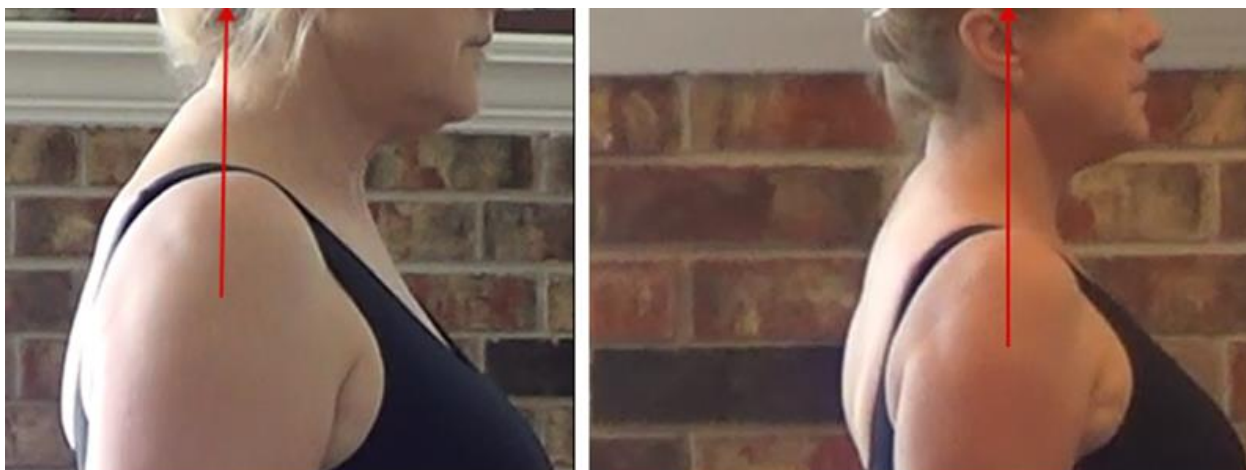
Такое вынужденное положение смещает межпозвоночный диск в сторону спинного мозга, раздражает и сдавливает нервные корешки и рождает нестерпимую боль. Можно ходить к массажисту и это верно. Но 90% работы по восстановлению суставов надо делать дома. В том числе питанием, водным режимом и коррекцией привычных поз при стоянии, сидении и ходьбе.

Обратите внимание на соматику Ханны. Представители этого метода работают в Вашем городе. Это люди, которые мягко и очень корректно помогут вам осознать ваши двигательные привычки и вернуть радость движения без боли и дискомфорта. И сделаете это вы САМИ! Один раз научитесь и всю жизнь наслаждайтесь.

Используя эти принципы, я организовала клуб «Королевская осанка». Приглашаю всех желающих запомнить несложную ежедневную зарядку, которая подарит Вам минус 15 лет биологического возраста. Вводное занятие по ссылке.

<https://www.youtube.com/watch?v=56t8ShGNAkQ&feature=youtu.be>

А вот результат за 3 недели занятий: посмотрите, голова встала в вертикальную ось туловища и теперь не изнашивает шейный отдел позвоночника. Бонусом – подтяжка подбородочного пространства, раскрытие грудной клетки, более чёткий овал лица и нормализация давления.



Как видите, всё не так просто, чтоб получить результат надо много понимать. И ещё больше делать. Но продолжим рассматривать воду как панацею от всех бед.

7. Про хондропротекторы.

Я всегда говорила, что если у Вас что-то уже побаливает и поскрипывает, пора пить хондропротекторы.

К ним относятся глюкозамин и хондроитин. Я сама восстанавливалась после перелома на них. НО! Говорила я об этом и понимала, что в глазах моих коллег-докторов я чистой воды шарлатан.

Потому что официальная медицина долгие годы методами доказательной медицины втаптывала хондропротекторы в категорию бесполезных средств, не улучшающих прогноз заболевания.

А тем временем мне, моим знакомым, знакомым моих знакомых ЛЕГЧАЛО.

Вот и получается – рекомендуешь непризнанные медициной хондропротекторы, потому что понимаешь, что межуточное (каркасное) вещество хряща состоит из них, что они безопасны, что они работают. И чувствуешь себя шарлатаном, так как это недоказанный наукой способ лечения суставов. Но так как в медицине болезни суставов это труднокураемые заболевания с постоянным прогрессированием, то продолжаешь ими пользоваться. Ведь победителей не судят...

И тут наступает 2014 год. В Европе собираются очень опытные и прогрессивные доктора, работающие с болезнями суставов для того, чтобы разработать новый алгоритм ведения больных с остеоартрозом. Они проштудировали ВСЕ исследования по применению хондропротекторов и прочих методов лечения за ВСЕ года.

И сформулировали рекомендации Европейского общества по клиническим и экономическим аспектам остеопороза и остеоартрита (TheEuropeanSocietyforClinicalandEconomicAspectsofOsteoporosisandOsteoarthritis – ESCEO), предложенные в 2014 г.

Как основу лечения приняли медленно действующие симптоматические препараты: глюкозамин сульфат или хондроитин сульфатом, которые должны быть фармацевтически качественными.

Господа, чем же «лечили» до этого не шарлатаны? Нестероидными противовоспалительными средствами (НПВС)!

Более 80% врачей общей практики ежедневно назначают эти анальгетики.

От побочных действий нестероидных противовоспалительных препаратов в год погибает огромное количество людей. В основном это желудочные кровотечения.

В США из всех госпитализаций, связанных с применением лекарственных средств, 43 % приходится на НПВП, большинство из которых можно было избежать.

Это не медицина алчная и бестолковая – это растёт количество дремучих людей, свято верующих в волшебную таблетку, которые довели себя до безобразного состояния:

- Не хотят худеть
- Не хотят двигаться
- Не хотят соблюдать водный баланс
- Они хотят таблетку или укольчик ОТ СУСТАВОВ!!!

Всё, я выпустила пар, теперь **11 советов для Ваших суставов:**

1. Суточная норма белка 1 грамм на килограмм массы тела под контролем допереваривания
2. Витамин С в дозе 1 грамм (пролонгированный)
3. Органическая сера 1 грамм в сутки
4. Хондропротекторы – глюкозамина гидрохлорид 1500 мг в день, хондроитина сульфат по 1200 мг в день
5. Адекватная физическая нагрузка – подобрать индивидуально.
6. Выпивайте суточную норму воды – 30 мл на килограмм массы тела
7. Приведите свой вес в норму
8. Ощелачивайтесь (прекращайте терять кальций из кости на реакции ощелачивания). Об этом глава дальше.
9. Используйте кальций в корректной форме (хелат, коллоидные формы)
10. Используйте коррекцию гормонального фона (для женщин). Есть женские травы, из которых организм умеет делать прогестерон. А из прогестерона делается эстроген. А остеобласты – клетки, которые делают кость, работают если есть эстроген... Нет эстрогенов – нет перестройки кости. А остеокласты – клетки, которые разрушают отжившие структуры кости, не зависимы от эстрогенов. Догадались, что будет с костью?

11. Попробуйте природные "аналоги" нестероидных противовоспалительных средств, которые хорошо изучены, дают результаты по снижению болевого синдрома, например, босвелию.

Высокое артериальное давление (гипертензия).

Помните, я предупреждала вас о том, что при высоком артериальном давлении надо распаиваться ооочень медленно. Иначе гипертонический криз.

Также я говорила, что без распаивания невозможно решить вопрос с гипертензией.

Представьте, что человек не сложный организм, а обычные сосуд (колба). Рассчитан сосуд на 5 литров жидкости (крови).

Но так как этот человек каждый день больше теряет влаги, чем вводит, количество жидкости в колбе уменьшается за счёт её жидкой части (плазмы), а количество кровяных телец такое же. То есть кровь густеет.

И вот крови уже не 5 литров, а 4.5. А колба рассчитана на 5 литров. Что делать?

Подогнать объём колбы под уменьшившийся объём крови... Самый простой способ – спазм сосудов, рождающий артериальную гипертензию. Чистая гидравлика.

На практике всё чуть сложнее – густая кровь с трудом продавливается через капилляры. Те за ненадобностью деградируют (схлопываются). Вся кровь преимущественно находится в крупных сосудах, растёт давление на стенки сосудов, происходит износ внутренней стенки и как следствие – замазывание проблем холестерином.

Самый простой способ заработать атеросклероз.

И ещё картинка...

Представьте себе, что вы это не вы, а собственная кровь.

Что вы видите вокруг себя? Вы движетесь по туннелю, бесконечному туннелю, составленному одним слоем клеток (интима сосудов).

И тут вы понимаете, что вязкость предельная. Ещё чуть-чуть и вы начнёте давать тромбы. Надо что-то делать. Надо привлечь воду в кровь, развести себя жидкостью. Можно попросить хозяина попить, но он не слышит... Сигнал жажды уже лет 6 как не срабатывает. Что же делать?

Единственный вариант – отобрать у того, кого вижу – у клеток, выстилающих сосуд.

Теперь вы не кровь, а клетки стенок сосудов... Вы видите, что кровь нагло высасывает из вас влагу, клетки сморщиваются, теряют тонус... А ведь это опасно. Интима сосуда должна быть абсолютно гладкой. В 70 раз более гладкой, чем шлифованный лёд. Это спасает от тромбозов.

Что же делать? Как остановить вероломство?

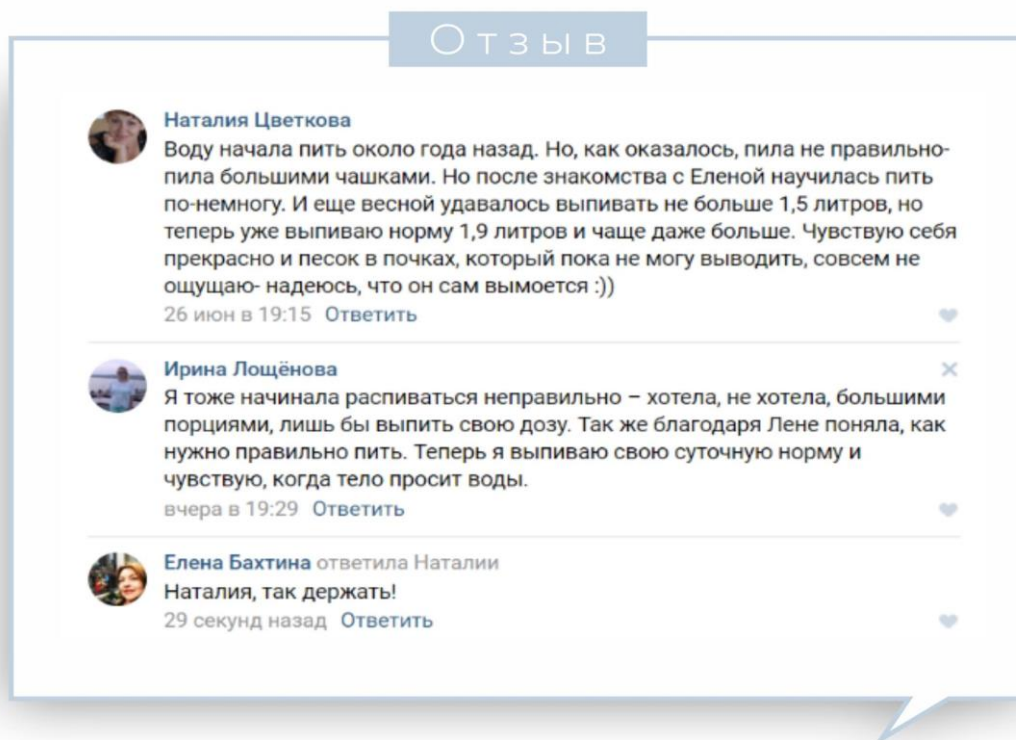
Похоже, решение есть! Надо промазаться чем-то водонепроницаемым. Догадались чем? Конечно, холестерином!!!

Раз, два, три – и атеросклеротическая бляшка готова!

А значит, просвет сосуда сужен. А значит любой стресс, ведущий к спазму сосуда, запросто рождает ишемию тканей.

Если в сердце – то инфаркт, если в мозге, то инсульт. Мы говорим только о жизненно важных органах. Но есть инфаркт почки, кишечника, селезёнки...

Ну что, будете пить воду по правилам?



Вода и головные боли.

Давайте ещё разок посмотрим на наше здоровье через призму воды.

Вы не вы – вы клетки головного мозга. Вы очень чувствительны к недостатку крови и всячески контролируете, чтоб этот недостаток не наступал. Иначе перегрев и коагуляция ценных белков!

Но хозяйка откровенно игнорит Ваши телеграммы (смотрите начало главы про воду). Тогда вам ничего не остаётся. Решать проблему самостоятельно – единственный выход.

Вы объединяетесь с другими клетками и идёте в гости к тучной клетке. Тучная клетка умеет делать гистамин. Гистамин – это вещество, которое моментально расширяет самые мелкие сосуды, жидкая часть крови – плазма – с лёгкостью проникает в межклеточные пространства. Что и было нужно. Теперь клетки возьмут своё...

НО! С точки зрения патофизиологии это выглядит как воспаление:

Тумор – отёк

Рубор – покраснение. Конечно, в мозге не видно.

Долёр – боль. Так как гистамин раздражает нервные окончания, отёк как таковой тоже раздражает их. Мозг находится в черепе. И если наступает отёк мозга, то расширение черепа не происходит – а это больно. Вот на эту боль мы и реагируем – что мы делаем? Кто профессионал в этой области?

Функциолезе – нарушение функции. Никто не может похвастаться какой-нибудь работоспособностью на фоне головной боли...

И это не только воспаление так выглядит, также выглядит аллергия. Вот почему от головы – цитрамон, а от крапивницы – супрастин...

Цитрамон сузит сосуды и облегчит венозный отток, а супрастин просто заблокирует действие гистамина.

Ведь мы такие умные – цари природы.

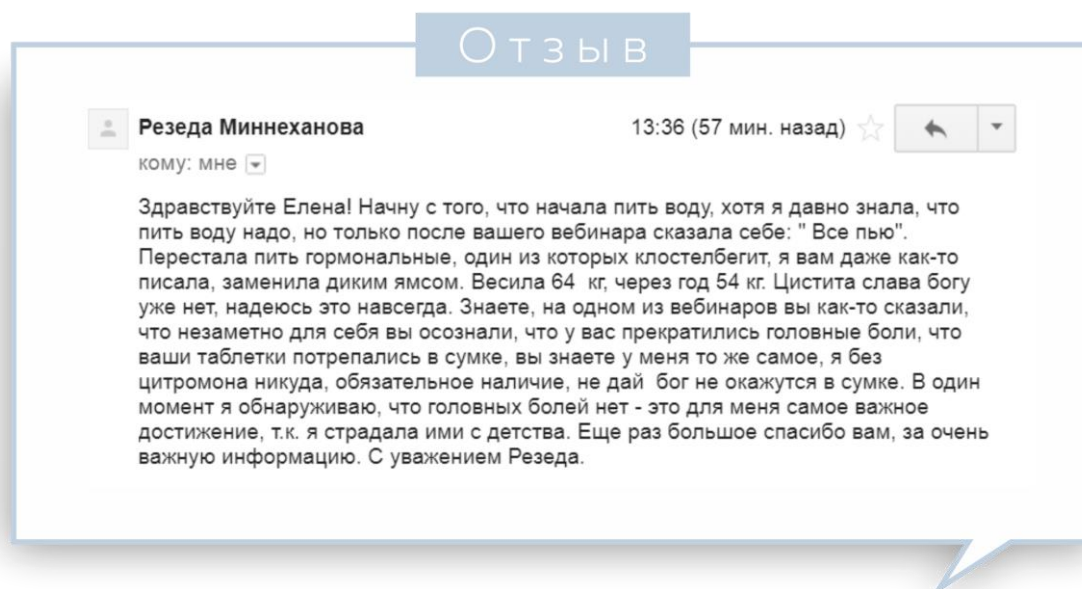
Повысилось – понизим. Понизилось – повысим. Выделилось – заблокируем, выросло – удалим!

И что тут не понятного?

А как надо, спросите вы? Догадываетесь?

Просто пейте воду по правилам и не допускайте засухи. Дайте людям (клеткам) жить **НОРМАЛЬНОЙ МИРНОЙ ЖИЗНЬЮ**.

Попробуйте не заплатить рабочим зарплату... Они будут бунтовать и откажутся работать. Вы грандиозный работодатель! Вы наняли триллионы работников. И когда они бунтуют, мало не кажется...



Жажда и хронический колит.

Собрались внутренние органы на совет. И стали решать кто из них главный...

- Всем очевидно, что я главный – сказал мозг.

- Я руковожу всеми органами и системами, анализирую информацию и отдаю приказы. Без меня жизнь не возможна...

- Хотите попробовать 5 минут обойтись без меня, Господин Зазнайка? - ехидно вступило сердце.

- Да ты первый кто отключится. И будем продолжать жить без тебя в вегетативном состоянии. Тоже мне – главный...

- Ребята, не могу похвастаться что мой отказ от работы убьёт тут всех за 5 минут, но лучше не пробовать – спокойно сказала печень...

И начался ТАКОЙ галдёж!

Сидит себе АНУС в ж... мира, переживает за всех и за себя немножко. Стресс – спазм – запор...

И когда органы начали плавать в собственных какашках, на них снизошла МУДРОСТЬ.

Нет главных и нет второстепенных.

Каждый вносит свою лепту в общее счастье, порядок и благополучие...

И когда органы это поняли и подружились, признали силу и вклад каждого, **они стали решать проблемы совместно:**

Стенограмма совета внутренних органов одного знакомого организма. Стенографист и переводчик – Бахтина Елена.

- На повестке дня дефицит воды – засуха. Что будем делать, какие предложения?

Мозг: Все 7 симптомов сознанию послал – ноль внимания. Продолжает пить всё, кроме воды...

Лёгкие: Я теряю 1.5 л воды в день, делая воздух влажным.

Почки: А я 1.5 л мочи. Но мне ведь нужно в чём-то растворять токсины...

Кожа: А я литр с потом, тоже чтоб токсины вывести и терморегуляция на мне...

Толстая кишка: А я 200 мл всего лишь, чтоб какашка скользила по кишке)))

Заседали 3 часа и решили усилить работу кишки по обезвоживанию какашек. Сэкономим 150 мл хотя бы, вернём в кровоток. А хозяйка пусть сама разбирается как эти камушки отдать унитазу. Не наша проблема.

Вывод: не распоился, ежедневного стула не достоин!

Засуха и бронхиальная астма.

Шли годы, наша хозяйка, получившая запоры, решила, что это просто особенность её организма. И продолжает жить как жила.

Повторный совет органов:
(см реплики выше).

Постановление: ввиду невозможности влияния на верхнее сознание в сторону расширения питьевого режима решено сократить потерю влаги с выдыхаемым воздухом.

Ответственные: гладкая мускулатура бронхиол.

Ожидаемый результат:

В результате сокращения мышц бронхиол произойдёт бронхоспазм, уменьшение скорости выдыхаемого воздуха и большая часть влаги будет оставаться на стенках бронхиол.

А теперь что чувствует хозяйка? Вдох не затруднён, а выдох затруднён. А значит нельзя сделать полноценный вдох, так как не получается полноценный выдох.

Что имеем при осмотре? Грудная клетка как бочонок за счёт того, что лёгкие в состоянии эмфиземы (самые мелкие пузырьки – альвеолы, в которых происходит газообмен, расширены). А в организме всё равно не хватает кислорода (гипоксия).

Но мы же люди – цари Природы.

Повысилось – понизим. Понизилось – повысим. Выделилось – заблокируем, выросло – удалим!

Сузилось – расширим!

И что тут непонятного? А на кой нам фармакология, в которую вливаются миллионы миллионов?

Есть же бронхолитики. Пшикнул – отпустило! Не помогает – уколол и отпустит. Не помогает – гормоны всегда помогают!!!

Да вот только нет счастья от этого, нет свободы, а есть зависимость, ограничения и инвалидность...

Это моя история. Почему я так жестко пишу об этом? Потому что я аллергик с 5 лет. И всё было в лёгкой версии – только изменения на коже, поллиноз всё лето. Но я росла, и аллергия крепчала. И на 3 курсе мединститута я познала, что такое экспираторная одышка. Та самая, когда вдох – не проблема. Проблема выдохнуть. И я поняла, что дело пахнет керосином. На тот момент я уже знала как меня будут лечить. И точно знала, что так лечиться не надо.

А как надо, спросите вы? Догадываетесь?

Понятно, что для излечения надо пересмотреть многие вещи. Но начать надо с водного режима. Так как нормализация гидратации тканей приводит их в состояние здоровья.

Засуха и ожирение.

Верблюд – это животное, которое не знает когда его покормят и напоят в следующий раз. Поэтому у него есть замечательный механизм. Пока кормят и поят, он формирует запас. Это жир, который является стратегическим запасом воды и энергии в организме.

Одна молекула жира кумулирует в себе в 6 раз больше энергии, чем гликоген. Других запасных консервов организм не придумал.

И когда эта молекула жира плавится, сколько граммов жира ушло, столько мл воды образовалось.

Но мы же не верблюды!

Да, горбов не наблюдается, но залежи запасных веществ может у себя найти почти каждая женщина и каждый мужчина.

У женщин есть запасной аэродром – целлюлит. А мужчинам не повезло – у них сразу всё идет в живот. Так называемый висцеральный жир. Поэтому беременных мужчин значительно больше, чем беременных женщин. Поэтому растёт внутрибрюшное давление, сдавливаются жизненно важные органы. Именно поэтому через 10 лет после того, как талия разъехалась более 94 см у мужчин и более 80 см у женщин, начинает расти артериальное давление. И надо подождать (бездействовать) ещё лет 10 до первого инсульта или инфаркта.

Статистика упорна – чем тоньше талия, тем длиннее жизнь.

Да, это проблема закладывается многими путями, в том числе передозировкой углеводов, интоксикацией жирорастворимыми токсинами, снижением функции щитовидной железы и прочее.

Но и засухой.

Поэтому похудеть не распойвшись - просто не реально.

Пейте воду и хорошейте.

ОТЗЫВ



Наталия Цветкова



Мне не удавалось скинуть вес много лет. Но примерно полтора года назад случайно наткнулась на вебинар Елены, и с того момента перевернулось мое сознание. Вебинары пересмотрела, наверное, все. Очень Вам Елена, благодарна! Информация- бесценна. Углеводы практически исключила из рациона еще осенью. Считаю белки, воду пью уже правильно. И на сегодняшний момент скинула уже 19 кг, и 56 размер одежды сменила на 46-48. До полного счастья осталось совсем немножко, поэтому очень мечтаю попасть на „трансформацию тела“.

2 июл в 1:14 Ответить



Это Наташа, она стала стройнеть, а муж - нет. Муж не простой - бодибилдер в отставке, после травмы. Перестал заниматься, поправился, заплыл.

- Смотрю, муж на меня заинтересованно поглядывает. Так, чтоб я не видела, исподтишка. Облизывается). Пошёл в зал. И за два месяца восстановил форму!!!! Теперь мы выходим на пляж - все девки смотрят на него... А мужчины на меня!

На сегодня У Наташи минус 21 кг и 46 размер одежды!

ОТЗЫВ



Филимонова Наталья

За 3 недели вышла на объем воды 2 л

За неделю объем талии уменьшился на 2 см.

Очень рада!

Уже легче стало контролировать себя по сладкому

Засуха и сахарный диабет 2 типа.

Я бы даже сказала больше – захламление внутренних сред как причина сахарный диабета второго типа.

Если это не ваша проблема – не перелистывайте. Вы просто не до оцениваете этот инструмент изнашивания тела. Самый мучительный из всех.

Мы сейчас живём в мире эпидемии и даже пандемии сахарного диабета у взрослых людей.

Раньше были холера и чума, которые половину населения Европы отправляли на реинкарнацию.

Сейчас люди научились мыть руки перед едой, перестали выливать помои на улицу и хоронить умерших в склепах под храмами. Но люди до сих пор не научились есть так, чтобы содержать в порядке свои внутренние улицы (сосуды), дома (клетки) и площади (пространства между клетками).

Почему неинфекционное заболевание уносит так много жизней? Потому что пища за последние 100 лет поменялась кардинально. Никогда человек не жил ещё в состоянии пищевого рая. И сейчас мы имеем обратку. Пищевой рай стал ловушкой для тех, кто не понимает, как работает еда в теле.

Представьте себе город. Каждый дом – клетка. Между домами межклеточная жидкость – бурная река, которая приносит всё что надо клетке и уносит все метаболиты.

Всё чисто и красиво.

Клетка просит энергию, ведь ей надо сделать важный фермент.

Какие проблемы? – в бурный поток межклеточной жидкости попадает доза глюкозы, вместе с инсулином, естественно.

Так как вода – универсальный растворитель – это добро моментально транспортируется до клетки и все счастливы. Клетка взяла глюкозу, сожгла её с образованием энергии. А эту энергию пустила на синтез нужного фермента.

Шли годы...

Верхнее сознание пьёт только обезвоживающие напитки. Верхнему сознанию просто вода не вкусно. В результате 20 процентов межклеточной жидкости потеряно (растаскали клетки на свои нужды, чтоб не ссохнуться).

Вязкость растёт.

Верхнее сознание ест всё что хочет, такая себе версия интуитивного питания. Конечно, если бы я была вечной, я бы только булками и пиццами питалась, заедала всё сушами и шлифовала шоколадом.

Так вот, владелец этого тела, видимо, не в курсе что он не вечный.

Не буду долго говорить на эту тему, но глюкоза без прикрытия инсулином **ОЧЕНЬ** токсична. Она просто убийственна для белковых структур тела. Увидела белок и убила его прямо на том месте, где увидела.

А почему без прикрытия инсулина? А не успел. Кто ж готов принять сразу тонну углеводов в кровь?

На тему углеводов планирую продолжение книги. На переключайте, оставайтесь с нами...

Так вот... Кроме того, что вязкость растёт по причине невыпитой нормы воды **ЕЖЕДНЕВНО**. Ещё и белковых трупов полным-полно вокруг. **Вязкость растёт дальше.**

А ещё верхнее сознание любит лечиться таблетками, есть маргарин (слоески – наше всё), не в курсе что время от времени надо бы избавляться от глистов и грибов, живёт в промышленном миллионнике и т.д. и т.п.

А вязкость растёт...

И тут та же клетка решила опять сделать фермент и ей на это нужна глюкоза. Запрос послан... 3 миллисекунды, 5, 12....

Клетка начинает паниковать!

«Это же жизненно важный фермент. Без него я погибну! Это супероксиддисмутаза, которая мне нужна для того, чтоб отразить атаку свободных радикалов! У вас осталось 6.5 миллисекунд дать мне глюкозу. Иначе погибнут миллионы. Так как такая ситуация не у меня одной.»

Миллионы – это уже серьёзно. Ради одной клетки никто бы не пошевелился. Но если миллионы....

Ответная телеграмма: «Уважаемые соотечественники. Мы понимаем ваши временные трудности и просим прощения за временные неудобства. По вашему запросу сформирована чрезвычайная комиссия по суперчрезвычайным ситуациям. А пока просим затянуть ремни, набраться терпения и блаблабла.»

Но всё же организм повышает количество глюкозы и инсулина в крови, чтоб те клетки, которые купили себе квартиры в элитных районах (рядом с сосудами), как можно быстрее получили источник энергии – глюкозу. Тем более что чего чего, а вот глюкозы у нас хоть завались. Так много, что мы из неё жир в основном делаем...

А те что купили недвижимость подальше от трассы – сорри. Глюкоза и рада бы проникнуть на ваши поля и луга, но кругом непролазные дебри из обломков белка, остатков антибиотиков, изуродованных молекул жира (трансизомеров жирных кислот). Просто эта посылка или будет идти долго, или никогда не дойдёт.

Вот в виде сказки я описала вам то, что называется инсулинорезистентностью. Инсулина много, глюкозы полно, а клетка погибает без энергии. Так как не может получить её.

Преодолеть инсулинорезистентность не может НИ ОДНО ЛЕКАРСТВО МИРА.

Только вы, ваш водный режим, корректное питание, программы детокса, умеренная физическая нагрузка в удовольствие и ещё ряд хитростей... Так что придётся работать самостоятельно. Хотите несколько результатов?

ОТЗЫВ



Ольга Черкасова

у меня от такой правильной жизни сахар последний 4.6 раньше(посмотрела за 2 года) не было ниже 5

С Ириной я боялась начинать работу. Она сообщила, что уровень глюкозы у неё бывает до 24! Это лечится в стационаре, я адекватная... Моя задача регулировать рацион, а не лечить сахарный диабет.

Но Ира была упряма и мы решили попробовать...

За полтора месяца только питанием и регулярными прогулками Ирина сделала чудо - глюкоза крови стала 7... Вот её слова.

ОТЗЫВ



Ирина Сметана

★★★★★ · 15 апреля 2018 г.

Курс трансформации тела
(27.01.18-13.04.18)

Я пришла на этот курс , за здоровьем,просмотрев,много видео уроков в интернете,многих авторов.Система подхода к теме здоровья и подача материала Е.А Бахтиной поразила своей доходчивостью и и возможностью воплотить все принципы здоровья в своей жизни. ВЕРЮ-отозвалось во мне ! И это стало стимулом начать заниматься и я ни одной минуты не пожалела.

Мне 66 лет.Сахарный диабет 2 типа с 2004. Мой утренний сахар доходил до 18,а дневной и до 22-24.Я редко измеряла глюкометром...и уже»махнула на себя рукой»-всех кого знала,были такими же пофигистами,как я,не задумываясь, ЧТО может быть дальше.

06.03.18 6-50--- 5.2!!!!(скопировала из записи в дневнике)

Такого утреннего сахара у меня не было с 2004 года-и это за 1 месяц и 9 дней!!!!(начало занятий-27 января)

Мои результаты по телу: вес снизился на 7 кг(сейчас в весе-25лет),объем талии-7см,О жив-7см,Об-4см,Рост+2см.,нормализовалось давление

И хочется ЖИТЬ!Есть понимание правильного питания:что можно есть, и сколько,а что категорически нельзя;как увеличить мышечную массу,взамен расплавленных жиров .и как жить долго в биологической молодости.

Все это время каждый день я видела и чувствовала поддержку и внимание.Леночки!Земной ПОКЛОН,Вам,Леночка!

Вот динамика её глюкозы в крови:



Ирина 12:07

Исправила:



Здравствуйте Елена! Я измеряю глюкометром показатели в крови весь день до и после еды через 1 час и через 2 часа каждый день.

27.01.18

Утро : 9-30 -----14,9

Завтрак: 10-30-гречневая каша с маслом, 2 куса печенью минтая. Кофе с молоком -----

11-30 -----22,1

12-40-----20,6

ОБЕД-15-45 Куриный бульон с куском курицы

, Рыба-камбала жареная 1 кусок хлеба зернового

17-00-----23,8

18-00-----22,1

УЖИН: 19-25 Гречневая каша с молоком, 1\2 ложка корицы



11.03.18

6-47---5,4

7-45-завтрак : мясная запеканка с зеленью -82

Кофе с молоком -40, +1

ХХ+1ФЕРМ+1ЧО+1.5СИОФ-500

(БЕЛОК-16,5, УГЛЕВОДЫ-5,5)

8-43---7,7

12-00 На занятиях: мясная запеканка с овощами-77

(белок-14,3, углеводы-3,3)

15-31---5,5

16-10-ОБЕД Та же запеканка-86, пюре

овощн.-100, Овощной буль.-100+1ФЕРМ+1СК

(БЕЛОК-19,2, УГЛЕВОДЫ-12)

17-18---7,3

ВСЕГО Б-50,0, УГЛ-20,8

18-23---6,8

У меня, наконец, вес уменьшился на полтора кг. Сахар уменьшился в 1,1 раза, а гликированный гемоглобин (A1c) с 6,5 до 6,3. Много лет перед этим он был уже 6,0-6,1, то есть повышенный. Хотя сахар был в абсолютной норме (88 при норме 110).

Показания по холестерину у меня все в норме, но они почему-то хотят прописать мне таблетки, говорят, что я в группе риска.

Все остальные анализы в норме.

Что делать конкретно. Или домашнее задание:

1. Посчитайте вашу суточную потребность в воде – вес умножить на 0.03 л.

2. Заметьте сколько воды выпиваете в течение дня, сопоставьте с нормой.

3. **Постепенно** наращивайте количество выпиваемой воды. Пейте по 2-3 глотка каждые 15 минут. Для этого надо иметь с собой бутылочку, иначе не получится. Если Вы весь день дома – отмерьте себе суточную норму и разлейте в красивые бокалы – один на рабочем столе, другой на кухне, в прихожей, в ванной... Если вы на выезде – контролируйте количество поллитровок воды, которые вы осилили.

4. Всего на неделю замените все обезвоживающие напитки на просто воду или вкусную воду ([рецепты здесь](#)). Вдруг понравится, и вы не сможете жить иначе.

5. Скачайте программу типа Waterbalance, которая посчитает вам сколько вы выпили воды сегодня и какую часть своего тела напоили...

6. Украшайте воду, делайте её вкусной.

7. Если пьёте и писаете – чуть медленнее идите. Это слишком быстро.

8. Если пьёте и отекаете – идите чуть медленнее, возможно вы не доедаете белок (не достаточное онкотическое давление) или у вас какое-нибудь заболевание из перечисленных в этой главе выше. Пройдите обследование и устраните причину.

9. Если вы начали распаиваться и бегаете в туалет по ночам, надо понять, когда вечером перестать пить. В 18-00? 17-00? Потому что хорошо спать – это важно.

10. Если у вас сердечная, почечная недостаточность, не надо распаиваться. Просто пейте, как всегда, но вместо чая только воду.

11. Если у вас высокое давление, заметьте сколько выпиваете сейчас и раз в неделю повышайте дозу воды на 100 мл. Не торопитесь.

12. Никогда не ругайтесь при воде и пище. Вода «запоминает». Передаёт информацию. И потом из этой воды и еды состоит ваше тело.

Есть красивое исследование японца Масаро Эмото. Правда есть критики, которые утверждают, что всё это чепуха. Даже если это так, я в курсе как сложно иногда «научно» доказать очевидные вещи. Как тебя годами выставляют идиотом...

- Готовьте напитки и еду с любовью – это очевидная вещь, как и то, что вы не просто болванка, наполненная сосудами и нервами.

- Никогда не кушайте перед телеком!

- Никогда не ссорьтесь... особенно на кухне.

- Никогда не готовьте в плохом настроении, лучше сходите в кафе и поднимите себе настроение греческим салатом, на людей посмотрите, развейтесь.

- Никогда не доедайте кусок, если понимаете, что наелись. Он не будет за вами бегать – проверяла.

- Не гоняйтесь за какими-то особенными водами – щелочными, магнитными, кремниевыми, волшебными. Хорошо, если вы позаботились о воде. Но главное – это пить.
- И попивайте... маленькими глоточками.

Если нет «хорошей» воды.

Это как? Самый простой кувшинный фильтр стоит копейки, картридж меняете сами и получаете чистую воду...

Есть сложные фильтры, которые делают воду дистиллированной (это не есть хорошо), есть фильтры с обратным осмосом, есть фильтры с минерализаторами.

Если честно, в этом лично я не разбиралась. Просто покупаю 19 л артезианской воды, которая мне нравится по вкусу из того источника (скважины), которая реально существует... Просто 19 литров питьевой (не лечебной, не щелочной) воды.

Но у меня и у вас есть много знакомых, которые разбирались с темой фильтров, качества воды. Проконсультируйтесь.

Если я в пути – приходится покупать воду в пластике, это не очень хорошо. Но лучше пить, чем не пить...

И совсем плохо в некоторых городах пить из-под крана... Но если нет никакой другой воды, я могу хлебнуть и из под крана... Это не правильно, но лучше пить, чем не пить...

Про структурированную воду.

Очень многие люди делают структурированную воду и только её используют для питья...

Такая забота о теле очень похвальна...

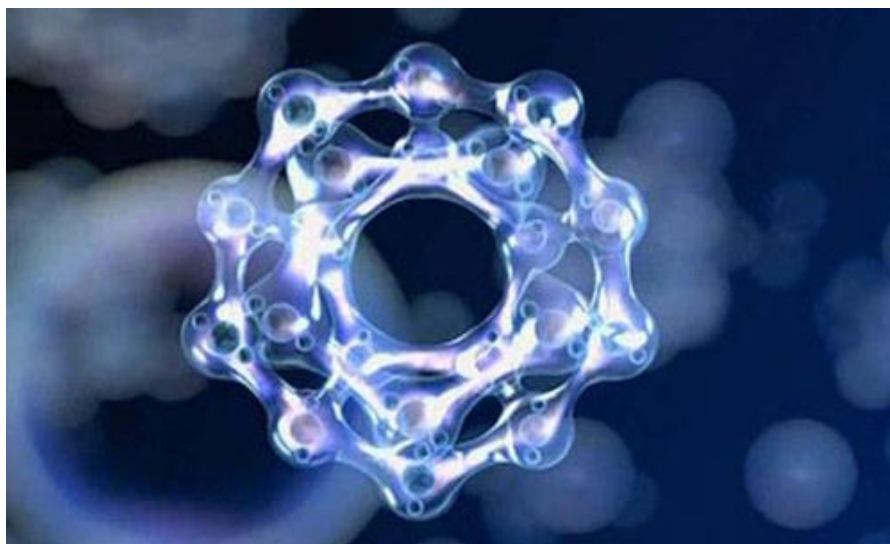
Не могу сослаться на источник, но лет 8 назад в моих руках побывала тоненькая брошюра от кафедры физиологии (возможно патофизиологии) запорожского государственного университета.

Это анализ усвоения структурированной воды.

Кратко смысл: когда вы заморозили воду, образуется твёрдое вещество – лёд. Имеет кристаллическую решётку.

Затем лёд тает и кристаллическая решётка исчезает, но как оказалось, не совсем.

Остаются кластеры воды.



Молекулы воды в этом кластере связаны слабыми межмолекулярными связями. Поэтому он и держится, его можно идентифицировать. Есть более крупные кластеры.

Но вот вопрос. Связи то слабые, а клетка должна разрушить эту связь, прежде чем усвоить молекулу воды. Потому что кластер целиком ей не по зубам – не может он целиком пройти через клеточную мембрану.

А вот теперь и скажите – надо или не надо структурировать воду?

Если мы с вами решили, что вода переносит информацию, то её заморозка – это форматирование диска С. Вроде хорошо.

Тогда останется «потолочь воду в ступе» - разрушить кластеры, встряхнуть, перемешать. И пользуйтесь на здоровье.

Предвосхищаю вопросы про щелочную воду, ощелачивание и закисление....

Это целая тема. Давайте я остановлюсь на ней поподробнее... в следующей части.



Что мы знаем о закислении? И как оно может изменить ход событий? Сегодня особая глава, которая поможет повернуть время вспять. Представьте, что сейчас вы садитесь в машину времени - и вам жизненно необходимо изучать ее механизм. Если вы разберетесь, изучите каждый винтик -- вы вернетесь в свои 25-лет.

Предлагаю это сделать вместе. Я буду доступным языком объяснять, чтобы вы прошли путь к молодости и доказали себе: старости нет. Вооружитесь ручкой и бумагой, чтобы записывались важные мысли и советы. А еще сразу сделайте пост, что читаете новую главу #старостинет в своих социальных сетях. Так наша миссия в 100 000 молодых людей станет еще реальнее!

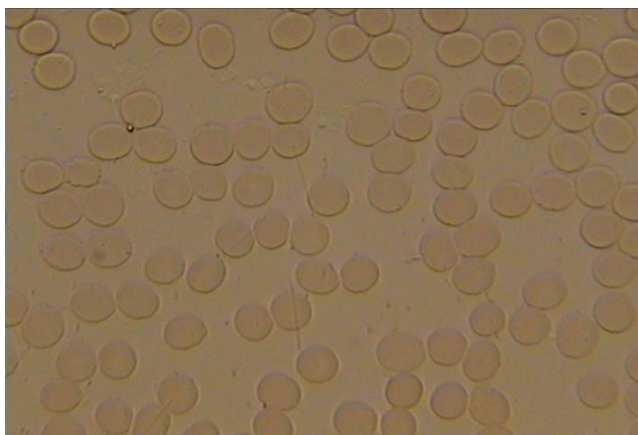
Начинаем!

Я живу в городе Запорожье, где когда-то производили запорожцы. Это капризные машины, которые не заводятся при -10°C . Просто не открывается дверь. При -40°C они тоже не заводятся, а если и заводятся, то не надолго. Для работы этой машины нужны строго определенные условия.

Точно также и в нашем теле ведут себя белковые молекулы. Гормоны, ферменты и антитела не могут работать в кислой среде. И в щелочной тоже работают плохо.

В нашем организме есть очень узкий диапазон pH, в котором хорошо работает транспортная, иммунная и ферментативная системы. И организм зорко следит за сохранением этого постоянства pH, используя буферные системы!

КАК ЗАКИСЛЕНИЕ ВЫГЛЯДИТ НА КАРТИНКЕ.



Это нормальная кровь, кругленькие — это эритроциты. Видите, каждый сам по себе, переносит кислород.

А вот это тоже кровь.

Но скажите, что с эритроцитами произошло?



Что такое с этими эритроцитами? Почему они так себя ведут? Они склеились. Когда среда кислая, происходит склеивание эритроцитов. Это называется сладж-синдром. Такие «монетные столбики» не могут пройти в капилляр. Такие эритроциты не могут переносить кислород. Вот оно — закисление.

Посмотрите, пожалуйста, вот это вот личинка паразита. Мы обычно думаем, что кровь стерильна, совершенно забывая, что огромное количество видов паразитов проходит через кровь как через промежуточный этап.



Давайте я вам расскажу, как это происходит. Идёт ребёнок по саду. Сад удобряли. Чем? Перегноем удобряли. В этом саду выросла красивая малинка, но пробежала собака, шерсть коснулась этой малины -- и оставила яйцо гельминта. Ребёнок малину съел. Кто же малину моет, никто её не моет. Он съел, но ничего страшного. Это яйцо попало в кислую среду желудка и, возможно, не выжило.



Ключевая мысль: вот почему нельзя мешать кислотообразующей функции желудка.

Но, если выжило, попало ниже, в кишечник и пробуравило его стеночку. И вы видите личинку уже в крови. Теперь она путешествует в плазме крови к легкому. В легочной ткани тоже один слой клеточек. Она и эту легочную ткань пробуравит и останется в мокроте.

Ребёнок откашляет, проглотит мокроту и опять эта уже личинка попадает в желудок, попадет в кишечник, в кишечнике прицепится, приживется и будет давать потомство. Вот такая история. Ну я сейчас даже не о паразитах.

Я сейчас хочу вам показать, как себя чувствуют эритроциты рядом с этим неопознанным летающим объектом (личинкой паразита). Вы это видите? Посмотрите, они все слиплись, все.



А вот эта картинка вам покажет, как себя чувствуют эритроциты, рядом с кандидозными клетками. Здесь Вы тоже видите сладжированные, прилипшие друг к другу эритроциты. Поэтому я и говорю, если паразиты могут жить в полостях, к примеру, в протоках желчевыводящих путей, в тонкой кишке, в толстой кишке, то Кандида может жить везде - в межклеточном пространстве, в крови, в лимфе.

КАК ВРЕДИТ ЗАКИСЛЕНИЕ



Давайте разберемся, как нам вредит закисление.



Бытует мнение, что чем человек кислее внутри, тем ближе к старости и болезням. Сделаем поправку - не человек, а его внутренние среды, а именно давайте говорить о крови, лимфе, межклеточной жидкости.
(с)

Я в целом где-то согласна.

Есть мнение, что чем внутренние среды щелочнее, тем ближе к здоровью и к молодости. Ничего подобного. Это верно лишь отчасти. Помните, что наши белковые молекулы – ферменты, гормоны, антитела умеют жить в очень узком РН коридоре.

Если завалиться слишком в кислую среду, то будет денатурация этих белков, выход их из строя, а если завалиться слишком в щелочную среду,

будет тоже самое. Организм лучше настроен к нейтральной и слабощелочной среде и хуже реагирует на кислую среду. Слабокислая, это еще ничего, а вот кислая среда — это беда.

Если у человека отказывают почки или печень, то он умирает от ацидоза – закисления. Все токсины – кислые.

При этом у нас есть с вами органы, которые сугубо кислые и слава богу, например, желудок.



Ключевая мысль: В желудке соляная кислота – это спасение, барьер. Даже если Вы скушаете недоброкачественную пищу, бактерии погибнут в аду желудочного сока.

РН влагалища тоже кислое, это защищает нас от некоторых инфекций, передающихся половым путём. Там молочная кислота. У нас там есть палочки молочнокислого брожения, которые берут гликоген, расщепляют его с образованием молочной кислоты.

Более того, **на поверхности кожи существуют мантия**, она незримая, мы её не замечаем. Это слабокислая мантия кожи. Многие люди, часть применяющие агрессивные гели для душа, травмируют эту кислую мантию кожи и могут схлопотать кожную инфекцию, часто грибковую.

Что нас закисляет?

1. **Жизнь вообще довольно закисляющая вещь.** В процессе нашей жизни мы выделяем метаболиты. Например, перестраивая свою мышечную массу, в кровь приходит мочевая кислота. Это результат разрушения

собственных белков тела. Они не могут служить вечно, так что мочева кислота в крови – это неизбежность. Почки справляются и выводят её вовремя.

2. Пища тоже обладает способностью закислять.

Например, я сегодня ела курицу, расщепила её дотла, до аминокислот. Аминокислоты пришли в кровь... Аминокислоты бывают кислотными, щелочными и амфотерными...

А моя соседка съела чечевицу, расщепила её дотла. И в её кровь пришли аминокислоты – кислотные, щелочные и амфотерные...

3. Но у меня сегодня случился стресс... При стрессе выделяются стрессовые гормоны (адреналин, кортизол). И этот кортизол привел к расщеплению моей мышечной массы – ягодичная попала «под раздачу». Так как срочно понадобилось много новых ферментов, антител и прочих полезных белковых штук в организме, решили пожертвовать именно ей. Хозяйка выйдет из стресса – подкачает. При это разрушенная мышечная ткань опять подарить много кислых продуктов обмена. Я это объясняю так подробно, чтоб Вы понимали. Закисление происходит постоянно. Но наш организм сформировал защиту. И всё в норме, если специально не изнашивать этот чуткий механизм.

4. И тут я поняла, что ягодичы уже не те и пошла в зал. Я старалась, приседала с гантелями, работала на тренажерах. И на завтра еле встала с кровати – крепатура – это накопление в мышцах молочной кислоты! Многие говорят – мясо закисляет – значит нельзя есть мясо. Так физическая нагрузка тоже прилично закисляет – тогда получается надо перестать двигаться?

5. Любителям чая и кофе - дубильные кислота тоже сильно закисляют. Вот почему после чашки кофе эритроциты тоже собираются в монетные столбики. Они это делают не надолго... Так как организм владеет

способами защиты. Но, думаю Вам эти способы не понравятся... Это не значит что нельзя пить кофе. Но одна маленькая чашечка ароматного утреннего напитка или 3-7 тазиков растворняка за день. Кстати, растворимый кофе стали делать с целью утилизировать огромные накапливающиеся урожаи бразильского кофе. Это были времена второй мировой войны. Вот тогда-то и было принято решение выдавать удобный для питья продукт солдатам. Вообще, войны продвигают на рынок много продуктов, которые были никому не нужны в мирное время, например, маргарин.



Ключевая мысль: очень полезно знать историю продуктов. Вы удивитесь, сколько плохих продуктов мы употребляем.

6. **Лекарства** - это химический синтез, напрягающий системы выведения токсинов из организма – печень почки. Давайте поговорим об ацетилсалициловой кислоте и её производных. Огромное количество болеутоляющих средств использует современная население. Люди стали жить дольше и последние 10 - 20 лет омрачено болезнями суставов. Эта боль не даёт жить. Поэтому используют нестероидные противовоспалительные средства - Диклоберл, Диклофенак, и так далее. Я прошла это на своей шкуре. Когда мне был тридцатник, я поломала позвоночник. И я точно помню, это вроде бы боль, вроде бы не боль, но заснуть невозможно, просто невозможно. Стоило сделать инъекцию, и я вырубалась в эту же самую секунду как прекращалась боль, а прекращалась она быстро. Конечно, хороший выход, но люди пьют таблетированные формы годами. А это осложнения в виде язв желудка и желудочных кровотечений. Плюс общее закисление организма, которое еще больше поддерживает воспаление. Так как воспаление, аллергии, аутоиммунные болезни – это крайне закисляющие процессы.



Ключевая мысль: Обезболивающие весьма удобно вещь, но вместе с тем это приводит к большим последствиям. Например, к осложнениям в виде язв желудка и желудочных кровотечений.

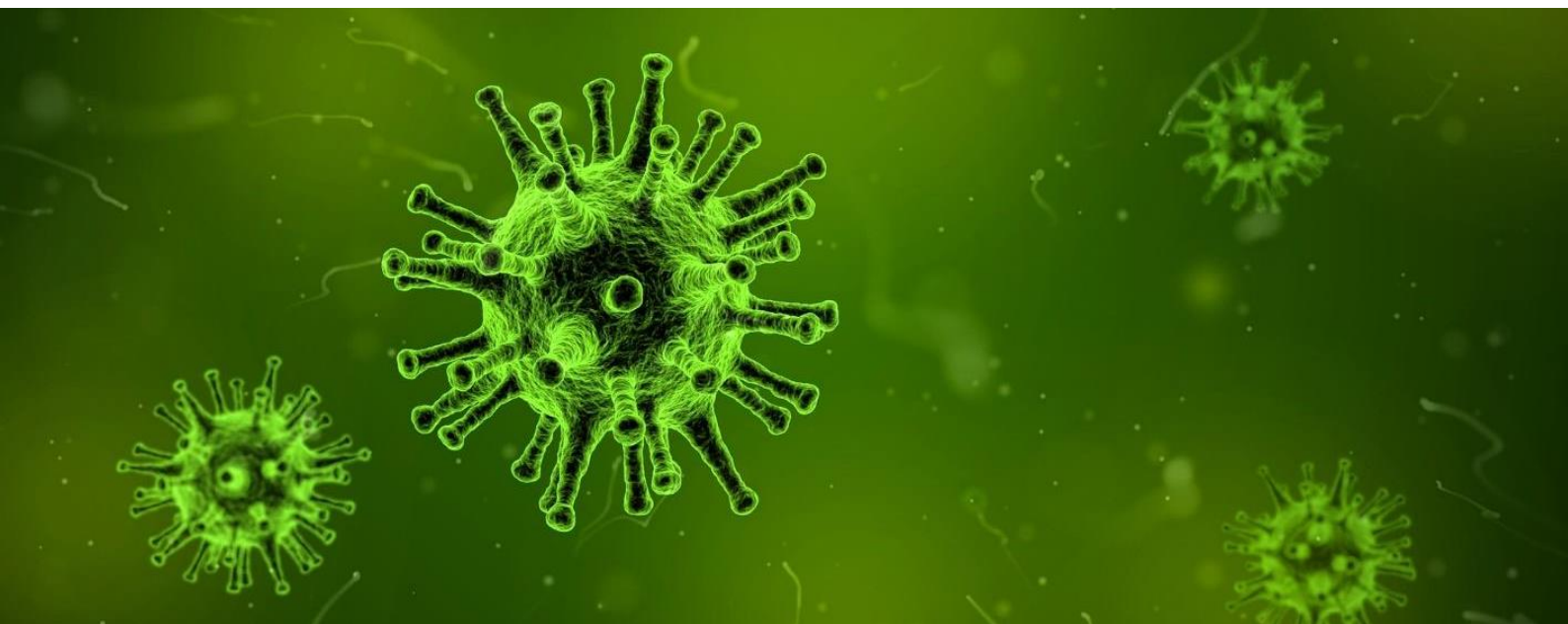
7. **Промышленные продукты питания очень часто весьма закисляющие.** Вы сварили кусочек мяса, какого он цвета будет? Скорее всего серо-коричневый. А почему тогда колбаса в магазине красная? Мясо серое, а колбаса красная. Я об этом узнала на втором курсе медуниверситета. Это красители – нитриты. Как узнала – сразу перестала есть....

Целых 2 недели не ела. Но есть хочется, а голод – не тётка. Колбаса и сосиски чрезвычайно удобная еда. Но кусок мяса или рыбы, который Вы выбрали, потрогали, понюхали, с любовью приготовили в духовке и подали на стол – вот это истинная забота о себе и семье. А колбасы порезать, да сосиски сварить – это для галочки.



Ключевая мысль: мясо серое, а колбаса красная. Это все потому, что во втором случае используют красители – нитриты. Поэтому кусок приготовленного мяса или рыбы – это проявление любви к своему организму

КАК ОРГАНИЗМ БОРЕТСЯ С ЗАКИСЛЕНИЕМ?



Давайте решим ситуационную задачку, которую организм решает много раз в день.

Представьте себе, что Вы одна из клеточек организма. И вдруг в одном месте, например, в пятке, стало очень кисло. Так кисло, что вот-вот откажутся работать ферменты, гормоны, антитела. Они говорят: *«ребята ещё, ещё чуть-чуть и мы не будем работать, мы не будем заниматься иммунным ответом, извините, мы не будем заниматься гормональной регуляцией, и мы не сможем проводить ваши биохимические реакции, поэтому что-нибудь делайте»*.

А мы с вами сейчас организм. Что мы такое сделаем, чтобы потушить огонь закисления в этом месте. То есть в этом месте собрались положительно заряженные ионы (H^+) и равновесие сдвинулось в кислую сторону, ионов отрицательных меньше.

Что же делать?

Надо запустить реакцию нейтрализации. Связать кислоту с щелочью и получить нейтральную соль и воду. Ситуация будет спасена. Но откуда в организме взять щёлочь?

Да, совсем беда. Щелочей нет. НО! Есть щелочные металлы! Это калий и натрий.

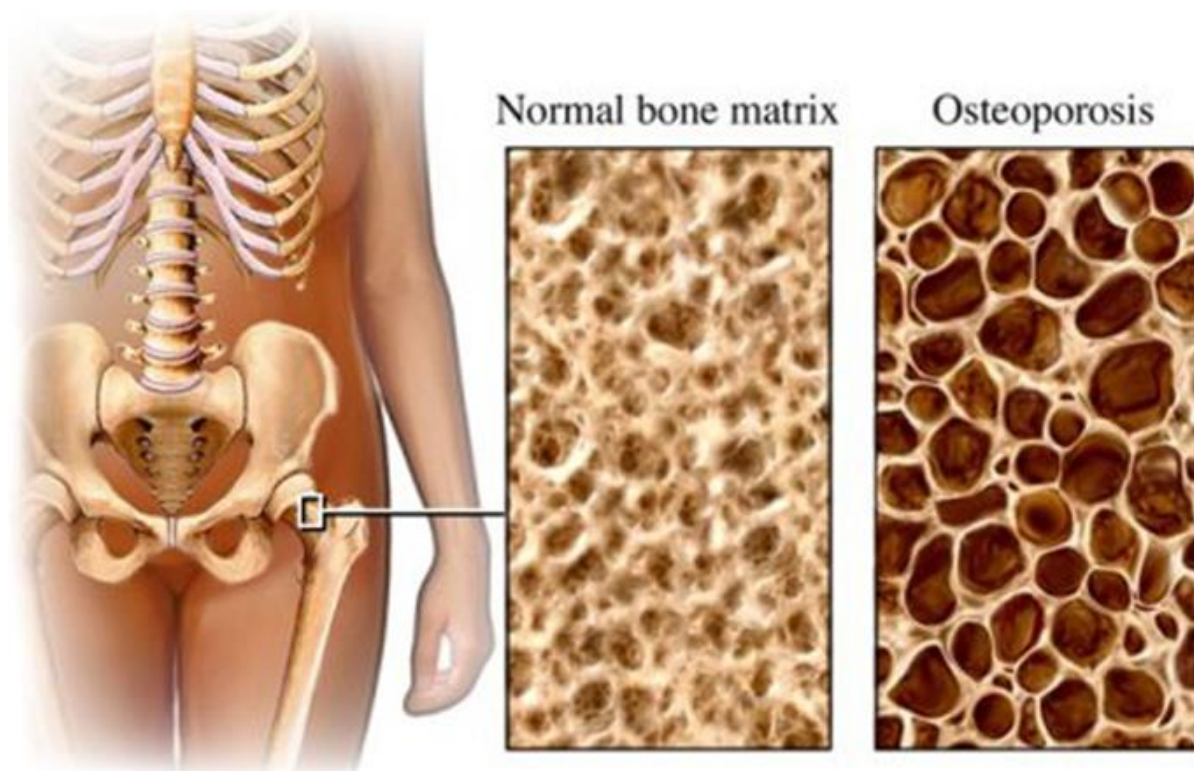
И есть щелочноземельные металлы. Это кальций и магний. И запасы этих минералов в нашем организме поистине безграничны.

99% кальция сидит в костях и лишь 1 % гуляет по крови, обеспечивая катализацию (ускорение) процессов. Эти процессы могут быть жизненно важными в данный момент (свертывание крови), и не очень (расщепление пищи).

Итак, щелочноземельный металл идёт в этот очаг закисления. Мы вызываем ионы кальция, они приходят в это место, производят реакцию нейтрализации и образуется нейтральная среда, нейтральная соль и вода.

«Фух» - сказал организм и потушил кислый огонь. «Всем спасибо, всем до свидания.»

Ну а что тогда будет в костях? Если так себя вести день за днём, сто лет подряд, то костная ткань может пострадать. Оказывается, не всегда надо ждать 100 лет. Часто уже в 50 развивается остеопороз – потеря костной массы. Мы знаем, что кость – орган. Поэтому остеопороз – это потеря белка (коллагена), воды и минералов(не только кальция).



Мне один молодой человек спрашивает - *«это как будто кость моль побила?»* Точно! Это как кость, побитая молью. Это снижение прочности кости, потом будет переломы, причем на ровном месте.

Одна моя знакомая рассказывала про другую знакомую. Девочке 75 лет, она мыла пол, развернулась, чтобы поставить на место и услышала звук. Это был перелом шейки бедра.



Ключевая мысль: если постоянно закисляться, не думать о раскислении, тогда организм думает вместо вас. Он будет обеднять вашу костную ткань!

Вы видите шейку бедра, вы видите, что все наше тело давит на эту шейку бедра, которая находится под углом 45 градусов к горизонту. Конечно, это очень мощная кость, но мы справляемся. Статистика переломов растёт!

Идём дальше. Из кости мы вызывали ионы кальция, а в результате реакции нейтрализации у нас получилась соль кальция. Очень хорошо, если растворимая. А если нет?

Но так кальций нужен в костях, он пытается вернуться в кость. Но растворимость уже не та и всё что выходит – присест на кость или сухожилие, образовав костный шип – остеофит! Это отложение солей, списывают на возраст.

А давайте протестируем себя на наличие признаков многолетнего закисления, поймём как организм всё это время мужественно справлялся с проблемой в одиночку. И я, наконец, расскажу как раскисляться (ощелачиваться).

1. **Шейный остеохондроз.** Боль в мышцах шеи, нестабильное или высокое артериальное давление, укорочение шеи, головокружение, нарушение координации движений временами.

2. **Грудной остеохондроз.** Колющая боль в области сердца, а на ЭКГ порядок и доктор говорит – надо больше двигаться. Сердце в порядке.

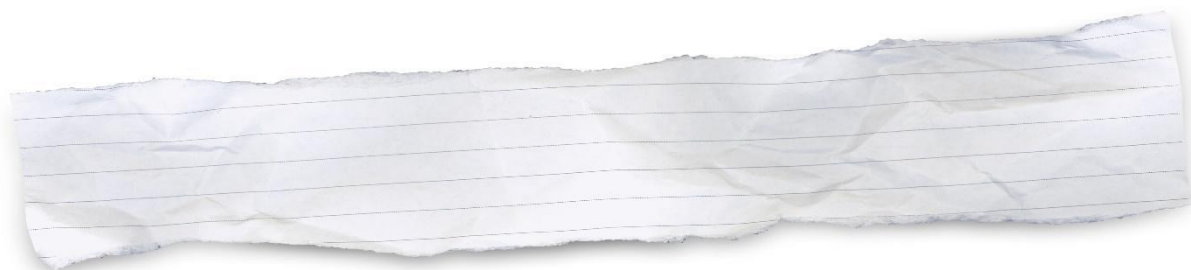
3. **Поясничный остеохондроз.** Это радикулит. Известный многим не понаслышке. О-очень неприятно.

4. **Пяточная шпора.** Это остеофит, который при каждом шаге впивается в мягкие ткани пятки. Попробуй походить, если «гвоздь вырос». Но ни о каких модельных туфельках вообще не может идти и речи, и массажи — это конечно круто, очень круто, но это не воздействие на причину.

5. **Желчекаменная болезнь.** А если этот же самый процесс происходит на дне желчного пузыря? Это будет желчекаменная болезнь. Это не единственная причина, но это одна из причин.

6. **Почечнокаменная болезнь.** А если это происходит на территории почек, тогда происходит образование оксалатов и фосфатов, это кальцийсодержащий камни. 70 процентов людей с МКБ (мочекаменной болезнью) имеют их. И не причина тут в почках, а причина в том, что мы бесконечно нарушаем правила эксплуатации организма.

7. **Катаракта.** Помутнение хрусталика глаза. А если это же происходит во внутриглазном пространстве? Эти соли осаждаются на абсолютно прозрачный хрусталик, через который должен проходить солнечный луч до световоспринимающей плоскости, которая называется сетчатка глаза. А если хрусталик мутный, травмирован постоянным закислением внутриглазных жидкостей, если на него осели соли кальция – это катаракта. Катаракта сейчас сильно молодеет. Хорошо, что мы живём с век развитой медицины, многие уже носят искусственные хрусталики. Раньше эти люди были бы слепыми... Конечно, закисление – не единственный травмирующий фактор. Ничто так не травмирует хрусталик, как передозировка углеводов! Ультрафиолетовая травма глаза! Используйте солнцезащитные очки с UV400 фильтром. Защищайтесь.



Лайфхак:

Используйте солнцезащитные очки с UV400 фильтром.

8. **Оголение шеек зубов.** Пародонтоз. Теперь давайте посмотрим, как закисление влияет на нашу улыбку. Почему девочка в 25 улыбается на все 32 и дёсны видны. А барышня постарше прикрывает рот рукой. Да потому что минералы, белок и вода уходят из альвеолярных отростков нижней и верхней челюсти, десна перестают быть как в молодости. Это одно из проявлений системного остеопороза. Кажется, что происходит удлинение зубов, нет не происходит. Происходит оголение шеек зубов. И кажется, что зубы стали длиннее и дальше друг от друга. Это десна «просела». Перестала плотно, как в молодости, облегать зуб.

Зуб не так глубоко сидит в лунке, он начинает расшатываться. И он обязательно вывалится рано или поздно, так или иначе. **Воспалены периодонтальные карманы, туда попадает пища, поддерживается воспаление.** Девушки, мальчики так или не так? Или я все это придумала? Конечно, закисление не единственная, может даже не главная причина. Но в этой главе мы смотрим на здоровье и красоту человека через призму закисления! Через этот травмирующий механизм.

Я вас должна сейчас вдохновить. Вдохновляю.



Восстановление pH до нормы приводит к тому, что отложение солей и вымывание минералов из наших костей прекращается.

Но у нас еще есть магний, а магний — это минерал жизни. Все сконцентрированы на кальции, потому что его потери видны, мы можем обследовать наши кости, провести денситометрию, убедиться, что у нас остеопороз или его, к счастью, нет.

А магний? Магний живёт в костях и всех мышечных клетках. **Самая главная характеристика магния - магний это «открывашка» энергии.**

Представьте себе, в клетке находится много «консервов», но чтобы их съесть, их надо открыть. Чтобы в клетке загорелся свет, был интернет, работал туалет, надо открыть консерву (молекулу АТФ) открывашкой (ионом Mg^{++})

Нет магния – нет энергии. И клетка сидит в темноте, в холоде и даже без интернета. Не думаю, что мы с вами долго бы выдержали, если бы у нас вырубили интернет. Мы начали бы возмущаться!

Так куда может деться магний? Уйти на нужды ощелачивания!

Такие важные для организма минералы – кальций и магний. И так бездарно используются на процессы ежедневного ощелачивания.

Теперь продолжим наше тестирование, но уже по потере магния мышечной тканью. Так как в основном это видно по мышцам.

ПРОДОЛЖАЕМ ТЕСТ

1 Синдром хронической усталости. Настолько вялая мускулатура без энергии, что не хочется встать даже за водой.

2. Проблемы с сердцем – аритмия, сердечная недостаточность и прочее. **Чем меньше магния, тем сложнее сердечной мышце делать свою ежедневную, ежесекундную работу.** Вот Вы сейчас читаете эти строки, а мышца работает. Она довольствуется тем, что мы сегодня дали. Именно поэтому, зная этот механизм, врач кардиолог обязательно посоветует использовать продукты магния при аритмии и сердечной недостаточности, когда сердцу совсем тяжело. Именно поэтому **все гипертоники должны**

ежедневно получать суточную норму данного минерала в биодоступной форме. Ведь сердце у гипертоника работает с повышенной нагрузкой.

3. Хронические запоры. Средняя оболочка кишки мышечная. Если этой мышце не хватает белка, чтоб себя построить, воды (мышечная клетка на 75 % состоит из воды) и магния (открывашки для консервы АТФ), то она начинает работать так как ей хочется. Это называется атоничный кишечник. Один раз я была на вскрытии 70 летнего мужчины, который умер от инсульта. Я удивилась, не обнаружив нормальной анатомии кишки. Кишка выглядела как грязная бесформенная тряпка. Ничего общего с анатомией, желчный пузырь нафарширован мелкими гладкими камушками. Две горсти. Как таким кишечником можно всасывать пищу? Как переваривать? Как такое тело может эффективно строиться?

4. Женские страдания. Сейчас о девочках. У нас есть сфинктер мочеиспускательного канала, если он плохо замыкается, то возникает «подписывания». Чихнула - выделилось чуть мочи - надо идти менять трусики. Но мы все грамотные, поэтому подкладываем прокладки. Кашлянула или внезапно засмеялась - надо эту прокладку менять. Это не старость, хоть это явление называют старческое недержание мочи. **Это не старость - это слабость сфинктера (круговой мышцы).** Магний потерялся на наши процессы раскисления. Недержание мочи сильно снижает качество жизни, уничтожает уверенность в себе и лечится ежедневным ощелачиванием, суточной нормой по магнию в хелатной форме (350 мг по данным Минздрава) и женскими травами для коррекции гормонального фона. Моя любимая – дикий ямс. Результатов огромное количество.

5. **Старческая дальноркость.** Какое некрасивое название, назовём пресбиопия. Это когда зрение отличное, просто руки короткие. И когда длины рук уже не хватает, чтоб прочесть газету – человек идёт за первыми

очками для близи... Такие маленькие симпатичные очки, сидящие на носу. Это цилиарная мышца закислена, без магния и не может уже менять кривизну хрусталика в угоду хозяину... Неужели это старость?

7. Варикозное расширение вен. У молодёжи тоже есть варикозное расширение вен, так как ни одна проблема в нашем организме не имеет одной причины. Причин много. Но чем человек старше, тем больше у него шансов влететь в венозную недостаточность, заработать варикозное расширение вен. Средняя оболочка вены — это мышечная оболочка. Если она ресурсная, в тонусе, если достаточно магния, то полный порядок.

Как идет венозная кровь: она идет снизу-вверх против правил гравитации, поэтому вены имеют клапанный аппарат. То есть порция венозной крови прошла выше клапана, клапан замкнулся и вниз кровь уже не вернется. Замечательно, так потихонечку порция за порцией, но довольно плавно и ламинарно кровь возвращается к сердцу. А если эта мышечная оболочка потеряла тонус и вена разъехалась, то клапаны уже не замыкаются, соответственно, часть венозной крови возвращается к пяткам, пятки чернеют. Где плохой отток, там плохой приток, мало кислорода, мало питательных веществ. Образуются трофические язвы и никто не знает что с этим делать. Неизлечимо. Можно удалить варикозно расширенную вену. Благо, есть ещё глубокие вены голени, по которым возможен отток венозной крови. А есть гарантия, что они будут справляться?

Я ВСЁ НЕОБХОДИМОЕ БЕРУ ИЗ ПИЩИ!



А теперь посмотрите таблицу, нас интересует кальций, магний, витамины. Содержание основных витаминов минералов во фруктах.

Продукты (на 100гр)	Витамины, минералы	1995 (мг)	2005 (мг)	Снижение %	Продукты (на 100гр)	Витамины, минералы	1995 (мг)	2005 (мг)	Снижение %
Брокколи	Кальций	103	11	-89	Шпинат	Магний	62	6	-90,3
	Магний	24	14	-41,7		Витамин С	51	9	-82,4
	Фосфор	47	11	-76,6		Яблоки	Витамин С	5	0, 2
Фасоль	Кальций	56	21	-62,5	Бананы	Кальций	8	6	-25
	Магний	26	19	-26,9		Магний	31	17	-45,2
	Фосфор	39	30	-23,1		Фосфор	23	0,5	-97,8
Картофель	Витамин В6	140	21	-85		Витамин В6	330	147	-55,5
	Кальций	14	1	-92,9		Калий	420	249	-40,7
	Магний	27	12	-55,6		Клубника	Кальций	21	15
Морковь	Кальций	37	26	-29,7		Витамин С	60	4	-93,3
	Магний	21	4	-80,9					

Я эту табличку показывают тем людям, которые мне говорят: «Я все необходимо беру из пищи».

В 1995 году исследователи взяли капусту брокколи и посмотрели сколько там кальция -- и получилось 100 граммах брокколи 103 миллиграмма кальция. Суточная норма потребления кальция составляют 1000 миллиграмм в сутки.

Давайте посчитаем - если мне нужно съесть 1000 миллиграмм, а в 100 граммах капусты брокколи я возьму 100 миллиграмм, сколько мне нужно было съесть капусты брокколи в 1995 году? Сложный вычислительный процесс - всего килограмм.

Смотрите рядышком 2005 год, в таком же количестве брокколи уже содержится не 103 миллиграмма, а одиннадцать миллиграмм, то есть на порядок меньше. То есть теперь мне нужно 10 кг съест?!?

Вопрос - кто спёр кальций из нашей капусты брокколи?! Риторический.



Мы не хотим стареть, не хотим изнашиваться. Но для этого надо дать организму возможность работать без дефицитов и не заставлять его аврально раскисляться, каждый раз обкрадывая кости, мышцы, сердце и так далее...

ЗАКИСЛЕНИЕ И УДАР ПО ИММУННОЙ СИСТЕМЕ.



В кислой среде плохо работают гормоны, ферменты, антитела. Реакции иммунитета — это ферментативные и гормональные взаимодействия. Каждое, абсолютно, каждое антитело — это белок, и он не может жить в кислотине, он просто не будет работать. Фагоцитоз — это когда лейкоцит, не имея глаз и прочих органов, должен «учуять» чужака (хемотаксис), выпустить ложноножки, как амеба, догнать бактерию. Иногда это не просто — приходится долго гоняться за ней по межклеточному пространству. Догнать, обнять, растворить. Представляете? Вот так работают наши лейкоциты, это невероятно. Я так думаю, что каждого из нас нужно хотя бы на сутки уменьшить и запустить в свой организм на экскурсию. Тогда не будет вопросов — ну можно мне пиццу... можно без нагрузки.... Мне от воды тошнит...

Примерно так работает и наш противораковый иммунитет. Есть клетки — Т-киллеры, которые обязаны учуять, найти, убить злокачественную клетку. Таких клеток в нашем организме образуется от 5 до 7 ежедневно. Это учебная тревога для иммунитета.

Отто Варбург - великий немецкий биохимик и физиолог и лауреат нобелевской премии 1931 года, ему принадлежит фраза: «в щелочной среде раковые клетки не развиваются».

Так вот что происходит. Сидят себе клетки и думу думают: кисло, очень кисло, сильно кисло вокруг. Ферменты уже не работают, антитела уже не работают, некому их спасти и гормоны уже не работают. Более того, все эритроциты в кислятине слиплись, и нам уже три дня как не поставляют кислород. Думают, что же делать?

И одна клетка говорит:

- Слушайте, мне когда-то моя прабабушка рассказывала, что мы можем добывать энергию в присутствии кислорода, а также можем делать энергию без присутствия кислорода - это называется анаэробный гликолиз. У нас будет, девочки, совсем мало энергии - две молекулы АТФ. Конечно, в присутствии кислорода у нас было бы 38 молекул АТФ! Но где взять кислород? Две молекулы – тоже энергия. Хотя на интернет не хватит, но ничего страшного, будем сказки друг другу рассказывать. Зато будет туалет работать и одна конфорка на кухне – чай приготовить...Переходим на бескислородный способ получения энергии?». И они переходят на анаэробный тип гликолиза, который характерен для злокачественных клеток.

Поймите, это надо очень сильно довести своих жителей (клеток), чтоб они предприняли столь неэффективный способ решения вопроса!

Но, судя по официальной статистике, которая гласит, что смертность от злокачественных новообразований на втором месте, сразу после сердечно-сосудистых катастроф, видимо действительно доводим...

А теперь скажите, сколько позитивный пунктов Вы насчитали по потере кальция и магния у себя лично _____?

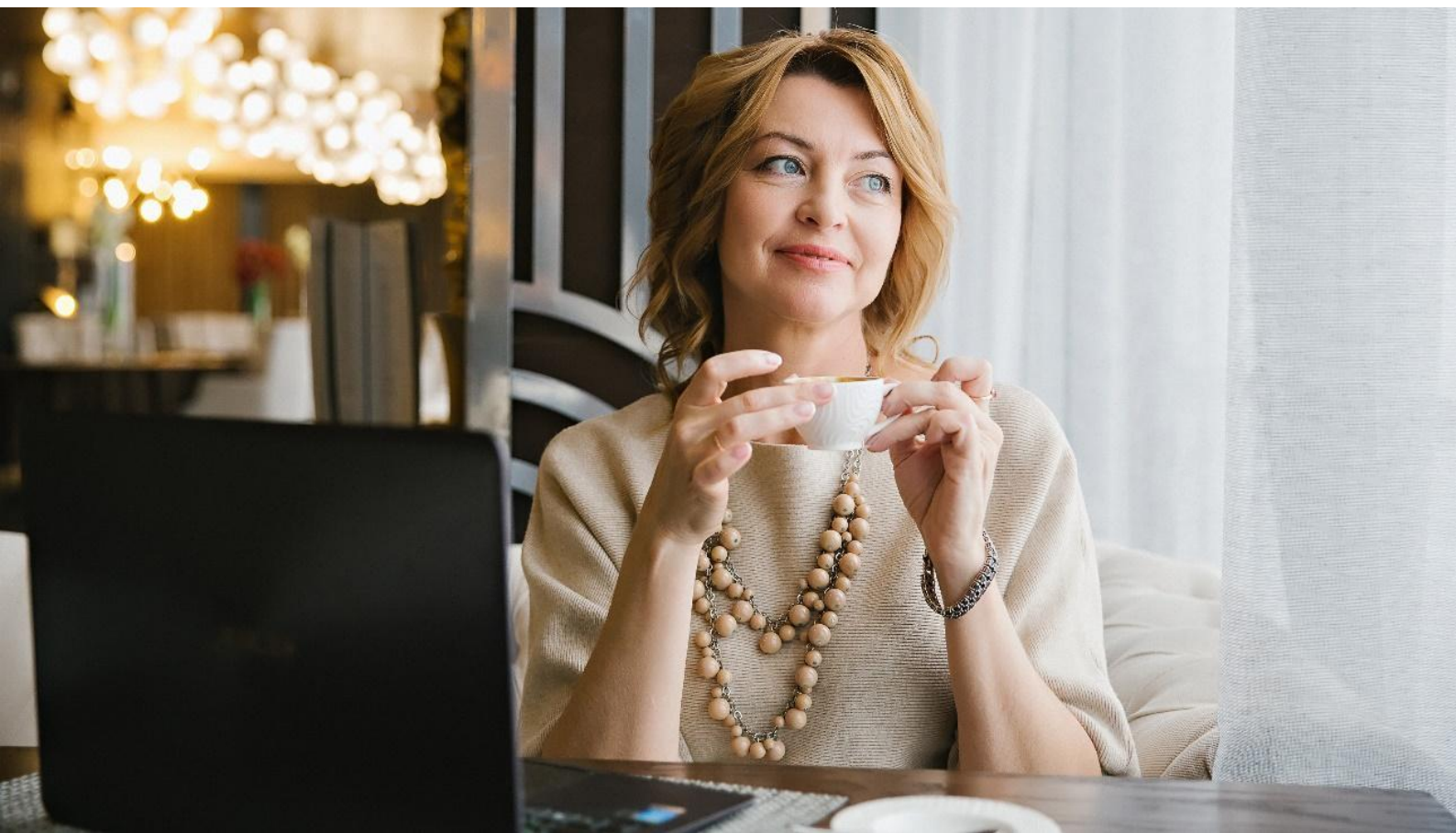
И второй вопрос – все эти признаки – от остеопороза и оголения шеек зубов до сердечной недостаточности и трофических язв – это похоже на признаки СТАРОСТИ?

Так вот – это не признаки старости! Это признаки ежедневного закисления, которые Вы пропустили, потому что не знали. Теперь Вы знаете. Теперь Вы вооружены.



Старости НЕТ – есть закисление, с которым, к счастью, можно бороться!

ЧТО ДЕЛАТЬ?



А если, зная всё это, мы подберём стиль питания, напитки, хитрости, которые не позволят нам закисляться. А если мы научимся эффективно, но безопасно ощелачиваться, то Вы тоже сможете сказать

«Старость? Старости нет – есть победа над закислением!»

Закисляющие напитки и еда.

1. **Сахар – мощный закислитель.** Механизм прост. Молекула глюкозы подходит к белку и убивает его, просто топором по голове... Это называется неферментативное гликирование. Но мы назовём засахаривание. На месте убитого белка развивается кислое воспаление... А сам белок становится вечным межклеточным мусором (конечным продуктом гликации). Как Вам такая перспектива? Сколько таких трупов можно накопить к 70 ти, поедая пиццы, макароны и конфеты? Я знаю, тема по углеводам очень

сложная. Углеводы вкусные, удобные, доступные, они на каждом шагу. Они даже не сладкие... Но Вы теперь знаете механизм. Оберег по углеводам я даю в курсе «Запускаем великое таяние жиров». Каждый человек, который не может с собой договориться, должен проработать этот курс. Сделать выводы и перестроить питание в семье. Иначе социальный отбор сделает так, что большинство не доживут до пенсии...

2. **Белый хлеб, булки, печенье, всё что делают из белой муки мелкого помола - сильные закислители.** Механизм? Так это та же самая глюкоза. Только сахар – это двойная молекула (глюкоза+фруктоза), а крахмал муки – это молекула, которая содержит 1000 глюкоз, сцепленных между собой. Наши пищеварительные ферменты за 40 минут расщепляют их, и миллиарды свободных глюкоз из Вашей булки устремляются в кровь – убивать, засахаривать, гликировать...

Поэтому я и говорю – несладкие крахмалистые углеводы значительно опаснее сладких. Все знают – от сладкого полнеют и это не еда, а лакомство... А пицца, вареники, бутерброды и макароны – это еда... Я уже молчу, что тонны углеводов поддерживают хорошее самочувствие условно патогенных микробов, в том числе грибов в нашем теле. А те с гордостью вносят свой посильный вклад в общее дело закисления внутренних сред!

Когда я вижу, что кто то ест промышленное печенье, пирожное, торт – а понимаю, что человек ест **трижды смерть!** Трижды смерть, купленную за собственные деньги:

- сахар
- мУка (тот же сахар, но через 40 минут)
- трансизомеры жирных кислот (маргарин, спред, кондитерский жир, заменитель молочного жира, растительные сливки, гидрогенизированные масла). Это смерть для наших мембран, из которых состоит КАЖДАЯ наша клетка. Нет исключений. И вот эти искусственные жиры делают клетки неживыми, непроницаемыми, неэластичными. На трансизомерах жирных кислот лежит ответственность за:

- Атеросклероз, а значит инсульты и инфаркты
- Опухоли
- Синдром Альцгеймера

Катастрофа в том, что информация о содержании в продукте трансизомеров жирных кислот **ОТСУТСТВУЕТ** по закону! Вот где геноцид!



А мукУ я давно называю мУка.
Самое верное название.

Сейчас меня закидают гнилыми помидорами – что же нам есть, если муку нельзя!

Ответ – Можно. Я не настаиваю. Делайте что хотите.

Но предлагаю использовать муку из некрахмалистых растений – нутовую, гороховую, кокосовую. Нам подойдёт любая мука с гликемическим индексом до 40-50.

Таблица. Гликемический индекс муки разных сортов.

Сорт	Гликемический индекс
Амарантовая	45
Полбяная	35
Овсяная	45
Кукурузная	70
Ржаная	40
Льняная	35
Кокосовая	45
Гречневая	50
Соевая	50
Пшеничная	75
Ячменная	60
Рисовая	70
Гороховая	35

Второй вариант – просто не используйте муку тонкого помола. Отдавайте предпочтение цельнозерновым продуктам или муке грубого помола. Детям надо больше углеводов, чем взрослым. Дети растут, бегают, развиваются – используйте для них продукты с гликемическим индексом до 70.

Кстати, по сахару – кокосовый сахар имеет гликемический индекс 35.

3. **Кола, газированные напитки.** Например, в Кока-коле, господа, чёрным по красному написано - ортофосфорная кислота. Но кто знает, где ортофосфорная кислота в быту применяется? Концентрированной ортофосфорной кислотой красят ржавые заборы. И в малой дозировке выпаивают нашим детям. Трагедия состоит в том, что для всасывания кальция через стенку кишечника нужны специальные условия:

- Нужен магний, магния должно быть в два раза меньше, чем кальция;
- Нужен фосфор в соотношении кальций:фосфор как 1:1.8

- Нужен витамин Д
- Нужен кальций в хелатной форме, а не кальция карбонат, у которого вообще нет шансов на всасывание.

Так вот – если ребёнок пьёт Кока колу, то количество ортофосфорной кислоты таково, что соотношение кальций:фосфор резко смещается в сторону фосфора, кальций не всосётся!!! А малышу обеспечен ювенильный остеопороз. Никакой осанки, никакой походки, проблемы с позвоночником с самого детства. Сначала сколиоз, а потом протрузии и межпозвоночные грыжи. Этот ребёнок НИКОГДА не наберёт должное количество костной массы.

Если Вы мама, папа, бабушка или дедушка – проверьте, не приносите ли вы из магазина СТРАДАНИЯ для своего ребёнка. Те страдания, которые Вы уже не увидите. Потому что начнутся они через 50 лет. И это будет названо возрастными изменениями суставов.



Сладкие промышленные напитки – трижды несъедобны. И мы обсудили только две причины – сахар и ортофосфорная кислота с прочими «добавками».

Давайте поговорим о CO₂ – об углекислом газе.

H₂O+CO₂=H₂CO₃ – слабая угольная кислота.

Это в лаборатории она слабая, если сравнивать с серной. А в организме это самая настоящая кислота! Поэтому сколько пузырьков выпил – столько кальция из костей отдашь, столько магния из сердца вытащишь...

Никогда не пью газировку. А тут ошиблась и купила слабогазированную. Колотила, газ выпускала. Пробую – кисло... Вот Вам слабый раствор слабой угольной кислоты.

4. Мясо, рыба, птица – мощные закислители. Даже спорить не буду. Особенно если человек не научил свой желудочно-кишечный тракт дотла переваривать пищу. Тогда кислые токсины, которые образуются в результате работы гнилостной микрофлоры придут в кровь и будет беда... Но у Вас есть механизм работы. Вы можете регулировать количество белка в еде. Вы можете кушать высокобелковые продукты животного происхождения под контролем допереваривания пищи. В главе про белок есть алгоритм, позволяющий разжечь огонь пищеварения, поухаживать за поджелудочной железой, чтоб она лучше справлялась со своей работой.

Потому что если Вы начнёте экономить, и не будете давать суточную норму белка, организм из состояния анаболизма (создания мышечной и костной массы) перейдёт в состояние катаболизма (разбор мышечной и костной массы). А это стрессовый механизм, реализуется через кортизол. Кортизол разложит рабочую мышцу до аминокислот, которые нужны для синтеза гормонов, антител и ферментов. А в крови останется мочева кислота. Как результат расщепления белка. Этот механизм Вы уже знаете.

Так что не заваливайтесь в крайности. Всегда держитесь золотой середины.

Но у нас есть мощный ощелачиватель! Он используется многими народами, чтоб нивелировать закисляющее действие мяса, рыбы или птицы.
И это ЗЕЛЕНЬ!

Грузины мясо кушают вместе с огромным количеством зелени. Сколько съел мяса – столько съел зелени. Если в меня влезет 100 грамм шашлыка без всяких вопросов, то 100 грамм зелени (целый пучок) в меня точно не влезет.

Насколько зелень ощелачивает, настолько мясо закисляет. И если съесть равные порции, то мы не сдвинем свой РН нисколько.

Но для этого нужно с зеленью поработать.

Как-то мы с супругом, были в гостях у замечательных ребят - Лены и Саши из Еревана. И мы поняли, почему армяне едят очень много зелени, как это в них помещается.

Берется небольшой кусочек тонкого бездрожжевого лаваша, туда очень плотно заворачиваются всякая зелень. Это шикарный хлеб, это намного лучше хлеб. Вроде ешь лаваш, а на самом деле это зелень.

Второй вариант - зелень мелко режется, перемешивается с домашним айраном, перчится, солится и блюдо готово! Я столовыми ложками ела - так вкусно.

А как было принято у нас в семье? Бабушка делала оливье, на макушку выкладывала веточку петрушки.

Давайте создадим список мощных ощелачивателей:

1. Хлорофилл. Зелень. Используйте все зелёные овощи –

- шпинат
- брокколи
- зелёная стручковая фасоль
- зелёный горошек в стручках

Действующее вещество – зелёный белок под названием **хлорофилл**.

Благодаря ему возможен фотосинтез. И если он находится в продукте – продукт волшебным образом ощелачивает.

По своему составу, пространственной конфигурации он очень похож на наш гемоглобин крови. А гемоглобин – это транспортный белок. Так вот, когда наши ферменты расщепят хлорофилл до аминокислот, эти аминокислоты приходят в кровь. И есть всё необходимое для синтеза транспортных белков крови.

Механизм действия транспортного белка прост:

- Ты кто, токсин?

- Да, токсин.
- Значит кислый?
- Вроде того...
- Пойдём я тебя до почек провожу.

Я не видела об этом сообщений, но я точно знаю, что некоторые часто встречающиеся белки и соединения (ферменты например), могут попадать в кровоток без расщепления, путём пиноцитоза через стенку кишки. Но это моя догадка. А пока важно знать, что зелёный коктейль, приготовленный из зелени и зелёных овощей для всей семьи – замечательное начало Вашего дня и фундаментальный вклад в здоровье семьи.

Ловите состав зеленого коктейля от Адвоката молодости Татьяны Измайловой!

**Измайлова
Татьяна**

Я адвокат
молодости
потому, что
хочу жить
в красивом
и здоровом
мире

**АДВОКАТ
МОЛОДОСТИ**

проекта
«Старости нет!»

#старостинет

The graphic features a central circular portrait of a smiling woman with short brown hair, wearing a grey top, and holding a bouquet of pink orchids. The background of the portrait shows a wall decorated with flowers and a red abstract sculpture. The overall design includes blue and green decorative elements like bubbles and a molecular structure at the bottom right.



2. Цитраты. Это соли лимонной кислоты. А мы просто скажем — **лимон**. Замечательно ощелачивает.



Вот здесь пора объяснить — не всё кислое нас закисляет. И не всё щелочное способно сместить РН крови, лимфы и межклеточного пространства в щелочную сторону!

Делайте себе вкусную воду, добавив в неё чуть лимонного сока по вкусу.

3. Из ягод хорошо ощелачивает малина. Остальные ягоды ни в плюс, ни в минус

4. Из орехов хорошо ощелачивает миндаль, остальные на Рн сильно не влияют.

5. Овощи и фрукты обладают слабым ощелачивающим эффектом. Поэтому фреш — свежавыдавленный сок — это классная альтернатива кофе, если Вы пришли в кафе и надо что то заказать.

Давайте поговорим о молоке – это слабощелочной продукт. Но он не ощелачивает внутренние среды!

Вы выпили молоко, белок молока реагирует с соляной кислотой желудка, тратит её. Створоженное молоко обволакивает стенки желудка. Вот Вам механизм почему молоко помогает при изжоге. Оно обладает способностью местно сместить РН желудка в менее кислую сторону.

Резюме:

Что нас закисляет?

- Закисляющие напитки
- Закисляющая еда
- Условно-патогенная флора (грибы, глисты)
- Стресс
- Физическая нагрузка.

И Вы уже знаете, что делать с первыми двумя пунктами.

Работа с грибами-глистами – это отдельная тема.

А стресс надо учиться преодолевать с помощью физической нагрузки.

Есть две категории движений, которые работают на разные виды стресса:

Быстрый стресс – внезапная неприятность, испуг, неожиданность.

Состояние «бей или беги».

Ведущий гормон – адреналин.

Как справиться – сжечь остатки адреналина и норадреналина, циркулирующие в крови через движение сразу после получения стресса. Потанцуйте, пробежитесь, побоксируйте, отработайте эмоцию, но не держите в себе. Так можно доиграться до гипертонии.

Медленный стресс – дистресс. Затяжная ситуация, которая не отпускает ни на минуту. Ожидание известия, нерешённая проблема, страх.

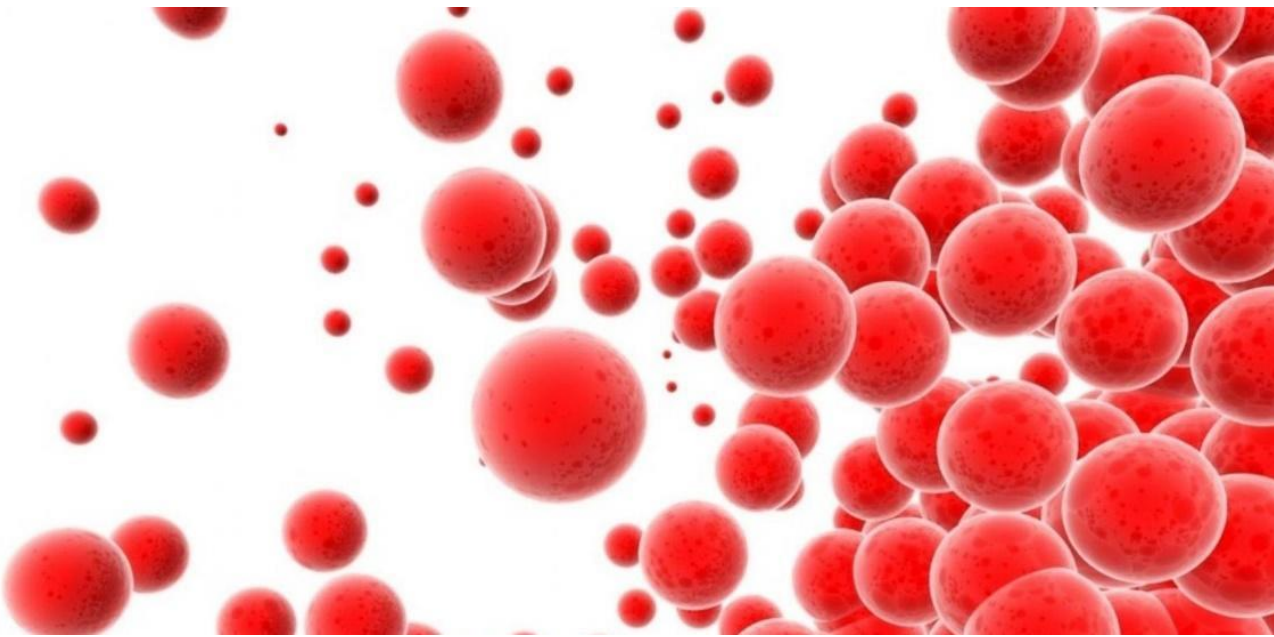
Состояние страх, затем апатия.

Ведущий гормон – кортизол, минералокортикоиды.

Как справиться – так как это длительный стресс, он «закупоривается» в мышцах в виде спазмов, гипертонусов и триггерных зон. Этот спазм уродует наши тела и лица, порой до неузнаваемости. Этот спазм неосознанный. Единственный выход – осознать. Перевести из подкорковых структур в кору головного мозга. Это пилатес, соматика Ханны, метод Фельденкрайза, йога (не все виды).

Но это ещё не все механизмы, которые мы можем реализовать...

Поговорим о буферных системах крови:



Наш организм уже придумал защиту от закисления. У нас есть буферные системы. Работа буферных систем похожа на работу автопилота. Небольшие колебания в системе моментально и мягко возвращаются в норму.

Что такую буферная система?

Только организм понимает, что мы заваливаемся в ацидоз, он включает **белковые буферные системы.**

Самым мощным белковым буфером является гемоглобиновый, на втором месте – белковый.

Вывод: суточная норма белка позволит создать должное количество гемоглобина и транспортных белков для выполнения важной работы по защите от закисления!

Для формирования гемоглобина также важен минерал Железо. **Проверьте свой ферритин и сдайте общий анализ крови**, чтоб убедиться что депо железа в порядке (ферритин в норме). И с гемоглобином тоже всё хорошо.

Второй буферный механизм – минеральный.

Это бикарбонатный, фосфатный буфер и другие системы.

Реализуя этот защитный механизм, организм тратит щелочноземельные и щелочные металлы.

Мы можем мягко предложить организму воспользоваться нашими услугами.

Это не мой подход, это предложение автора бестселлера «Ваше тело просит воды» Батманхелидж Ферудуна.

Он советовал:

- Возьмите чайную ложку морской соли, не йодированной, без горки добавьте в 4 литра воды, и вы получите совершенно волшебный раствор. Изотонический раствор морской соли в воде. Берете оттуда пол литра и попивает в течение дня маленькими глоточками.

Вы проводите реакции нейтрализации, через самую безопасную соль.

Чтоб было вкуснее и эффективней – добавьте туда несколько капель лимонного сока по вкусу. И эликсир здоровья готов.

Это безопасный способ ощелачивания, проверенный миллионами читателей Батманхелиджа.

Но есть и опасные способы. В предыдущих главах я уже говорила об этом. Но, повторение иногда не помешает. Эти методы способны навредить

буферным системам крови. Это как сильный боковой ветер не позволяет отойти от штурвала и включить автопилот.

Почему не надо пить соду:

1. Сода, выпитая натошак, уничтожает защитный барьер желудка за счёт нейтрализации базальной секреции (соляной кислоты) HCl. Которая не просто так придумана природой, а для эффективного уничтожения бактерий, попадающих в желудок со слюной (грязные руки, гнилые зубы), мокротой из дыхательных путей и прочее...

2. В результате этой реакции нейтрализации, протекающей на слизистой желудка, происходит химическая травма эпителия, который производит желудочный сок. Гипоацидный (низкая кислотность желудочного сока) или анацидный (нулевая кислотность) гастрит просто гарантирован. А лечить его НЕЧЕМ. И переваривать белок будет НЕЧЕМ. И строить себя будет НЕ ИЗ ЧЕГО. Не стоит приближать это состояние, ибо все там будем, рано или поздно.

3. Но прежде чем заработать анацидное состояние, которое не лечится (это я напоминаю), некоторое время Вы будете под влиянием синдрома кислотного рикошета. Это когда клетки, производящие соляную кислоту, обнаруживают, что кто-то истратил всё до копейки. И делают вновь соляную кислоту в большей дозе. Что приводит к разъеданию стенки желудка, ведь пищи –то нет. Именно поэтому медицина ДАВНО отказалась от использования соды.

4. Сода, «гашёная» кипятком. Берём слабощелочной гидрокарбонат натрия (NaHCO_3). Добавляем кипяток. Характерный шипящий звук при растворении соды происходит из-за выделения углекислого газа. Формула реакции соды с водой: $\text{NaHCO}_3 + \text{H}_2\text{O} \leftrightarrow \text{H}_2\text{CO}_3 (\text{H}_2\text{O} + \text{CO}_2) + \text{NaOH}$. То есть из более мягкого соединения мы получили едкий натр (NaOH).

5. «Сода» - это смесь различных соединений, настолько агрессивных, что хозяйки моют содой посуду, чистят нечистоты на кухне, отдраивают плиты и духовки. И эту же смесь кальцинированной соды, едкого

натра, кристаллической соды и натрия гидрокарбоната чайными ложками заливают внутрь. Где логика?

6. Если я Вас не отговорила пить соду, идите в аптеку и купите чистый натрия гидрокарбонат – самое мягкое из всех зол. Потому что в промышленности соду получают вот так – см следующий пункт.

7. В промышленности гидрокарбонат натрия получают аммиачно-хлоридным способом. В концентрированный раствор хлорида натрия, насыщенный аммиаком, под давлением пропускают углекислый газ. И прошли те времена, когда соду добывали из сожжённых водорослей)))

8. Почему люди пьют соду? Они хотят нормализации РН крови, лимфы и межклеточного пространства. А получают травму желудка и непережевывание пищи в перспективе. Так как пить щёлочь и ощелачивать внутренние среды – ПО-ПРЕЖНЕМУ РАЗНЫЕ ВЕЩИ.

9. В крови работает бикарбонатный буфер. И он не единственный, который контролирует РН внутренних сред и сохраняет жизнь нашим клеткам. Так что не ходите в чайную лавку со слоном. Всё там развывает. Кому мало информации – про буферные системы от биохимика <http://biokhimija.ru/acid-alkan-basis/bufery-krovi.html>

10. Если всё же хотите помочь постоянно закисляющимся (а это бесспорно) средам, то работайте мягче:

- используйте щелочноземельные металлы – кальций, магний в виде аминокислотных хелатов, что даёт более высокую биодоступность.

- готовьте изотонический раствор натрия хлорида (натрий – щелочной металл) для питья – 1 ч.л. морской соли без горки (NaCl) на 4 литра воды, попить в течение дня 0.5 л из этого количества. Чтоб было вкуснее – добавьте сок лимона по вкусу (цитрат – всегда ощелачивает).

- используйте суточную дозу белка, ведь белковый буфер (слабomощный) и гемоглобиновый буфер (три четверти буферной ёмкости крови) – это белки и их надо из чего-то строить!

- зелень содержит хлорофилл, который по своей структуре очень похож на гемоглобин. Может поэтому зелень так хорошо возвращает РН крови в норму после шашлычка, тортика и прочих закисляющих развлечений. Используйте как можно больше зелени, помогайте гемоглобиновому буферу. Это безопасно и даже полезно для ЖКТ. У меня множество желудков, простившихся с язвами, под моим наблюдением. Использую жидкий хлорофилл (зелёный сок люцерны и шелковицы) . 1 столовая ложка на 0.5 л воды, попить в течение дня.

- Выводит водорастворимые токсины
- Ощелачивает
- Заживляет раны и эрозии (регенерант)
- Повышает кислородную емкость крови за счёт ликвидации слипания эритроцитов
- Помогает при анемиях – как железодефицитных, так и белокдефицитных
- Разжижает кровь
- Антимутаген
- Устраняет неприятный запах изо рта и от тела
- Стимулирует фагоцитоз
- Обладает выраженным антибактериальным действием – можно делать примочки, аппликации, спринцевания
- Блокирует кариес и воспаление десен
- Противодействует: простуде, ангине, тонзиллиту, пиорее, гингивиту, язва желудка и кишечника, воспалениям на коже, артриту и т.д.
- Противодействует радиационному поражению
- Поддерживает здоровую кишечную флору
- Активирует действие ферментов, участвующих в синтезе витамина К
- Усиливает выработку молока у кормящих матерей.

Этот список внушителен! Используйте на здоровье. Зелень полезнее соды!

Спасибо Вам за уделенное время, надеюсь, теперь Вы согласитесь со мной, что



**СТАРОСТИ НЕТ – есть закисление организма
и наше неумение помогать своим буферным системам.**

Но это уже позади. Так как Вы теперь об этом знаете и приложите все силы для снижения собственного биологического возраста. И каждая клеточка скажет Вам – «Спасибо, хозяин. Я тебя люблю.»

Послесловие к первой части.

Я такая же как Вы. Иногда мне хочется пирожного, иногда не могу себя вытащить на пробежку, иногда заработаюсь и лягу в 3-00, как сейчас...

Но это произошло сегодня. А завтра утром улыбнитесь, откройте моё новое вдохновляющее письмо, попивая водичку с лимоном или кофе (у кого как).

Почитайте, улыбнитесь и начинайте новый день Вашего расцвета.

Напишите мне несколько слов о себе, о своих результатах, вдохновении и трудностях в своей социальной сети. Я увижу, если Вы пометите свой текст тегом «Старости НЕТ с #книгабахтиной и @e_bakhtina»!

Или просто напишите мне на почту aphina007@gmail.com

Помните, это не просто книга, которую прочитал и забыл. Эта книга-действие, книга-тренинг, книга - Ваш личный прорыв по здоровью, количеству энергии, красоте тела и уверенности в себе.

Вместе с Вами её сейчас читают много сотен людей. И когда её прочтут 100 000 человек, мир станет намного здоровее, стройнее, подвижней. И наши дети будут видеть **единственно верный пример** - здоровых и счастливых родителей, наслаждающихся жизнью в молодых телах.

И даже если иногда опускаются руки, не идёт результат, вспомните - **Вы Бог** для своих клеток. Делайте для них. Вспомните про договор, который Вы составляли в самом начале. Цель великая, огромная. Ну подумаешь - временные трудности. Продолжайте идти дальше.

Я в Вас верю. И продолжаю работать для Вас. Чтобы скоро Вы могли прочитать продолжение - у нас ещё много нераскрытых тем.
С любовью, Ваша Елена Бахтина!



Приложение к первой части

Зерновые продукты и изделия из муки

Наименование продукта	Гликемический индекс	Пищевая ценность продуктов (на 100г)			
		Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Клетчатка пищевая	30	205	17	3,9	14
Соевая мука обезжиренная	15	291	48,9	1	21,7
Отруби	51	191	15,1	3,8	23,5
Овсяные хлопья сырые	40	305	11	6,2	50
Перловая каша на воде	22	109	3,1	0,4	22,2
Овсяная каша на воде	66	49	1,5	1,1	9
Ячневая каша молочная	50	111	3,6	2	19,8
Рис нешлифованный отварной	65	125	2,7	0,7	36
Макароны из муки грубого помола	38	113	4,7	0,9	23,2
Хлеб зерновой	40	222	8,6	1,4	43,9
Хлебцы цельнозерновые	45	291	11,3	2,16	56,5
Хлеб "Бородинский"	45	202	6,8	1,3	40,7
Гречневая каша на воде	50	153	5,9	1,6	29
Овсяная каша молочная	60	116	4,8	5,1	13,7
Макароны из твердых сортов пшеницы	50	140	5,5	1,1	27
Манная каша молочная	65	122	3	5,4	15,3
Рисовая каша молочная	70	101	2,9	1,4	18
Хлеб ржано-пшеничный	65	214	6,7	1	42,4
Вареники с творогом	60	170	10,9	1	36,4
Пельмени	60	252	14	6,3	37
Пшенная каша на воде	70	134	4,5	1,3	26,1
Рисовая каша на воде	80	107	2,4	0,4	63,5
Блины из муки высшего сорта	69	185	5,2	3	34,3
Вареники с картофелем	66	234	6	3,6	42
Пицца с сыром	60	236	6,6	13,3	22,7
Хлеб из муки высшего сорта	80	232	7,6	0,8	48,6
Макароны высший сорт	85	344	12,8	0,4	70
Мюсли	80	352	11,3	13,4	67,1
Пирожок печеный с луком и яйцом	88	204	6,1	3,7	36,7
Пирожок жареный с повидлом	88	289	4,7	8,8	47,8
Сухарики	74	360	11,5	2	74
Печенье крекер	80	352	11,3	13,4	67,1
Булочка сдобная	88	292	7,5	4,9	54,7
Булочка для хот дога	92	287	8,7	3,1	59
Бублик пшеничный	103	276	9,1	1,1	57,1
Кукурузные хлопья	85	360	4	0,5	80
Гренки белые жареные	100	381	8,8	14,4	54,2
Хлеб белый (батон)	136	369	7,4	7,6	68,1
Вафли	80	545	2,9	32,6	61,6
Печенье, пирожные, торты	100	520	4	25	70

Напитки

Наименование продукта	Гликемический индекс	Пищевая ценность продуктов (на 100г)			
		Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Вода чистая негазированная	-	-	-	-	-
Чай зеленый (без сахара)	-	0,1	-	-	-
Сок томатный	15	18	1	-	3,5
Сок морковный	40	28	1,1	0,1	5,8
Сок грейпфрутовый (без сахара)	48	33	0,3	-	8
Сок яблочный (без сахара)	40	44	0,5	-	9,1
Сок апельсиновый (без сахара)	40	54	0,7	-	12,8
Сок ананасовый (без сахара)	46	53	0,4	-	13,4
Сок виноградный (без сахара)	48	56,4	0,3	-	13,8
Вино красное сухое	44	68	0,2	-	0,3
Вино белое сухое	44	66	0,1	-	0,6
Квас	30	20,8	0,2	-	5
Кофе натуральный (без сахара)	52	1	0,1	0,1	-
Какао на молоке (без сахара)	40	67	3,2	3,8	5,1
Сок в упаковке	70	54	0,7	-	12,8
Компот из фруктов (без сахара)	60	60	0,8	-	14,2
Десертное вино	30	150	0,2	-	20
Кофе молотый	42	58	0,7	1	11,2
Газированные напитки	74	48	-	-	11,7
Пиво	110	42	0,3	-	4,6
Шампанское сухое	46	88	0,2	-	5
Джин с тоником	-	63	0,2	-	0,2
Ликер	30	322	-	-	45
Водка	-	233	-	-	0,1
Коньяк	-	239	-	-	1,5

Прочее

Наименование продукта	Гликемический индекс	Пищевая ценность продуктов (на 100г)			
		Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Белок одного яйца	48	17	3,6	-	0,4
Яйцо (1 шт)	48	76	6,3	5,2	0,7
Желток одного яйца	50	59	2,7	5,2	0,3
Грецкие орехи	15	710	15,6	65,2	15,2
Фундук	15	706	16,1	66,9	9,9
Миндаль	25	648	18,6	57,7	13,6
Фисташки	15	577	21	50	10,8
Арахис	20	612	20,9	45,2	10,8
Семечки подсолнуха	8	572	21	53	4
Семечки тыквенные	25	600	28	46,7	15,7
Кокосовый орех	45	380	3,4	33,5	29,5
Шоколад темный	22	539	6,2	35,4	48,2
Мед	90	314	0,8	-	80,3
Варенье	70	271	0,3	0,3	70,9
Шоколад молочный	70	550	5	34,7	52,4
Шоколадный батончики	70	500	4	25	69
Халва	70	522	12,7	29,9	50,6
Карамель, леденцы	80	375	-	0,1	97
Мармелад	30	306	0,4	0,1	76
Сахар	70	374	-	-	99,8
Попкорн	85	480	2,1	20	77,6
Шаверма в лаваше (1шт)	70	628	24,8	29	64
Гамбургер (1 шт)	103	486	25,8	26,2	36,7
Хотдог (1 шт)	90	724	17	36	79

Мясные продукты

Наименование продукта	Гликемический индекс	Пищевая ценность продуктов (на 100г)			
		Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Куриная грудка отварная	-	137	29,8	1,8	-
Телятина отварная	-	134	27,8	3,1	-
Индейка отварная	-	195	23,7	10,4	-
Говядина нежирная отварная	-	175	25,7	8,1	-
Кролик жареный	-	212	28,7	10,8	-
Почки тушеные	-	156	26,1	5,8	-
Говяжья печень жареная	50	199	22,9	10,2	3,9
Говяжий язык отварной	-	231	23,9	15	-
Говяжьи мозги	-	124	11,7	8,6	-
Омлет	49	210	14	15	2,1
Курица жареная	-	262	31,2	15,3	-
Свинина на гриле	-	280	19,9	22	-
Баранина отварная	-	293	21,9	22,6	-
Бефстроганов	56	207	16,6	13,1	5,7
Котлеты из свинины	50	262	11,7	19,6	9,6
Сосиски	28	266	10,4	24	1,6
Колбаса вареная	34	300	12	28	3
Гусь	-	319	29,3	22,4	-
Баранина	-	300	24	25	-
Утка жареная	-	407	23,2	34,8	-
Свинина жареная	-	407	17,7	37,4	-

Молочные продукты

Наименование продукта	Гликемический индекс	Пищевая ценность продуктов (на 100г)			
		Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Молоко обезжиренное	27	31	3	0,2	4,7
Творог нежирный	30	88	18	1	1,2
Молоко соевое	30	40	3,8	1,9	0,8
Кефир нежирный	25	30	3	0,1	3,8
Йогурт 1,5% натуральный	35	47	5	1,5	3,5
Сыр тофу	15	73	8,1	4,2	0,6
Молоко натуральное	32	60	3,1	4,2	4,8
Творог 9% жирности	30	185	14	9	2
Йогурт фруктовый	52	105	5,1	2,8	15,7
Брынза	-	260	17,9	20,1	-
Сыр фета	56	243	11	21	2,5
Творожная масса	45	340	7	23	10
Сырники из творога	70	220	17,4	12	10,6
Сыр сулугуни	-	285	19,5	22	-
Сыр плавленый	57	323	20	27	3,8
Сыры твердые	-	360	23	30	-
Сливки 10% жирности	30	118	2,8	10	3,7
Сметана 20% жирности	56	204	2,8	20	3,2
Мороженое	70	218	4,2	11,8	23,7
Молоко сгущенное с сахаром	80	329	7,2	8,5	56

Рыба и морепродукты

Наименование продукта	Гликемический индекс	Пищевая ценность продуктов (на 100г)			
		Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Треска отварная	-	76	17	0,7	-
Щука отварная	-	78	18	0,5	-
Крабы отварные	-	85	18,7	1,1	-
Морская капуста	22	5	0,9	0,2	0,3
Хек отварной	-	86	16,6	2,2	-
Форель отварная	-	89	15,5	3	-
Креветки	-	95	20	1,8	-
Устрицы отварные	-	95	14	3	-
Тунец в собственном соку	-	96	21	1	-
Судак	-	97	21,3	1,3	-
Камбала	-	105	18,2	2,3	-
Кальмары отварные	-	140	30,4	2,2	-
Раки отварные	5	97	20,3	1,3	1
Кефаль отварная	-	115	19	4,3	-
Икра минтая	-	131	28,4	1,9	-
Белуга	-	131	23,8	4	-
Сельдь	-	140	15,5	8,7	-
Копченая треска	-	111	23,3	0,9	-
Горбуша горячего копчения	-	161	23,2	7,6	-
Окунь жареный	-	158	19	8,9	-
Карп жареный	-	196	18,3	11,6	-
Сардина отварная	-	178	20	10,8	-
Семга отварная	-	210	16,3	15	-
Икра красная	-	261	31,6	13,8	-
Скумбрия холодного копчения	-	151	23,4	6,4	-
Котлеты рыбные	50	168	12,5	6	16,1
Угорь копченый	-	363	17,7	32,4	-
Крабовые палочки	40	94	5	4,3	9,5
Печень трески	-	613	4,2	65,7	-
Сардина в масле	-	249	17,9	19,7	-
Скумбрия в масле	-	278	13,1	25,1	-
Сайра в масле	-	283	18,3	23,3	-
Шпроты в масле	-	363	17,4	32,4	-

Фрукты и ягоды

Наименование продукта	Гликемический индекс	Пищевая ценность продуктов (на 100г)			
		Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Лимон	20	33	0,9	0,1	3
Грейпфрут	22	35	0,7	0,2	6,5
Малина	30	39	0,8	0,3	8,3
Яблоки	30	44	0,4	0,4	9,8
Ежевика	25	31	2	-	4,4
Земляника	25	34	0,8	0,4	6,3
Черника	43	41	1,1	0,6	8,4
Голубика	42	34	1	0,1	7,7
Смородина красная	30	35	1	0,2	7,3
Смородина черная	15	38	1	0,2	7,3
Алыча	25	27	0,2	-	6,4
Брусника	25	43	0,7	0,5	8
Абрикосы	20	40	0,9	0,1	9
Персики	30	42	0,9	0,1	9,5
Груши	34	42	0,4	0,3	9,5
Сливы	22	43	0,8	0,2	9,6
Клубника	32	32	0,8	0,4	6,3
Апельсины	35	38	0,9	0,2	8,3
Вишня	22	49	0,8	0,5	10,3
Гранат	35	52	0,9	-	11,2
Нектарин	35	48	0,9	0,2	11,8
Клюква	45	26	0,5	-	3,8
Киви	50	49	0,4	0,2	11,5
Облепиха	30	52	0,9	2,5	5
Черешня	25	50	1,2	0,4	10,6
Мандарины	40	38	0,8	0,3	8,1
Крыжовник	40	41	0,7	0,2	9,1
Хурма	55	55	0,5	-	13,2
Манго	55	67	0,5	0,3	13,5
Дыня	60	39	0,6	-	9,1
Бананы	60	91	1,5	0,1	21
Виноград	40	64	0,6	0,2	16
Ананасы	66	49	0,5	0,2	11,6
Арбуз	72	40	0,7	0,2	8,8
Изюм	65	271	1,8	-	66
Чернослив	25	242	2,3	-	58,4
Инжир	35	257	3,1	0,8	57,9
Курага	30	240	5,2	-	55
Финики	146	306	2	0,5	72,3