

18+

Андрей Попов



# ПРИЛИВ СИЛ ЗА 7 ДНЕЙ

Как питаться для энергии без диет  
и оправданий

Андрей Попов

**Прилив сил за 7 дней.  
Как питаться для энергии  
без диет и оправданий**

«Издательские решения»

## **Попов А.**

Прилив сил за 7 дней. Как питаться для энергии без диет и оправданий / А. Попов — «Издательские решения»,

Устали просыпаться разбитыми и засыпать на ходу к обеду? Эта книга для вас! Здесь вы найдете простое недельное меню с готовыми рецептами на каждый день — от понедельника до воскресенья. Узнаете, как питаться для энергии без сложных диет, какие продукты дают силы, а какие крадут их. Никаких заумных терминов — только понятные советы и быстрые блюда. Верните себе бодрость и радость жизни всего за 7 дней! Ваше тело скажет спасибо.

© Попов А.

© Издательские решения

# Содержание

Противопоказания и важные предупреждения	6
Введение: Как еда возвращает силы: простые истины о том, что мы забыли	7
Почему мы теряем силы и как еда становится лекарством	8
Почему тарелка важнее таблеток	9
Что происходит, когда мы едим неправильно	11
Основы правильного питания без фанатизма	13
Глава 1. Понедельник — когда организм просит перезагрузки	15
Магия зелёного цвета	16
Как это работает на практике	17
Обеденный перерыв — время салата	18
Вечерняя порция спокойствия	19
Что происходит к концу дня	20
Почему именно зелень, а не таблетки	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# **Прилив сил за 7 дней Как питаться для энергии без диет и оправданий**

**Андрей Попов**

*Иллюстрации Nano Banana*

© Андрей Попов, 2026

ISBN 978-5-0069-8463-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## **Противопоказания и важные предупреждения**

Знаете, друзья, говорить о пользе продуктов — это прекрасно. Но было бы нечестно умолчать о том, что не всем и не всегда можно менять питание резко. Есть ситуации, когда нужна осторожность. И есть случаи, когда обязательно нужно поговорить с врачом, прежде чем начинать.

## **Введение: Как еда возвращает силы: простые истины о том, что мы забыли**

Привет, вам, дорогие читатели! Знаете, я долго думал, как начать этот разговор, чтобы вы сразу почувствовали — речь пойдёт о чём-то важном. О том, что касается каждого из нас. О той теме, которую мы обсуждаем на кухне с близкими, но почему-то редко воспринимаем всерьёз.

## Почему мы теряем силы и как еда становится лекарством

Вы просыпаетесь уставшим, даже после восьми часов сна? Кофе уже не помогает, а к обеду хочется просто лечь и забыться? Я понимаю это чувство — когда батарейка внутри разрядилась, а розетки нигде не видно.

Но секрет в том, что «розетка» всегда рядом — на вашей кухне. Наш организм — это не машина, которой нужен просто бензин. Это тонкая система, где каждая клетка ждёт своих питательных веществ, словно ребёнок ждёт материнских объятий. Дайте телу то, что оно просит, и через неделю вы не узнаете себя в зеркале — в ваших глазах снова загорится огонёк.

Честно говоря, большинство людей даже не подозревают, что их постоянная усталость связана с тем, что лежит на тарелке. Мы привыкли думать — устал, значит, мало спал. Или много работал. А про еду вспоминаем только когда желудок заболит или весы покажут лишние килограммы.

Вот тут многие ошибаются. Пища — это не просто топливо. Это информация для каждой клетки вашего тела. Представьте, что ваше тело — это оркестр. Когда все музыканты получают правильные ноты, звучит симфония. Но если половина оркестра играет не те мелодии, получается какофония. Так же и с едой — дайте клеткам правильные «ноты», и весь организм заиграет по-новому.

Знаете, что интересно? Врачи всё чаще говорят о том, что девять из десяти современных недомоганий связаны с тем, как мы питаемся. Не с генетикой, не с экологией, а именно с ежедневным выбором продуктов. И это хорошая новость! Потому что гены мы не изменим, воздух в городе тоже. А вот что положить в корзину в магазине — это полностью в наших руках.

Посмотрите на людей вокруг. Сколько из них жалуются на постоянную усталость? На то, что «уже не те силы»? На раздражительность, забывчивость, боли в суставах? Мы списываем это на возраст, стресс, погоду. А причина может быть куда проще — организму элементарно не хватает строительного материала для нормальной работы.

Вот представьте, что вы строите дом. Но вместо кирпичей используете картон. Вместо цемента — глину. Дом как будто стоит, но любой ветер его пошатнёт. Так же и наше тело — если кормить его «картоном и глиной», оно будет работать на минимальных настройках, экономя ресурсы и постоянно посылая сигналы бедствия в виде усталости и недомоганий.

А теперь хорошие новости. Всё можно изменить. Причём быстрее, чем вы думаете. Организм человека обновляется постоянно — клетки крови меняются каждые три месяца, клетки кожи каждые две недели, клетки желудка каждые пять дней. Начните давать телу правильные материалы, и уже через неделю вы почувствуете первые перемены. Через месяц удивитесь. Через три — не узнаете себя.

Но давайте без фанатизма и сложных схем. Я не буду рассказывать про модные диеты или заставлять вас есть что-то экзотическое. Речь пойдёт о простых вещах, которые работают. О том, что проверено временем и подтверждено практикой. О еде, которая лечит — не потому что это какое-то волшебство, а потому что даёт организму именно то, в чём он нуждается.

## Почему тарелка важнее таблеток

Знаете, что удивительно? Мы готовы потратить тысячи на лекарства, но не хотим изменить то, что едим каждый день. Как будто таблетка может заменить правильное питание. Не может. И вот почему.

Когда вы принимаете лекарство, оно решает одну конкретную проблему. Снижает давление. Убирает боль. Гасит воспаление. Но это как затыкать дырку в плотине пальцем — временная мера. А правильная еда работает иначе — она даёт организму возможность самому починить плотину.

Наше тело умеет восстанавливаться. Это заложено в нём природой. Порезались — рана затянется. Простыли — иммунитет справится. Устали — силы вернутся. Но для всего этого нужны ресурсы. Белки, жиры, витамины, минералы — тысячи разных веществ, которые работают согласованно.

Вот тут интересный момент. Многие думают, что главное — это калории. Съел норму калорий, и порядок. Но калории — это просто энергия. А организму нужно гораздо больше. Ему нужны аминокислоты для строительства мышц и гормонов. Жирные кислоты для работы мозга и защиты нервов. Минералы для костей и сотен химических реакций. Витамины как катализаторы всех процессов.

Можно съесть гамбургер на 500 калорий — формально наелись. Но по факту организм получил пустышку. Белый хлеб без клетчатки и витаминов. Жир низкого качества. Немного белка сомнительного происхождения. Соль и сахар в избытке. Калории есть, а питательных веществ — кот наплакал. Тело насытилось, но клетки остались голодными.

А теперь возьмите тарелку гречки с тушёными овощами и куском запечённой рыбы. Те же 500 калорий. Но какая разница! Полноценный белок с нужными аминокислотами. Сложные углеводы, которые дадут ровную энергию на несколько часов. Клетчатка для пищеварения. Омега-3 жиры для мозга и сосудов. Десятки витаминов и минералов в природной форме, которая легко усваивается.

Видите разницу? В первом случае вы просто заполнили желудок. Во втором — накормили каждую клетку организма. И вот после такого обеда не хочется спать. Не тянет на сладкое через час. Голова ясная, настроение ровное, сил хватает до вечера.

Кстати, забавный факт — большинство хронических болезней начинаются именно с дефицита питательных веществ. Сердечно-сосудистые проблемы часто связаны с нехваткой магния и калия. Суставы болят от недостатка серы и кремния. Память слабеет без витаминов группы В. Иммуитет падает при дефиците цинка и витамина D.

Но вместо того, чтобы дать организму эти вещества с едой, мы идём в аптеку. Покупаем горы таблеток. Пьём их месяцами. А потом удивляемся — вроде лечимся, а легче не становится. Потому что таблетка борется с симптомом, а причина остаётся. Вы как ремонтируете протекающий кран — подставили тазик. Вода не льётся на пол, но кран-то всё равно течёт.

Понимаете, к чему я веду? Еда — это не просто процесс утоления голода. Это основа здоровья. Каждый день, три раза в день (а то и больше), вы делаете выбор — дать телу материалы для восстановления или накормить его пустышками. И этот выбор определяет, как вы будете себя чувствовать завтра, через месяц, через год.

Когда начинаете есть правильно, происходит удивительная вещь. Организм словно вздыхает с облегчением — наконец-то! Наконец-то ему дали то, что нужно. И он начинает работать так, как задумано природой. Уходит хроническая усталость. Улучшается сон. Настроение выравнивается. Кожа становится чище. Суставы перестают ныть. Голова яснее. Это не волшебство — это просто ваше тело работает нормально, потому что получает нормальное питание.

И самое приятное — это происходит быстро. Не нужно ждать годами. Уже через неделю заметите первые изменения. Появится больше энергии по утрам. Не будет тянуть в сон после обеда. Захочется двигаться, делать что-то, а не лежать на диване. Через месяц почувствуете себя на десять лет моложе. А через три месяца — посмотрите в зеркало и удивитесь, насколько вы изменились.

Вот почему тарелка важнее таблеток. Потому что еда лечит причину, а не симптом. Она даёт организму всё необходимое для самовосстановления. И делает это мягко, естественно, без побочных эффектов. Ваше тело знает, что делать с правильной пищей. Оно умеет брать из неё нужное и строить здоровье. Нужно просто не мешать ему — и кормить качественными продуктами.

## Что происходит, когда мы едим неправильно

Давайте честно — большинство из нас питается как попало. Утром на бегу — бутерброд с чаем. В обед что-то быстрое, часто из пакета. Вечером наваливаемся на ужин, потому что весь день недоедали. И так изо дня в день, из года в год.

Что в это время происходит с телом? Оно пытается выжить. Серьёзно. Организм работает в режиме постоянной экономии, как семья с маленьким доходом. Каждое питательное вещество на вес золота. Приходится выбирать — что важнее. Поддержать работу сердца или обновить клетки кожи? Обеспечить работу мозга или укрепить кости? Бороться с воспалением или восстановить мышцы после нагрузки?

Вот представьте завод, на котором постоянно не хватает сырья. Рабочие приходят, станки включены, но материалов мало. Приходится выпускать брак. Останавливать часть производства. Работать вполсилы. Так же и ваш организм — все системы включены, все органы работают, но качественного сырья не хватает. Приходится делать как получится.

Первым делом страдает энергия. Это самое заметное. Утром тяжело встать. К обеду накатывает сонливость. Вечером сил нет вообще ни на что. Многие думают — возраст, что поделать. Но это не возраст! Это просто организм не может нормально производить энергию, потому что не из чего. Для выработки энергии в клетках нужны витамины группы В, магний, железо, коэнзим Q10. А их нет — съели макароны с сосиской, откуда там взяться этим веществам?

Дальше начинаются проблемы с настроением. Раздражительность, тревожность, подавленность. Знаете почему? Потому что для производства гормонов радости нужны аминокислоты из белка, витамины группы В, омега-3 жиры, цинк, магний. А мы кормим мозг сахаром и трансжирами из печенья. Он пытается что-то синтезировать из этого — но получается плохо.

Потом приходит очередь иммунитета. Начинаете часто болеть. Подхватываете каждую простуду. Ранки заживают медленно. Чувствуете себя разбитым без видимой причины. Потому что иммунной системе для работы нужен цинк, селен, витамины А, С, D, белок. А она получает рафинированную муку и сахар. На таком топливе армия защитников организма воевать не может.

А ещё начинают болеть суставы. Появляется лишний вес, который не уходит ни от каких диет. Ухудшается память — забываете, зачем вошли в комнату. Кожа становится сухой, волосы тусклыми, ногти ломкими. Спите плохо, а если и засыпаете, то просыпаетесь разбитым. Всё это не отдельные проблемы — это признаки того, что организм истощён. Ему не хватает материала для нормальной работы.

Но самое коварное — это медленно развивающиеся болезни. Сахарный диабет не появляется за один день. Ему предшествуют годы питания простыми углеводами и сахаром, когда поджелудочная работает на износ. Атеросклероз сосудов тоже не вдруг случается — он развивается десятилетиями на фоне избытка вредных жиров и недостатка полезных. Остеопороз начинается с малого — когда годами в рационе мало кальция, магния и витамина D, кости постепенно становятся хрупкими.

И вот что обидно. Всё это можно предотвратить. Просто изменив то, что лежит на тарелке. Не нужны дорогие лекарства или сложные процедуры. Нужна обычная нормальная еда — та, которую ели наши бабушки и дедушки. Не полуфабрикаты из пакетов, а настоящие продукты.

Когда начинаете правильно питаться, организм быстро отвечает. Потому что ему только этого и надо было! Дайте клеткам строительный материал — и они начнут восстанавливаться. Дайте энергетические ресурсы — и появятся силы. Дайте витамины и минералы — и системы заработают как надо.

Честно говоря, многие недооценивают силу простой здоровой пищи. Кажется — ну что может изменить тарелка гречки или салат? А изменить может всё. Потому что это не разовая акция, а ежедневный вклад в своё здоровье. Одна правильная тарелка ничего не решит. Но тридцать таких тарелок за месяц — это уже серьёзно. Это сотни граммов качественного белка, килограммы клетчатки, мегадозы витаминов и минералов. Это материал для обновления тысяч клеток.

Понимаете теперь, почему так важно следить за питанием? Это не блажь, не модный тренд. Это основа вашего самочувствия. Хотите энергии — дайте телу топливо для её производства. Хотите здоровья — накормите иммунитет. Хотите ясности ума — обеспечьте мозг нужными жирами и белками. Всё просто. Всё логично. Всё в ваших руках.

## Основы правильного питания без фанатизма

Хватит теории — давайте к практике. Как же питаться правильно, чтобы было и полезно, и вкусно, и без головной боли? Сейчас расскажу основные принципы, которые реально работают. Без заумных схем и строгих правил.

Первое и главное — ешьте настоящую еду. Звучит смешно, да? Но посмотрите на полки в магазине. Половина того, что там лежит, едой назвать сложно. Это продукты глубокой переработки, напичканные добавками, усилителями вкуса, консервантами. Организм их не понимает, не знает, что с ними делать.

Настоящая еда — это то, что можно вырастить, поймать, собрать. Овощи, фрукты, крупы, мясо, рыба, яйца, молочные продукты. Чем меньше обработки прошёл продукт, тем лучше. Купили гречку — это нормально. Купили гречневые хлопья быстрого приготовления с ароматизаторами — уже хуже. Купили гречневый батончик в яркой упаковке — это вообще не еда, а кондитерское изделие.

Второй принцип — разнообразие. Не нужно есть одно и то же каждый день. У нашего тела сложные потребности. Ему нужны десятки разных веществ. Из одной гречки всё не получишь, даже если она полезная. А вот если сегодня гречка, завтра рис, послезавтра чечевица — уже лучше. Добавьте разные овощи, разное мясо и рыбу — вот и получится сбалансированный рацион.

Кстати, про овощи. Их должно быть много. Не гарнир к мясу, а половина тарелки минимум. Почему? Потому что в овощах куча клетчатки, витаминов, минералов, антиоксидантов. Они помогают пищеварению, чистят организм, защищают клетки от повреждений. И при этом в них мало калорий — можете есть сколько влезет, не боясь набрать вес.

Третий момент — белок должен быть в каждом приёме пищи. Это строительный материал для всего организма. Мышцы, гормоны, иммунные клетки, ферменты — всё делается из белка. Не дадите телу белка — оно начнёт разбирать собственные мышцы. Откуда брать белок? Из мяса, рыбы, птицы, яиц, творога, бобовых. Порция примерно с ладонь — этого достаточно на один приём пищи.

Четвёртое — жиры не враги. Долгое время нам внушали, что жир — это зло. Отсюда мода на обезжиренные продукты. Но организму жиры нужны! Особенно мозгу — он на 60% состоит из жира. Другое дело, что жиры бывают разные. Полезные — из рыбы, орехов, авокадо, растительных масел холодного отжима. Вредные — трансжиры из маргарина, жареной во фритюре еды, дешёвой выпечки. Ешьте полезные жиры каждый день, избегайте вредных.

Пятый принцип — сложные углеводы вместо простых. Углеводы дают энергию. Но белый хлеб, сахар, сладости — это простые углеводы. Они резко поднимают сахар в крови, потом он так же резко падает, и вы снова голодны и без сил. А вот цельнозерновые каши, бурый рис, овощи, бобовые — это сложные углеводы. Они усваиваются медленно, дают ровную энергию надолго, не вызывают скачков сахара.

Шестое — пейте воду. Не чай, не кофе, не соки — чистую воду. Организм на 70% состоит из воды. Все процессы в теле идут в водной среде. Мало воды — замедляются все реакции. Появляется усталость, головные боли, запоры, сухость кожи. Сколько пить? Ориентир — 30 миллилитров на килограмм веса. Весите 70 килограммов — нужно около двух литров воды в день.

Седьмое — режим питания. Не обязательно есть строго по часам. Но желательно не пропускать приёмы пищи и не делать огромных перерывов. Когда голодаете весь день, а потом наедаетесь на ночь — это стресс для организма. Лучше есть три-четыре раза в день умеренными порциями. Тогда уровень сахара в крови стабильный, энергии хватает, нет приступов голода.

Восьмое — готовьте сами. Понимаю, это не всегда удобно. Но когда готовите сами, вы контролируете качество продуктов и способ приготовления. Никаких скрытых добавок, лишней соли, сахара, плохих жиров. Плюс домашняя еда почти всегда вкуснее и полезнее покупной. Не нужно готовить шедевры — простые блюда из хороших продуктов уже отлично.

Девятое — слушайте своё тело. У каждого организм уникальный. Кто-то отлично себя чувствует на трёх приёмах пищи, кому-то нужно пять небольших. Кто-то переваривает молочку без проблем, у кого-то от неё тяжесть. Пробуйте, наблюдайте, как реагирует ваше тело. Еда должна давать энергию и хорошее самочувствие, а не тяжесть и дискомфорт.

И последнее — без фанатизма. Не нужно превращать питание в религию. Иногда захотелось пиццы или пирожного — ешьте спокойно. Главное, чтобы 80—90% рациона составляла здоровая пища. Тогда эти 10—20% никак не повредят. Наоборот, жизнь станет приятнее, а питание не превратится в пытку.

Вот и все основы. Ничего сложного, правда? Просто здравый смысл и внимание к себе. Начните с малого — добавьте больше овощей, замените белый хлеб на цельнозерновой, пейте больше воды. Уже это даст заметный результат. А дальше пойдёт само — когда почувствуете разницу, захочется продолжать.

## **Глава 1. Понедельник — когда организм просит перезагрузки**

Понедельник. Выходные позади, впереди целая неделя. И вот вы стоите у холодильника с единственным вопросом — что бы такого съесть, чтобы не чувствовать себя выжатым лимоном уже к десяти утра?

Ответ простой — зелень. Обычная зелень, которую многие обходят стороной в магазине.

Шпинат, руккола, мангольд — эти нежные листочки кажутся несерьёзными. Ну что с них взять, правда? А между тем, внутри каждого листика спрятан целый арсенал веществ, которые буквально включают ваше тело заново.

## Магия зелёного цвета

Главный герой тут — магний. Этот минерал работает как ключ зажигания для клеток. Знаете, внутри каждой вашей клетки происходит настоящее волшебство? Там пища превращается в энергию. Вот прямо сейчас, пока вы читаете эти строки, миллиарды ваших клеток заняты именно этим. И магний — тот самый парень, который следит, чтобы всё работало как часы.

Когда магния не хватает, клетки начинают лениться. Они работают вполосилы, как старый мотор на плохом бензине. Отсюда и усталость, и раздражительность, и это вечное желание прилечь. А ещё — головные боли, судороги в икрах по ночам, тревожность без видимых причин. Всё это признаки того, что организм кричит: «Дайте мне магний!»

Но вот вы съедаете порцию шпината — и всё меняется. Магний поступает в кровь, разносится по телу, добирается до каждой клетки. Электростанции внутри вас начинают работать на полную мощность. Вы чувствуете это не сразу — где-то через час-полтора. Голова становится яснее, движения легче, мысли текут свободнее. Появляется желание что-то делать, а не просто существовать в режиме ожидания.

И это не просто ощущения. Это биохимия в действии. Магний участвует более чем в трёхстах ферментных реакциях в организме. Представьте себе завод, где работают триста цехов. И вдруг на всех этих участках одновременно что-то начинает работать лучше. Вот примерно так и ощущается действие зелени, богатой магнием.

## Как это работает на практике

Утро понедельника — самое важное. Тут нужно задать правильный тон всей неделе.

Возьмите стакан, киньте туда горсть шпината (свежего или замороженного — без разницы), добавьте банан для сладости, немного воды или молока. Включите блендер на минуту. Всё, готово. Получается напиток цвета молодой травы, густой и приятный. Пьётся легко, вкус мягкий — банан перекрывает возможную горчинку зелени.

Можно усложнить рецепт, если душа просит. Добавьте половинку зелёного яблока — получится освежающе. Или ложку орехового масла — миндального, кешью — для сытности и приятной текстуры. Щепотку корицы, если хочется чего-то согревающего. Немного имбиря, если нужен бодрящий эффект посильнее.

Это не просто смузи. Это первый глоток настоящей энергии после выходных. Это способ сказать своему телу: «Привет, я о тебе помню, я о тебе забочусь».

Выпиваете — и дальше занимаетесь своими делами. Душ, одежда, дорога на работу. Где-то в середине этого процесса вы вдруг замечаете, что настроение стало чуть лучше. Что шаги стали легче. Что мир вокруг не кажется таким серым и понедельничным.

## Обеденный перерыв — время салата

К обеду ваше тело уже проснётся и попросит добавки. Тут самое время сделать салат. Руккола — она чуть островатая, с перчинкой. Порвите её руками (ножом лучше не резать, так сохранится больше сока), добавьте кедровые орешки, выжмите половинку лимона, плесните немного масла. Вот и весь салат. Три минуты работы — и у вас на тарелке то, что даст сил дотянуть до вечера.

Кстати, про рукколу. Она содержит вещества, которые помогают печени работать лучше. А печень — это ваш главный фильтр и переработчик всего, что попадает в организм. Когда она довольна, довольно и всё тело. Печень — это тихий трудяга, который работает круглосуточно, перерабатывая всё подряд: от утреннего кофе до вечернего бокала вина, от стресса до лекарств. И когда вы даёте ей поддержку в виде горьковатой рукколы, она отвечает благодарностью — улучшается пищеварение, кожа становится чище, энергии прибавляется.

В рукколе есть ещё одна интересная штука — глюкозинолаты. Это такие соединения, которые придают ей характерный острый вкус. Они же помогают организму бороться с воспалениями. А хроническое воспаление — это тихий враг, который незаметно подтачивает здоровье. Руккола работает как мягкий противовоспалительный агент, причём совершенно натуральный.

Если руккола кажется слишком резкой, попробуйте смешать её со шпинатом или салатом айсберг. Получится мягче, но польза останется. Можно добавить помидорки черри, огурец, авокадо. Главное — чтобы зелень составляла основу, а всё остальное было дополнением.

## Вечерняя порция спокойствия

Вечером приготовьте мангольд. Это такие большие листья с яркими стеблями — красными, жёлтыми, оранжевыми. Выглядит красиво, готовится ещё проще. Нарежьте стебли кусочками, листья порвите. На сковороду оливкового масла, туда пару зубчиков чеснока (раздавите их плоской стороной ножа), следом мангольд. Потушите минут пять под крышкой. Всё.

У вас получится гарнир, который можно есть просто так или с чем угодно. Тёплый, нежный, с лёгкой чесночной ноткой. К нему хорошо подходит рыба — любая, хоть лосось, хоть обычная треска. Или курица. Или просто отварная фасоль, если вы придерживаетесь растительного питания.

Мангольд — это родственник свёклы, только без корнеплода. Вся сила ушла в листья. И какая сила! Кроме магния, там полно калия — минерала, который регулирует давление и поддерживает работу сердца. Витамина К — для крови и костей. Витамина А — для зрения и иммунитета. Железа — для гемоглобина, который разносит кислород по всему телу.

Когда вы едите мангольд вечером, вы даёте организму сигнал: день был продуктивным, но он заканчивается, пора готовиться ко сну. Магний из листьев начинает свою работу — расслабляет мышцы, успокаивает нервы, готовит тело к отдыху.

## **Что происходит к концу дня**

Вечер понедельника — это первая контрольная точка. Обратите внимание на ощущения. Обычно к этому времени накатывает тяжесть, хочется упасть на кровать и не двигаться. Но сегодня может быть иначе.

Магний из зелёных листьев успокаивает нервную систему. Он работает как природное успокоительное, только без побочных эффектов. Мышцы расслабляются, голова отпускает дневную суету, дыхание становится ровнее. Вы садитесь на диван и вдруг понимаете, что не измотаны. Устали, да. Но это нормальная, здоровая усталость, а не то выжатое состояние, когда кажется, что жизнь высосала все соки.

Может быть, вам даже захочется сделать что-то приятное — почитать книгу, посмотреть хороший фильм, поболтать с близкими. А не просто бездумно листать соцсети, лёжа в полудрёме.

Ляжете спать — уснёте быстрее обычного. А сон будет глубоким, настоящим. Не тем поверхностным метанием, когда ворочаешься всю ночь. А таким, после которого утром встанёшь свежим. Магний помогает производству мелатонина — гормона сна. Он же регулирует работу ГАМК — нейромедиатора, который отвечает за расслабление мозга.

## **Почему именно зелень, а не таблетки**

Кто-то скажет: «Ну хорошо, магний важен. Но зачем жевать эти листья? Можно же просто купить магний в таблетках в аптеке». И формально это правда. Добавки с магнием существуют, и они работают.

Но вот в чём дело. Когда вы едите настоящую зелень, вы получаете не просто магний. Вы получаете целый комплекс веществ, которые работают вместе, усиливая действие друг друга. Там хлорофилл — который, кстати, по структуре очень похож на гемоглобин в вашей крови. Там антиоксиданты — защитники клеток от повреждений. Там клетчатка — пища для полезных бактерий в кишечнике.

Таблетка даёт вам изолированное вещество. Лист даёт симфонию.

К тому же, когда вы едите настоящую еду, вы включаетесь в процесс. Вы моете листья, нарежете, смешиваете, пробуете. Вы участвуете в собственном здоровье, а не просто глотаете пилюлю. И это участие само по себе имеет ценность. Оно возвращает вам контроль над собственным телом.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.