

Ольга Малышкина

ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ
внутри тебя

ПРАКТИКУМ ПО АКТИВАЦИИ
*красоты, здоровья,
энергии*

#1000ИНСАЙТОВ

Ольга Малышкина

**Эликсир молодости внутри
тебя. Практикум по активации
красоты, здоровья, энергии**

*<https://litres.ru/74500308>
SelfPub; 2026*

Аннотация

В этой книге вы найдете стратегии и пошаговые алгоритмы, помогающие в любом возрасте быть здоровым и выглядеть на 15 лет моложе. Автор, практикующий врач, объясняет сложную биохимию тела, рассказывает, как именно сон, вода, еда, покой и движение активируют наши внутренние ресурсы молодости, рекомендует доступные инструменты детоксикации и методы самодиагностики. Книга легко читается и ненавязчиво мотивирует добавить в свой образ жизни простые привычки для здоровья, красоты и энергии. Читайте, применяйте и ловите приятное отражение в зеркале без дорогих процедур! Эта книга написана на основе личного опыта автора и анализа современных научных исследований. Вся информация о здоровье носит просветительский характер, не заменяя медицинские услуги квалифицированных специалистов. Перед применением описанных методов и приемом биодобавок проконсультируйтесь

с лечащим врачом, так как имеются противопоказания и организм каждого человека требует персонализированного подхода.

Содержание

Введение	6
Глава 1. Ваш здоровый сон	17
Хаос ночного восстановления	18
Световой биохакинг	21
Режим сна	25
Атмосфера спальни	29
Стимуляторы и питание	31
Биодобавки и препараты	33
Лайфхаки	35
Практикум	38
Глава 2. Искусство пить	39
Чистая вода	40
Гидратация клеток	42
Объем и распределение воды в течение дня	44
Поверхностное натяжение	46
Минерализация воды	47
Живая вода	50
Щелочная вода	52
ОВП воды	56
Лайфхаки	59
Практикум	61
Глава 3. Осознанное питание	62
Интервалы молодости	64

Чистота рациона	70
Конец ознакомительного фрагмента.	73

Ольга Малышкина

Эликсир молодости

внутри тебя. Практикум

по активации красоты,

здоровья, энергии

Введение

Молодость — это искусство, и тот, кто умеет ее сохранить, становится художником жизни.

Оскар Уайльд

Дорогие читатели, если вы не хотите стремительно и уныло стареть, беспомощно наблюдая, как с каждым годом увядает и слабеет тело, гаснет огонь в глазах, падает уровень бодрости, забирая остатки здоровья и энтузиазма, а денег на дорогостоящее омоложение нет — эта книга для вас. Здесь вы найдете ключи к скрытому внутри источнику молодости и практическое руководство для его успешного использования.

Независимо от возраста и пола всем нам хочется нравиться-

ся себе в зеркале, не так ли? Хочется жить, радоваться, быть деятельным! И не болеть. Потому что без здоровья у всего этого мало шансов. Увы, с возрастом здоровья становится все меньше, а проблем с ним все больше. Само старение — это накопление возраст-зависимых болезней с неизбежным ухудшением функций организма. Так вот, стареть можно по-разному — я это вижу по себе, своим знакомым, пациентам и знаменитостям. Искренне скажу, что в свои 54 физически я чувствую себя куда лучше, чем когда-то в 30, а моя медкарта говорит сама за себя: прошлого списка диагнозов в ней больше нет. Недавно терапевт выдала мне справку для посещения спортзала с пометкой «I группа здоровья», что означает отсутствие хронических болезней, хорошую физическую активность и психологическое здоровье. То есть мне выдали бумажное свидетельство того, как работает здоровый образ жизни (ЗОЖ), который я практикую вот уже пару десятков лет.

Итак, я врач дерматовенеролог, работаю в поликлинике и, как положено, лечу по стандартам кожные и венерические болезни. Но душа моя всегда рвалась к альтернативной, холистической медицине с ее целостным восприятием человеческого организма. Поэтому попутно я освоила гирудотерапию, натуропатию и нутрициологию, продолжая развиваться в области интегративной и превентивной медицины.

Мне повезло, что здоровый образ жизни я полюбила еще в юности. Пока мама коллекционировала кипы советских га-

зет «Вестник ЗОЖ», я с любопытством делала описанное в них. Родные диву давались, глядя на мои затеи с голоданием по Брэггу, чистками организма и бог знает с чем еще! Не говоря уже о травках-муравках, которые я под руководством работавшей детским фельдшером бабушки собирала и попивала вместо чая с самого детства.

Помню, как жадно я бросилась изучать попавшее в руки описание загадочной шанк-пракшаланы. Что в 16 лет толкало меня проделывать эту непростую йогическую процедуру, трудно сказать. Я не была болезненным ребенком, если не считать аллергий, простуд и редких обмороков. Очевидно, мной уже тогда двигала тяга к превентивной медицине и здоровому долголетию. А когда у моего отца после нескольких шанк-пракшалан отвалились папилломы, я окончательно убедилась в безграничных возможностях нашего тела.

Позже я забыла о юношеских увлечениях ЗОЖ, пока в 35 меня не настигла жестокая холодовая крапивница. Работая дерматологом, я ничего не могла поделать с зудящими волдырями, которые обсыпали кожу от купания в холодной воде, а потом и от дуновения прохладного ветерка. Со временем эти пятна превращались в мокнущую экзему с еще более мучительным зудом. Коллеги-дерматологи и профессора на обучении советовали пожизненно пить антигистаминные препараты, от которых легче не становилось, как и от гормональных мазей. Принимать гормоны внутрь я категорически отказывалась, понимая, что это лишь борьба с симптомами.

Предметом моего отчаяния также становились первые морщинки, нездоровый цвет и дряблость кожи, появляющиеся гемангиомки и пигментные пятна на лице. Мой гемоглобин и эритроциты падали, я падала в непонятные обмороки, ногти ужасно слоились, и силы истощались неестественно быстро. Мысль, что вот она, начинающаяся старость, и беспомощность перед происходящим сильно отравляли жизнь. Но одновременно что-то внутри меня не хотело с этим мириться, заставляя сопротивляться и подсказывая явную преждевременность телесных изменений. Я упорно искала выход, и однажды все изменилось. Встречи с учителями новой парадигмы знаний и мои усилия дали плоды.

Поначалу спасение принесли традиционная медицина и натуропатия, запускающие самоисцеление организма с помощью природных средств и естественных методов оздоровления. Диеты, голодания, фитопрепараты, скипидарные ванны, чистки кишечника и печени, пиявки и висцеральный массаж довольно быстро помогли. О «неизлечимой» аллергии я забыла, а заодно получила посвежевшую кожу, здоровые ногти, прилив энергии и легкость, напрочь забыв о проблеме лишнего жира и обмороках. И еще без аппаратного очищения и приема железа обновилась моя кровь! До очищения в моей отнюдь не стерильной плазме творился самый настоящий хаос, среди которого плавали хиленькие эритроциты. Я увидела это на обучении у О. И. Шишовой, когда впервые «заглянула» в собственную кровь с помощью све-

тового микроскопа. Тогда мне сразу стало ясно и про мои аллергии с обмороками, и про ушедшую в 55 лет от онкологии маму. Поскольку не хотелось повторять ее трагическую судьбу, я восприняла увиденное под микроскопом как пинок к действию. Освоив гемосканирование — наглядное тестирование организма по капле «живой» крови — я стала воодушевленно отслеживать под микроскопом свои внутренние изменения, протекавшие параллельно внешним, и однажды увидела полностью преобразившуюся кровь. Пациентам, которые доверяли альтернативным методам диагностики, я тоже демонстрировала их микромир до и после оздоровления. Наглядность — невероятно мотивирующая вещь! Сейчас, с накопленным опытом, в микроскопе нет необходимости, мне и так ясно, к каким результатам приведут те или иные протоколы. Главное — я поняла, что на пути к здоровью и молодости нет невозможного. За исключением, быть может, глубоко запущенных случаев.

Получив прекрасные результаты, я пошла дальше, и последние несколько лет интегрирую в практику знания современной нутрициологии, превентивной и интегративной медицины. Стало очевидно, что одних чисток для здоровья и цветущего состояния недостаточно. Это побудило меня углубиться в изучение метаболических процессов, кишечного микробиома, работы пищеварительной и нейроэндокринной систем, митохондриальной дисфункции и дефицитов нутриентов. И снова я пропустила знания через личный

опыт, соединяя его с предыдущим. Теперь этот синтез помогает мне и моим пациентам. На приеме в клинике я всегда практикую комплексный подход к организму, объясняя, что кожа — лишь индикатор внутренних нарушений.

Глядя на зудящие дерматиты, кожные новообразования и воспалительные процессы, я, конечно же, делаю назначения, быстро устраняющие внешние проблемы, направляя разбираться с внутренними причинами к профильным специалистам. Но одновременно стараюсь рассказать о влиянии на здоровье образа жизни, о важности лечебных диет, детоксикации, нутрицевтиков. Увы, врачебного приема катастрофически не хватает на все объяснения. А хочется рассказать, как устроен наш удивительный внутренний микрокосмос, как работают органы и клетки, как на них влияют наши привычки и как помочь самовосстановлению организма, чтобы он перестал болеть и преждевременно стариться.

Я с удовольствием поделюсь накопленными за годы практики знаниями и опытом. Не буду лукавить: желанный результат потребует осознанного изменения образа жизни, и это не самый простой путь. Кому как не мне об этом знать? Несколько лет я иду по нему и вижу, как это делают мои пациенты и последователи, получая потрясающие, нередко быстрые результаты.

На страницах этой книги вы найдете то, что я говорю пациентам на консультациях, а знакомым при личном общении. И то, чего я не успеваю сказать. Иногда эта информа-

ция, словно по щелчку пальцев, побуждает человека делать то, что самостоятельно у него не получалось. Я часто наблюдаю, как заражает мой пример и энтузиазм, слыша, что убеждают мой внешний вид и моя уверенность в том, что проповедую.

Однажды во время отпуска я ненавязчиво делилась со случайной знакомой тем, как мне удастся так хорошо выглядеть в свои годы. Она тогда задавала мне вопросы, жалуюсь, что не может избавиться от лишнего веса, а спустя год я с трудом узнала ее на мелькнувшей в соцсети фотографии. Без лишних килограммов она изменилась до неузнаваемости, превратившись в неотразимую красотку! Выяснилось, что так и не дойдя до диетолога, она просто последовала моему примеру, изменив пищевые привычки. Результат ошеломлял! На мой вопрос, как ей это удалось, она ответила: «Я стала больше спать и меньше есть, перестала есть сладкое. Ты дала мне знания и веру наглядным примером! Я поверила в то, что если правильно питаться, двигаться и заниматься собой, то возраст вообще не помеха». Иногда со мной достаточно просто пообщаться, и дело в шляпе! Когда воочию видишь, что возраст не обязательно старость и болезни, а цветущая зрелость — прямое следствие определенного образа жизни, то поневоле начинаешь в это верить и прежние привычки отступают.

Надеюсь, прочитав эту книгу, ваш мозг тоже сдастся. И вы точно так же, как моя случайная знакомая, спонтанно начне-

те по-другому питаться, спать, двигаться и в конечном итоге выглядеть. Это чудо уже происходит прямо сейчас, пока я работаю над главами книги, давая почитать черновики своим знакомым. Например, у ведущей нашего писательского клуба всего за две недели следования рекомендациям из главы о питании полностью нормализовался повышенный сахар в крови, причем даже без отказа от сладкого!

Страхи и стереотипы так цепко держат нас в своих когтях, что порой мешают прийти к успеху. Многие с ужасом содрогаются при слове «ЗОЖ», боясь, будто полезные привычки разом отберут последнюю радость жизни. Одна из пациенток так прямо и заявила: «Но ради чего мне жить без любимых десертов?» С помощью этой книги я надеюсь вдохновить вас без титанических волевых усилий встать на путь красивого, бодрого долголетия так же, как когда-то сама вдохновилась знаниями, изменившими мое тело и самочувствие.

В годы проведения авторских марафонов «Алхимия тела» я настолько прониклась своими же идеями, что с тех пор легко живу без сахара, кондитерки, дрожжевой выпечки и прочего пищевого мусора. Как итог — мой обновленный кишечник, посвежевшее лицо, чистая кожа, подтянутое тело и новые пищевые предпочтения. Поставленная когда-то цель «выглядеть на 15 лет моложе» воплотилась в реальность: сегодня мне никто не дает больше 40! И все это без пластической хирургии, ботокса, филлеров и аппаратных процедур. Вот так работает правильный образ жизни!

Помню, какими помолодевшими и энергичными выходили участники с моих коротких оздоровительных онлайн-программ. Их сияющие глаза, а иногда и решение давних хронических проблем были для меня лучшей наградой. Именно тогда я поверила в силу нашего внутреннего «эликсира» самовосстановления! И я продолжаю убеждаться в ней с каждым новым откликом пациентов, получивших желанные изменения в самочувствии и внешности. Искренне надеюсь, что моя книга и вас тоже побудит пойти навстречу переменам, подарив совершенно новый вкус — легко и вдохновенно жить в концепции здоровья и молодости!

Вы узнаете, как поддерживать тело комплексом простых повседневных привычек и как самостоятельно очищать его безопасными способами. Получите практические алгоритмы с наглядными примерами, как это можно вплести в свою жизнь. За время чтения вы «скушаете» много полезной информации, а заодно и пищи, о которой узнаете на этих страницах! Научитесь базовой самодиагностике, ознакомитесь с чекапами и наиболее важными нутрицевтиками. Вы на себе проверите, как уже в процессе чтения начнут меняться ваши вкусовые и прочие привычки, по сути получите код доступа к скрытой суперсиле и принципиально новой осознанности.

Наш организм удивительно податлив. Он похож на автомобиль, который безупречно работает, если вовремя чистить двигатель, регулярно менять масло, заливать в бак качественное топливо и не гонять по ухабам на бешеной ско-

рости. Только мудрое тело, конечно же, совершеннее самой сложноустроенной железяки. Оно живое и способно к чудесам самовосстановления! И как любое домашнее растение, наш организм очень зависим от нас, быстро увядая, если за ним не ухаживать. Зато подобно растению, он пышно расцветает, если его регулярно поливать водой, сдабривать почву питательными веществами и дарить ему свое ласковое внимание.

Один знакомый патологоанатом рассказал мне, как происходит процесс бальзамирования. Для более эстетичного вида покойного в его сосуды вводится специальный раствор, который растекается по ним, проникает в ткани и разглаживает сморщенную мертвую кожу. Я была потрясена этим открытием. Только представьте, насколько удивительно мы устроены! Если уж мертвые клетки способны напитываться изнутри, а безжизненные ткани «омолаживаться», то какими безграничными возможностями обладает наш живой организм?!

Если тело нуждается в кислороде, воде, питательных веществах, движении, отдыхе, то наша святая обязанность — дать ему это. А дальше произойдет внутренняя алхимия, и тело само превратит эти ресурсы в молодость! Вам не надо добывать эликсир извне, ваша задача — предоставить нужные ингредиенты для запуска природного волшебства. Мудрое тело в курсе, что с ними делать, под это заточена каждая наша клетка, молекула и бактерия.

Наш организм — совершенная биохимическая лаборатория, в которую природа изначально заложила механизмы исцеления и обновления. Именно поэтому ваш «эликсир молодости» находится внутри вас! Молодость не нужно покупать, ее можно и нужно активировать. И это не пустые слова и не сухая теория. Эта книга — алгоритм понятных и доступных любому человеку пошаговых действий, легко встраивающихся в повседневную жизнь. И если вы сделаете это, молодость будет длиться долго-долго, а вы будете от этого намного счастливее, чем от съеденных сладостей и булочек. Потому что ощущение легкости, юная бодрость и приятное отражение в зеркале мало с чем сравнимы. Я проверила это на себе и уже ни на что не променяю. Хотите и вы убедиться? Тогда добро пожаловать! Вы держите в руках практическое пособие по активации вашей новой, вдохновляющей и здоровой жизни с помощью подробных рекомендаций и простых методик. Для вашего удобства я поместила в конце книги словарик, где можно посмотреть все встречающиеся в тексте непонятные термины. Сделайте свой первый шаг навстречу вашей молодости!

Глава 1. Ваш здоровый сон

— *Какие сладости вы любите больше всего?*

— *Сон. Он так сладок, что я бы его в чай добавлял.*
из сериала «Шерлок»

Путь к здоровому телу начинается не с очищений и диет, а с правильного сна. Наладить питание безусловно важно: без него нет смысла говорить об антивозрастных процессах. Но нездоровый сон будет сводить на нет все ваши усилия. Ни годы психотерапии, ни пластическая хирургия, ни косметология не способны заменить полноценный ночной отдых — самый доступный и надежный источник вашего сияния! Без этой основы любые труды по омоложению будут сыпаться как карточный домик.

В своих оздоровительных программах всем без исключения пациентам я прописываю наладить сон. Выглядит это примерно так: «Ложиться спать в 22:00–22:30 в полной темноте, тишине и хорошо проветренной комнате, используя шторы блэкаут, маски для сна и беруши. Отключать все гаджеты минимум за час до сна или использовать защиту от синего света для полноценной выработки мелатонина». Теперь разложим все по полочкам.

Хаос ночного восстановления

Недостаток и плохое качество сна ведут к митохондриальному кризису, разбалансировке и истощению нейроэндокринной системы. Даже одна ночь некачественного сна значительно снижает толерантность к глюкозе у здорового человека, вызывая тягу к сладкому и пищевые срывы. Без здорового сна невозможно перестать болеть, победить хроническое воспаление, отрегулировать влияющие на **пищевое поведение** гормоны: инсулин, лептин, грелин и кортизол.

Во время ночного сна митохондрии обновляются и производят молекулы АТФ, обеспечивая нас энергией на весь следующий день. Бессонные ночи нарушают этот процесс и приводят к **энергодефициту** — телу просто не хватает физических ресурсов, чтобы поддерживать адекватный метаболизм и высокую работоспособность. Наверняка вы замечали, как недосып или поздний отбой ухудшают самочувствие и работу мозга. Я после таких ночей чувствую себя разбитой, и вся моя дневная продуктивность идет насмарку. Зато, если заснуть пораньше и хорошенько выспаться, можно горы свернуть!

Недостаток энергии организм будет восполнять через переедание, заедание, кофе и сладости. Чем хуже мы спим, тем выше риск возврата к вредным привычкам и **формирования зависимостей** от простых углеводов, кофеина, нико-

тина, алкоголя и прочих стимуляторов, временно компенсирующих упадок сил, а заодно заглушающих стресс. Даже зависимость от соцсетей — легкий способ справиться с перепадами настроения. После детоксов и полного равнодушия к вредным продуктам я не раз вновь скатывалась к старым вкусняшкам, наблюдая то же самое у пациентов. Возврат к прежнему рациону чаще всего происходил из-за стрессов: соблазны на фоне жизненных встрясок невероятно усиливаются. И до интегративных обучений я не знала, что главный инструмент в управлении стрессом — это сон.

Сон и **хронический стресс** тесно взаимосвязаны: стресс нарушает качество сна, а плохой сон усугубляет стресс. Так формируется затяжной порочный круг. Даже если вы ходите к психотерапевту, но поздно ложитесь и недосыпаете, то выйти из тревоги или депрессии будет крайне сложно. При регулярном недосыпе надпочечники постоянно выбрасывают в кровь гормон стресса кортизол, который мешает ночному восстановлению и старит тело на уровне клеток и ДНК.

В норме кортизол помогает утреннему пробуждению, придает бодрость, регулирует уровень глюкозы и подавляет всплески воспаления. Хронически высокий кортизол приводит к истощению и усталости, блокирует восприимчивость рецепторов к инсулину и повышает сахар крови, запускает висцеральное ожирение и системное воспаление, разрушает мышцы и коллаген, блокирует синтез мелатонина — гормона сна, молодости и долголетия. Все это ка-

тастрофически ускоряет старение.

Глубокий безмятежный сон — показатель крепкого здоровья. Во время качественного ночного отдыха вырабатываются мощные гормоны: отвечающий за засыпание и глубину сна мелатонин, обновляющий ткани соматотропин и гормон сытости и пищевого поведения — лептин. Когда вы систематически ложитесь спать после полуночи или спите меньше 7–8 часов, происходит **гормональный хаос**, забирающий вашу молодость. Так работает наша физиология, о которой необходимо знать хотя бы самую суть, чтобы появилась мотивация жить в соответствии с циркадными ритмами.

Дальше я расскажу, почему так важно пораньше ложиться, высыпаться и что конкретно делать, чтобы обеспечить себе крепкий сон.

Световой биохакинг

Свет — главный враг **мелатонина**, синтез которого неотвратимо уменьшается в нас с каждым годом. Нехватка этого гормона ведет не только к нарушению сна, но и к окислительному стрессу, воспалению, риску онкологии и ускоренному старению организма. При дефиците мелатонина уровень лептина падает, а гормон голода грелин взлетает до небес, вызывая волчий аппетит и требуя быстрого топлива в виде сладкого и мучного.

Выработка мелатонина эпифизом начинается около 21:00, плавно нарастая и достигая пика в условиях полной темноты, около 2 часов ночи. Даже кратковременная вспышка синего света подавляет синтез мелатонина: организму потребуется около часа темноты, чтобы перезапустить этот процесс. Один взгляд на экран смартфона среди ночи почти на час выключает ваше восстановление.

Чтобы включить эпифиз на выработку мелатонина, а жировую ткань на синтез лептина, крайне важна **световая подготовка ко сну**. Для этого минимум за час-два до засыпания нужно отказаться от гаджетов, телевизора и любых источников синего света. Это гарантирует, что к моменту засыпания мелатонина в крови будет достаточно, чтобы быстро уснуть.

В качестве альтернативы подойдут очки с защитными

линзами блю-блокеры, а для телефона — соответствующее приложение или режим «Night Shift», который с 21:00 убирает вредный сине-голубой спектр. В идеале защищать глаза от этого света лучше за 2-3 часа до отхода ко сну, то есть с 20 и даже с 19 часов. Особенно если вечерами вы сидите с телефоном или за компьютером.

Минимизируйте яркое освещение помещений в вечернее время, выбирая приглушенный и направленный вниз свет теплого спектра. Вместо бьющих в лицо потолочных светильников включайте торшеры и лампы с подсветкой ниже уровня глаз.

Необходимо создать **полную темноту в спальне** — священной мастерской биосинтеза вашего личного «эликсира молодости». Если таких условий нет, используйте для защиты шторы блэкаут и маски для сна. Устраните на время сна любые источники света, даже если это маленькая лампочка какого-нибудь прибора. Самое незначительное и тусклое излучение подавляет производство мелатонина. При ночном вставании в туалет старайтесь обходиться без света или используйте минимальные желто-красные подсветки.

Забота о ночном сне должна начинаться утром, поэтому, как только проснетесь, не задерживаясь, расшторьте окна! После пробуждения глазам нужно дать солнечный свет, и чем ярче он будет, тем лучше. В идеале выйдите на балкон или на улицу, где даже в пасмурную погоду фотонов света в несколько раз больше, чем в самой освещенной комнате.

Попадание света на сетчатку запускает резкий выброс кортизола, который в норме должен вырасти на 50–75 % в течение первых тридцати минут после пробуждения. Этот здоровый кортизоловый пик блокирует остатки ночного мелатонина и связанную с ним сонливость, активируя также симпатическую нервную систему, что дополнительно обеспечивает пробуждение и бодрость.

Через 14–16 часов после **утренней световой стимуляции** мозг снова автоматически запустит выработку гормона сна. Помимо выброса кортизола, солнечный свет своим инфракрасным спектром стимулирует синтез молекул АТФ митохондриями. Без утренней порции правильного света вы получите вялый кортизоловый пик, дефицит энергии и отсроченную выработку мелатонина ночью, а значит лишите себя максимально омолаживающего действия глубокого сна.

В осенне-зимний сезон, когда по утрам сложно поймать солнечный свет, физиологию можно обмануть с помощью искусственных источников. Это различные **имитаторы естественного света**, излучающие до 10 тысяч люкс. Например, светотерапевтические SAD-лампы или световые будильники, постепенно увеличивающие яркость за 30 минут до сигнала к подъему. Наших обычных ламп с их 500 люксами для кортизолового пика недостаточно. Поскольку синий спектр подавляет мелатонин в разы сильнее, чем желтый и красный, по утрам включайте лампы холодного света.

Дополнением к вашей антиэйдж-аптечке могут стать спе-

циальные красные и инфракрасные лампы. Этот спектр способен улучшить сон и работу митохондрий, дисфункция которых напрямую связана со старением. Заодно подобные лампы уменьшают воспаление и депрессию, лечат и омолаживают кожу, улучшают общее самочувствие. Для домашнего использования выбирайте устройства с длиной волны 650–700 нм и 850 нм. Главное понимать, что светотерапия не панацея и не повод для отмены базовых рекомендаций и что для получения накопительного эффекта вы действительно готовы регулярно пользоваться приборами.

Режим сна

Периоды глубокого сна — это самая важная часть сна и по сути бесплатный источник нашей молодости. Эта стадия характеризуется дельта-волнами, когда мозг находится в глубокой отключке, а тело наконец занимается восстановлением. Именно во время дельта-сна гипофиз выделяет максимум гормона соматотропина, отвечающего за клеточный ремонт и обновление всех тканей: кожи, мышц, сосудов, внутренних органов. Именно на этой стадии происходит физическое и ментальное восстановление, восполнение энергии, укрепление иммунитета, очищение мозга от токсинов, а памяти от информационного мусора. Недостаток этой фазы не только ускоряет износ организма, но и крайне негативно сказывается на здоровье в целом.

У взрослого человека дельта-сон в среднем составляет 1,5–2 часа за ночь, постепенно укорачиваясь с возрастом. Наибольшая продолжительность глубокого сна отмечается в начале ночи примерно с 23:00 до 02:00, к утру его периоды становятся все короче.

Пожалуй, основная вещь, которую нужно встроить в свой ежедневный ритуал, — это **ранний отход ко сну**, гарантирующий максимальные уровни мелатонина и соматотропина и драгоценную магию глубокой стадии, ради которой, видимо, сон и был задуман природой. Недаром время засыпания

с 22:00 до 23:00 называют «золотым окном», где 23:00 — критический рубеж для красоты и молодости.

Когда вы засыпаете в 23:00, к полуночи уровень мелатонина в крови достаточен для плавного перехода в глубокий сон. Но если в двенадцать ночи вы еще бодрствуете, циркадного пика мелатонина просто не случается. Из-за этого неизбежно страдает и суточный пик соматотропного гормона, ведь он вырабатывается в первой половине ночи, через 1–2 часа после засыпания. Логично, что для максимального регенерирующего эффекта стоит засыпать пораньше — часы «золотого окна» оптимальны. Только так мы не пропускаем мелатониновый пик и первые, самые важные, часы глубокого сна.

Кроме того, если вы засыпаете в золотые часы, то успеете получить достаточную продолжительность глубокого сна к моменту **утреннего подъема кортизола**. В норме он падает до минимума к 21:00, чтобы дать дорогу мелатонину, а потом с 3:00–4:00 постепенно повышается. Если в 23:00 вы еще бодрствуете, организм может **внепланово выбросить гормон стресса**, заблокировать действие мелатонина и запустить второе дыхание, когда спать перехотелось. Уснуть после кортизолового скачка гораздо сложнее, сон будет более поверхностным и вся его магия превратится в гормональный стресс.

Улучшению качества и количества глубокого сна способствует **стабильное время засыпания и пробуждения**,

включая выходные и отпуск. У биологических часов нет выходных. Если в будни вы встаете в 6:00, а в выходные отсыпаетесь до 11, ваши внутренние часы сбиваются. Это нарушает циркадные ритмы и создает социальный джетлаг — состояние, подобное резкой смене часовых поясов, являющееся сильным стрессором и сказывающееся на здоровье. Этот сбой ускоряет старение и особенно вреден после 40 лет. С возрастом, когда выработка мелатонина падает, придерживаться стабильного графика сна становится критически важно.

Не менее важна **продолжительность ночного сна**. Физиологическая норма для взрослого человека 7–9 часов, за которые организм успевает набрать полтора-два часа глубокого сна. Когда вы спите меньше, дельта-сон урезается, и вы лишаете себя ценного ресурса, и без того иссякающего с годами. Поэтому не пренебрегайте ранним отбоем, тем более когда вам рано вставать на работу. И не думайте, будто наверстаете упущенное, проспав положенные 9 часов после полуночи. Вы можете проспать хоть до обеда, но если легли в час ночи, пик глубокого сна будет пропущен. И хотя организм попытается восполнить его во второй половине ночи, доля дельта-стадии сократится в 2–3 раза, то есть засыпание после полуночи физиологически неполноценно.

Ни в коем случае не допускайте **хронического недосыпа**. Затяжной недостаток сна не просто ворует молодость и силы, он ведет к крайне неприятным последствиям: риску

диабета, ожирения, бесплодия, деменции, иммунодефициту, депрессии и так далее. Полноценная компенсация недосыпа требует не менее двух недель восстановления при условии непрерывного сна с 22 до 7 часов. Не факт, что вам представится такая возможность. Поэтому спите достаточно и вовремя, берегите и лелейте ваш главный внутренний «эликсир».

Атмосфера спальни

В комнате, где вы спите, должно быть не выше $+18-20^{\circ}\text{C}$. Снижение температуры тела является для мозга биологическим сигналом, что пора спать: для выделения мелатонина тело должно охладиться примерно на один градус. **Прохлада** — физиологическое условие драгоценного глубокого сна и его большей продолжительности. В жаркой спальне сон становится поверхностным, организм тратит энергию на попытки охладиться, и это мешает переходу в глубокую фазу.

Свежий воздух напрямую влияет на ночное восстановление функций мозга. Когда кислорода достаточно, а температура благоприятна для сна, спинномозговая жидкость эффективно промывает нейроны, удаляя из тканей продукты распада. И наоборот, за 8 часов сна в душной комнате углекислый газ может вырасти к утру в 3–4 раза, вызвав гипоксию мозга, утреннюю разбитость и головную боль. Здесь я хочу предостеречь вас от путаницы. В главе про гормезис я буду рассказывать о колоссальной пользе углекислоты, вырабатываемой нашим телом при дыхательных практиках. Там мы говорим о кратковременном и умеренном повышении эндогенного CO_2 . Если же мы часами вдыхаем его из отработанного воздуха — это не про омоложение организма, а про газовую перегрузку извне.

Поэтому **проветривайте спальню** за 15–20 минут до

сна или спите с открытой форточкой. Лучше накрыться более теплым одеялом, но оставить воздух прохладным и свежим. Можно обзавестись **утяжеленным одеялом**, которое поможет более быстрому засыпанию за счет расслабляющего воздействия на нервную систему. Стимуляция глубоким давлением имитирует крепкие объятия! Такое одеяло снижает уровень кортизола, повышая мелатонин, серотонин и окситоцин.

На качество сна безусловно влияет **удобство постели**. В идеале обзавестись ортопедическим матрасом и подушкой. Место, где мы проводим треть нашей жизни, однозначно должно поддерживать здоровье и радовать.

Создайте тишину на время сна. Фоновые шумы типа работающего телевизора, чьего-то храпа и прочих звуков делают сон поверхностным. Даже если это вас не разбудит полностью, из-за микропробуждений мозг будет выбрасывать в кровь порции кортизола и адреналина, прерывающих глубокий сон. В тишине же парасимпатическая нервная система включает режим покоя, нейроны синхронизируются и входят в медленный ритм дельта-волн. Достаточно высокий уровень шумоподавления у восковых беруш, чуть менее высокий — у силиконовых, поэтому при наличии шумов обязательно их используйте.

Стимуляторы и питание

Крайне важно убрать во второй половине дня любые стимуляторы. **Кофеин** создает серьезные проблемы с засыпанием. Если любите побаловаться кофейком, учитывайте, что период полураспада кофеина около шести часов. К кофеинсодержащим напиткам относятся матча, кола, черный и зеленый чай, к тому же **теофиллин** чая тоже обладает стимулирующим действием. Поэтому после 14:00 эти напитки желательно не употреблять. Не раз проверяла это на себе, запускаясь пить в послеобеденное время любимый зеленый чай «Жасминовые спирали». Стоит нарушить правило или переборщить с утренней дозой — привет, бессонница. Шоколад тоже содержит кофеин и схожий по действию **теобромин**, а значит какао и особенно темный шоколад выше 70 % в списке стимуляторов.

Курение перед сном мешает входу в глубокую фазу, негативно влияя на выработку соматотропина. **Алкоголь**, помогая быстрее уснуть, через 3–4 часа вызывает выброс адреналина, делая сон поверхностным и фрагментированным. К бессоннице и неглубокому сну приводят многие **психоактивные вещества**.

Органическое вещество **тирамин** в выдержанных сырах стимулирует выработку норадреналина, который заставляет мозг бодрствовать. Даже **вечерний прием витаминов Д**,

С, В1, В6, В12 может нарушить засыпание и качество сна. Нарушают сон некоторые лекарства. Например, **адаптогены** на основе женьшеня, элеутерококка, родиолы розовой, лимонника, их тоже не стоит принимать вечером из-за стимулирующего воздействия на центральную нервную систему. Внимательно изучите инструкции всего, что вы пьете, подобрав оптимальное время приема препаратов без вреда вашему сну.

Тяжелая **пища** перед сном ведет к тяжести в органах пищеварения с последующими ночными кошмарами и пробуждениями. Ужин должен быть легким, за 2—4 часа до сна. Избегайте вечером быстрых углеводов, так как повышение инсулина подавляет выработку соматотропина. За несколько часов до сна включайте в рацион продукты, богатые аминокислотой триптофан, из которой синтезируются мелатонин и серотонин. Это красная и черная икра, [сыры](#), миндаль, кешью, бобовые, кедровые и грецкие орехи, кролик, индейка, курица, рыба, семена подсолнуха и другие.

Биодобавки и препараты

Если вы испытываете трудности с засыпанием, в первые две недели можно помочь организму аптечным **мелатонином** по 1–3 мг за 20 минут до сна. Принимать его на постоянной основе ни в коем случае нельзя, так как это нарушает синтез своего гормона, а избыток приводит к дневной сонливости и головным болям. Да и вообще не стоит без критичной надобности увлекаться синтетическими препаратами. Лучше с этим обратиться к опытному врачу.

Но все же кое-что для улучшения сна вы можете смело прописать себе сами. В первую очередь это **хелатные формы магния** в профилактической суточной дозировке 300–400 мг, которую можно принимать длительными курсами за полчаса до сна. Наилучший вариант для сна — магния бисглицинат. Смело можете побаловать себя источником триптофана — добавкой **5-гидрокситриптофан (5-НТР)**. Единственное, его нельзя сочетать с антидепрессантами. При повышенной тревожности можно подключить **гамма-аминомасляную кислоту (ГАМК)** или GABA. Можно пить габа-чай, содержащий ГАМК, образующуюся в результате особой обработки обычного сорта чая.

Для улучшения сна прекрасны любые успокаивающие средства с **валерианой, пустырником, хмелем, пассифлорой**, их можно пить в виде чая, капсул и dealкоголи-

зированных настоек. Хороши для сна аюрведические добавки **Ашваганда** и **Тулси**. Первая снижает кортизол, помогает быстрее заснуть и делает сон более глубоким, вторая работает при прерывистом, тревожном сне с подъемами в 3–4 утра. У растений эффект накопительный, поэтому необходим курсовой прием.

Лайфхаки

Старайтесь **пораньше просыпаться**. Помните, что после пробуждения организм лишь через 14–16 часов снова захочет спать. Если вы проспите до 11:00, то вечером не сможете уснуть в 22:30, и ваш режим будет скакать. Начав писать эту книгу, я несколько дней подряд специально вставала в 6:00 по будильнику. Пока спала до 8–9 утра, засыпать в «золотое окно» не удавалось.

Ночные хождения в туалет дробят сон, не давая мозгу войти в глубокие стадии, поэтому **ограничьте вечернюю жидкость** и не пейте на ночь, а перед сном обязательно помочитесь.

Понятно, что за один день невозможно перестроить привычный график сна: организм будет сопротивляться. Для мягкого перехода эффективен **метод «15 минут»**: каждые три дня ложитесь спать на 15 минут раньше привычного. Если изначально вы ложились в двенадцать ночи, то к десятому дню ваше тело будет готово засыпать в 22:30. Днем лучше не спать более получаса, иначе с ночным засыпанием будут трудности.

Для быстрого засыпания можно использовать практики дыхания с удлинением выдоха. Например, **метод «4-7-8»** (вдох носом на 4 счета, задержка дыхания на 7 счетов, выдох ртом на 8 счетов). Подойдет и **квадратное дыхание**

«4-4-4-4» с равными по количеству счетов вдохами-выдохами и задержками между ними. Лично я использую свой вариант метода «4-7-8», удлиняя счет на свой вкус и включая йогическое **дыхание уджайи**, когда вы с легким шипением дышите через суженную голосовую щель. Сжатие горла и вибрация гортани воздействуют на блуждающий нерв, мгновенно посылая сигнал мозгу успокоиться. Редко, когда это не помогает заснуть.

Интересно, что пока я писала эту главу, одна из участниц писательского клуба поделилась со мной **техникой когнитивной перетасовки**, помогающей избавиться от навязчивых мыслей и заснуть. Поначалу я отнеслась к ней скептически, приблизительно как к бесполезному подсчету овец и верблюдов. Но когда не могла заснуть после своей продышки, все-таки попробовала перетасовку, не заметив, как провалилась в сон на середине первого слова! На следующий день я повторила этот опыт, заснув на втором слове. Радости и удивлению не было предела!

Техника: выберите любое слово и на каждую из его букв придумайте как можно больше слов, при этом мысленно представляя каждый нафантазированный объект в виде картинки.

Я представляю по одному объекту на каждую букву — мне обычно хватает. Приходят неожиданные образы, связываясь в забавные мультики. Например, выбрала слово «лампа», на букву «Л» представила лодку посреди озера, на «А»

— опустившегося в нее аиста, на «М» — мужика с веслами и так далее. Это такой увлекательный процесс, что быстро переключаешься и улетаешь в царство Морфея.

Практикум

- Создайте комфортные условия для сна, уберите источники света, проветрите спальню.
- Купите маску для сна и беруши, даже если в вашей спальне темно и тихо, они пригодятся вам в путешествиях.
- За час до сна выключите экраны, приглушите свет, примите теплый душ.
- За 6–8 часов до сна уберите стимуляторы, а к вечернему ритуалу добавьте чай с успокаивающими травами и хелатный магний.
- Ложитесь спать не позднее 23:00. Если сразу сложно, лягте на 15 минут раньше привычного, сдвигая время каждые 3 дня.
- Начните ложиться и вставать в одно и то же время. Вставайте сразу, как только проснетесь, расшторьте окна, а если за окном еще темно, включите яркий свет холодного спектра.

Глава 2. Искусство пить

Вода была дана волшебная власть стать соком жизни на Земле.

Леонардо да Винчи

Вода — это фундамент нашей молодости, так как все жизненные процессы протекают в водной среде. Вода обеспечивает увлажненность кожи и текучесть крови, обмен веществ и выведение токсинов. Вода — это полнокровная жизнь, а обезвоживание — постепенное усыхание и угасание. Если молодая, напоенная водой клетка подобна сочной, упругой виноградине, то клетка в состоянии хронического обезвоживания похожа на сморщенный изюм. От недостатка воды сохнет кожа, становятся ломкими волосы и ногти, все тело ускоренно увядает, словно лишенный влаги цветок. Если вы научитесь пить, то замедлите процесс биологического старения!

Один мой приятель с восторгом обнаружил: как только он начал пить воду по моему совету, его суставы довольно быстро перестали хрустеть! Я сама удивилась такому эффекту, причем воду он пил самую обычную, прямо из-под крана. Вот какова великая сила воды! Конечно, пить воду из-под крана не самая лучшая идея, если только в вашем водопроводе не талая вода с горных ледников или из родника.

Чистая вода

В первую очередь питьевая вода должна быть чистой, свободной от вредных примесей и микроорганизмов. Поскольку воду мы пьем постоянно и ежедневно в течение многих лет, нужно убедиться в ее качестве. И если оно не очень, то нужно либо установить надежный фильтр, либо пользоваться бутилированной водой.

Повезло тем, кто живет рядом с природными источниками чистой питьевой воды, как, например, жителям села Ахматовка Пензенской области. Однажды из телевизионных новостей я услышала о феномене этого места с его статистикой долгожительства, отличавшейся от соседних районов. Нагрянувшие в село исследователи выяснили, что местные живут обычной жизнью, считая источником здоровья свои родники, по поверьям дающие жизненную силу. Ученые в составе воды ничего особенного не нашли, но установили, что она проходит сквозь природный фильтр диатомит и, видимо, так очищается и структурируется, что становится целебной.

Невероятно важно, из какого источника вы пьете воду. Если у вас нет возможности пить природную целительную воду, поставьте под мойку **проточный фильтр** с хорошим качеством очистки от хлора, тяжелых металлов и органики — оптимальный вариант для семьи и поддержания еже-

дневного комфорта. **Система обратного осмоса** подойдет при совсем плохой воде, так как дает максимальную степень очистки от нитратов, бактерий и солей. Серьезный минус — такая вода лишается полезных минералов. Эту близкую к дистиллированной воду придется искусственно обогащать с помощью минеральных добавок или установки специальных картриджей-минерализаторов. Для самой минимальной временной очистки сойдет **кувшин** вроде «Барьера» или «Аквафора», но на постоянной основе предпочтительнее серьезные системы. Главный совет перед покупкой любого фильтра: сделайте анализ воды из-под крана — это стоит 2–3 тысячи рублей, но сэкономит деньги на ненужных наворотах.

Гидратация клеток

Гидратация в контексте книги — это насыщение водой тканей организма. Давайте проведем тест на этот показатель: ущипните себя за кожу тыльной стороны кисти и отпустите. Если складка разгладилась мгновенно — с гидратацией порядок. Если след остается на 1–2 секунды — ваши клетки в состоянии критического обезвоживания, и это сигнал начать пить воду.

Обезвоживание даже на 2 % от массы тела приводит к значимому ухудшению когнитивных функций мозга, например, к снижению концентрации внимания. Но, как и избыточная гидратация, обезвоживание может приводить к отекам. Иногда отеки — это крик организма о жажде!

Когда клетка обезвожена, она переходит в режим «засухи», и организм удерживает воду во внеклеточном пространстве, чтобы иметь хоть какой-то запас. Сразу вспомнилась моя соседка по номеру на отдыхе в Индии: чуть ли не среди ночи она побежала покупать воду — местная вода из-под крана для питья не годилась, а запасы бутилированной закончились. На мой вопрос, почему это не потерпит до завтрашнего дня, соседка ответила, что без порции воды ее ноги к утру распухнут от отеков.

Наша задача — напоить клетки и научиться увлажнять кожу изнутри, понимая, что есть разница между «просто по-

пить» и глубокой гидратацией. Организм не считает водой подслащенные напитки, соки, морс, квас и компоты. Для него это еда. Чтобы выделить из такого напитка чистую воду для промывки клеток, тело тратит колоссальное количество энергии и минералов. Пытаться очистить организм апельсиновым соком — это все равно что мыть этим соком пол.

Алкоголь и напитки с кофеином обезвоживают организм мочегонным действием, поэтому требуют обязательного восполнения потерянной жидкости. В хорошем ресторане вместе с чашкой кофе вам всегда подадут стакан воды, и думаю, вам знакомо слово «сушняк» — состояние, возникающее после употребления спиртного. Именно так клетки кричат от жажды.

Кроме воды, в суточный питьевой объем можно включать травяные чаи, в умеренных количествах некрепкий зеленый и черный чай. Но все же для красоты и молодости нет ничего лучше, чем чистая, живая вода!

Объем и распределение воды в течение дня

Чтобы не допускать обезвоживания, важно соблюдать питьевой режим. Два литра воды в сутки для всех — это миф: строго фиксированной нормы не существует. Физиологическая норма воды для взрослого — 30 мл на 1 кг нормального веса в сутки. Но если вес избыточный, это не значит, что следует выпивать ведро. Ориентируйтесь на свой нормальный вес и жажду. Потребность в воде индивидуальна и зависит от веса, климата, физической активности, а также свойств питьевой воды и рациона питания.

Утром вы можете выпивать побольше жидкости — до 400–500 мл, а после 18:00–19:00 поменьше, ни в коем случае не наверстывая вечером недополученную за день норму. Прекращайте пить минимум за час-два до сна, чтобы дать организму время вывести излишки жидкости перед сном. Это позволит не перегружать почки, избегать отечности из-за ночного замедления лимфотока и прерывания сна ночными походами в туалет. Мой организм выдает весь список нарушений от любой выпитой после 19:00 жидкости. Поэтому приходится считаться с физиологическими особенностями.

В течение дня остаток суточного объема распределяйте равномерно, попивая водичку в промежутках между едой.

За 20–30 мин до еды и не ранее, чем через 40–60 мин после еды, чтобы не разбавлять пищеварительные соки. Каждые 1,5–2 часа вы можете пить по целому стакану или почаще, но небольшими глотками. Делайте так, как вам комфортнее, прислушивайтесь к себе и не пропускайте сигналов организма о жажде. Если у вас есть болезни почек, сердца и прочие хронические проблемы обязательно проконсультируйтесь по питьевому режиму с лечащим врачом.

Поверхностное натяжение

Чтобы напоить клетку, вода должна усваиваться, легко проходя через клеточные мембраны. Для этого поверхностное натяжение питьевой воды должно быть близким к показателю внутри- и внеклеточной воды нашего организма, то есть 43 дин/см. У водопроводной, фильтрованной и бутилированной воды этот показатель около 73 дин/см, что затрудняет процесс усвоения. Организму в этом случае требуется немало энергии, чтобы уменьшить поверхностное натяжение, с возрастом эта способность снижается. В итоге вода не дает, а забирает энергию. А еще, не в силах пробиться внутрь клетки, такая вода застаивается в тканях в виде отеков, тогда как сама клетка засыхает от жажды.

Самый простой способ снизить натяжение воды — нагреть ее. С повышением градусов движение молекул воды ускоряется, межмолекулярные связи ослабевают и вода быстрее проникает через каналы клеточных мембран. Из чего следует, что лучше пить теплую воду.

Минерализация воды

Содержание минералов в питьевой воде имеет огромное значение. Так как воду мы пьем годами изо дня в день, отклонения от нормы недопустимы, поскольку будут отражаться на здоровье.

Высокая концентрация минералов в питьевой воде может нарушать осмотическое давление и приводить к кислородному голоданию тканей. При избытке кальция в почках, суставах и на стенках сосудов откладываются соли. Избыток хлоридов вызывает раздражение слизистых оболочек ЖКТ, ухудшение пищеварения, риск желчекаменной болезни. Последствия избытка натрия — это гипертония, отеки, нагрузка на сердечно-сосудистую систему и почки.

Высокая минерализация делает воду жесткой, искажает вкус блюд и напитков: кофе теряет аромат, бульоны и чай получаются мутными. На поверхности заваренного такой водой чая образуется пленка — признак высокого поверхностного натяжения.

Питьевая вода с недостатком жизненно важных минералов не менее вредна. Организм привык получать часть минералов из воды, и при их отсутствии клетки будут вытягивать нужные элементы из собственных волос, ногтей, костей, мышц и органов. В результате могут появиться общая слабость и снижение работоспособности. При недостатке каль-

ция страдают зубы и кости, работа сердца и мышц, состояние ногтей и волос. Дефицит магния заметно отражается на нервной системе, а длительный дефицит калия приводит к аритмиям и депрессии.

Деминерализованная вода хуже утоляет жажду, вымывает из организма полезные соли. При варке в ней продукты, из которых мы получаем большую часть минералов, тоже теряют их.

Если минерализация воды слишком высокая, обоснована установка фильтра с обратным осмосом, удаляющим до 99 % растворенных веществ и солей. Но такую воду необходимо обогащать минералами с помощью дополнительного картриджа.

Теплая вода

Лучшая вода для питья — слегка подогретая до температуры тела или до 37–40°C. Так она эффективнее усваивается, не заставляя организм тратить энергию на терморегуляцию. Вода выше 60°C обжигает слизистые оболочки. Вода ниже комнатной температуры менее физиологична и функциональна, чем теплая.

Питье холодной воды и особенно напитков со льдом — это метаболический стресс, способный вызвать спазмы желудка, сужение кровеносных сосудов ЖКТ, уменьшение кровоснабжения и замедление переваривания пищи. В мире бесконечного стресса желчные протоки и пищеварительные

сфинктеры и без того находятся в состоянии повышенного тонуса. Пить холодную воду — значит усиливать этот зажим, нарушая пищеварение.

Когда мы пьем холодную воду, пилорический сфинктер на выходе из желудка спазмируется, чтобы вода согрелась до температуры тела, и вода в желудке застаивается. Спазмы могут распространяться ниже на сфинктер Одди, мешая свободному поступлению желчи в двенадцатиперстную кишку и затруднению пищеварения.

Теплая вода — это база здоровья! Кроме того, что у нее более низкое поверхностное натяжение, чем у холодной, с утра она помогает телу быстрее проснуться, ускорить метаболизм и восполнить ночную потерю влаги. Утренний стакан теплой воды натошак мягко активизирует пищеварительную систему, запускает промывку ЖКТ и улучшает кровообращение, делая кровь более текучей.

Вода 40–50°C выступает в роли физиологического релаксанта, расслабляя нервную систему и гладкую мускулатуру ЖКТ. Порция подогретой воды перед приемом пищи будет мягко стимулировать ваш желчеотток, способствуя здоровой моторике кишечника, предотвращению запоров и запуску естественной детоксикации. Вода с мягкими стимуляторами желчи (лимонным соком, настоями имбиря, корня одуванчика) и природным спазмолитиком (мятой) усилят это действие, поэтому смело добавляйте их перед едой!

Живая вода

В качестве эликсира молодости подойдет только свежая вода, то есть сырая — чистая природная или фильтрованная. Такая вода физиологичнее кипяченой, которую условно можно назвать мертвой. С точки зрения гигиены кипячение — это способ убить бактерии, но с точки зрения биохимии молодости 100°C — это «термический шок» для воды. Она теряет структуру, кислород и биодоступность минералов, выпадающих в нерастворимый осадок (накипь), что дополнительно нагружает наши почки.

Лучше выключать чайник до момента закипания, когда вода еще не забурилась, а только начала мутнеть от мелких пузырьков. В идеале обзавестись чайником с терморегулятором — нагрев до $70\text{--}80^{\circ}\text{C}$ сохраняет воду живой и активной.

Если без кипячения не обойтись, хотя бы избегайте повторных кипячений. Я сама нередко этим грешу. Перестать это делать помогает перечитывание того, насколько это плохая идея.

Многократное кипячение приводит к значимому росту концентрации нитратов — в среднем на $0,75\text{ мг/л}$ за цикл, индекс опасности для взрослых при этом может быть в семь раз выше безопасного порога. Остаточный хлор при 100°C вступает в реакцию с органическими примесями, образуя микродозы токсичных диоксинов, концентрация ко-

торых увеличивается при повторном нагреве.

Поэтому каждый раз используем для нагрева только свежую воду, и не доливаем ее к остаткам старой. Остатки из чайника всегда без сожаления выливаем или применяем для бытовых нужд. Не держим кипяченую воду долго — лучше вскипятить новую порцию, дав перед кипячением воде отстояться 2–3 часа в открытой емкости. После кипячения лучше не накрывать емкость сразу, пусть хлор и другие летучие соединения выйдут.

Важно использовать безопасные электрочайники из закаленного стекла или качественной нержавеющей стали, регулярно их очищая. Пластиковые при нагреве до 100°C могут выделять крайне вредные бисфенол-А и формальдегид — оба вещества признаны канцерогенами, способными вызывать онкологические процессы.

Щелочная вода

Молодость и чистая кожа расцветают в слабощелочной среде, благоприятной для большинства физиологических и биохимических процессов. Патогенные микроорганизмы, болезни и старение любят «кислое болото». К сожалению, современный образ жизни с его стрессами и питанием «закисляет» наши ткани. В этом случае щелочная вода — хороший помощник для восстановления кислотно-щелочного равновесия (КЩР), предотвращения болезней и расхода кальция из костей на нейтрализацию кислот.

Нейтральная или слабощелочная вода — это pH 6,5–7,5, щелочная — pH 8–9 и выше. Оптимальный pH питьевой воды от 6,5 до 8,5. Межклеточное пространство здоровых тканей обычно имеет близкую к pH крови слабощелочную реакцию. Утром после ночного голодания и накопления продуктов обмена организм находится в состоянии легкого метаболического ацидоза — сдвига КЩР в кислую сторону. Закисление усиливается при воспалении, гипоксии, опухолях, засахаривании и дегенеративных изменениях тканей.

Понижая общий уровень кислотности в тканях, щелочная вода как бы запускает ежедневную уборку внутренних сред и просто незаменима при заболеваниях и в детокс-программах. Но это не значит, что всем без разбора на постоянной основе надо пить воду с высоким показателем pH. Щелоч-

ные минеральные воды типа «Боржоми» и «Ессентуки» назначаются врачами как лекарство на определенный курс, а не как питьевая вода.

Очень важно учитывать состояние здоровья конкретного человека и индивидуальные особенности организма. А также то, что единого pH для всего тела нет: в разных отделах ЖКТ и разных средах тела разная кислотность. В желудке она одна, в желчном пузыре — другая, в крови — третья. Если вас мучает изжога, выпив щелочной воды и даже растворенной соды, вы нейтрализуете избыточную кислоту в желудке. А если кислотность желудочного сока и без того пониженная, то воду перед едой хорошо бы подкислять лимоном или яблочным уксусом для лучшего переваривания белков.

Просто чистая вода с нормальной минерализацией и температурой — это база. Слабощелочная вода и вода с повышенным pH обретает целебные свойства и превращается в настоящий эликсир молодости. Пить щелочную воду в зависимости от ее вида можно от двух недель до 3–6 месяцев 2–4 раза в день строго между приемами пищи, добавляя к суточному объему жидкости.

Самым безобидным и дешевым ощелачивающим средством является **вода с лимоном**. Парадокс лимона в том, что имея кислый вкус (pH 2–3), при попадании в организм метаболически он дает слабощелочной эффект: уже во рту лимонная кислота распадается на углекислый газ и воду, а

минеральные соли в виде цитратов калия и кальция остаются. Эти соли и повышают pH тканевой жидкости до щелочной, снижая общую кислотную нагрузку.

Для приготовления слабощелочного напитка берется свежевыжатый сок половинки среднего лимона на литр чистой сырой воды. С утра такой напиток поможет плавно войти в дневной режим, мягко сдвинув КЩР в нейтральную сторону и рефлекторно запустив пищеварение кислым вкусом. Пить такую воду лучше за 30–40 минут до еды.

Из добавок ощелачивающим действием обладает **жидкий хлорофилл** (компаний «НСП», «Аврора» и других). На стакан воды достаточно одной чайной ложки концентрата. Хлорофилл улучшает обменные процессы, состояние поджелудочной и щитовидной желез, слизистых оболочек ЖКТ, благотворно влияет на кишечную нормофлору и кожу. Кроме того, за счет идентичности хлорофилла молекуле гемоглобина и содержания необходимой для кроветворения меди, вода с хлорофиллом уменьшает кислородное голодание тканей, поэтому рекомендуется при анемии и железодефиците.

Для создания биодоступной, слабощелочной воды с pH 7,0–7,5 можно использовать природный **коралловый кальций**, который при контакте с водой переходит в ионную форму, создавая нужный pH и легко усваиваясь клетками. Например, порошок КОР-АЛЛ компании «Аврора» я рекомендую принимать 3–6 месяцев в период очищения, одного са-

ше достаточно на 1,5–2 литра воды. Коралловый кальций компании НСП дает более концентрированный раствор, поэтому его больше месяца лучше не пить.

Для усиления детоксикации я рекомендую таблетки **«Пробаланс» компании ЛР**, содержащие целый список полезных щелочных минералов. Тестируя на световом микроскопе действие этих таблеток (3–4 штуки на стакан горячей воды), я наблюдала, как уже через 15 минут воздействия такого раствора слипшиеся эритроциты в капле крови на стекле разлипались. Это очень наглядный пример того, как щелочная вода работает внутри.

Довольно часто я прописываю пациентам готовую щелочную воду с pH 9,5–9,6, которая продается под маркой **«Покровская вода»**. Это артезианская вода горных пород Южного Урала с высоким уровнем щелочных минералов. Есть похожая по свойствам более бюджетная природная вода **«Сестрица»** из Марий Эл, очень удобно, что по Москве ее в любом количестве бесплатно доставляют прямо до двери.

Для получения щелочной воды в домашних условиях можно использовать **ионизаторы**, один из самых простых и дешевых — бытовой активатор **«Мелеста»**. Методом электролиза он за минуты обеспечит вас живой щелочной водой для питья и мертвой для дезинфекции поверхностей и кожи.

Для контроля pH воды можно приобрести **pH-метр** или **лакмусовые бумажки**, которыми заодно можно проверять pH слюны и мочи.

ОВП воды

Способность воды отдавать или принимать электроны определяется окислительно-восстановительным потенциалом (ОВП). Вода из-под крана, кипяченая и в бутылках из магазина имеет заряд $+200...+400$ милливольт (мВ) и является окислителем, забирающим электроны у организма. Тело успешно это компенсирует, превращая «плюсовую» питьевую воду в пригодную для клеток «минусовую» жидкость, но на это уходит порция жизненной силы.

ОВП внутриклеточной жидкости живых организмов отрицательный (примерно $-100...-200$ мВ). Если ОВП питьевой воды близок к нему, такая вода быстрее усваивается, не требуя дополнительных затрат энергии.

Вода с зарядом «минус» ($-100...-500$ мВ) насыщена молекулярным водородом, обладающим восстановительными свойствами. Она не забирает, а отдает организму свои электроны, давая ту самую энергию, которая обещана на обложке книги. То есть водородная вода — это настоящая батарейка и жидкий антиоксидант для нашего тела.

Исследования подтверждают, что вода с отрицательным ОВП нейтрализует свободные радикалы, значительно снижая окислительный стресс и уровень воспаления в организме, а также стимулирует рост бифидо- и лактобактерий, подавляя патогенную кишечную микробиоту. Резуль-

тат при регулярном употреблении — естественное клеточное обновление, оздоровление и омоложение всего тела.

Получать «минусовую» воду вы можете прямо у себя дома и даже в стакане с помощью **водородного генератора** — прибора, который насыщает жидкость активными ионами водорода и улучшает ее структуру. На современном рынке много ОВП-технологий: проточные системы, водородные чайники, бутылки, палочки. Я присматриваюсь к рекомендованным на обучении генераторам профессора Хачатряна.

На одной из конференций я участвовала в замере бутилированной воды, ОВП которой оказался сильно плюсовым. Через пару минут ту же воду хорошо помешали прибором в виде миниатюрной металлической палочки, после чего цифры на ОВП-метре так стремительно стали уменьшаться, что я чуть не завизжала от удивления. Конечно, после такого фокуса сразу захотелось купить себе эту «волшебную палочку». Чуть позже специалист показал нам опыт с иван-чаем — у настоя оказался минусовой заряд. Травяной чай действительно может иметь отрицательный ОВП, но не из-за водорода, а благодаря содержанию природных антиоксидантов (полифенолы, флавоноиды, органические кислоты, витамины), количество которых разное у разных трав: настой крапивы (-490 мВ), листьев малины (-470 мВ), цветков липы (-460 мВ), листьев смородины (-420 мВ). Если начальная вода имела +200 мВ, после настаивания трав она может опуститься до -300...-400 мВ.

Для получения травяного настоя с отрицательным ОВП возьмите растительное сырье и залейте его чистой сырой водой теплой или комнатной температуры: 1–2 ст. л. сухой травы на 0,5 л жидкости. Настаивайте 24–48 ч в темном прохладном месте, используя стеклянную или керамическую герметично закрытую емкость: свет и кислород окисляют компоненты настоя, повышая ОВП.

После приготовления пейте настой в течение 1–2 часов после процеживания: максимальный антиоксидантный эффект наблюдается сразу после настаивания и быстро утрачивается из-за окисления воздухом. Хранить готовый настой можно в холодильнике, но не более 6–8 часов.

Лайфхаки

Пейте **чистую свежую воду в теплом виде и необходимом вам количестве** — это главное. Установка хорошего фильтра для воды и соблюдение питьевого режима — дело первоочередной важности. Прием добавок, покупка чайника с терморегулятором и водородного генератора — следующий этап для здоровья и молодости.

Для улучшения качеств воды вы можете обойтись без приборов, используя замораживание — древний способ сделать воду более физиологичной и живой. Считается, что **талая вода** близка по структуре к жидкостям организма, очищена от вредных примесей, улучшает обмен веществ и легче усваивается. Сразу после таяния ее ОВП существенно снижается, а pH смещается в сторону нейтрального и слабощелочного — получается биологически активная среда! Критично важно правильное приготовление: если вовремя не слить незамерзший остаток или передержать воду в морозилке, концентрация примесей может, наоборот, увеличиться.

Технология приготовления талой воды: налейте фильтрованную водопроводную воду в пластиковый пищевой контейнер примерно на две трети объема и заморозьте. Через 1–2 часа удалите первую ледяную корочку, так как она содержит изотопы дейтерия (тяжелый водород). Через 8–10

часов достаньте контейнер из морозилки: важно поймать момент, когда вода промерзла не полностью и внутри льда осталась незамерзшая жидкость — тот самый «рас-сол» с солями и примесями. Проткните лед, вылейте эту мутную середину, а оставшийся прозрачный лед разморозьте при комнатной температуре: ваша живая вода готова.

Хранить ее можно до 8-10 часов при комнатной температуре или в холодильнике, но в первые 3-4 часа полезные свойства наибольшие.

Улучшить вкус и функциональность воды можно добавлением в нее розмарина, мяты и других трав, кусочков имбиря или огурца. Это тоже работает на детокс, пищеварение и иммунитет.

Хранить питьевую воду стоит в стеклянной или керамической посуде. Избегайте металла и дешевого пластика. Допустим пищевой пластик с маркировкой «без ВРА», который не содержит опасный бисфенол А — синтетическое вещество, мигрирующее в пищу и напитки, особенно при нагреве и длительном контакте с водой. Защищайте тару от прямых солнечных лучей независимо от материала.

Практикум

- Рассчитайте суточную потребность в воде, исходя из вашего здорового веса, и начните пить.
- Утром с пробуждением выпейте медленными глотками стакан подогретой до комфортной температуры воды. Ежедневно повторяйте этот «душ» для внутренних органов и клеток, увеличив порцию до двух стаканов.
- Выпивайте по стакану теплой воды за полчаса до обеда и ужина. Если утром вы выпили два стакана, к вашему суточному объему прибавилось еще поллитра!
- По желанию добавляйте в воду перед едой свежий сок дольки лимона или чайную ложку жидкого хлорофилла.
- Приготовьте талую воду, дайте ей нагреться до комнатной температуры. Пейте в течение дня ваш «эликсир молодости» между приемами пищи. Принимая его ежедневно, вы начнете смывать не только токсины, но и ваш возраст!

Глава 3. Осознанное питание

Пища — это не просто калории, это информация. Она содержит послания, которые достигают каждой клетки организма.

Доктор Марк Хайман

Осознанное питание подразумевает разумный подход к рациону, при котором еда воспринимается не как способ утолить голод или получить удовольствие, а как строительный материал, энергия и даже взаимодействующая с ДНК информация. То, что лежит на тарелке, диктует клеткам, как им работать, как восстанавливаться и как долго жить. Поэтому остановитесь, прежде чем поднести вилку ко рту: в ваших руках пульт управления судьбой! Каждая порция пищи — прямой указ генам либо на запуск программы здоровья и обновления, либо на болезни и ускоренное старение.

Здоровое, осознанное питание — самый легкий путь к поддержанию внутренней чистоты и молодости, потому что так мы заботимся о своих клетках и полезных кишечных бактериях, не засыпая их токсичным мусором и не мешая им в ответ заботиться о нас. До 47 лет я жила от чистки до чистки, выметая из себя последствия вкусной, но отнюдь не полезной пищи. Тогда казалось, что проще подвергать себя жестким очищениям, чем отказаться от соблазнительных, но

откровенно вредных продуктов. Сейчас, когда новые пищевые привычки прижились, а моя обновленная микрофлора просит другой еды, стало легко и вкусно питаться полезным, а потребность в очистительных процедурах свелась к минимуму. По личному опыту знаю, как непросто менять питание, но в результате новые привычки гораздо комфортнее голоданий и сложных детокс-программ.

Пища имеет такое огромное значение, что может не только освободить от токсинов и лишнего веса, но и стать вашим лечащим врачом. Я много раз наблюдала за тем, как изменение рациона до восхитительной неузнаваемости меняет внешность, улучшает анализы, исцеляет болезни. В этой главе мы будем учиться питанию, которое каждый день будет сигнализировать телу: «Обновляйся, живи долго, будь молодым!»

Только не забывайте, что все мы с разной генетикой, иммунной системой, вкусами, уровнем здоровья. В питании важен персонифицированный подход, учитывающий ваши особенности. Поэтому, меняя рацион, прислушивайтесь к телу и рекомендациям врача, которому доверяете. Полностью подходящее вам питание можно подобрать только индивидуально.

Интервалы молодости

Чистые от пищи промежутки — это бесплатный и самый эффективный способ детокса и омоложения на уровне клеток. Частота приемов пищи даже важнее ее качества. Если вы съели что-то тяжелое и вредное, а потом на 4–5 часов закрыли рот, организм эту пищу переработает. Но если вы без конца жуете даже что-то полезное, то вы не оставляете телу никаких шансов исправить ситуацию.

Плохую еду можно сравнить с плохими кирпичами на стройке, а частые перекусы с отсутствием рабочих, которые выносят строительный мусор. Если рабочих не будет, ваше тело превратится в свалку.

Внутри нас встроен своеобразный «дворник» — функция сокращения гладкой мускулатуры ЖКТ, проталкивающей остатки пищи с токсинами и микробами в сторону выхода. Включается эта функция, когда желудок освобождается от пищи, полный цикл занимает 90–120 минут. Если вы не выдерживаете пауз между едой, ваш «дворник» бросает метлу и уходит, а еда застаивается, бродит и гниет в кишечнике, образуя слизь, газы и корм для патогенной микробиоты.

Кроме того, каждый перекус — это всплеск инсулина, который происходит в ответ на съеденный кусочек печеньки, яблока и другой еды независимо от ее количества, даже по-

сле одного орешка или глотка кофе с молоком. Чтобы уровень инсулина в крови успокоился, нужно от 4 до 5 часов без пищи. После еды инсулин достигает пика через 30–60 минут, затем плавно снижается — это норма. Если через два часа вы снова что-то съели, кривая взлетает вверх.

Главная задача инсулина — загнать в клетку глюкозу, белки, жиры, минералы и скомандовать: «Расти! Делись! Запасай!». Постоянно высокий инсулин блокирует сжигание жира, регенерацию и самоочищение клеток, при этом как гормон-анаболик он стимулирует рост любых тканей — от папиллом на коже до онкологии внутренних органов.

Перекусывая, мы лишаем организм метаболической паузы, не давая клеткам вынести биомусор, из-за чего они захлебываются в собственных отходах и быстрее изнашиваются. А еще голодные окна необходимы вырабатывающей инсулин поджелудочной железе. Постоянная стимуляция кусочничеством истощает ее, приводя организм к инсулинорезистентности (ИР) и быстрому старению.

Итак, **первое и самое главное правило:** соблюдение голодных интервалов между любыми приемами пищи, включая перекусы. Минимальный минимум — 3 часа, оптимальные для омоложения паузы — 4–5 часов. Такие интервалы идеально вписываются в трехразовое питание, а трехчасовой интервал позволяет добавить еще и перекус. Сам прием пищи должен длиться от 20 до 50 минут в зависимости от количества блюд. Мне комфортно на двухразовом питании: зав-

трак—обед в 9–11 часов и обед—ужин в 15–17 часов. Это более мощный вариант обновления и максимального снижения метаболической нагрузки. Иногда я смещаю время, иногда добавляю третий прием пищи, но в целом ем дважды в день, соблюдая перерывы, в которые ни одна пищевая молекула не должна проскочить! Только вода, травяные настои, чай и кофе без подсластителей, молока и прочих добавок.

Если вы согрешили вредной пищей или переели, откажитесь от еды на следующие несколько часов, дав организму шанс справиться с этим ударом. Как только инсулин упадет, организм включит режим ремонта. Переел — растяни голодное окно!

Второе важное правило: ваш ночной голодный интервал должен составлять не менее 12 часов. Это базовый минимум для запуска клеточного самоочищения — аутофагии. При меньших интервалах организм будет быстрее двигаться в старение и болезни. Более эффективно процесс самоочистки запускается после 13 часов без еды, достигая пика к 16 часам, активно убирающим маркеры старости из ваших клеток. То есть ночное обновление напрямую зависит от времени вашего ужина, который рекомендуется заканчивать за 3–4 часа до сна. Чем раньше последняя трапеза, тем длиннее ночное голодное окно — время между ужином и завтраком следующего дня. Если вы поужинали до 18:00, а позавтракали в 8:00, то ночная уборка продлится 14 часов, а в остальные 10 часов вы едите, соблюдая голодные паузы.

График 14/10 — отличный вариант для омоложения! Если ваши ужины позже, а завтраки раньше, вы не только лишаете себя волшебного эликсира ночной аутофагии, но и копите клеточный мусор и болезни. У меня с моими ранними ужинами и поздними завтраками ночное окно плавает от 14 до 16 часов, и когда я ужинаю поздно, сокращая ночное окно, то выгляжу так себе. Зато при смещении к 16 часам уже через неделю такого режима подтягиваюсь и преображаюсь в лучшую сторону! Вариант интервального голодания 16/8 достаточно проводить 5 дней подряд в течение каждого месяца.

Если 3–5 часов без еды после дневной пищи — это вежливость по отношению к поджелудочной железе, то 14–16 часов ночной паузы — это инвестиция в биологическое продление молодости.

После 18:00 метаболизм замедляется, пищеварительные ферменты теряют активность, чувствительность к инсулину падает, а организм готовится к детоксу и сну. Поэтому тяжелый, поздний ужин — это гниение в кишечнике и блокировка мелатонина. Не этим ли объясняется пресловутое правило «не есть после шести»?

До определенного момента я не задумывалась, да и не знала о вреде поздней пищи. Наоборот, семейные и дружеские застолья после работы доставляли особое удовольствие — приятно же скоротать вечер под что-нибудь вкусненькое! Молодость давала преимущество, сжигая не только вечернюю, но частенько и ночную еду. Однако к сорока годам ста-

ло сложнее поддерживать стройность: жирок откладывался то там, то сям, лез пресловутый целлюлит и никакие чистки и голодовки уже не помогали. Я размышляла о причинах, и ответ неожиданно пришел через Будилова Сергея Алфеевича, по воле судьбы попавшего на Саянах в общину староверов. Сейчас это автор популярных оздоровительных методик. Именно благодаря ему я пристрастилась к очищению касторкой и перестала есть вечерами.

О жизни староверов Алфеич рассказывал много интересного. О том, как они спят, питаются, трудятся и насколько при этом молоды и здоровы. С его слов, женщины там до преклонного возраста садятся на шпагат и рожают детей. И даже 70-летние женщины выглядят как тридцатилетние! Все это я лично слышала от Будилова, который в 60 превосходно выглядел и был гибким, как молодой ивовый куст. Поразило меня тогда, что последний прием пищи у староверов в 15:00. При этом пища всегда только свежеприготовленная и на 80 % не прошедшая термическую обработку. Орехи, мед, рыба, дичь, все растительное и множество всевозможных масел — основа рациона. Мучное, молочное, злаки, разогретое — под запретом.

В общем, слушала я все это и перезагружалась. К тому же самоуверенный Алфеич, ткнув пальцем в мои не такие уж явные, но тронутые целлюлитом телесные отложения, вынес приговор: «Виновата вечерняя еда». Так меня это открытие тогда потрясло, что от еды после шести я с тех пор отказа-

лась. Поначалу случались срывы, опять же, досадное новогоднее застолье, но с каждым срывом я только укреплялась в своей решимости. И где-то через полгода смотрела на чужие вечерние вкушения как на извращение. Лишь изредка я могу позволить себе поздний ужин из-за форс-мажора или иногда семечками нарушаю священное правило.

Я не раз наблюдала, как другие люди подхватывают от меня опыт отказа от вечерней еды. Среди них и близкие, и друзья, и пациенты, и случайные знакомые. И каждый раз я радуюсь их быстрым внешним изменениям и счастливым глазам! Одна приятельница уже через месяц «подтаяла», удивив меня сдувшимся животом и восторгами об ощущении обретенной легкости! Для мотивации ей оказалось достаточно всего одной фразы о том, почему я не ужинаю со всеми на коллективной встрече в кафе. Впечатлившись моим ответом, она уже на следующий день ввела ранние ужины. Другая перестала есть после 15:00, попутно соблюдая еженедельные голодные интервалы 24/0 и отказавшись от сладкого и мучного. Это была моя располневшая родственница, которая за два месяца сбросила 20 кг и десяток лет, преобразившись в неузнаваемую красотку! А еще мне вспомнилась молодая медсестра времен моей работы в госпитале. На все свои дежурства она приносила смачные торты, рассказывая, что каждый день печет мужу и, конечно, сама их тоже ест. Я удивилась, как ей удастся оставаться при этом такой стройной, и услышала, что ест она строго до 16:00.

Чистота рациона

Современные исследования наиболее здоровым питанием признают то, в котором мало рафинированных продуктов, сахара и животных белков. Такое питание способствует замедлению старения и долголетию. Продукты с высоким содержанием калорий, но малым количеством ценных нутриентов и пищевых волокон — это джанк-фуд или мусорная еда. Каждая ее молекула заставляет наши печень и почки работать в режиме напряжения, отнимая ресурс и превращая внутренний эликсир в болото. Если вы время от времени балуетесь пищевым мусором, организм с ним справится. Но если это ваш постоянный рацион, накопительный эффект рано или поздно плачевно отразится снаружи и внутри.

Как дерматолог я вижу на коже пациентов вроде бы безобидные, но эстетически весьма неприятные проявления: папилломы, кератомы, всевозможные пятна и гнойнички. От плохой пищи кожа становится некрасивой и больной, отражая внутреннее нездоровье организма. Поэтому давайте разбираться, какой явный мусор нужно безжалостно выбросить из рациона. Сразу оговорюсь, что я от этих продуктов давно отказалась, и за годы без них у меня не только не вылезло ни одной папилломки, но и, наоборот, прошли дерматиты и пигментации. Но как только я съедаю что-то сладкое или увлекаюсь молочным, на щеке сразу вылезает сантимет-

ровое красное пятно, оставляя после себя пигментный след, или прыщики выскакивают на лице, сигнали, что съеденная пища мне не полезна.

Первое, от чего надо отказаться, — это промышленные **трансжиры**. Они даже пищей не являются, поскольку это искусственные транс-изомеры жирных кислот с измененной молекулярной структурой. Попросту жиры-уродцы, которые встраиваются в мембраны клеток сердца, мозга, кожи, сосудов, делая их как бы «пластиковыми» — жесткими и непроницаемыми. Если утрировать, то получается: съели «пластик» — получили «пластиковые» ткани. Как следствие атеросклероз, ожирение, метаболические нарушения. Поэтому без всякого сожаления убирайте маргарин, спреды, растительные сливки, сливочное масло менее 82,5 %, а также всю производственную кондитерку на трансжирах (печенье, торты, конфеты и так далее), плавленые и глазированные сырки, майонез, кетчупы, чипсы, попкорн, любой обжаренный во фритюре фастфуд и даже замороженные производственные полуфабрикаты. Если в составе продуктов указаны частично гидрогенизированные масла, кулинарные, гидрированные или модифицированные жиры, все это трансжиры. Нерафинированное растительное масло, например наше родное подсолнечное с запахом, при жарке окисляется и тоже превращается в трансжир, особенно при длительном и повторном нагревании.

Вторыми идут промышленные **сахар, фруктоза** и все

содержащие их продукты, которые дают пустые калории и вызывают труднообратимое гликостарение: поврежденные волокна коллагена, потеря кожей упругости, пигментация, хрупкие сосуды и так далее. Кроме того, любые сахара кормят грибки и патогенные бактерии, нарушая кишечный микробиом и поддерживая воспаление. Убирайте из рациона белый, бурый и прочий сахар, сироп топинамбура и финиковый, ту же кондитерку и сладкую выпечку, подслащенные пакетированные соки, газировку и квас. Фруктовые соки, сиропы и ПП-сладости на добавленной промышленным способом фруктозе в разы опаснее, чем продукты с обычным сахаром. Фруктоза без природной клетчатки — самый коварный враг, который печень мгновенно превращает в опасные жиры, сама же потом страдая от развития жирового гепатоза.

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.