NAN
NATIONAL ACADEMY OF NUTRITIONOLOGY

АНТИСТРЕССОВОЕ ПИТАНИЕ И ДОБАВКИ



ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?



В современной жизни **люди часто подвергаются стрессовым ситуациям.** Конечно, **такое состояние вредно для организма** и нужно всеми силами избегать стресса.

По сути, это верное утверждение, но не всегда. Небольшие стрессовые ситуации могут быть полезны для человека и даже могут способствовать развитию эмоциональной устойчивости к тем или иным событиям.

Выброс адреналина в стрессовой ситуации оказывает стимулирующее действие на организм.

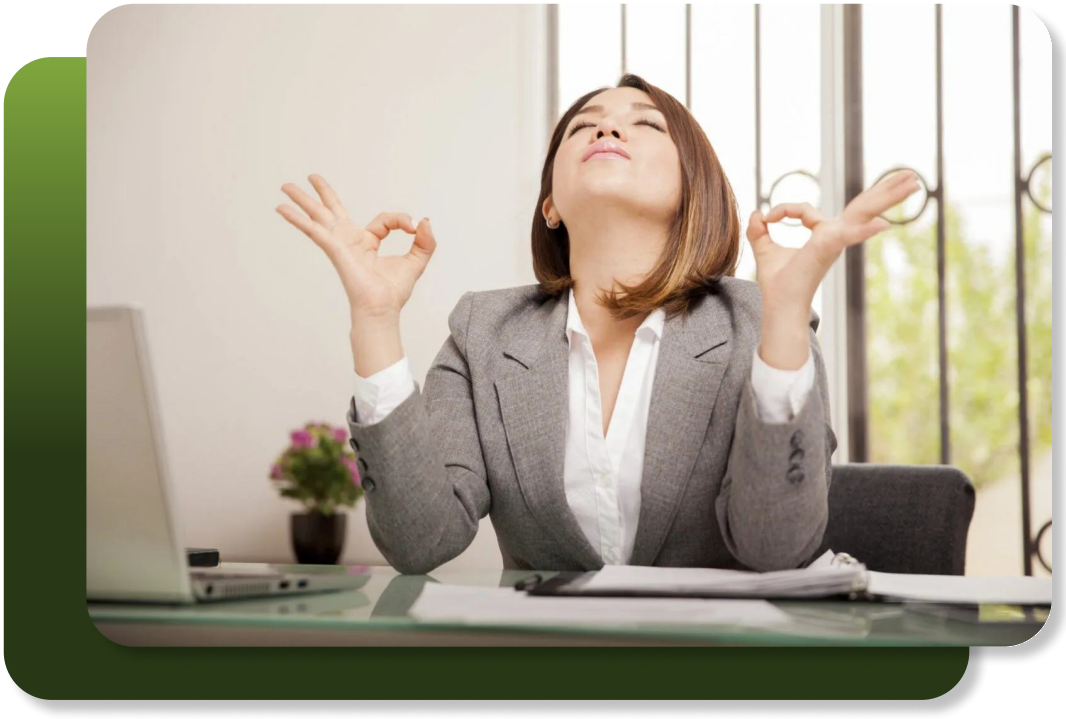
Однако **сильное эмоциональное потрясение может привести к негативным последствиям** и запустить ряд проблем с психологическим и физическим состоянием. Здоровье зависит от психологических и генетических предрасположенностей, а также от образа жизни и питания каждого конкретного человека.

ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?

Каждый по-разному реагирует на стрессовые ситуации. Есть такие, кто может сохранять душевное спокойствие, несмотря ни на что. Эти люди ведут полноценный образ жизни, они психически уравновешены.

Люди со слабым психоэмоциональным состоянием больше подвержены стрессам, им труднее справиться с различными конфликтными ситуациями.

На борьбу со стрессом такие люди тратят много сил и энергии, организм быстро истощается. Из-за того, что все органы находятся в напряжённом состоянии, они больше подвержены заболеваниям.



ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ СТРЕССА:

- депрессия;
- частое желание заплакать;
- приступы паники;
- постоянное напряжение;
- раздражительность;
- низкая концентрация внимания;
- апатия.





КАК СТРЕСС ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ

Самые распространённые болезни, вызванные стрессом, – это **болезни сердца и сосудов.** При стрессе сердце чаще сокращается, сосуды спазмируются. Такое состояние очень опасно и может привести к инсульту или инфаркту.

Болезни ЖКТ. У человека, находящегося в постоянном напряжении, могут развиться такие заболевания, как гастрит или язвенная болезнь. Также на органы ЖКТ влияет плохое питание, ведь при стрессе люди чаще всего недоедают или переедают.

Головные боли, вызванные нервным перенапряжением и плохим сном.







КАК СТРЕСС ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ

- У людей, страдающих астмой, возможны **нарушения дыхательной системы.**
- **Инфекционные заболевания** тоже проявляют себя из-за ослабленного длительным стрессом иммунитета.
- На развитие **бесплодия** может влиять сильный стресс.
- **Снижение полового влечения** у мужчин и женщин.
- **Анорексия или ожирение** из-за неправильного питания в период стресса.







Самое негативное влияние стресса – это хронические аутоиммунные заболевания. Они появляются за счёт того, что во время стресса происходит постоянное напряжение нервной системы. Как следствие – плохой сон, неправильное питание, и из-за этого наши гормоны начинают «сходить с ума». Организм уже не понимает, что хорошо, а что плохо. Иммунные клетки начинают атаковать организм.

И могут развиться следующие заболевания:



- аллергия;
- аутизм;
- заболевания желчного пузыря;
- рак (особенно кишечника);
- мигрень;
- глютеновая болезнь;
- кожные заболевания (псориаз, экзема, атопический дерматит и т.п.) ;
- болезни сердца;
- колит;
- диабет;
- язвы ЖКТ;
- нарушение всасывания пищи;
- рассеянный склероз;
- депрессии;
- астма;
- ожирение.





Из-за гормонального сбоя нарушается пищеварение, и усвоение продуктов происходит по-другому. Если в рационе основное место занимают неполезные продукты, то они также атакуют нашу иммунную систему. В кишечнике находится 70% иммунных клеток. Они защищают организм от патогенной (неправильной) микрофлоры.

Иммунитет – это механизм для защиты от заболеваний и их лечения. К основным функциям иммунитета относятся защита от инфекций, поддержание и укрепление здоровья, предотвращение старения и заболеваний. Иммунная система отвечает за то, чтобы человек был здоров.

Наше здоровье напрямую зависит от состояния нашего кишечника!



У любого здорового человека желудочно-кишечный тракт населён микроорганизмами. **Нормальная микрофлора кишечника способствует утилизации холестерина, выработке витаминов, таких как B12 и K.**

При участии здоровой микрофлоры формируется иммунитет, который препятствует тому, чтобы в кишечнике размножалась патогенная микрофлора (патогенная микрофлора – это организмы-возбудители инфекционных заболеваний).

Микрофлора человека оказывает влияние на четыре области, которые важны для нашего здоровья:

1. переваривание и усвоение пищи;
2. эффективная работа иммунитета;
3. психологическое поведение;
4. предотвращение заболеваний.

В организме здорового человека не должно быть более 1% патогенной (плохой) флоры от общей микрофлоры. Увеличение патогенной флоры должна подавлять наша здоровая флора, которая живёт в ЖКТ (желудочно-кишечном тракте).

Микрофлора кишечника связана как **с поддержанием здоровья** (полезная флора), так и **с развитием различных заболеваний** (патогенная – плохая флора).

В исследованиях учёные обнаружили **связь между нарушением популяции этих бактерий,** что способствует возникновению различных заболеваний.

ПЛОХО ВЛИЯЮТ НА МИКРОФЛОРУ КИШЕЧНИКА:

- антибиотики;
- диета, богатая углеводами и жирами;
- малое количество клетчатки в питании;
- антигистаминные препараты;
- обезболивающие препараты;
- курение;
- вредные продукты;
- скудный рацион.

Поэтому, чтобы восстановить бактериальное разнообразие кишечника, мы сначала должны сосредоточиться на создании идеальной среды для здоровой микрофлоры.

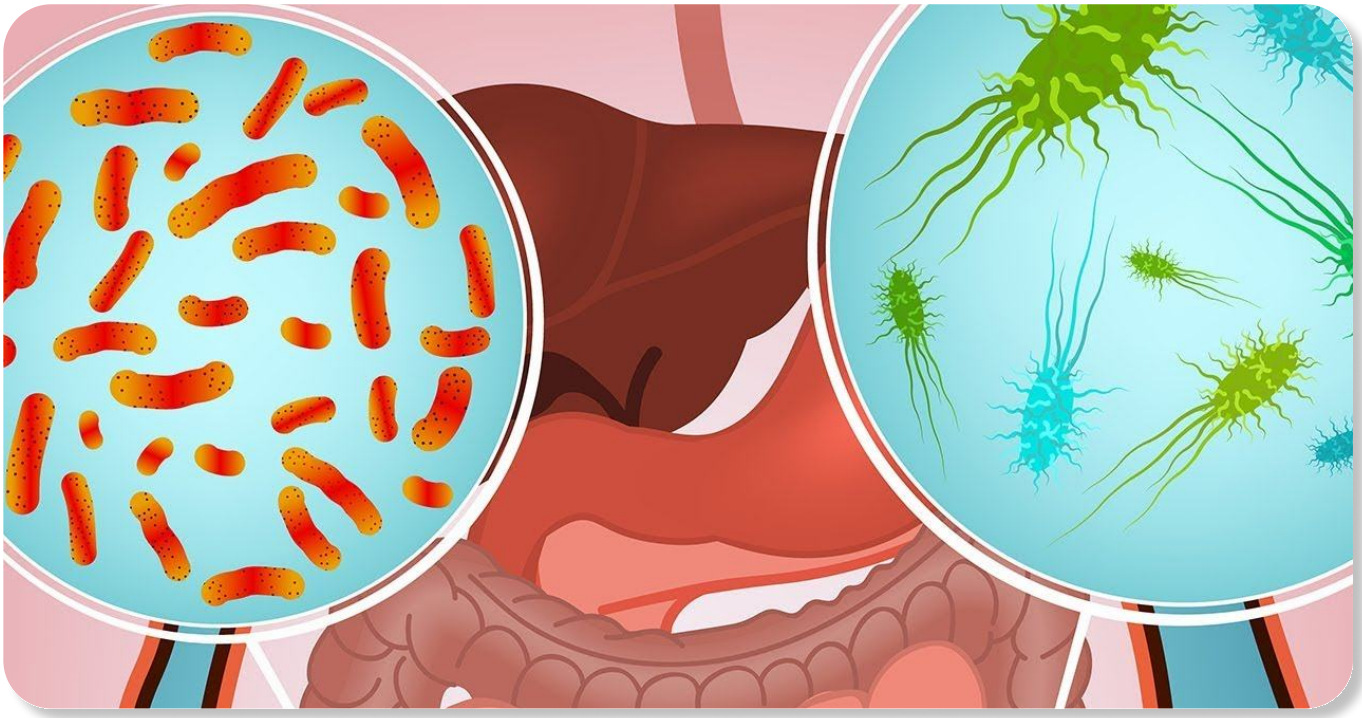
Нужно:

- заселить кишечник полезной микрофлорой;
- восстановить слизистую кишечника;
- очистить кишечник от плохой (патогенной) микрофлоры.



Пища, которую мы едим, влияет на типы бактерий и слизистую кишечника.

Когда стенки кишечника воспаляются, пища начинает гнить, подвергая кишечник воздействию вредных веществ. Этому может способствовать недостаточное содержание в рационе полезных продуктов. В результате **повышается проницаемость стенок кишечника.**



Подробно рассмотрим продукты, которые хорошо и плохо влияют на флору и слизистую кишечника.

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

- квашеная капуста (без сахара);
- горький шоколад (без сахара);
- тушёное, варёное мясо и птица (красное мясо минимизировать);
- рыба запечённая, тушёная, варёная;
- брокколи, цветная капуста;
- лук, чеснок (приготовленный);
- ягоды;
- банан, гранат, груши, яблоки;
- травяные чаи (ромашка, иван-чай, таёжный сбор и т.п.)
- сухофрукты;
- фруктовые смузи;
- всевозможная зелень;
- минеральная вода без газа;
- гречка;
- киноа, чечевица;
- бурый или неочищенный рис;
- овсянка;
- хлебцы (из вышеперечисленных круп);
- яйца;
- оливки, маслины;
- растительные нерафинированные масла (разнообразные);
- яблочный уксус;
- лимон;
- кабачки, цукини; авокадо; кокосовое масло;
- растительное молоко (состав должен быть простой: без сахара и дополнительных масел);
- морские водоросли;
- тыквенные семечки, семя льна;
- морковь, батат;
- куркумин, тмин, кориандр, сухой чеснок;
- кофе (нерастворимый, с растительным молоком или в чистом виде);
- топинамбур.

ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ

- соя;
- кукуруза;
- сахар;





- молочные продукты;
- мука;
- пшено;
- манка;





- перловка;
- химические регуляторы вкуса и цвета продуктов;
- трансжиры (маргарин, кондитерский жир, заменитель животного жира, пальмовое масло и т.п.);



- острое;
- свежий лук;
- редис;



- кондитерская и домашняя выпечка;
- жареное на сковороде, на огне;
- грибы;



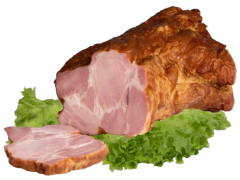
- консервы;
- копчёности;
- магазинные соусы;
- паслёновые овощи (томаты, баклажаны, картофель, болгарский перец);



- домашние соленья;
- газированные напитки;
- мёд;
- соки;
- мороженое;



- полуфабрикаты;
- готовая еда из магазинов.





РАЦИОНЫ ВО ВРЕМЯ СТРЕССА

1. Ваш рацион должен быть максимально разнообразный каждый день, учитывая полезные продукты, которые описаны выше.

2. Старайтесь есть каждый день в одно и то же время.

3. Не переедать.

4. В каждом приёме пищи должны присутствовать овощи и желательно зелень.

5. Ешьте не более 4 раз в день (включая перекусы). С промежутками между приёмами пищи 3-5 часов.

6. Ложитесь спать с пустым желудком.

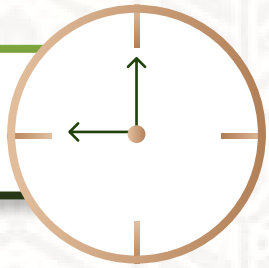
7. Выпивайте 1-2 стакана тёплой воды после пробуждения.

8. Ешьте каждый день фрукты, но не более 400 граммов. Не ешьте фрукты после ужина.

9. Старайтесь выдерживать ночной перерыв минимум 13 часов без еды от ужина до завтрака следующего дня.

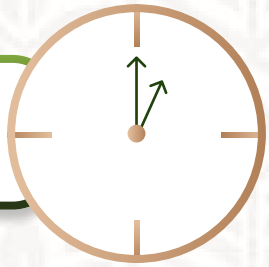
ПРИМЕР

ЗАВТРАК В 9:00



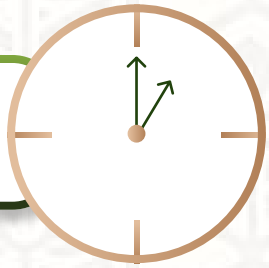
3–4 часа

2-Й ЗАВТРАК В 13:00



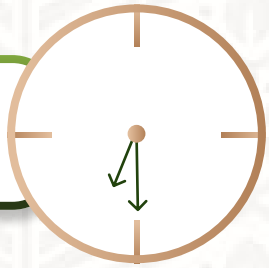
40 минут – 1 час

ОБЕД В 14:00



3–5часов

УЖИН В 18:30



ПРИМЕРЫ РАЦИОНОВ

Утром после пробуждения

- 1-2 стакана тёплой воды натощак.
- После (минимум через 15 минут) чай или кофе.

Завтрак

- Каши с фруктами или орехами.
- Яйца с овощами.
- Салаты с авокадо, семечками и маслом и т.п.

Обед

- Крупы с рыбой и овощами, мясо с овощами.
- Салаты с белком (мясо, тунец).
- Супы (чечевичный, куриный, щи, овощной суп-пюре) и т.п.

ПРИМЕРЫ РАЦИОНОВ

Ужин

- Овощное рагу с курицей.
- Крупа с морепродуктами.
- Салат с авокадо, семечками, орешками, маслом и рыбой.
- Хлебцы с авокадо, рыбой и овощами.
- Супы и т.п.



Фрукты можете съедать в виде 4-го приёма пищи, перекус между завтраком и обедом или обедом и ужином. Либо сделать перекус 3-4 дольками горького шоколада либо орехами, семечками.



Кто уже достиг своего желаемого веса, может следовать этим рекомендациям, не боясь набрать вес!

ДОБАВКИ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ СНА

Для хорошего гормонального фона необходимо не только привести в порядок питание, но и также восстановить циркадные ритмы организма. Ведь гормоны работают как часы, если будет нарушение режима, следовательно, гормоны также не будут выделяться в нужном количестве. Чтобы восстановить сон, можно принимать БАДы для его восстановления.



Аминокислота 5-HTP – гидрокситриптофан способствует:

- естественной выработке в организме серотонина и мелатонина;
- уменьшению влияния стресса на организм (волнение, депрессия, раздражительность, агрессивность, апатичное состояние, панические приступы, невроз), помогает успокоиться и расслабиться;
- улучшению настроения;
- улучшению адаптации при смене часовых поясов;
- увеличению энергиии, работоспособности, ощущению бодрости;
- нормализации здорового цикла сна и бодрствования, нормализации сна на фоне эмоционального сбоя, улучшению качества и продолжительности сна;
- уменьшению пищевой зависимости, снижению тяги к углеводам: сладкому и мучному;
- снижению тяги к спиртному, табаку и другим веществам, вызывающим зависимость.

Аминокислота 5-HTP – гидрокситриптофан:

В отличие от синтетических средств, 5-HTP совершенно естественен для человеческого организма. Его нужно принимать по 100 мг за час до сна.



Natural Calm – источник натурального магния:

- восполняет дефицит магния в организме;
- применяется как средство от стресса и бессонницы;
- может помочь при запорах – действует как безопасное слабительное;
- при длительном приёме нормализует высокое давление, растворяет кальциевые отложения;
- является натуральным обезболивающим и успокаивающим;
- помогает при остеопорозе;
- используется в профилактике образования почечных камней и сердечно-сосудистых заболеваний;
- снимает судорогии облегчает ПМС;
- улучшает общее самочувствие.

Natural Calm – источник натурального магния:

Принимать 1-2 раза в день, отдельно от еды.
Лучше всего вечером, так как магний расслабляет
и способствует хорошему сну.



Adrenal Cortex от Thorne Research:

- нормализует естественную выработку адреналина и норадреналина;
- поддерживает здоровый баланс гормонов в организме;
- укрепляет иммунную систему;
- стимулирует рост общего энергетического потенциала в стрессовых ситуациях;
- поддерживает здоровый уровень кортизола;
- улучшает выработку в коре надпочечников кортикостероидов, которые нормализуют метаболизм глюкозы, электролитный баланс и кровяное давление;
- поддерживает здоровый синтез половых гормонов.

Adrenal Cortex от Thorne Research:

Необходимо принимать по 1 капсуле от одного до трёх раз в день или по назначению врача.



B-комплекс способствует:

- восстановлению повреждённых нервных волокон и уменьшению болевых ощущений;
- улучшению функционального состояния центральной и периферической нервной системы;
- улучшению памяти;
- увеличению энергии;
- улучшению состояния кожи, волос и ногтей.

По статистике, **дефицит витаминов группы В** имеют примерно **60% жителей России.** При этом 95% россиян испытывают стресс, 34% – испытывают его постоянно.

За реакцию организма на боль и стресс отвечает наша нервная система. Для нормального функционирования она нуждается в ежедневной поддержке и прежде всего в витаминах группы В.

B-комплекс

Взрослым по 1 капсуле в день во время еды.

Противопоказания: не использовать, если у вас аллергия на какое-либо из соединений. Не превышать рекомендуемую суточную дозу. Проконсультируйтесь с врачом в период беременности или лактации.

Пищевые добавки не должны использоваться вместо разнообразной и сбалансированной диеты.

Влияя на свой сон, вы сможете постепенно выходить из стресса без серьёзных последствий для организма.



ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ

В улучшении психоэмоционального состояния важны не только восстановление сна, рацион и исключение вредных продуктов, но и физическая активность, которая помогает направлять мысли в позитивное русло.

Рекомендуются лёгкие физические упражнения и ритуалы, которые помогут сосредоточиться на собственном теле.



Ежедневный вакуум живота (5-15 раз)



Противопоказания:

- Высокое давление.
- Заболевания сердечно-сосудистой системы.
- Язвенная болезнь и заболевания ЖКТ.
- Камни в желчном пузыре.
- Пупочная грыжа.
- Заболевания лёгких и брюшной полости.
- Беременность.
- Послеродовой период 5-6 мес.
- Менструация (2-3 дня).
- После операций брюшной полости – 2-3 мес.

Ежедневный контрастный душ (5-10 минут)



Противопоказания:

- Тромбофлебит.
- Повышенное давление (гипертония).
- Болезни сердца и сосудов.
- Менструации.
- Наличие в организме воспалительных процессов (например, ангина, цистит).
- Онкологические и хронические заболевания.
- Недостаточное кровоснабжение мозга.

Ходьба (прогулки на свежем воздухе не менее 30 мин в день или лёгкий бег)



Противопоказания:

- Глаукома и близорукость. Активные занятия могут спровоцировать отслоение сетчатки.
- Любые хронические заболевания в стадии обострения.
- Простудные заболевания.
  Тренировки повышают риск развития осложнений.
- Патологии опорно-двигательного аппарата.
  При незначительных отклонениях бегать можно, но только после консультации с врачом и с использованием щадящего спортивного инвентаря: бинтов, корсетов, поясов и т.д.
- Патологии дыхательной системы.
- Болезни сердечно-сосудистой системы.

Выполняя эти несложные шаги, в любой стрессовой ситуации вы можете быть уверены, что ваш организм выдержит и не подведёт вас в нужный момент.

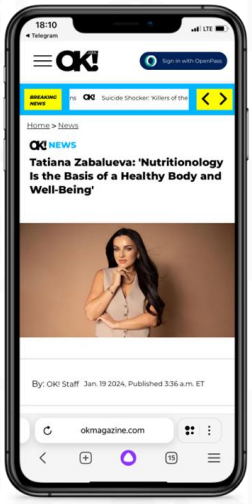
БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ!



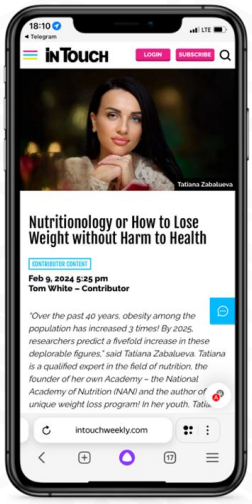
НАЦИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ НУТРИЦИОЛОГИИ

NAN
NATIONAL ACADEMY OF NUTRITIONOLOGY

- 2 филиала в США и Англии.
- Более 30 000 довольных клиентов, которые достигли идеального веса, улучшили состояние кожи и показатели анализов, стали энергичнее.
- На базе нашей академии существует национальная ассоциация нутрициологов.
- Единственная академия, которая преподает на русском языке, лицензирована и выдает международные дипломы установленного образца MBA, которые признаются в 99% стран.
- Мы учитываем два подхода нутрициологии – интегративный и клинический – с точки зрения и анализов, и образа жизни.
- О нашей академии и заслугах пишут в мировых СМИ.
- Основателя и руководителя NAN Татьяну Забалуеву приглашают как эксперта в тематические передачи и программы.







Запишитесь на бесплатную личную консультацию по ссылке: https://academy-of-nutrishion.online/consultation

NAN

NATIONAL ACADEMY OF NUTRITIONOLOGY

НАЦИОНАЛЬНАЯ АКАДЕМИЯ НУТРИЦИОЛОГИИ (NAN) РЕГУЛЯРНО ДЕЛИТСЯ АКТУАЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ, ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ.

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАШИМ СОЦИАЛЬНЫМ СЕТЯМ:

TELEGRAM

INSTAGRAM

YOUTUBE