

Подготовка к зиме: секретные материалы

Мы продолжаем публикацию эксклюзивных статей **Татьяны Киселевой**, доктора фармацевтических наук, профессора, руководителя научно-образовательного управления ООО «МЕТА Холдинг», президента Профессиональной ассоциации натуротерапевтов, члена профильной Комиссии по диетологии Экспертного совета в сфере здравоохранения Минздрава России, члена Экспертного совета НИИ питания РАМН. В этот раз материал подготовлен в соавторстве с **Мариной Киселевой** – врачом-педиатром, медицинским директором Профессиональной ассоциации натуротерапевтов.



Татьяна Киселева



Марина Киселева

С точки зрения физиологов и диетологов, нормальным считается набрать за зиму 2–4 килограмма. Но мы-то с вами так не считаем... Для того чтобы из зимы выйти без потерь для здоровья и без прибавки в весе, нужно в нее правильно войти. Раскрываем осенние секреты сохранения массы тела и здоровья.

Секрет первый Почему мы толстеем к зиме и как остановить сезонный набор веса

Причина 1 Сезон покоя

В восточной традиции осень и зима считаются сезонами энергии «инь». Это холодная энергия, символизирующая женское начало (луна, ночь,

В организме начинают преобладать анаболические процессы, т.е. съеденные калории идут главным образом на образование жира, поскольку в холодное время года теплокровные организмы эволюционно должны запастись энергией. Считается, что для сохранения тепла организму нужно создать барьер из толстого слоя подкожной жировой клетчатки, который фактически является термостатом.

Причина 2 Гормональный фон

Постепенно увеличивается темная часть суток и уменьшается светлая. Соответственно растет уровень гормона мелатонина, поэтому нас постоянно тянет присесть, прилечь и клонит в сон. Он же во многом влияет и на прибавку в весе. Также очень влияет на гормональный фон и приводит к накоплению жира низкий уровень витамина D, который синтезируется в организме только в присутствии солнечного света.



Кто больше ест, тот больше и мерзнет. Лишние калории награждают нас белой жировой тканью, а согревает – жир из коричневой жировой ткани. Его запасы программируются генетически, и он есть у детей и у детенышей животных

влага, застой) и способствующая замедлению всех процессов в организме. Уже в сентябре наблюдается заметное торможение практически всех обменных реакций за счет снижения интенсивности функционирования эндокринных желез.

Причина 3 Пищевое поведение

Удивительно, но люди едят больше весной и летом. Просто осенью наша продуктовая корзина качественно меняется: весной и летом преобладают углеводы, в осенние месяцы – более жирная пища.



Личная продуктовая корзина

Белки

Норма: на 1 кг веса тела – 1 г чистого белка в день



В белковых продуктах (мясе, рыбе, курице, морепродуктах) всего **30%** чистого белка. Значит, при массе **60 кг** требуется **180–200 г** белкового продукта: **50** утром и **150** в обед.

Белок коровьего молока – казеин считается менее полноценным, поэтому творога нужно больше, по сравнению с другими видами животных белков.



Углеводы

Норма: 600 г продуктов с высоким содержанием углеводов в день



2/3 из них – свежие или отварные овощи и фрукты (клетчатка). Свежевыжатые овощные соки (морковь, свекла, капуста, сельдерей) обладают меньшей пищевой ценностью, чем фруктовые.

Причина 4 Стресс

Многие люди ежегодно с осени до весны страдают так называемым сезонным аффективным расстройством, т.е. ощущают себя подавленными и депрессивными. На фоне стресса, как правило, усиливаются процессы депонирования липидов: предчувствуя голодные времена, организм запасает жир, потому что это самый энергоемкий продукт (при его сжигании высвобождается 9 ккал, а углеводов и белков – всего 4 ккал). Кроме того, рестимуляция (то есть активизация памяти о прошлом стрессе, происходящая под влиянием событий настоящего стресса) приводит к возбуждению зон мозга, ответственных за аппетит. В результате очаг аппетита посылает сигнал голода, когда нам просто-напросто не хватает эндорфинов – «гормонов радости». Человек сыт, но постоянно

Жиры

Норма: примерно 40 г в день

Без них не усвоятся жирорастворимые витамины и другие вещества, необходимые для поддержания нормального гормонального фона, тургора кожи и ряда жизненно важных функций.



Особое внимание обращаем на поступление в организм незаменимых ненасыщенных жирных кислот.

ковом количестве потребляемых калорий осенью и зимой их сгорает меньше, чем летом.

Итак, наши осенние противники выявлены: стресс, уменьшение физической активности, замедление энергетических процессов, неправильное питание, – и, как следствие, блокировка путей поступления живой энергии. Организм что делает? Правильно, понимает, что настали трудные времена. Сначала пытается бороться, но потом вянет, поднабирает жирку и засыпает до весны... А мы что делаем, чтобы этого не допустить?

Рецепт 1

Проводим постоянный учет и контроль. Ежедневно утром взвешиваемся и вычерчиваем кривую веса, а перед тем, как что-то съесть, записываем в специальный блокнот: ЧТО и СКОЛЬКО.

Рецепт 2

Не идем на поводу у рефлексов, а сами оживляем свою жизнь. Например, организуем себе «мышечную радость» в танцевальном или спортивном зале.

Рецепт 3

Получаем тактильные ощущения, которые также стимулируют выработку гормона удовольствия. «Лечимся» в том же танцзале, домашними животными, хорошим систематическим общим массажем (хотя бы один раз в неделю), обливанием контрастным душем, русской баней, сауной, хаммамом.

Рецепт 4

Организовываем себе специальное «питание смены сезонов». Если угрозы ожирения нет, то садиться на диету ни в коем случае не следует, поскольку это введет организм в еще большую депрессию. Используем цветные тарелки и яркие салфетки, что поднимает настроение, гасит «синдром заедания грусти и тоски», способствует более быстрому насыщению и хорошему перевариванию пищи. Само собой, отказываемся полностью от вредных сладостей

и заменяем их на полезные: сухофрукты, мармелады и пастилу на основе пектина, мед и натуральное домашнее варенье вместо сахара. Практически исключаем энергетически холодные продукты и напитки, едим регулярно небольшими объемами, учитывая сочетаемость ингредиентов (об этом мы говорили в прошлом номере журнала).

Секрет второй Антистрессовое сезонное питание

Рецепт 5

Регулируем объем съеденного. Наиглавнейшим стрессом для организма является непосильный для переваривания объем съеденной пищи. По статистике, 90% людей, которые приходят в клиники с целью похудеть, говорят, что едят мало. Если попытаться записать все съеденное ими, то выяснится, что поглощаются все-таки достаточно большие объемы пищи, которые не адекватны энергозатратам! Оказывается, на фоне стресса человек просто может не замечать количества съеденного. В норме (при 4–5-разовом питании) оно каждый раз должно помещаться в две сложенные лодочкой ладошки.

С обывательской точки зрения все выглядит просто: не ешь – худеешь, ешь – толстеешь. В лучшем случае люди знают, что голодать вредно, а есть «правильные» продукты полезно. Но и тут многие допускают ошибки «благодаря» косвенной рекламе (например, «полезных» свойств бананов или «быстрых» каш) в Интернете, принимая вредные продукты за полезные. На этот случай у нас есть несколько советов и рецептов.

Рецепт 6

Осенние антистрессовые продукты. К основным причинам стресса в организме, с позиций восточной



медицины, относится недостаток энергии «ци», ее застой при энергетическом голодании или истощении и употребление энергетически неподходящих продуктов.

Запомним раз и навсегда: в зависимости от сезона пара «польза – вред» для одного и того же продукта может меняться. Местные овощи и фрукты больше всего содержат энергии в то время года, когда они поспевают в природе. Именно в этот период они оживляют орга-



С позиций восточной медицины «переходный сезон» (осень–зима) очень коварен и таит в себе множество пищевых, медицинских и поведенческих секретов

низм, давая ему, помимо биологически активных веществ, еще и органическую (биологически доступную) воду. Соки из сезонных фруктов и овощей на порядок полезнее по сравнению даже с высоковитаминными соками из пакетов или из всегда «энергетически холодных» тропических фруктов. Полностью размороженные продукты после заморозки в восточной медицине считаются энергетически пустыми, или «мертвыми», и не-

способными оживить организм. Равно как и после приготовления их в микроволновке.

В осенний период нас радуют капуста (см. предыдущий номер журнала), корнеплоды моркови и свеклы, репы и брюквы, ягоды калины, боярышника, рябины и арони (черноплодной рябины), плоды яблони, груши и поздней сливы, крупы, орехи и семечки.

Для нормализации уровня витамина D не забываем про жирную рыбу (и ловим солнечные дни, чтобы погулять хотя бы в выходные!). Всегда имеем запас сухофруктов, которые хорошо комбинировать с травяными чаями: их биологически активные вещества помимо всего прочего действуют как адсорбенты, активно помогая травам выводить токсины.

Если уж сами не засушили фруктов, то выбирать сухофрукты нужно отнюдь не по красоте (для придания товарного вида их частенько замачивают в сахарном сиропе и подсушивают), а у надежных продавцов на рынке. Перед употреблением в пищу купленные сухофрукты необходимо всегда как можно тщательнее промыть и ополоснуть горячей водой.

В качестве антистресса нам понадобятся и все полноценные злаки (крупы), обладающие, с позиций восточной медицины, нейтральными и освежающими свойствами. Сваренные на воде, они восстанавлива-

ют «ци», селезенку и кровь, а значит, помогают бороться с утренними отеками лица, рук и ног, возникающими из-за слабости селезенки и почек, пополняют соки печени и охлаждают ее жар, вызывающий внутреннее беспокойство, эмоциональные перепады и тягу к сладкому.

Рецепт 7

Учитываем тепловые и энергетические характеристики пищи. С позиций восточной медицины энергетически холодные продукты («инь») —



Уменьшение светового дня, преобладание энергии «инь», новое пищевое поведение и снижение температуры окружающей среды ведут к уменьшению физической активности, стрессу и рефлекторно запускают механизм набора веса

приводят даже летом к недостатку «ци» и «ян», лишая силы пищеварительные органы – желудок, печень, селезенку, да еще и почки вдобавок. Одним из характерных признаков недостаточности энергии в селезенке является тяга к сладкому.

Чтобы уравновесить прохладную женскую энергию «инь», зимой полезно добавлять в рацион продукты с мужской горячей энергией «ян». Ее практически нет в свежих овощах и тропических фруктах, так что их отсутствие в зимнем рационе вполне физиологично.

Энергии «ян» много в зелени – петрушке, укропе, сельдерее, цикории, специях и морской соли. Если в творог вместо варенья добавить морской соли, укропа и петрушки, получится энергетически сбалансированное блюдо. Напротив, творог со сладостями (кроме меда) обязательно приведет к застою энергии и отложится в организме лишним жиром и шлаками.

«Ян» содержат: баранина (самое горячее мясо) и говядина, мясо птицы, карп, сом, сельдь, креветки, водоросли, осенние фрукты и ягоды: яблоки, сливы круглых сортов, брусника и облепиха. Много «ян» содержит пшеница и гречка. Думаем ли мы, радостно глядя на детей, поедающих мандарины, что сильное охлаждающее действие цитрусовых (как и бананов, ананасов, манго и проч.) уменьшает энергию «ян», снижая сопротивляемость организма в нашем отнюдь не жарком климате?

Но, оказывается, не все безнадежно. Репутацию холодных продуктов можно спасти янизирующими методами приготовления пищи. Черный чай – это явная «инь», но его можно спасти с помощью специй – корицы, черного перца, кардамона, мускатного ореха и гвоздики. В первой половине дня хорошо энергетически оживляет организм чай с имбирем и лимоном, который еще и «изгоняет» наружный климатический холод, ведущий к простудным заболеваниям. Из цитрусовых можно сделать фруктовый

салат с яблоком, сливой, корицей, орехами, отрубями, медом.

Кроме добавления согревающих компонентов, янизирующим методом является долгая варка (вспомним хаш и холодец), тушение и запекание в духовке.

Важно: меняем одноразовые маски каждые два часа, иначе из преграды для микроорганизмов они превращаются в их накопители

Секрет третий Как преодолеть стресс переходного сезона

Энергетическому голоданию и гиподинамии ставим заслон с помощью ежедневного самомассажа ушных раковин, пеших прогулок по лесу или парку (хотя бы в выходные), спусков и подъемов по незакурным лестницам, элементарных физических упражнений – даже на рабочем месте или утром в постели.

Правильно и радостно питаемся по сезону. В восточной медицине не каждому сезону соответствует

один из пяти природных элементов (металл, вода, дерево, огонь, земля) и связанных с ним органов тела. А идеальными для организма будут сезонные пищевые продукты, гармонизирующие функции соответствующих органов и систем. Например,

осень соответствует элементу металл, а гармонизирующим действием на органы металла – легкие и толстый кишечник – обладают в первую очередь рис, пшено, острый вкус лука, хрена, натуральных приправ и специй. Применяем натуральные препараты для профилактики и лечения последствий стрессорных расстройств.

Секрет четвертый Как не заболеть и не впасть в хандру

Рецепт 8

Повышаем иммунитет и, при необходимости, лечим ОРВИ. Первая задача в профилактике любой простуды – не дать вирусам попасть в дыхательные пути. Именно с этой целью в период подъема заболеваемости респираторными инфекциями рекомендуется ношение марлевой повязки или маски в транспорте и общественных местах.

Важно! Меняем одноразовые маски каждые два часа, иначе из преграды для микроорганизмов они превращаются в их накопители. Вместо маски можно создать защитный барьер для дыхательных путей с помощью натуральных веществ, обладающих противовирусной активностью. Например, перед выходом из дома смазываем слизистые полости носа мазью «Эваменол» на основе масла эвкалипта и ментола. Этот вариант подойдет и для малышей (с одного года), особенно посещающих детские коллективы. Если о профилактике думать уже поздно, «Эваменол» поможет устранить заложенность носа, значительно облегчит дыхание, в том числе ночное. Вторая линия обороны против вирусов – это наш иммунитет, поддержать



который поможет не только правильное питание (см. выше), но и натуральные препараты. Доказанным иммуномодулирующим действием обладают гомеопатические таблетки и капли «Инфлюцид». Препарат не только борется с респираторными вирусами (прямое противовирусное действие), но и, по данным многочисленных клинических исследований, стимулирует синтез собственного защитного белка – интерферона. Детям это лекарство разрешено применять в России с трех лет, а в других странах – с рождения.

Рецепт 9

Боремся с бактериями. К основным современным проблемам лечения ОРВИ специалисты относят их осложнения. Отличный выход – с первых дней заболевания вместе с любой другой терапией применять растительный антибиотик «Умкалор» (жидкий экстракт пеларгонии сидовидной) в каплях. Препарат официально разрешен к применению

взрослым и детям с одного года. Успешно используется при лечении острых и хронических инфекционно-воспалительных заболеваний дыхательных путей и ЛОР-органов (синусит, ринофарингит, тонзиллит, бронхит) благодаря противомикробному и муколитическому (разжижающему вязкую мокроту) действию.

Рецепт 10

Спасаем меридиан почек от холодной погоды и нетопленных помещений. Еще одна осенняя беда – замерзшие или промоченные ноги. Очень часто огрехи в экипировке заканчиваются циститом. По статистике, он выявляется у 25–35% женщин в возрасте 20–40 лет – в 50 раз чаще, чем у мужчин. Для лечения

Идеальными для организма будут сезонные пищевые продукты, гармонизирующие функции соответствующих органов и систем

этого крайне неприятного заболевания подойдут капли, капсулы и сироп (с шести лет) натурального препарата «Уролесан». Его растительные компоненты обладают антимикробным (фитонцидным), спазмолитическим, обезболивающим и мочегонным действием, устраняют воспаление и связанные с ним неприятные симптомы (боли, жжение, частые позывы к мочеиспусканию), увеличивают выделение мочевины и хлоридов, усиливают желчеобразование и желчевыделение (помогают деток-

сикации организма). А значит, он и перевариванию пищи поможет, и продукты метаболизма выведет, и при гипоксии организм поддержит. «Уролесан» также эффективен в комплексной терапии пиелонефритов, моче- и желчнокаменной болезни, холецистита, дискинезии желчевыводящих путей.

Рецепт 11

Не допускаем депрессии и боремся со стрессом. Препарат «Нейроплант» на основе экстракта зверобоя обладает антидепрессивным действием, улучшает настроение, отлично помогает в борьбе с апатией, сниже-

нием работоспособности. Уже нам известный «Дормиплант» (экстракты валерианы и Melissa), разрешенный взрослым и детям с шести лет, хорошо снимает тревожность, устраняет беспокойство, помогает восстановить равновесие после тяжелого трудового дня, а новый растительный препарат на основе экстракта валерианы «Дормиплант-Валериана» (с 18 лет) можно принимать в качестве мягкого успокаивающего и снотворного средства. Важной особенностью обоих лекарств является отсутствие эффекта последствия (сонливости) на следующее утро. За счет нормализации соотношения продолжительности разных фаз сна отдых будет более полноценным, а пробуждение – легким.

Так пожелаем же своему организму радостного пробуждения и правильного вхождения в зиму! ●



Подробнее о здоровом питании
читайте на сайте
www.naturoprof.ru