

WELLNESS BEAUTY ACADEMY

mysuperface
by ANNA DERYUGINA

35+

ANTI-AGE МАРАФОН
СТОП-ВОЗРАСТ



БОНУС-БЛОК

«ДЕТОКСИКАЦИЯ
ОРГАНИЗМА»

МОЛОДОСТЬ В ВАШИХ РУКАХ!

ДРУЗЬЯ!

В завершении нашего марафона мы хотим подарить вам еще один важнейший пункт нашего здоровья – информацию о правильном детоксе организма, бережном и качественном - ведь именно здоровье нашего кишечника отвечает за иммунитет!

ЧЕРЕЗ КАКИЕ ОРГАНЫ ВЫВОДЯТСЯ ТОКСИНЫ?

- **Печень**
- **Почки**
- **Кожа (сальные железы, слущивание эпителия)**
- **Потовые железы**
- **Волосы**
- **Ногти**
- **Лёгкие**
- **Кишечник**

От слаженной и эффективной работы этих органов зависит эффективность в целом процесса освобождения от токсинов.

Ксенобиотики - это чужеродные для живых организмов химические вещества, не входящие в естественный круговорот.

Ксенобиотики способны нарушать течение биологических процессов.

Попадая в живые организмы, они оказывают прямое негативное воздействие на органы и ткани, или, вследствие биотрансформации, образуют **токсичные метаболиты**, вызывающие:

- Токсические или аллергические реакции
- Изменение наследственности
- Снижение иммунитета
- Специфические заболевания (доброкачественные и злокачественные опухоли)
- Искажение обмена веществ.

Все современные ксенобиотики, как правило, жирорастворимые (липофильные) – они хорошо всасываются, но плохо выводятся. Многие конечные эндогенные метаболиты также липофильные.

В ЖИРОРАСТВОРИМОМ ВИДЕ ОНИ НЕ МОГУТ БЫТЬ ВЫВЕДЕНЫ!

Биохимический смысл детоксикации - биотрансформация (превращение) жирорастворимых токсинов в водорастворимые (гидрофильные) соединения для придания им меньшей токсичности и улучшения выведения из организма.

Этот процесс происходит постоянно и состоит из нескольких стадий, осуществляется посредством детоксикационных ферментов. Для сбалансированности работы всех фаз детоксикации крайне важна обеспеченность клеток организма **незаменимыми аминокислотами микронутриентами (крайне важны витамины группы В, витамин С, Омега-3 кислоты, железо, магний, цинк, селен).**

ВАЖНО ПОМНИТЬ, ЧТО ЛЕКАРСТВА НЕ КОРРЕКТИРУЮТ НУТРИТИВНЫЕ ДЕФИЦИТЫ!

Процесс детоксикации зависит напрямую от количества и качества митохондрий.

ДЕТОКС

С точки зрения врача интегративной медицины – это комплекс превентивных мер и мягких подходов, помогающих использовать собственные ресурсы организма.

САМЫЙ ВАЖНЫЙ ОРГАН ДЕТОКСИКАЦИИ – ПЕЧЕНЬ.

Это целый завод, самая большая железа в организме, которая выполняет много функций. Избыток углеводов она превращает в жир и гликоген, потом жир откладывается в жировых клетках и в самой печени, а гликоген - в мышцах и в печеночных клетках. Печень вырабатывает желчь – специальную жидкость для переваривания жиров. там же синтезируются белки, депонируются витамины. И, конечно, происходит детоксикация продуктов обмена, разрушение химических веществ, лекарств, ядов.

КАК ПОДДЕРЖАТЬ ПЕЧЕНЬ И УБРАТЬ ЛИШНЮЮ НАГРУЗКУ:

- Максимально убрать простые углеводы (сладости, сладкие напитки).
- Не использовать прогорклые продукты, особенно жиры – масло растительное, сливочное, застарелое сало.
- Продукты, зараженные грибком. да, от плесени еще никто не умирал, но токсины грибков создадут дополнительную нагрузку на иммунитет и печень. откажитесь от алкоголя, консервантов, красителей и других пищевых добавок.

ЛИМФАТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА

Состоит из лимфатических сосудов, узлов и межклеточной жидкости. Лимфа движется снизу – вверх, от кончиков пальцев ног и рук к грудному лимфатическому протоку.

Что заставляет двигаться лимфе вверх против силы тяжести? Только окружающие мышцы - при их сокращении лимфа начинает свое движение к лимфоузлам, где и происходит основная работа по очищению от микробов, токсинов, вирусов. потому так важно, что была ежедневная физическая активность.

Не пренебрегайте даже небольшой активностью, из нее складывается общая: поднимайтесь по лестнице, а не на лифте; не используйте офисный стул на колесиках - встаньте лишний раз из-за рабочего стола; пройдите одну остановку, не используя общественный транспорт или автомобиль. Каждый раз, когда вы двигаетесь – ваша лимфатическая система начинает работать.

КАКИЕ ОСНОВНЫЕ СТРАТЕГИИ УДАЛЕНИЯ ОПАСНОЙ КОНЦЕНТРАЦИИ ТОКСИНОВ ИЗ СВОБОДНОЙ ЦИРКУЛЯЦИИ В ОРГАНИЗМЕ РАБОТАЮТ 24/7?

- Прямое выведение водорастворимых составляющих из организма.
- Биотрансформация жирорастворимых токсинов в органах детоксикации и выведении вторичных производных
- Антиоксидантная система
- Депонирование токсинов в межклеточных пространствах соединительной ткани, в лимфатической системе.

Теперь подумайте - какое отношение к этому имеют очистительные клизмы?

Предложение «очистить кишечник» с позиции здравого смысла, в данном случае звучит бессмысленно.

Важно понимать, что организм - целостный комплекс взаимосвязано работающих систем. Если в одной из них происходит сбой, это влияет на все остальные. также и процессы, происходящие «внизу», берут начало «сверху».

Важно чётко понимать, что мы едим, с какой целью и как это отразится на пищеварительном тракте и, в итоге, на активности наших генов.

Регулярные клизмы и слабительные фактически выключают кишечник из нормального процесса пищеварения. Ухудшается перистальтика, вымывается полезная флора из нижних отделов желудочно-кишечного тракта.

ПРИНЦИПЫ КОМПЛЕКСНОЙ ПОДДЕРЖКИ И КОРРЕКЦИИ ФУНКЦИИ СИСТЕМЫ ДЕТОКСИКАЦИИ

- Восполнение ключевых нутриентов для обеспечения функции системы Цитохрома р-450 и антиоксидантной системы (полноценный белок, ПНЖК (полиненасыщенные жирные кислоты), витамины, макро- и микроэлементы, фитонутриенты)
- Активация дренажных систем
- Санация очагов хронической инфекции
- Нормализация микрофлоры кишечника

Конечно, у всех бывает праздничное меню несколько раз в год, когда нагрузка на органы самоочищения возрастает).

Просто устраивайте себе эпизоды активации процессов детоксикации и восстановления щелочного баланса - лучше в течение 21 дня:

1. Ощелачивание:

- Усиленный водный режим - до 40 мл на кг веса
- Больше овощей (особенно зелёных) и зелени
- Убрать кофе
- Исключить алкоголь и курение
- Лук, чеснок, имбирь ежедневно

2. Ешьте только правильные жиры (рыба, льняное масло, авокадо, нерафинированные масла первого отжима, топленое сливочное масло)

3. Уберите полностью сахар (во всех проявлениях), полуфабрикаты, молочные продукты, майонез.

4. Помните о важности баланса поступления в организм источников незаменимых аминокислот.

5. Увеличьте пищевую паузу до 14 часов.

Если не получается увеличить количество овощей в рационе, компенсируйте комплексами нутрицевтиков - источников пищевых волокон.

Очень удобен и прост в применении комплекс Body Detox от Nutrilite

<https://amwy.me/gbyhm4n4p>

Можно применять 3-4 раза в год одновременно с 21-дневными курсами «отдыха от праздничной еды».

**Давайте заполним анкету для тестирования воспалительных процессов/
необходимости детоксикации.**

Анкета предоставлена американским институтом функциональной медицины.

Возможные варианты ответов:

0-Никогда или почти нет симптома

1-Периодически бывают, последствия не сильные

2-Периодически бывают, последствия сильные

3-Часто случаются, последствия несильные

4-Часто случаются, последствия сильные.

Отметьте количество баллов, суммируйте их и в конце подведите итог. Поехали!

Голова

-Головные Боли

-Обморочность

-Головокружение

-Бессонница

Глаза

-Слезливость Или Зуд

-Опухшие, Покрасневшие Или Клейкие Веки

-Мешки Или Тёмные Круги Под Глазами

-Размытое Или Туннельное Зрение(Не Включает Близорукость Или Дальнозоркость)

Уши

-Зуд В Ушах

-Ушные Инфекции

-Звон В Ушах

Нос

-Заложенность Носа

-Сезонный Поллиноз

-Чихание

-Чрезмерное Образование Слизы

Рот, горло

-Хронический Кашель

-Перехватывание Горла, Частая Необходимость Полоскать Горло

-Боль В Горле, Хрипота, Потеря Голоса

-Отёкший Или Обесцвеченный Язык, Дёсны, Губы

-Стоматит

Кожа

- Угревая Сыпь
- Крапивница, Сухость Кожи
- Потеря Волос
- Гиперемия , Приливы
- Чрезмерное Потоотделение

Сердце

- Неритмичное Сердцебиение
- Учащённое Сердцебиение
- Боль В Грудь

Лёгкие

- Заложенность В Грудь
- Астма, Бронхит
- Одышка
- Затрудненное Дыхание

Пищеварительный Тракт

- Тошнота, Рвота
- Понос
- Запор
- Чувство Вздутия
- Отрыжка
- Изжога
- Боли В Животе (Желудочные, Кишечные)

Суставы/Мышцы

- Боль В Суставах
- Артрит
- Скованность И Ограниченность В Движении

Вес

- Обжорство, Запой
- Тяга К Определённым Продуктам
- Избыточный Вес
- Компульсивное Переедание
- Задержка Воды
- Низкий Вес

Энергия/Активность

- Усталость, Вялость
- Апатия, Инертность
- Гиперреактивность
- Непоседливость

Ум

- Проблемы С Памятью
- Замешательство, Трудности С Восприятием
- Плохая Концентрация
- Плохая Физическая Координация
- Трудность В Принятии Решений
- Запинание И Заикание
- Невнятная Речь
- Трудности С Обучаемостью

Эмоции

- Перепады Настроения
- Тревога, Страх, Нервозность
- Гнев, Раздражительность, Агрессивность
- Депрессия
- Общая Сумма

Менее 10 - Оптимальное Состояние

Более 50 - Значительные Воспалительные Проблемы.

Отлично подойдут в помощь механизмам выведения токсинов согревающие чаи с имбирем, корицей и кардамоном.

Имбирный чай

Вам понадобится корень имбиря, лимон, цедра апельсина. натрите на терке 1 чайную ложку имбиря, добавьте несколько долек лимона, цедру апельсина. залейте горячей водой, дайте настояться 15 мин. Дальше вариантов масса – можно давить зеленый чай, черного перца для тех, кто любит поострее, гвоздику и корицу – для аромата.

Тоник из свеклы с имбирем

Возьмите свежую свеклу и половину небольшого корня имбиря, сок лайма или лимона. Очистите свеклу и корень имбиря, натрите на мелкой терке. перемешайте, сбрызните соком лимона. Можно употреблять разогревающий тоник перед обедом. Он позволит активизировать пищеварительную систему, способствует выработке ферментов и желудочного сока.

Добавьте смузи с пищевыми волокнами и инулином в качестве перекуса.

- Побалуйте себя массажем, посещением сауны, примите аромаванну.
- Не перегружайте печень едой, алкоголем и токсичными препаратами.
- Для улучшения желчеоттока практикуйте диафрагмальное дыхание (дыхание животом).

Помните о водном режиме, хвалите себя чаще, отдыхайте вовремя!

Успешного управления собственным здоровьем!

Улыбайтесь!