

(((•))) **LIVE**

**2х часовой онлайн интенсив** от натуропата,  
специалиста по лечебному питанию Юлии Резников

# Женское Питание 50+

Из чего приготовить «молодильные яблочки» и как  
составить рацион под особенности зрелого  
женского организма



## КАКИХ ПРОДУКТОВ НАДО ОПАСАТЬСЯ В 50+

1. Список этот очень общий
2. Сами по себе эти продукты могут быть неплохими просто по разным причинам, они чаще всего приносят больше вреда чем пользы после 50 большинству людей
3. Попробуйте в качестве эксперимента

## КАКИХ ПРОДУКТОВ НАДО ОПАСАТЬСЯ В 50+

- ✓ Молоко и молочные продукты
- ✓ Пшеница и все продукты ее содержащие
- ✓ Рожь
- ✓ Красители и консерванты
- ✓ Маргарин и продукты его содержащие
- ✓ Газированные напитки, готовые соки
- ✓ Колбасы, копчения
- ✓ Полуфабрикаты и промышленно обработанные продукты
- ✓ Сахар
- ✓ Готовые кондитерские изделия
- ✓ Жареная пища
- ✓ Белый рис
- ✓ Кукуруза
- ✓ Алкоголь
- ✓ Майонез, готовые соусы

# ПРОФИЛАКТИКА ОСТЕОПОРОЗА КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД

1. Обязательная физическая активность
2. Прекращение курения
3. Ограничения алкоголя
4. Контроль уровня витамина Д на верхней  
границе нормы (75-250 нмоль/л) или (30-80 нг/мл)
5. Кальций
6. Правильное питание



## КАЧЕСТВЕННЫЙ БЕЛОК



- ✓ Яйца предпочтение органическим куриным или перепелиным
- ✓ Морская рыба
- ✓ Мясо птицы и мясо (не чаще 1-2 раза в неделю)
- ✓ Капуста кале
- ✓ Сочетание зерновых и бобовых
- ✓ Белковые порошки растительного происхождения

## ГОРМОН ДГЕА (ДЕГИДРОЭПИАНДРОСТЕРОН)

Предшественник тестостерона и других стероидных гормонов, который , вырабатывается корой надпочечников.

После 25 лет его естественная концентрация в организме постепенно снижается.

ДГЕА в зависимости от потребности организма может превращаться в половые гормоны, тестостерон, эстроген.

Около 75% эстрогена и примерно половина андрогенов синтезируется как раз из ДНЕА

## ПРИЗНАКИ НЕДОСТАТОЧНОСТИ ДГЕА

- ✓ Недостаток энергии – быстрая утомляемость
- ✓ Плохое настроение – повышенная тревожность
- ✓ Снижение полового влечения
- ✓ Сухость слизистой оболочки глаз
- ✓ Сухость кожи
- ✓ Сухость слизистой влагалища
- ✓ Сухие волосы
- ✓ Дряблость мышц, которая трудно поддается физическим нагрузкам
- ✓ Трудно переносить шум (если этого не было раньше)

## ЧТО МОЖЕТ ВЫЗЫВАТЬ ЗАСТОЙ ЖЕЛЧИ?

- ✓ Острые и хронические заболевания ЖКТ
- ✓ Хронические воспаления
- ✓ Избыточная масса тела и метаболические нарушения
- ✓ Неправильное питание и злоупотребление алкоголем
- ✓ Обезвоживание
- ✓ Хронический стресс

## ПРИЗНАКИ СГУЩЕНИЯ ЖЕЛЧИ

- ✓ Боль в правом подреберье или по всему животу
- ✓ Резь в животе утром или после сна
- ✓ Изжога, тошнота, иногда со рвотой
- ✓ Горечь во рту
- ✓ Землистый или желтоватый оттенок кожи
- ✓ Повышенная утомляемость
- ✓ Отрыжка, метеоризм, диарея
- ✓ Кожный зуд, сухость кожи
- ✓ Изменение цвета кала до светлого, а мочи до темной окраски
- ✓ Бессонница



## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОТТОКУ ЖЕЛЧИ

- ✓ Поддерживайте адекватную желудочную кислотность
- ✓ В диету включайте: свеклу, редис, артишок, спаржу, сельдерей, лимон, лайм, грейпфрут, огурцы и морковь.
- ✓ Обязательно используйте травы и специи с горьким вкусом
- ✓ Используйте ферментированные овощи в рационе.
- ✓ Прекрасно зарекомендовали себя в улучшении качества желчи хлорофиллосодержащие растения: зеленые овощи, водоросли, спирулина и хлорелла.
- ✓ Не ешьте, когда вы в стрессе или сильно напряжены
- ✓ В рационе должен присутствовать жир

## ПРИЧИНА ОТЕКОВ

1. Летний сезон
2. Недостаток движения
3. Соль – плохо когда ее слишком много или слишком мало
4. Избыток сахара
5. Заболевания сердца, легких, печени, почек
6. Нарушенный баланс минералов и витаминов
7. Сосуды и вены

## КАК ИЗБЕЖАТЬ ОТЕКОВ

- ✓ Пейте воду
- ✓ Ешьте больше зеленых листовых овощей
- ✓ Витамин B6
- ✓ Обязательно двигайтесь
- ✓ Полюбите петрушку.
- ✓ Воспользуйтесь силой эфирных масел
- ✓ Делайте массаж

## ПИТАНИЕ В ПОДДЕРЖКУ ПЕЧЕНИ



СЕМЕНА РАСТОРОПШИ

Дозировка: 2-3 столовые ложки в день.

# ΓΕΠΑΤΟΠΡΟΤΕΚΤΟΡ





## ЛАЙФХАКИ КОНТРОЛЯ РАЗМЕРА ПОРЦИИ

1. Не держите столовые приборы в руках.
2. Во время еды условно разделите содержимое тарелки на 3 части
3. Выделяйте на каждый прием пищи минимум 20 минут.
4. Используйте посуду меньшего размера
5. Откажитесь от еды на ходу.
6. Ешьте четко по составленному заранее плану

# АСАИ – EUTERPE OLERACEA

## СВОЙСТВА АСАИ

- ✓ Поддерживает здоровье сердечно – сосудистой системы
- ✓ Противовоспалительное
- ✓ Поддерживает здоровье пищеварительной системы
- ✓ Нормализует уровень сахара в крови
- ✓ Помогает в снижении веса
- ✓ Поддерживает здоровый и сияющий вид кожи
- ✓ Укрепляет иммунную систему
- ✓ Дает прилив сил



# МАКА ПЕРУАНСКАЯ САМЫЙ СЕКСУАЛЬНЫЙ СУПЕРФУД



**ГЛАВНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ МАКА ОКАЗЫВАЕТ НА ГОРМОНАЛЬНУЮ СИСТЕМУ**

Мака достаточно безопасна в стандартной дозировке 5 г в сутки и особых противопоказаний не имеет

# ХРОНИЧЕСКОЕ ВОСПАЛЕНИЕ

## ПРИЧИНА ПРОБЛЕМ СО ЗДОРОВЬЕМ И СТАРЕНИЯ

Хроническое воспаление – причина проблем со здоровьем и старения

Эффект у него накопительный

Наиболее частые очаги хронического воспаления в организме:  
зубы, синусы, миндалины, суставы, мочевой пузырь, жировая ткань

## КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ВОСПАЛЕНИЕ В АНАЛИЗАХ КРОВИ?

- ✓ Ультрачувствительный С реактивный белок
- ✓ Фибриноген - оптимум значения менее 3
- ✓ Скорость оседания эритроцитов ( СОЭ) - оптимум значения до 10



# КАК СНИЗИТЬ ВОСПАЛЕНИЕ



## ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

1. Убрать все усиливающее воспаление
2. **Добавить особые продукты помогающие справиться с воспалением:**  
голубика, морская рыба, брокколи, оливковое и льняное масло, кедровые орешки, зеленый чай, ферментированные продукты, морские водоросли, вишня

## ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ ЖЕНЩИН 50+

### Добавить в рацион:

- ✓ Водоросли
- ✓ Морская рыба
- ✓ Овощи всех цветов
- ✓ Орехи – обязательно активировать  
(замачивать в подкисленной воде на ночь)
- ✓ Чиа, семена льна
- ✓ Тыквенные семечки
- ✓ Кунжут, а лучше гомасио
- ✓ Шиитакэ и рейши
- ✓ Ягоды
- ✓ Гранаты
- ✓ Напитки: зелёный, белый чай, улун, ройбуш, какао
- ✓ Суперфуды: куркума, моринга, мака, семена расторопши
- ✓ Гречка
- ✓ Ферментированные продукты
- ✓ Проростки, микрозелень, зеленые листовые овощи
- ✓ Особенно важно капуста кале и брокколи
- ✓ Продукты со средним и низким гликемическим индексом
- ✓ Качественные растительные масла

## ПРИНЦИПЫ СОСТАВЛЕНИЯ МЕНЮ

- ✓ Индивидуальная совместимость продуктов
- ✓ Разнообразиие
- ✓ Еда должна быть вкусной
- ✓ Пробуйте новое. Не бойтесь тестировать
- ✓ Ищите специи и ароматы, которые вам нравятся
- ✓ Собирайте свою коллекцию вкусных и подходящих вам блюд
- ✓ Планируйте меню заранее на неделю

## СКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ НУЖНО ЕСТЬ

Приучить организм к еде в одно и то же время

Выбор времени 3-х основных приемов пищи зависит от вашего образа жизни и распорядка дня.

Главное, чтобы ужин был как минимум за 2-3 (а лучше за 4) часа до сна.





## СТРУКТУРА ПИТАНИЯ

Основные приемы пищи: завтрак и обед (70% объема дневной еды).

Хотя бы 2 из 3-х основных приёмов пищи должны состоять как минимум на 60-70% из овощей богатых клетчаткой.

Избегайте позднего ужина и ночной еды.

## КАК ОЦЕНИТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИЗМЕНЕНИЙ?

Для этого лучше всего регулярно отвечать себе на эти 4 вопроса:

1. Каковы мои ощущения?
2. Комфортно ли мне?
3. Вкусно ли мне?
4. Нравятся ли мне результаты?

«Человек не просто существует. Он всегда решает, каким будет его существование, кем он станет в следующий момент. Каждый человек обладает свободой меняться в любой момент.»

/Виктор Франкл/