

КУРС «ДЕЛА СЕРДЕЧНЫЕ»

МОДУЛЬ 5

Занятие 3

Способность организма восстанавливаться



Автор и ведущая: Д-р (Ph. D)
Натуропат Юлия Резников

Восстановление заложенный природой механизм

Сердце, сосуды, ткани и даже мозг могут не только выдерживать нагрузки, но и исправлять повреждения.

Вопрос лишь в том,
помогаем ли мы своему телу или мешаем?

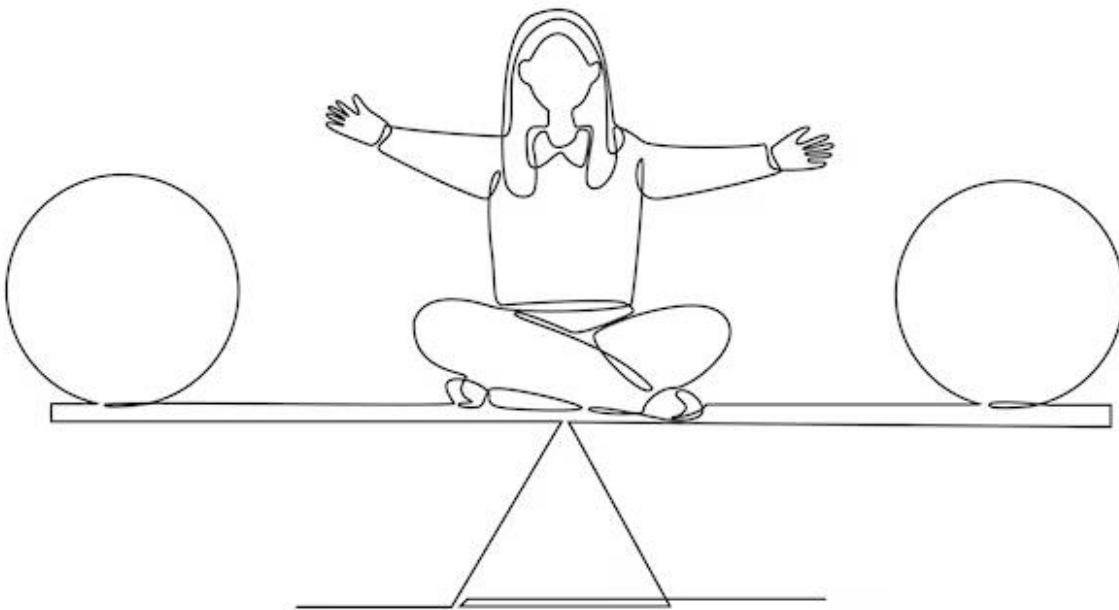
- **Мышцы** после тренировок не просто восстанавливаются, а становятся сильнее
- **Мозг** при обучении не просто запоминает, а выстраивает новые пути мышления
- **Иммунитет** после встречи с вирусом не просто справляется, а формирует защиту на будущее.

Процесс восстановления требует трёх условий

1. Ресурсы: питание, микроэлементы, энергия.

2. Время

3. Баланс



Организм восстанавливается на трёх уровнях

- **Клеточном:**
старые, повреждённые клетки заменяются новыми
- **Органном:**
повреждённые ткани обновляются, снижается воспаление
- **Физиологическом:**
нормализуются гормоны, кровоток, обмен веществ

Ресурсы:

- Белки: фундамент клеточного обновления.
- Омега-3 жирные кислоты
- Антиоксиданты
- Микроэлементы (магний, цинк, селен):
участвуют в сотнях биохимических реакций.
- Правильные источники глюкозы: необходимы для энергии.
- Вода

Скорость обновления клеток

Кожа:

раз в 28 дней

Красные кровяные тельца:

живут 120 дней, затем заменяются

Слизистая кишечника:

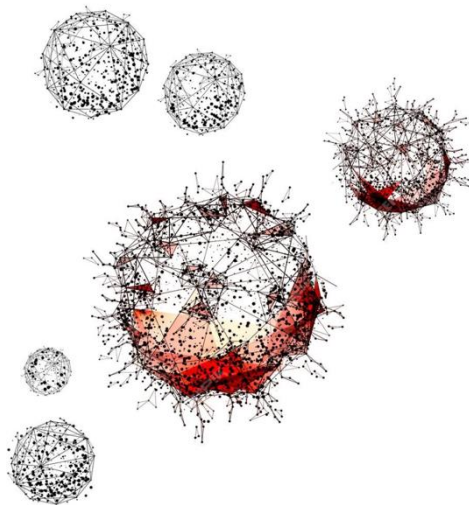
обновляется каждые 3–5 дней

Кости:

регенерируют несколько месяцев

Печень:

полностью обновляется за 5–6 месяцев



Что мешает восстановлению?

Хронический стресс

повышает уровень кортизола, провоцируя воспаление, ослабление иммунитета и проблемы с сердцем.

Недостаток сна

мешает организму восстанавливаться на клеточном уровне.

Чрезмерные нагрузки

без перерывов на отдых ресурсы организма истощаются.

Постоянное переваривание пищи

при частых перекусах организм не успевает очищаться.



Как создать условия для восстановления?

1. Сон - главный восстановительный механизм

Глубокий сон
это «мастерская» регенерации.

Во сне вырабатываются гормоны роста,
укрепляется иммунитет, выводятся токсины.

Оптимальное время для сна: до 23:00, так как с 23:00 до 02:00
активнее всего происходят процессы обновления клеток.

Как создать условия для восстановления?

2. Перерывы и отдых

Физический:

1–2 дня без интенсивных тренировок ускоряют восстановление мышц.

Ментальный: прогулки, медитация, отдых без гаджетов.

Рабочие паузы: метод «помидора»

Восстановление невозможно без удовольствия

Когда мы смеёмся, в организме падает уровень воспалительных цитокинов, а сердце работает ровнее и спокойнее

Когда мы испытываем удовольствие активируется парасимпатическая нервная система, отвечающая за восстановление

Когда человек занимается любимым делом, ускоряется регенерация тканей и улучшается работа мозга

Как создать условия для восстановления?

4. Время для пищеварения

Избегайте поздних ужинов,
чтобы ЖКТ отдыхал ночью

Применяйте 12-часовое окно питания



Восстановление через окружающую среду

- **Звуки и цвета влияют на биохимию организма**
- **Природа ускоряет восстановление тканей**
- **Шум города и соцсети могут тормозить регенерацию**
из-за постоянного раздражения нервной системы



WhatsApp: +972 515003325



eMail: info@vitateva.com