

Содержание:

- 1. Стратегия адаптации организма к повышенным стрессовым нагрузкам**
- 2. Питание при стрессе:**
 - 2.1 Общие рекомендации**
 - 2.2 Продукты, на которые нужно обратить особое внимание**
 - 2.3 Список запрещенных продуктов**
 - 2.4 Перечень эффективных трав при стрессе и нарушениях сна**
- 3. Основные дефициты, возникающие при стрессе. Способы их восполнения:**
 - 3.1 Профилактика дефицита Омега-3**
 - 3.2 Профилактика дефицита Витамина С**
 - 3.3 Профилактика дефицита Витамина Д**
 - 3.4 Профилактика дефицита Магния**
 - 3.5 Профилактика дефицита витаминов группы В**
 - 3.6 Перечень основных витаминов и минералов для поддержки организма**
- 4. Адаптация к стрессу в повседневной жизни**
 - 4.1 Коррекция образа жизни**
 - 4.2. Работа со сном**

1. Стратегия адаптации организма к повышенным стрессовым нагрузкам

Организм человека – сложная многоуровневая система, все части которой работают согласованно, обеспечивая жизнедеятельность организма в постоянно меняющихся условиях. Поэтому, для того, чтобы помочь ему адаптироваться к стрессовым нагрузкам, необходимо применять комплексный подход коррекции образа жизни.

Основными составляющими такого подхода являются:

- Коррекция питания: уменьшение воспалительных факторов, работа с кишечником, контроль скачков сахара в крови
- Восполнение и предупреждение дефицитных состояний (питание, нутрицевтики: витамины, бад, адаптогены).
- Восстановление сна
- Планирование качественного отдыха (составление режима, приятные занятия в течение дня, сон, прогулки на свежем воздухе, чтение, приятное общение, молитвы/медитации, телесные практики и упражнения)
- Поддержание психологической устойчивости
- Физическая активность (минимальные нагрузки - базовые упражнения, ходьба/бег)

2. Какое питание должно быть при стрессе?

Общие рекомендации

Сбалансированное, среднеуглеводное питание с животными жирами и с четким режимом!

Очень важно не пропускать завтрак. При стрессе с утра вырабатывается очень много кортикотропин-рилизинг-гормона, именно он подавляет аппетит у многих. Для стабилизации как раз и нужно завтракать, не позднее 1 часа после пробуждения.

Желательно делать ранний обед, около 12:00. Можно поесть около 14:00, чтобы выдержать падение кортизола, которое обычно происходит между 3 и 4 днями.

Ужин тоже ранний – около 18:00.

Перед сном можно сделать небольшой белковый/жировой перекус. Он поможет справиться с нарушениями сна. Отлично подойдет чайная/столовая ложка кокосового масла.

Ни в коем случае нельзя сокращать все углеводы, их должно быть достаточное количество. Нужно обратить внимание, что углеводы должны быть медленными (которые насыщают и дают энергию). Быстрые лучше сократить до минимума или вообще исключить.

**Оптимальный способ приготовления пищи: тушение, варка, запекание, пар.
Избегать употребление зажаренных корочек.**

Не употребляйте пищу во время нервного напряжения или сразу после! Это важно. В таком случае, происходит выброс гормонов стресса, который вытесняет нормальное переваривание на второй план. Пища плохо усваивается, начинаются проблемы, в том числе с метаболизмом. Есть лучше всегда в спокойном состоянии. Отрегулируйте свое состояние в течение нескольких минут медленным дыханием (вдох на 4 счета, выдох на 8) и затем приступайте к еде.

Делаем упор на следующие продукты:

- рыба (морская, речная, морепродукты)
- органическое мясо и субпродукты (например, дичь, фермерская индейка)
- костный бульон долгой варки (6-12 часов)
- яйца (куриные, перепелиные, цесариные)
- сливочное топленое масло
- фрукты с низким содержанием сахара и ягоды (грейпфрут, лимон, апельсин, клюква, брусника, облепиха, голубика, ежевика, клубника, малина, черная и красная смородина)
- овощи (брокколи, цветная капуста, кабачок, морковь, болгарский перец особенно зеленый)
- водоросли (в сушеном виде, в виде салатов, но без уксуса в составе)
- ферментированные овощи (квашенная капуста)
- зелень (петрушка, кинза, укроп, листья салата, руккола, базилик, мята, тимьян, розмарин, сельдерей, зеленый лук, шпинат)
- злаки (гречка, киноа, красный и черный рис)
- фасоль (особенно черная)
- целые, проросшие зерна (микрозелень и проростки)
- авокадо
- орехи и семена, урбеч (натуральная паста из орехов и семян)
- органические фермерские кисломолочные продукты
- розовая гималайская, кельтская, морская соль (избыток кортизола выводит соль, очень важно ее вовремя восполнять)
- хорошая минеральная вода (Билинска Киселка Bilinska Kyselka)

Убираем продукты, вызывающие воспаление:

- сахар (можно оставить минимальное количество кокосового сахара в качестве подсластителя)
- продукты со сложным составом: консервантами, усилителями вкуса, красителями и обилием Е добавок.

- все магазинные соусы со сложным составом, вкл. майонез. Можно употреблять только натуральные соусы из простых ингредиентов.
- продукты содержащие трансжиры (промышленная выпечка с пальмовым маслом), спред, маргарин. Поэтому даже сливочное масло рекомендую покупать 82,5 %, так как его не разбавляют растительным жиром. Большая вероятность, когда на этикетке обозначен растительный жир без уточнения – это трансжир.
- любые готовые полуфабрикаты (котлеты, нагетсы, вторые блюда), фастфуд, сосиски.
- чипсы, закуски к пиву, хрустящие палочки.
- хлеб и выпечка из пшеничной муки высшего сорта. Хлеб можно бездрожжевой, цельнозерновой без сахара.
- поваренную соль. Заменяем на розовую гималайскую/морскую/кельтскую.
- кофе (если началась бессонница)
- алкоголь

ТОП самых эффективных трав при стрессе и нарушениях сна:

- Мелисса лимонная/котовник кошачий

Помогает при нарушениях в работе нервной системы (неврозы, депрессии, раздражения, стрессовые состояния, бессоннице).

Вечером, за 2 часа до сна выпивать в теплом виде чай из травы котовника или мелиссы (чайная ложка на стакан кипятка, настоять 20-30 минут). Курс 4-6 недель. Противопоказания беременность

- Смолевка обыкновенная

Для улучшения настроения, общего состояния. Заварить 2 чайные ложки травы на стакан кипятка, настоять 2 часа. Принимать по 1-2 столовые ложки 3-4 раза в день. Курс 4-6 недель.

- Иван чай (кипрей).

Содержит богатый состав минералов и витаминов, обладает легким седативным действием, его можно использовать для снижения уровня тревоги и стресса, при нарушениях сна.

Заваривать в большом чайнике из расчета 3 чайные ложки на 500 мл кипятка. Настаивать около 20 минут.

- Фитоседан № 2 и № 3 успокоительные сборы.

Настой, приготовленные из сбора, обладает седативным и спазмолитическим действием. Применяется при нарушениях сна. Применять согласно инструкции.

Основные дефициты, возникающие при стрессе. Способы их восполнения

Профилактика дефицита Омега-3.

Омега-3-полиненасыщенные жирные кислоты (Омега-3-ПНЖК) относятся к незаменимым веществам. Человеческим организмом они практически не синтезируются, а поступают только с пищей. Они являются главным полезным элементом рыбьего жира. Всего существует 11 Омега-3 ПНЖК. Однако две из них — эйкозапентаеновая (ЭПК) и докозагексаеновая (ДГК) — считаются основными. От их благотворного влияния зависит здоровье всех клеток организма человека.

Они выполняют важнейший комплекс функций, от строительства клеток до поддержания здоровья сердечно-сосудистой, нервной и иммунной системы. Омега-3-ПНЖК укрепляют стенки сосудов, делая их эластичными, предотвращают образование холестериновых бляшек. Улучшают вязкость крови и нормализуют артериальное давление. Повышают уровень хорошего холестерина — ЛПВП (липопротеиды высокой плотности).

Благодаря Омега-3 ПНЖК мозг начинает работать эффективнее, и это касается любого возраста. Достаточное поступление в организм ДГК и ЭПК способствует выработке «гормона счастья» серотонина и уменьшают симптомы депрессии, подавленного настроения.

Продукты, содержащие Омега-3:

- Рыба (треска, сельдь, скумбрия, горбуша, хек, пикша, семга, палтус, угорь),
- Печень трески или налима (желательно изготовленная из охлажденного, а не замороженного сырья)
- Растительные нерафинированные масла (льняное масло, масло авокадо, рыжиковое, конопляное, кедровое, масло грецких орехов)
- Семена льна

Способы улучшить усвоение Омега-3 из пищи:

- Использовать дикую, свежую рыбу и морепродукты, небольших размеров (для избежания накопления токсических металлов).
- Не употреблять в пищу рыбу и морепродукты садкового разведения с искусственным откормом.
- Способы приготовления: пар, запекание не более 20 минут при температуре 200С - сохраняет высокое содержание ЭПК и ДГК (33,16%).
- Жарка на подсолнечном масле уничтожает до 85% Омега 3.
- Жарка на рафинированном оливковом масле при невысокой температуре (до 180 С) не доводя до образования золотистой корочки, сохраняет большую долю ЭПК и ДГК.
- Добавление экстрактов розмарина и орегано сохраняет до 65,9% ДГК и 69% ЭПК.

- Замораживание практически не меняет содержание ЭПК и ДГК.

Профилактика дефицита Витамина С

Латентный дефицит испытывают практически 100% населения. От достаточного количества витамина С зависит работа всех органов и систем, наиболее чувствительны к его дефициту: иммунная функция, функция гормонов надпочечников (при длительном стрессе), образование соединительной ткани (кожа, кости, связки и т.д.).

Продукты с высоким содержанием витамина С:

шиповник, черная смородина, облепиха, киви, квашеная капуста, лук зеленый, малина, барбадосская вишня (ацерола), кориандр (кинза), перец чили зеленый (свежий), перец болгарский желтый и красный (свежий), смородина черная (свежая), тимьян (свежий), цедра апельсина, петрушка, зелень укропа, картофель, томаты, редька, репа, хрен.

Профилактика дефицита Витамина Д

Дефицит витамина Д – самый распространенный гормональный дефицит на планете. При выраженном дефиците витамина Д организм будет ощущать состояние хронической усталости, постоянного недостатка сил. Часть витамина Д синтезируется в коже под действием солнечных лучей, однако основное количество поступает в организм с пищей.

Продукты с высоким содержанием витамина Д:

Кедровый орех, сало свиное, сельдь, лосось, горбуша, жир печени трески, макрель (скумбрия), икра, желток яйца, сливочное масло, топленое масло, печень домашней птицы, печень говяжья/свиная, натуральные деревенские молочные продукты.

Профилактика дефицита Магния

Магний является одним из важнейших микроэлементов. Это своего рода «центр управления» возбудимости и проводимости нервной ткани, он участвует в синтезе большинства известных на сегодняшний день нейропептидов в головном мозге. Этот микроэлемент очень нужен мышцам и нервам. Без него не могут нормально протекать практически все биохимические процессы. Одна из главных ролей магния в нашем организме – участие в защите нервной системы от разрушительных стрессов.

Основные источники магния из продуктов питания: зелень петрушки, укропа, кинзы, шпината и др., отруби пшеничные, ржаные семена кунжута, мака, тыквенные семечки, кедровый орех, подсолнечные семечки, миндаль, фундук, кешью, горох, нут, фасоль, гречка, травяные чаи с успокаивающим действием: мята, душица, чабрец, Melissa, лаванда, пустырник, пион, минеральная вода Donat Mg, Архыз.

Профилактика дефицита витаминов группы В

Витамины группы В выполняют множество функций в организме:

- нормализуют работу нервной и сердечно-сосудистой системы;
- улучшают работу кишечника, состояние кожи;
- поддерживают эмоциональное здоровье, помогают справляться со стрессами, депрессиями, повышенными эмоциональными нагрузками;
- участвуют в росте клеток, в энергообмене, в работе мышц;
- укрепляют иммунитет и увеличивают сопротивляемость организма различным заболеваниям.

Основные источники витаминов группы В из продуктов питания:

кунжут, семена подсолнечника, пшеничная крупа, гречневая крупа, овсяная крупа, горох, фасоль и др. бобовые, арахис, кешью, фундук/миндаль, икра минтая/осетра, икра кеты/горбуши, кета/горбуша, телятина/говядина, печень/сердце говяжье, скумбрия/семга, утка, гусь, баранина, картофель, отруби, яичный желток, горький шоколад.

Перечень основных витаминов и минералов для поддержки организма

- Витамин D. Важен для поддержания гомеостаза в организме. Дозировка на основании результатов анализов.
- Магний — запасы сильно истощаются при стрессе. Отлично подходит для расслабления. Формы: Глицинат, цитрат, малат. Дозировка 400 - 800 мг в сутки + соли магния в ванну.
- Витамин С — Дозировка от 500 мг. Формы: экстракт ацеролы, липосомальный витамин С, аскорбат кальция, аскорбат натрия.
- Цинк – 20-30 мкг в день. Формы: хелат, пиколинат.
- Группа В. Можно комплексы, если в составе указаны коферменты (например, марки Country Life, Thorne).
- Омега 3. Дозировка 1г.
- При сильной тревожности и нарушениях сна: ГАБА (гамма-аминомасляная кислота) или триптофан (5-htp). Принимать согласно инструкции производителя.
- Универсальный иммунобустер: клеточный сок пихты (Сибирское здоровье).
- Глицин. Дозировка 500-1000 мг.
- Адаптогены: родиола розовая, элеутерококк, жень-шень и левзея, готу –кола и др. (противопоказания: аутоиммунный тиреоидит, болезни сердца). Принимать согласно инструкции производителя.

Адаптация к стрессу в повседневной жизни

Коррекция образа жизни:

1. Сделать все возможное, чтобы устранить стресс-факторы: упростить, делегировать, автоматизировать некоторые вещи.
2. Быть более крепким, будучи более гибкими. Часто негибкость вызывает доп.стресс, человек слишком настаивает на самом деле на маловажных вещах.
3. Делаем то, что нравится! Не отказывайте себе, если это не разрушает здоровье.
4. Упорядоченность и предсказуемость — очень важно! Дисциплинированный режим дня. Планируйте свою жизнь таким образом, чтобы успевать важное, избавьтесь от лишнего. Закончите свои старые дела. Держите пространство в чистоте и порядке. Убедитесь, что также выделили время для отдыха.
5. Не делать что-либо на износ, или то, что физически и морально истощает. Все по силам.
6. Массаж, медитация, плавание, спа, неинтенсивные занятия спортом помогают расслабиться (но спорт не вечером!).
7. Избегайте многозадачности. Выполняйте что-то одно за раз и держите свое внимание на этом, прежде чем переключиться на следующую задачу. Делайте небольшой перерыв между задачами.

Что можно сделать уже сейчас:

1. Начните вести журнал, составьте свой собственный список того, что заставляет вас чувствовать себя лучше, и что заставляет вас чувствовать себя хуже. Отслеживайте ощущения и записывайте.
2. Составьте список удовольствий: любых действий, состояний не связанных с употреблением пищи. Например, массаж, прогулка по лесу, чтение книги и тд. Это пригодится для того, чтобы в момент психологических кризисов и откатов не заедать стресс. Понервничали – открываем список и выбираем любой пункт, который сейчас возможно реализовать. Список удовольствий всегда удобно иметь под рукой на случай внезапно появившегося времени на себя. Не нужно думать, как восполнить свой ресурс – открываете список и подбираете занятие под свое внутреннее состояние.
3. Подумать и выписать, что вы могли бы уже сейчас делегировать или упростить. От чего неважного и несрочного вы могли бы сейчас спокойно отказаться, освободив тем самым временной и психологический ресурс?

Работа со сном

Режим сон – бодрствование регулируют циркадные (биологические) ритмы. Природным биологическим ритмам подчиняется все живое на Земле. Поэтому, хотим мы того или нет, успех в нормализации сна зависит от того, насколько мы умело адаптируем под эти ритмы свой повседневный уклад жизни. Основным моментом, на который стоит обратить внимание – это ранний отход ко сну. Дело в том, что приблизительно с 21 ч. у нас в организме происходит активная выработка мелатонина (гормона сна, отдыха и восстановления). В период с 21-23 часов наиболее легко и физиологично заснуть. Если перебороть сон, то уснуть будет гораздо сложнее, особенно, после полуночи. Сон и здоровье неразрывно связаны! Трудно добиться результатов по улучшению общего самочувствия, снижения тяги к сладкому, вредной еде, формированию правильных привычек и тд., если мы имеем регулярные проблемы со сном.

Как наладить сон? Важные рекомендации:

- Придерживаться регулярного режима подъема и отхода ко сну. Самое основное правило – отход ко сну не позднее 22-23 ч.
- Если вы не можете заснуть в течение 20 минут, по возможности, покиньте спальню и займитесь каким-либо спокойным делом в другом месте. Ни в коем случае не берите в руки телефон, не садитесь за компьютер. Возвращайтесь в постель только тогда, когда появится сонливость.
- Введите подходящий именно вам расслабляющий ритуал, предшествующий сну: например, теплая ванна с магниевой солью (английская соль Epsom), также можно использовать крымскую и гималайскую и соль мертвого моря. Подключите свечи, ароматерапию и десять минут чтения бумажной книги т.д. Хорошему сну способствуют эфирные масла ромашки, чайного дерева и мандариновых листьев. Можно нанести каплю на одежду, постельное белье. использовать диффузор.
- Поддерживайте регулярную физическую активность. Выполняйте физические нагрузки в более ранние часы, по крайней мере, за 6 часов до сна, а легкие упражнения—по крайней мере, за 4 часа до сна.
- Бывайте на свежем воздухе. Обязательно ежедневные прогулки и 5 000- 10 000 шагов в день. Принимайте солнечные ванны.
- Избегайте приема кофеина, шоколада и алкоголя за шесть часов до сна.
- Не ешьте слишком много перед сном. Ужин должен быть максимально легкий. Допускается маленький жировой перекус - например, столовая ложка кокосового или чайная топленого масла. Так, сон будет крепче и постепенно вы избавитесь от частых ночных просыпаний.
- Используйте, не слишком мягкий матрас и подушку.

- Создайте оптимальную температура в спальне – 19-20 С (если организм подготовлен, можно поставить форточку на режим микропроветривания). Перед сном обязательно проветривание.
- Закрывайте плотно шторы. Если шторы пропускают свет – обязательно надевайте повязку на глаза (маску для сна)! Если нужно – купите себе хорошие беруши.
- Подберите музыку для сна (звуки природы, специальная снотворная музыка и т.д)..
- Слушайте спокойные аудиокниги перед сном или читайте бумажный вариант.
- Минимум за 2 часа до сна выключите компьютер, не берите гаджеты в руки. Выключите интернет на телефоне, чтобы уведомления из соц сетей не беспокоили вас. Синий свет, излучаемый компьютером и телефоном сильно препятствует нормальной выработке мелатонина (гормон, который помогает хорошо заснуть и крепко спать).
- Выполните медитацию, технику глубокой релаксации или любую известную вам дыхательную технику

1. Дыхание

Фокусируемся на длинном и глубоком вдохе и выдохе, если нет возможности сделать пранаяму

2. Слив

Прописываем все, что беспокоит на бумагу

3. Перерывы в течении дня от гаджетов и работы, прогулка например, или в этот момент осознавать тело, что происходит в нем, именно ощущения возвращают быстро
4. Йога нидра
5. Вечером медитировать перед сном, помогая сознанию очиститься. Делать метта медитацию.
6. Учиться расслаблять тело осознанно
7. Осанка плюс улыбка, прям расправлять плечи прям улыбаться во весь рот
8. Разрешить себе прожить негативную эмоцию, идти в неё и проживать и трансформировало, но здесь опыт нужен
9. Пропевать ом. Либо гласные. Либо просто петь
10. Выговориться кому-то, не держать в себе не оставаться с проблемой один на один
11. Протанцевать, типа интуитивного танца. Продвигаться телом. Так как ему хочется.
12. Представить себе уютное место и мысленно перенестись туда, желательно чтобы первый раз провели туда, но могут и сами пробовать
13. Есть дыхание типа Бриз, что меняет рисунок дыхания, освобождая от блоков в теле и в подсознании.
14. Работа с негативной эмоцией, помнишь в отеле давала, представляешь её, спрашиваешь - чему учишь меня и тд.
15. Аффирмации
16. Гимнастика, йога, физ упражнения
17. Питание