

ПОМОЩЬ ОРГАНИЗМУ В ПЕРИОД СТРЕССА

Нутрициолог Екатерина Минюхина рекомендует

СКОРРЕКТИРУЙТЕ ОБРАЗ ЖИЗНИ

- Питание
- Нутрицевтика (витамины, БАДы, адаптогены)
- Сон
- Качественный отдых
- Психологическая поддержка
- Физическая активность

РАБОТА СО СНОМ

- Режим подъема и отхода ко сну. Важное правило: не позднее 22:00-23:00.
- При проблеме с засыпанием пройдите в другую комнату и займитесь недолгим спокойным делом. Не берите в руки телефон и компьютер.
- Введите ритуал подготовки ко сну: ванна с магниевой солью, свечи, чтение бумажной книги, диффузор с ароматическими маслами.
- Выполняйте интенсивные физические нагрузки за 6 часов до сна, легкие упражнения — за 4 часа до сна.
- Совершайте ежедневные прогулки на 5000 - 10000 шагов.
- Избегайте употребление кофеина, шоколада и алкоголя за шесть часов до сна.
- Ужин должен быть легким.
- Матрас и подушка не должны быть слишком мягкими.
- Температура воздуха в спальне должна быть 19-20 градусов. Перед сном обязательно проветривание.
- Закрывайте плотно шторы или используйте маску для сна.
- Подберите музыку для сна (звуки природы, специальная музыка для сна)
- Использование гаджетов прекратите за 2 часа до сна

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ СЕЙЧАС

Прислушайтесь к себе и своим желаниям. Ведите записи того, что заставляет вас чувствовать себя лучше и хуже. Отслеживайте ощущения и записывайте.

Восполняйте ресурс. Составьте список удовольствий, не связанных с едой. Понервничали — открываете список и выбираете пункт, которые сейчас можно реализовать.

Освободите временной и психологический ресурс. Выпишите те дела и занятия, которые вы можете делегировать или упростить.

ТРАВЫ ПРИ СТРЕССЕ

Мелисса лимонная/котовник кошачий

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

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)

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

Фитоседан №2 и №3 успокоительные сборы

Применять согласно инструкции.

www.svetlovka.ru
[@svetlovka](https://www.instagram.com/svetlovka)

Екатерина Минюхина
[@mama_v_radosti](https://www.instagram.com/mama_v_radosti)

ПИТАНИЕ

Режим:

- ВАЖНО! Не пропускать завтрак!
- Обед в 12:00 или 14:00 (падение кортизола в 15:00-16:00)
- Ужин в 18:00
- Перед сном - небольшой белково-жировой перекус

Оптимальные способы приготовления пищи: тушение, варка, запекание, пар. ИЗБЕГАТЬ зажаренных корочек

НЕЛЬЗЯ употреблять пищу во время или сразу после нервного напряжения. Отрегулируйте состояние медленным дыханием. Есть лучше в спокойном состоянии.

ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ ДЛЯ 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.
- GABA (гамма-аминомасляная кислота) и триптофан (5-htp): при сильной тревожности и нарушениях сна. Принимать согласно инструкции производителя.
- Клеточный сок пихты (Сибирское здоровье): универсальный иммунобустер.
- Глицин: дозировка 500-1000 мг.
- Адаптогены: родиола розовая, элеутерокок, жень-шень и левзея, готу - кола и др. (противопоказания: аутоиммунный тиреоидит, болезни сердца). Принимать согласно инструкции производителя.

СПИСОК ПРОДУКТОВ

- 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)
- цельные, 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)

ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ

- 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 если началась бессонница)
- алкоголь